



+33 (0) 6 78 40 36 79

# A LA RENCONTRE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

## 2 jours / 1 nuit entre plaine et volcans d'Auvergne

Transformez vos cueillettes en plats délicieux à partir du fruit de votre glanage et préparez vos propres remèdes médicinaux! De la cueillette à l'assiette, en passant par la réalisation de produits de soin, découvrez les différents usages des plantes sauvages en compagnie de Claire Mison, praticienne en herboristerie traditionnelle et spécialiste de cuisine sauvage.

## AU FIL DES JOURS

### JOUR 1 : CUEILLETTE ET CUISINE SAUVAGE

8 à 9h d'activité / Chambre d'hôte

RDV à 9h30 avec Claire pour une première immersion dans l'environnement naturel alentour. Selon la saison et l'avancement du cycle végétal, le site et l'itinéraire choisis vous emmèneront au bord d'une rivière, sur en plaine ou vers les flancs des volcans.

Pour les arrivées en train (avec option transport), accueil prévu autour de 8h30 à la gare de Clermont-Ferrand.

Au fil de la journée, explorez les secrets que la nature dévoilera : des lieux préservés, riches en biodiversité, propices à la cueillette et à l'apprentissage botanique. Dans cet espace sauvage et authentique, nous passerons la journée entre observation, cueillette et, en fin d'après-midi, un atelier de cuisine sauvage pour sublimer nos récoltes vous attend. Préparez-vous pour un régal végétal !

Le déjeuner se fera en pique-nique en pleine nature, et le dîner sera préparé ensemble à partir de notre cueillette.

### JOUR 2 : REMÈDES D'HERBORISTE ET CUISINE SAUVAGE

4 à 5h d'activité

Toujours en compagnie de Claire, vous serez guidés sur le chemin des simples.

La matinée sera dédiée à la création de produits de phytothérapie personnalisés, conçus selon vos besoins et la saison, pour vous offrir plus d'autonomie dans votre bien-être au naturel.

À la suite de cet atelier, place à la cuisine sauvage ! Ensemble, nous préparerons le repas de midi avec les plantes récoltées la veille, transformant la cueillette en un moment gourmand.

La prestation se termine après le déjeuner.

--

### **Avertissement**

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. 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 MARCHE OU D'ACTIVITÉ

1 journée d'observation de la flore en extérieur pour la sortie botanique et cueillette. 1 soirée à cuisiner les fruits de notre cueillette et 2 à 3h en intérieur pour l'atelier de phytothérapie, entrecoupées de pauses.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉ

2 journées consacrées à la découverte des plantes comestibles et médicinales.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

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

## PORTAGE PENDANT LA SORTIE BOTANIQUE ET CUEILLETTE

Seulement les affaires personnelles utiles pour la journée en extérieur.

## 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'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales, afin de se sensibiliser au soin à soi et d'observer le vivant qui nous entoure.

## EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

## DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
08/05/2025	09/05/2025	265,00 €	COMPLET
31/05/2025	01/06/2025	265,00 €	ASSURÉ (Reste 1 places avant départ complet)

Groupe de 3 à 6 personnes maximum.

### TARIFS 2025 :

- En chambre de 2 personnes : 265 €/pers
- En chambre single (si disponibilité) : supplément de 70 €

Séjour pouvant être privatisé d'avril à octobre. Contactez-nous pour nous proposer une date à votre convenance. Nous vous ferons un devis sur mesure.

*Si vous êtes seul ou si vous n'êtes que 2 et que vous êtes prêts à partager ce séjour, proposez nous une date, qui pourra se compléter par la suite..*

*Si vous habitez notre région (dans un rayon de 20 à 30 km) et que vous n'avez pas besoin d'hébergement, possibilité de faire ce séjour sans les nuitées ni les petits déjeuner. Nous contacter pour devis sur mesure.*

### Nuitée supplémentaire avant le début du séjour en B&B :

- En chambre de 2 personnes = 42 €/pers
- En chambre single = 63 €

## NOTRE PRIX COMPREND

### ANIMATRICE

Claire, herbaliste certifiée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et ingénieure spécialisée en santé/nutrition, accompagnera le groupe.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Chambres d'hôte avec une nuitée pour les 2 jours.

### REPAS

Déjeuner et dîner du J1 / petit déjeuner et déjeuner du J2.

### MATÉRIEL DIVERS

Sacs de cueillettes, loupes de botaniste et supports pédagogiques fournis.

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

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Pour le stage de 2 jours : petit déjeuner du J1 / dîner du J2.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Pour le stage de 2 jours, possibilité de venir la veille au soir, ou de rester une nuit supplémentaire en B&B le J2 après le stage.

Nuitée supplémentaire en B&B : 42 €/pers en chambre double et 63 €/pers en chambre single.

### TRANSPORTS

Pas de transport de personnes inclus.

### Options "Transport de personne" :

- Supplément « Transport de personnes en A/R depuis la gare, jusqu'au domicile de l'hébergeur et sur les lieux d'activité » : 60 €/pers en plus

du prix du séjour. Ce prix inclus la prise en charge à la gare SNCF de Clermont-Ferrand ainsi que son retour, aux heures indiquées dans le programme.

- Supplément « Transport de personnes sur les lieux d'activité les J1 et J2 » : 25 €/pers en plus du prix du séjour. Dans ce cas-là, les participants arrivent jusqu'au domicile de l'hébergeur avec leur véhicule et utilisent la navette du guide pour se rendre sur les lieux d'activité.

#### DIVERS

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

#### FRAIS D'INSCRIPTION

- A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

#### ASSURANCE VOYAGE

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

## DÉTAILS

### HÉBERGEMENT DURANT LE SÉJOUR

Selon la saison et les disponibilités, nuit en chambre d'hôte, d'une capacité de 6 personnes, situé soit dans un petit village du Lembronnais, Mareugheol, soit à proximité du lac d'Aydat. Chambres de 2 personnes.

Draps et linge de toilette fournis.

Suppléments pour chambre single (nous contacter pour réserver ce type de chambre).

### NOURRITURE

Pour tous les repas, les compléments d'achats sont réalisés dans les épiceries ou en magasin spécialisé. La majorité de ces produits sont certifiés " Agriculture Biologique".

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et cuisinés. Il va s'en dire, que pour ce séjour, tout le monde est convié à mettre « la main à la pâte » !!

### ATELIER DE PHYTOTHÉRAPIE

Les plantes utilisées lors de l'atelier pourront être cueillies lors de la première journée selon l'état d'avancement de la végétation, la saison. Sinon elles auront été cueillies et transformées 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 DU SÉJOUR

Vous partagerez ce séjour en compagnie de Claire Mison, herbaliste certifiée de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et ingénieur agro-alimentaire spécialisée en nutrition-santé. Elle vous fera découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets.

### COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

#### GARE SNCF DE CLERMONT-FERRAND

Pour rejoindre le lieu de rendez-vous depuis la gare SNCF, pensez à réserver un transport auprès de notre équipe au + 33 (0) 6 78 40 36 79 / + 33 (0) 6 7428 70 98

Pour information Clermont-Ferrand / Mareugheol : 50 min et Clermont-Ferrand / Aydat : 30 min

#### PAR LA ROUTE

L'adresse exacte du lieu de rendez-vous sera communiquée sur votre convocation.

### AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

### ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

#### UN PETIT SAC À DOS CONTENANT

- 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, ...)
- Gourde
- Boîte type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique
- Couteau et couverts, plus un sac en toile pour la cueillette
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

#### **POUR LA NUITÉE (À TITRE INDICATIF)**

- Pantalon en toile ou jogging
- Chaussures ou chaussons d'intérieur pour le soir
- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

#### **POUR VOUS CHAUSSER**

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées.