

# Au jour le jour...

## Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : Rando à la découverte du monde végétal. Un temps pour faire connaissance et s'immerger dans la nature, avec quelques histoires sur la vie des plantes, les règles de cueillette.

Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

Journée : Randonnée **entre prairie et forêt**.

La botanique par les sens : sentir, toucher, goûter et prendre le temps d'observer les plantes avec une **approche artistique**. Accompagné de Betty, artiste-peintre, vous découvrirez les bases de la peinture sur carnet. Un carnet de route (sentier !) qui vous suivra toute la semaine !

Cueillette pour une infusion et un vin apéritif de fin de séjour. **Apprendre à sécher les plantes**.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

## Mardi

Journée : Randonnée dans les **prairies alpines** : découverte des **plantes sauvages culinaires**, leur usage traditionnel dans les alpages, cueillette et retour à l'auberge pour cuisiner des petits mets.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

## Mercredi

Matinée : **Matinée libre**. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand-Bornand.

Après-midi et soirée : randonnée et découverte des plantes médicinales, les éléments de base de la pratique de l'herboristerie. Infusion en montagne. **Soleil couchant et grillades** au « **Lac de la Cour** ».

## Jeudi

Journée : **Randonnée** dans les prairies alpines

Découverte des **plantes sauvages médicinales**, leur usage traditionnel dans les alpages, cueillette puis retour à L'Auberge pour la **confection d'une huile de massage** ou d'un **baume**.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

## Vendredi

Matinée : **Rando cueillette** en forêt. Découverte de plantes du milieu forestier.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

Après-midi : **Atelier culinaire** avec notre Chef Jérôme, pour la **confection d'un apéritif** de fin de stage !

## Samedi

Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

---

**Important : Le programme est donné à titre indicatif.**

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants**.

**Niveau des participants :** sur place, nos guides sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! L'Auberge Nordique ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.