



+33 (0) 6 74 28 70 98

JOURNÉE DE L'HERBORISTE

Botanique et atelier d'herboristerie traditionnelle

Découvrez les plantes médicinales sauvages puis élaborez vos propres produits de phytothérapie pour vivre l'expérience de l'Herboriste sur une journée, en compagnie de Claire, herbaliste. Tisane, macérât, huile de massage, baume, liniment, crème, vinaigre médicinal, savon ou encore gemmothérapie, vous vous familiariserez avec les galéniques et créerez vos formules.

Pour l'hiver nous proposons la demi-journée d'atelier phytothérapie seule.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : JOURNÉE DE L'HERBORISTE

Botanique et herboristerie traditionnelle

Cette journée vous est proposée par Claire, herbaliste certifiée de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales.

Le matin vous prendrez le temps de découvrir la flore sauvage qui nous entoure, et en particulier ces plantes médicinales communes et pourtant parfois inconnues.

Osez faire vos premiers pas de botaniste en observant et en décrivant les plantes, qu'elles soient médicinales, comestibles, protégées ou simplement sauvages. Ce chemin vous conduira à plus d'aisance dans la pratique de l'herboristerie.

L'après-midi sera consacrée à la préparation de produits de phytothérapie que vous personnaliserez selon votre besoin et votre envie, mais aussi selon la saison, afin d'acquérir plus d'autonomie et de liberté dans votre hygiène de vie.

Le rendez-vous se fait vers 9h00, pour la sortie botanique.

Après un temps de repas (tiré du sac), l'après-midi sera consacrée à l'atelier phytothérapie.

Fin de la prestation autour de 17h.

En hiver, pendant la saison du repos végétatif, nous continuons de proposer la demi-journée d'atelier de confection de produits de phytothérapie personnalisés, sans la découverte des plantes sauvages. Cette demi-journée peut se faire sur une matinée ou sur une après-midi.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHÉ OU D'ACTIVITÉ

3h environ d'observation de la flore en extérieur pour la sortie botanique et 3h environ en intérieur pour l'atelier de phytothérapie, entrecoupées de pauses.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉ

Vous pouvez coupler cette journée d'Herboriste à notre journée de « [Découvertes des plantes comestibles](#) » ou à un de nos autres séjours nature dans le Puy de Dôme.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

La sortie botanique n'est pas une randonnée : peu de dénivelé, peu de kms parcourus, terrain facile.

PORTAGE PENDANT LA SORTIE BOTANIQUE

Seulement les affaires personnelles utiles pour la demi-journée de botanique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR

Accessible à toute personne voulant découvrir la botanique et l'herboristerie traditionnelle afin de se sensibiliser au soin à soi et d'observer le

vivant qui nous entoure.

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

DATES & PRIX

Journée à privatiser du printemps à l'automne.

Demi-journée d'atelier phytothérapie à privatiser en hiver.

Contactez-nous pour nous **proposer une date à votre convenance** ou pour découvrir **les plantes autour de chez vous** (devis sur mesure pour tout déplacement dans votre région).

Journée de l'herboriste, du printemps à l'automne, pour des groupes d'amis, des couples ou des familles, de 1 à 6 personnes (possibilité d'augmenter le nombre de participants sur devis) :

Sur le principe, vous choisissez votre date et 2 produits d'herboristerie à réaliser.

- 1 personne : 285 €/pers
- 2 personnes : 160 €/pers
- 3 personnes : 120 €/pers
- 4 personnes : 100 €/pers
- 5 personnes : 90 €/pers
- 6 personnes : 80 €/pers
- Pour des groupes plus importants, nous consulter pour un devis sur mesure.

Demi-journée d'atelier de phytothérapie, en hiver, pour des groupes d'amis, des couples ou des familles, de 1 à 6 personnes (possibilité d'augmenter le nombre de participants sur devis) :

Sur le principe, vous choisissez votre date et 2 produits d'herboristerie à réaliser.

- 1 personne : 150 €/pers
- 2 personnes : 90 €/pers
- 3 personnes : 70 €/pers
- 4 personnes : 60 €/pers
- 5 personnes : 55 €/pers
- 6 personnes : 50 €/pers
- Pour des groupes plus importants, nous consulter pour un devis sur mesure.

NOTRE PRIX COMPREND

ANIMATRICE

Claire, spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales, accompagnera le groupe.

MATÉRIEL DIVERS

Sacs de cueillette, loupes de botaniste, supports pédagogiques fournis.

Plantes, contenants, ingrédients et ustensiles fournis pour l'atelier de phytothérapie.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Repas du midi tiré du sac et partagé entre les participants et l'animatrice.

MODE D'HÉBERGEMENT

Pas d'hébergement.

Nous contacter si vous désirez passer une ou plusieurs nuits dans la région.

TRANSPORT

Pas de transport de personnes inclus. Vous devrez avoir votre propre véhicule.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

ASSURANCE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage.

FRAIS D'INSCRIPTION

5 € par personne.

DÉTAILS

ATELIER PHYTOTHÉRAPIE

Les plantes utilisées lors de l'atelier de phytothérapie pourront être cueillies lors de la sortie botanique en fonction de la saison. Les plantes utilisées auront pu être cueillies et séchées au préalable par Claire. Les ingrédients utilisés lors de cet atelier sont tous d'origine naturelle, et

majoritairement certifiés « Agriculture Biologique ». Les formules proposées sont sans additif et les contenants fournis sont en verre ou en papier kraft. Tout est pensé ici pour préserver nos ressources naturelles et garantir la qualité des produits réalisés.

ENCADREMENT DE CETTE JOURNÉE DÉCOUVERTE DES PLANTES

Vous partagerez cette journée d'initiation à l'herboristerie traditionnelle en compagnie de Claire, herbaliste certifiée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun ou à co-voiturer si vous venez en groupe. Rendez-vous à définir selon la saison.

AVANT OU APRÈS CETTE JOURNÉE

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après cette journée de l'herboriste. Nous nous ferons un plaisir de vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

UN PETIT SAC COMPRENANT

- Repas du midi
- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie
- Coupe vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Masques et gel hydroalcoolique
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- Gourde
- Couteau

POUR VOUS CHAUSSER

Bien que la sortie botanique ne soit pas une randonnée, nous recommandons une paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées.