



Association "La Trace"
Gîte des Ecouges
38470 Saint Gervais
04-76-64-73-45
Inscriptions :
www.latrace.net

Thème : Week-end adulte
Lieu : Vallon des Ecouges
Durée : 2 jours et 1 nuit
Tarif : 160 € par personne
Effectifs : 10 à 15 Personnes
Encadrement : Claire de Féline - Cueillette de plantes médicinales et transmission autour du végétal

« ... En lapant la lumière solaire, en inspirant le dioxyde de carbone, en buvant l'eau et en relâchant l'oxygène – les plantes, littéralement, font le monde... Natasha Myers

En nous penchant vers l'achillée millefeuille, l'ortie ou la brunelle, en regardant l'élancement d'une tige feuillée, l'ouverture d'un bouton floral, en allant vers un hêtre ou un frêne, nous nous approchons des liens que les plantes tissent avec les autres espèces, avec le sol, l'atmosphère, le ciel... Nous commençons à entrevoir un monde...

En cheminant, nous nommons les plantes, leur famille botanique, leur prêtons attention ainsi qu'à leur milieu.

En marchant entre prairies, lisières et forêts, observons leurs formes, leurs odeurs, leurs textures, goûtons les... découvrons les magnifiques ressources qu'elles nous offrent pour l'alimentation et le soin.

Au programme :

Samedi:

- Accueil au parking du Pont Chabert à 10h
- ½ heure de montée à pied jusqu'au gîte avec vos affaires pour la nuit dans un sac à dos
- Thé/café d'accueil – installation
- Présentation du Gîte des Ecouges et de l'association La Trace
- Présentation des personnes et de l'intervenante
- Repas du midi
- 14 h à 18 h : départ pour une première rencontre sensible et organique avec le végétal.
- Pause : Echanges *
- repas du soir

Dimanche:

- Petit déjeuner
- 9 h 30 – 15 h 30 - poursuite de la rencontre avec les herbes et les arbres entre forêts et prairies. Pic nic pendant la balade ou repas au gîte selon météo
- Pause : Echanges *
- Retour au parking vers 17 h

* Echanges, utilisation d'une clé de détermination, découverte de livres qui accompagnent nos cheminements avec les plantes.



Pensez à emporter avec vous :

- le nécessaire pour se balader en plein air (k-way, vêtements chaud, bonnes chaussures,...)
- un sac de couchage (les lits sont fournis en draps-housses et taies d'oreiller)
- une paire de chaussons d'intérieur

Info : il n'y a pas de réseau portable aux Ecouges