



Aroma rando

Description

Une balade dans la nature à la découverte des plantes et arbres indigènes dont on peut extraire des huiles essentielles. Quelques plantes comestibles rencontrées en chemin seront également évoquées. Pique-nique en cours de route sous un abri de bûcherons.

Etre équipé :

- Bonnes chaussures de marche
- Veste
- Chapeau/Casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Un pull chaud
- Un imperméable en cas d'averse
- Bâtons de marche (si possible)

A apporter

- Pique-nique
- Boisson en suffisance (1L)
- Petit en-cas
- De quoi écrire
- Eventuellement un appareil photo

Lieu de rendez-vous pour la randonnée: Gare des Avants sur Montreux, puis co-voiturage jusqu'au début de la balade.

Contenu

- Introduction aux huiles essentielles et à la distillation
- Marche en moyenne montagne ponctuée de nombreux arrêts avec explication
- Mini cueillette
- Pique-nique avec petite dégustation de quelques préparations simples à base d'huiles essentielles
- Retour au parking ou à la gare

Prérequis

Bonne condition physique Aimer la marche (dénivelé de 400 m)

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Aroma rando

Groupe cible	Personne désirant découvrir la richesse de quelques plantes locales à usage bien-être et culinaire
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découverte des huiles essentielles indigènes sur le terrain• Approche de quelques plantes comestibles (dont certaines contiennent des huiles essentielles)• Prise de conscience de la richesse de notre proche environnement
Informations supplémentaires	Lieu de rendez-vous pour la randonnée: Gare des Avants sur Montreux, puis co-voiturage jusqu'au début de la balade.
Date	sur demande / D_72803
Durée	Total 5.00 période(s)
Ecolage	CHF 110.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

