

Séjour Nature

Aux Chalets du Goulet, au pied du Mont Lozère

Séjour de 4 jours / 3 nuits pour découvrir notre richesse naturelle, les fleurs, les plantes et apprendre à les cuisiner ...

Cuisine sauvage, apéritif de plantes, confection de baumes ... sont au programme ...

Le programme de votre séjour :

Jour 1 : arrivée en fin d'après-midi et installation dans votre chalet, sur le site Les Chalets du Goulet, au pied du Mont Lozère. Dîner. Nuit en chalet.

Jour 2 : Petit déjeuner.

Matinée : accueil des participants, présentation de l'intervenant.

Explication et mise en garde sur la cueillette sauvage. Un peu d'histoire sur les plantes sauvages, pourquoi les a-t-on oubliées ? Départ de la balade.

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Après-midi : suite de la balade, découverte des plantes.

Dîner traditionnel lozérien. Nuit en chalet

Jour 3 : Petit déjeuner.

Matinée : Cueillette des plantes sauvages en vue de les cuisiner.

Déjeuner froid ou pique-nique.

Après-midi : Cuisine des plantes sauvages pour le repas du soir. Confection de sirop.

« Dîner Sauvage ». Nuit en chalet.

Jour 4 : Petit déjeuner.

Matinée : cueillette des plantes pour macérations huileuses et baumes.

Mise en macération des plantes au bain marie pour 3 heures.

Déjeuner froid ou pique-nique.

Après-midi : Confection de baumes. Fin des prestations et du séjour en fin d'après-midi.



Apéritif de plantes

Beignets de plantes

Soupe, Salade

Rouleaux de printemps

Desserts

Dates 2016 des séjours Nature

- du jeudi 28 avril au dimanche 1^{er} mai
- du dimanche 1^{er} mai au mercredi 4 mai
- du jeudi 30 juin au dimanche 3 juillet
- du dimanche 23 oct au mercredi 26 octobre
- du jeudi 27 oct au dimanche 30 octobre

Tarif : 220 € / personne

Ce tarif comprend :

- 3 nuits en chalet aux Chalets du Goulet, situés au Bleynard
- 3 petits déjeuners / personne
- 3 déjeuners sous forme de pique-nique (ou repas froid)
- 3 dîners (dont le repas sauvage)
- 3 matinées « stage nature »
- 3 après-midi « stage nature »

Tarif enfant : 180 € (de 2 à 12 ans)

Chaque séjour est soumis à un minimum de 10 personnes.

Date limite d'inscription : 21 jours avant la date d'arrivée.



Zoom sur votre hébergement

Les chalets du Goulet vous accueillent sur un beau domaine verdoyant de 1,5 hectares.

Venez vous ressourcer au cœur de la forêt avec une vue privilégiée sur la vallée et le Mont Lozère.

Nature, bien être et sérénité sont les maître-mots de votre séjour.

Chaque chalet dispose d'une salle d'eau et d'un wc.



Anthony votre animateur nature est un passionné !

Anthony est spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales ; Il souhaite transmettre ses connaissances pour faire découvrir ou redécouvrir cette richesse naturelle, oubliée, qui pousse sauvagement et spontanément sous nos pieds ...

Document, programme, photos et menu du « repas sauvage » non contractuels.

Le programme peut être modifié sans préavis. Le menu du repas sauvage sera adapté en fonction des plantes présentes sur le lieu.

© : Les Chalets du Goulet, Marion GUENARD

**Renseignements et Réservations : OTI Mende Cœur de Lozère Place du Foirail – BP 83
48000 MENDE. Tel : 04 66 94 00 23**

Email : virginie.monteilhet@ot-mende.fr. Site : www.ot-mende.fr