

# " Voyage au cœur du règne Végétal "

## à la rencontre des précieuses Plantes Médicinales et Comestibles



- 3 au 7 mai 2021 -

A Charousse, Gigors-et-Lozeron (Drôme)

Au pied du Vercors, dans un écrin de nature protégée,  
nous vous invitons à une immersion dans le monde sensible des plantes.  
Nous partirons à la rencontre de la beauté et de l'intelligence du règne végétal  
en visitant les différents usages médicaux, alimentaires et cosmétiques  
offerts par les plantes sauvages et les plantes médicinales des jardins.  
Balades ethnobotaniques, ateliers de transformation, jeux de reconnaissance,  
temps de présence à soi et aux plantes jalonnent notre chemin.

### Contenu du stage :

- ° Herborisation et cueillettes de plantes au fil des balades
- ° Visite et immersion dans un jardin mandala de Simples (à 20km de Charousse)
- ° Ateliers de transformation en herboristerie et cosmétique : confection de baumes, crèmes, élaboration d'alcoolatures, de macérations huileuses, de sirop, de tisanes
- ° Distillation d'une eau florale en alambic en cuivre
- ° Initiation à la cuisine sauvage à partir des plantes compagnes rencontrées
- ° Approche sensible des plantes et de la diversité des formes dans la nature (introduction à la botanique et aux actifs végétaux), à travers l'observation, les sens, la connexion, ...

**Vous repartirez avec une petite trousse composée de tous les trésors confectionnés lors du stage**

### Intervenantes :

**Julia Cattin** : Naturopathe, formatrice en phytothérapie et productrice de plantes médicinales

**Cloé Bernat** : Cueilleuse, créatrice cosmétiques et délices de petits fruits sauvages, animatrice balades botaniques

**Nathalie Padée** : Pharmacienne hors des sentiers battus... sur le chemin subtil des plantes... au service du Vivant

**Céline Hudelot** : Cuisinière inspirée par la nature cultivée et sauvage, [www.cuisinesensible.fr](http://www.cuisinesensible.fr)

*Ce séjour est une invitation sincère à nous connecter à la puissance et à la présence  
des plantes qui nous entourent, pour entretenir le lien profond et vivant au règne végétal.*

**Infos pratiques : du lundi 3 mai (10h) au vendredi 7 mai (14h)**

**Coût total: 620€** (stage immersif en pension complète, animation et matériel inclus)

**Lieu : Maison d'accueil de Charousse, 26400 Gigors et Lozeron** (à 15km de Crest), [www.charousse.fr](http://www.charousse.fr)

**Pour vous inscrire, nous retourner le bulletin ci-dessous  
accompagné de votre chèque d'acompte**

**Contact :** [cloe.bernat@posteo.net](mailto:cloe.bernat@posteo.net)  
07 77 03 34 45 / 04 75 44 14 87



# STAGE "VOYAGE AU COEUR DU REGNE VEGETAL"

3 AU 7 MAI 2021

Gîte de Charousse (Gigors et Lozeron, Drôme)

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**Nom & Prénom:**

**Âge :**

**Profession :**

**Adresse :**

**Email :**

**Téléphone :**

**Personne à contacter en cas de besoin :**

**Intérêt et expérience autour des plantes sauvages :**

La cuisine sera végétarienne bio et locale, pauvre en gluten et lactose.

*Avez-vous un régime alimentaire ou des allergies à signaler ?*

Les balades prévues sont accessibles à toutes et tous.

*Avez-vous des contraintes physiques à nous signaler ?*

**Pour venir à Charousse :** infos détaillées sur la page <https://www.charousse.fr/plan>

**Pour covoiturer :** vos adresses courriel seront mises en partage pour vous organiser (sauf refus de votre part).

Les dernières informations seront communiquées le mois précédant le stage.

**Adressez ce formulaire accompagné d'un chèque d'acompte de 150 €**

**(Non encaissé et à l'ordre de Cloé Bernat)**

**Adresse postale : Cloe Bernat, 621 Chemin de Chamard, 26400 Suze**

Conditions de règlement, annulation et détails pratiques : Cf. page suivante

***Crise sanitaire : Nous restons évidemment soumises aux conditions et aléas sanitaires du moment.***

Date et Signature :

### **Conditions de règlement et d'annulation :**

Ami-es Belges, Suisses ou d'autres contrées : l'acompte peut se faire par virement : contactez Cloé pour le RIB/IBAN: [cloe.bernat@posteo.net](mailto:cloe.bernat@posteo.net)

Le solde vous sera demandé à votre arrivée à Charousse.

Si vous deviez annuler :

- ✓ **Jusqu'à 3 semaines** avant le début du stage (10 avril), nous vous rendons l'acompte, sans condition.
- ✓ **A partir du 11 avril**, l'acompte sera encaissé\*, sauf si votre place est réattribuée.

\*Mis à part annulation relative à contamination dans le contexte pandémique.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage en dessous de 8 participant-es inscrit-es. Dans ce cas, votre acompte vous sera restitué.

### **Informations diverses :**

Lits en chambres partagées (2 à 3 personnes).  
Possibilité de chambre individuelle pour un couple.

### **Petit équipement à prévoir :**

Tenue d'extérieur (il peut faire encore frais) : vêtements chauds & de pluie, chapeau & lunettes de soleil, chaussures de marche, sac à dos léger & gourde.

Drap du dessus, serviette & nécessaire de toilette, voire sac de couchage. (Des couvertures sont à disposition)

Carnet de notes & crayons,

Tablier, ciseaux (ou sécateur), petits sacs pour cueillette (papier ou tissu), voire votre panier préféré

Pour la botanique, si vous avez une loupe (x10) et une flore, elles sont bienvenues.