

# **Académie Européenne des Médecines Naturelles**

4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne

## **Organisme de formation continue**

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°82 42 02010 42 ; Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Tél. : 06 83 34 84 76 ; email : aemn.altardif@orange.fr

## **Stage botanique médicinale et comestible Haute Maurienne en juillet**

**En Haute Maurienne : du samedi 12 au samedi 19 juillet 2025 (pour 10 à 15 personnes environ)**

Ce stage permet de connaître les plantes médicinales et comestibles des Alpes. Nous vous ferons découvrir les espèces médicinales, les usages culinaires des espèces comestibles, ainsi que les fleurs à élixirs. Nous élaborerons sur place un ou plusieurs élixirs floraux, ainsi que de l'huile à l'arnica (Haute Maurienne). Nous découvrirons environ une cinquantaine de plantes médicinales et une bonne trentaine de plantes comestibles, que nous cuisinerons chaque soir avec des produits bio.

Bien que l'hébergement proposé soit en gîte tout confort, il est nécessaire d'amener son sac de couchage et sa serviette de toilette. Autres équipements utiles : de bonnes chaussures de marche, des lunettes de soleil, des vêtements chauds pour les randonnées botaniques en altitude, un appareil photo, un sac à dos, un récipient avec fermeture hermétique pour le repas du midi.

Nous programmons chaque jour un circuit différent, permettant de découvrir les principales plantes médicinales et comestibles des Alpes. Nous y découvrirons notamment la plupart des plantes emblématiques des Alpes, comme l'edelweiss, le génépi, le lis martagon, l'ancolie des alpes, l'arnica, etc. Les randonnées prévues peuvent être modifiées en fonction du climat.

Les randonnées de Haute Maurienne nécessitent une bonne condition physique.

Programme des randonnées botaniques :

Jour 1 : accueil sur place vers 16 heures et mise en jambe non loin du gîte.

Jour 2 à jour 7 : randonnées d'environ 10 km. Pour la Haute Maurienne, le dénivelé est de 500 mètres en moyenne. Nous explorerons la vallée d'Avérole, le vallon d'Ambin, les abords du col du Mont Cenis, où nous préparerons de l'huile à l'arnica, les abords du pas de la Beccia, la vallée du Ribon, etc.

Jour 8 : exploration botanique au col de l'Iseran (Haute Maurienne).

**Pour vous inscrire à ce stage, contactez-nous au 06 83 34 84 76**

Tarif tout compris (hors déplacement) : 600 euro.

