

## *Les saveurs sauvages - Week end de printemps*

### **26 et 27 juin 2021**

Au Refuge du Pic du Mas de la Grave (au-dessus du Chazelet, vallée de la Romanche)

C'est dans le cadre sublime du refuge du Pic du Mas de la Grave, face à La Meije, que nous passerons deux jours à étudier nos belles sauvages comestibles et médicinales.

Le stage s'articulera autour de thématiques déclinées en demi-journées :

**Botanique** – acquérir quelques clefs qui pourront vous conduire vers l'autonomie dans l'identification des plantes.

**Art culinaire** – saveurs nouvelles et leurs associations, techniques de base pour la préparation des plantes.

**Phytothérapie et aromathérapie** – vertus des plantes rencontrées et mode d'emploi.

#### Programme

##### Samedi

Rendez-vous le samedi 26 à 10 heures au refuge du Pic du Mas de la Grave où nous vous attendrons.

Samedi matin, reconnaissance des plantes aux abords du refuge, cueillette, atelier de botanique.

Pour le déjeuner, chacun apporte son pique-nique, que nous compléterons avec de délicieuses petites préparations improvisées avec les plantes rencontrées sur le terrain.

Samedi après-midi, petit atelier (conditionnement des récoltes en vue des différentes préparations, petites préparations).

##### Dimanche

Dimanche matin, cueillette, suivie d'un atelier aromathérapie (petite fabrication).

Déjeuner, nous vous aurons préparé un pique-nique végétal.

Dimanche après-midi, nous tenterons de répondre à toutes vos questions, vous remettrons de la documentation spécialement concoctée pour vous, des éléments de bibliographie...

La fin du stage est prévue à 15h30 pour laisser le temps à chacun de rejoindre tranquillement le Chazelet.

Prix du stage : 150€ + 52,60€ pour la nuitée et la demi-pension au refuge à régler sur place au refuge. Nous nous chargeons de réserver les nuitées au refuge pour vous.

L'accès au refuge est très facile et tranquille : environ 1h30 à 2 h de marche à un rythme tranquille, sur un très bon chemin (5,5 km pour 250 mètres de dénivelée).

Vous trouverez tous les détails sur le site

[www.refugedupicdumasdelagrave.fr](http://www.refugedupicdumasdelagrave.fr)

Pour les inscriptions, nous contacter :

Date limite d'inscription le 30 avril.

Anne : 06 72 38 01 18

[my.anne@wanadoo.fr](mailto:my.anne@wanadoo.fr)

Florence : 06 80 91 28 34

[florence.delifer@orange.fr](mailto:florence.delifer@orange.fr)