

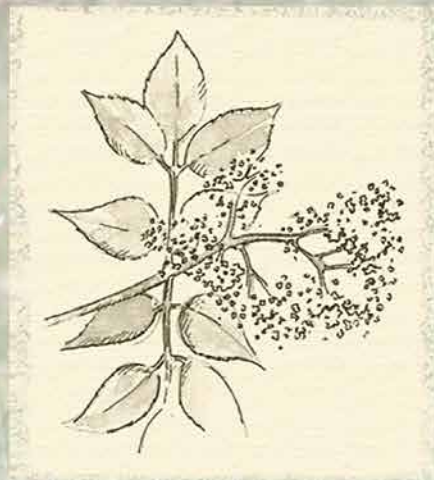
# Stages, randonnées et escapades d'un jour

## Les balades aromatiques

De la découverte à la récolte des plantes en passant par leur transformation, Rose et Marlène vous éclaireront sur les vertus médicinales et l'utilisation culinaire des plantes. En chemin, de savoureuses anecdotes et une quantité d'informations diverses sur les lieux traversés viendront enrichir ces instants privilégiés en pleine nature.

Vous découvrirez que chaque plante porte en elle la clef d'un monde insoupçonné.

Curieuses et curieux, vous cherchez la simplicité, vous aimez la marche et désirez en savoir plus sur la flore alpine... cette escapade est pour vous !



Les stages et randonnées s'effectuent **en montagne** ; prévoir une bonne veste, des chaussures de marche, un sac à dos et une gourde.



## Stages

Samedi :

Accueil et installation.

Marche en montagne, informations sur les plantes rencontrées, récolte.

Pique-nique du terroir dans les prés.

Travaux pratiques : fabrication de sirops ou pommades et de plats cuisinés, repas du soir.

Dimanche :

Cueillette de plantes fraîches pour le menu du jour.

Suite des travaux pratiques.

16h : clôture du stage.

## Balade d'un jour

Une journée d'escapade à « herboriser » dans les montagnes.

Au programme :

Notions de botanique.

Indications sur les propriétés des plantes, leur utilisation.

La lecture du paysage et les interrelations sol, plantes, altitude, climat...

## Les randonnées

Les cols nous invitent au voyage.

La montagne est là, à portée du pas ferme qui nous entraîne dans une redécouverte vitale.

Le bonheur simple d'un pétale au soleil ou d'un animal furtivement entrevu.

Des randonnées, pour arpenter la montagne à la découverte des vallées, à la recherche de diversité et richesses culturelles.

A savourer sur 1 ou plusieurs jours.

A la portée des bons marcheurs !





# Balades aromatiques



Rose Panchard et Marlène Galletti sont toutes deux diplômées accompagnatrices en montagne et herboristes de l'Ecole lyonnaise des plantes médicinales, elles ont pour passion la nature, la montagne et les plantes.

Elles ont choisi de partager leurs connaissances et de communiquer leur enthousiasme.

Elles proposent plusieurs formules de stages et de randonnées en montagnes, sur un jours, plusieurs jours ou à la carte.

Laissez-vous tenter, l'aventure est à portée de semelle !

[www.baladaromatique.ch](http://www.baladaromatique.ch)

## *Renseignements et inscriptions*

### **Marlène Galletti**

Accompagnatrice en montagne, Herboriste  
Route de Villa 40, CH-1966 Ayent  
+41 (0) 27 455 59 73, +41 (0) 79 771 41 03

### **Rose Panchard**

Accompagnatrice en montagne, Herboriste  
Le Crétilon, CH-3966 Chalais,  
+41 (0) 27 458 10 01, +41 (0) 79 256 99 65

[info@baladaromatique.ch](mailto:info@baladaromatique.ch)  
[www.baladaromatique.ch](http://www.baladaromatique.ch)

Document non contractuel

## *et randonnées !*

*Initiation à la flore médicinale  
et gastronomique, randonnées en montagne*