



GUY, BOTANISTE GOURMAND ET NATUROPATHE, FORMATEUR , CO-AUTEUR DU LIVRE « PLANTES COMESTIBLES, CUEILLETTE ET RECETTES DES 4 SAISONS »\*, VOUS APPRENDRA À RECONNAÎTRE ET À CUEILLIR AVEC RESPECT LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES OU/ET MÉDICINALES. VOUS LES PRÉPAREREZ ENSEMBLE ET LES CUISINEREZ SUR UN FEU DE CAMP OU DANS UN LOCAL, EN TOUTE CONVIVIALITÉ. TOUT UN MONDE DE SAVEURS QUE VOUS POURREZ RETROUVER CHEZ VOUS... POUR LE PLAISIR, VOTRE SANTÉ ET VOTRE AUTONOMIE ALIMENTAIRE.

« MA GRAND-MÈRE M'A INITIÉ AUX PLANTES SAUVAGES, ELLE DISAIT SOUVENT : « *N'IO RE DE POSA QUE NE TORNO* », CE QUI VOULAIT DIRE : « IL N'Y A RIEN DE PASSÉ QUI NE REVIENT ». AUJOURD'HUI NOS CONTEMPORAINS CHERCHENT À REDÉCOUVRIR LES SAVOIRS ANCESTRAUX, MON SOUHAIT EST DE LES ACCOMPAGNER DANS CE RÉ - APPRENTISSAGE. »

\* LIVRE PARU EN JUILLET 2012 AUX EDITIONS DEBAISIEUX



Guy Lalière

4 Lotissement des Grottes 63500 PERRIER

Téléphone mobile: 06 22 86 60 35

Messagerie : [guy.laliere@gmail.com](mailto:guy.laliere@gmail.com)

Site Internet : <http://www.guylaliere.com>

N° SIRET : 523 185 338 00028

## Programme 2025

Découverte,  
cueillette et utilisation  
des plantes sauvages  
comestibles et  
médicinales



*guy lalière*  
botaniste & naturopathe

*Pour votre santé et votre  
autonomie alimentaire*

## PROGRAMME GÉNÉRAL

- ♣ Découverte des plantes sauvages suivant leur milieu.
- ♣ Technique de reconnaissance avec des moyens simples d'identification basés sur nos 5 sens.
- ♣ Cueillette parcimonieuse de nos trouvailles.
- ♣ Préparation et cuisine de la cueillette : confection de galettes aux herbes, de salades, de beignets, soupes, desserts...
- ♣ Infusions digestives et révision approfondie des plantes rencontrées avec support dessin ou retour sur le terrain.
- ♣ Préparation de remèdes simples avec les plantes de la saison.

### Stages de 2 à 5 jours en 2025

Sur un week-end ou plusieurs jours, dans un gîte, en chambres d'hôtes, en bivouac, autour d'un tipi ou en itinérance avec **Gervais Martin** accompagnateur en montagne et ses ânes de bât, je vous propose sur toute la France, de découvrir les plantes sauvages du lieu, de cuisiner les comestibles et de préparer quelques remèdes simples à partir des plantes médicinales rencontrées. Dans la convivialité, une manière d'approfondir davantage sur les richesses que la Nature nous offre.

#### Week-end en Haute-Loire, gorges de l'Allier à

Villeneuve d'Allier (43) 450 m **WE des 12 et 13 avril**: 200 € hors hébergement. Pour réserver une chambre d'hôtes à l'Hôtel de la Poste, contacter Valentin au 07.83.37.48.38

#### Séjour dans les Vosges à Bertrimoutier (88) : du 1<sup>er</sup> au

**4 mai**: découverte et cueillette des plantes sauvages comestibles et médicinales de plaine et de montagne: 400 € les 4 j. hébergement non compris. Inscriptions auprès de Martine au 06.65.36.21.15

#### Séjour en Lozère : Le Buisson (48) du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin :

**Entre Aubrac, Margeride et vallée du Lot**, exploration de plusieurs milieux de cueillette de plantes comestibles et médicinales sur des géologies différentes : 400 € les 4 jours, hors hébergement ; tous repas compris du dîner du 1<sup>er</sup> jour au déjeuner du 4<sup>e</sup> jour. Réservations auprès de Sabrina, gîte de la Rose des vents au 06.67.60.38.29

**Week-end en Pays coupés** à Veyre-Monton (63) En chambres d'hôtes : Le Couvent. **WE des 27 et 28 septembre**. 200 € le we hors hébergement  
Réservations auprès de Philippe au 07.82.70.99.29  
<http://rueducouvent.over-blog.com>

### Séjours dans le Parc des Volcans d'Auvergne :

Pour la découverte, la cueillette et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales :

- **en itinérance avec les ânes** :

**du 7 au 9 juin** Pays des Couzes (63) 3 jours en bivouac : 300 €

**du 20 au 24 juillet** Tour du Cantal (15) 5 jours en bivouac : 500 €

- **autour du tipi à 1200 m (63): du 6 au 10 juillet et du 3 au 7 août** : 5 jours pour la découverte et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales, en camp fixe en pleine nature : 500 €

**Les tarifs à partir de 2 jours sont à 100 € la journée** comprennent **2 ou 3 repas par jour** issus de plantes sauvages et **d'ingrédients de l'agriculture biologique ou d'un mode de production respectueux de la planète**. Remèdes à emporter.

A part pour les séjours autour de la yourte, du tipi, ou en itinérance avec les ânes pour lesquels vous passez les nuitées dans vos tentes, l'hébergement en chambre d'hôtes ou en gîte est en supplément sauf si précisé « hébergement compris »

### Stages à la carte, bons cadeaux :

**Dans toute la France, n'hésitez pas à me proposer un lieu pour organiser conjointement un stage sur 2 jours ou davantage, et découvrez les plantes qui poussent autour de chez vous.**

**D'autre part des expertises et inventaires botaniques pour savoir ce qui pousse sur votre lieu de vie sont possibles, contactez moi**

**Offrez vous ou offrez à vos ami(e)s, famille, une journée ou plusieurs jours à la découverte des plantes sauvages, la Nature vous le rendra !**

## Journées de 9H30 à 17H en 2025 :

### Parc des Volcans d'Auvergne et alentours

#### Bords de rivière :

- **Perrier (63) 450 m** : 22 mars, 29 avril, 8 mai, 18 octobre

**Jussat - Chanonat (63):500 m** : le 17 mai Journée spéciale cuisine des plantes sauvages et utilisation des hydrolats en cuisine, co-animée avec Caroline de Reines des bois

**Nadaillat - St Genès Champanelle (63) 900 m** : 27 mai, 13 septembre, 12 octobre

**Mareuge – Le Vernet Sainte Marguerite\* (63) 1000 m** : 13 juillet

**Auberge du Lac Servières\* 1100 m - Orcival (63)** : 10 août

**Ecosite de La Palfichade 1100 m - Vallée de Chaudefour Chambon sur Lac (63)** : 27 juillet

**Région des Combrailles** : 25 mars, 27 avril, 4 octobre.

**RDV** : Les Eydieux - **St Angel (63) 600 m**

[www.leseydieux.com](http://www.leseydieux.com)

### Parc du Livradois-Forez :

**Livradois : Fournols (63) 950 m** : 15 juin

**Montagne thiernoise : Saint- Rémy-sur-Durolle (63) 650 m** : 28 juin, 23 août, 20 septembre.

**Et ailleurs sur demande du 1<sup>er</sup> mars au 15 novembre.**

Tarif pour une journée : 80 € avec repas de midi compris et remède simple à emporter.

\*Participation aux frais : 5 € en + pour bénéficier des commodités du gîte du Lac Servières : [www.gitedulacservieres.com](http://www.gitedulacservieres.com) ou de la buvette du Sancy à Mareuge.

Réduction 20% pour étudiants et précaires ou échange. Nombre de participants limité à 12, minimum 6 personnes par atelier.

<http://www.guylaliere.com>

**Contact** : [guy.laliere@gmail.com](mailto:guy.laliere@gmail.com)

Tel : 06.22.86.60.35