



# Ferme de Castel Tournou

*Tende, Haute vallée de la Roya*

## A LA DECOUVERTE DES PLANTES MEDICINALES ET COMESTIBLES 2 jours



Nos stages sont destinés aux personnes désireuses de découvrir ou d'enrichir leurs connaissances sur les plantes médicinales et comestibles et de pratiquer l'herboristerie familiale en toute sécurité. En partant à la rencontre des plantes sauvages et cultivées dans le cadre naturel exceptionnel de la ferme de Castel Tournou à 1.200m d'altitude, nous retrouverons ce rapport simple et intime avec la Nature.

Paysan producteur, cueilleur et distillateur de plantes médicinales biologiques, j'ai suivi la formation d'Herbaliste de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales ainsi que la formation d'ethnobotanique d'Alain Creton. J'ai cœur à transmettre à mon tour ces apprentissages, afin de faire vivre ces pratiques et ces connaissances ancestrales et nous reconnecter avec le fascinant monde végétal qui nous a toujours nourri et soigné et qui est propice à d'infinis émerveillements.

Ainsi, nous apprendrons à observer et reconnaître les principales plantes médicinales et comestibles de notre région, les cueillir, les goûter, les utiliser, les transformer, les conserver. Nous partirons ensemble en cueillettes et fabriquerons des mélanges pour tisanes, des macérats huileux, des baumes. Nous découvrirons aussi les teintures-mères et les huiles essentielles.

Quelques notions de botanique, de biologie et de physiologie nous permettront de comprendre comment les plantes s'adaptent à des conditions de vie parfois très contraignantes, comment elles se reproduisent, pourquoi elles sentent si bon, et bien sûr comment elles nous font du bien ...

Vous serez hébergés au choix dans une yourte commune ou sous des tentes individuelles, installés dans notre écrin de nature sauvage au cœur de la montagne, bercés par le chant de la rivière en contrebas. Des douches solaires et des toilettes sèches sont à votre disposition. Notre menu sera composé essentiellement de produits locaux et naturels, notamment des plantes issues de nos cueillettes. L'ambiance est familiale et détendue.

### Programme indicatif

#### JOUR 1

Le rendez-vous est fixé en début de matinée dans la haute Roya, à St Dalmas de Tende. Nous rejoignons notre lieu de séjour à la ferme de Castel Tournou.

Nous commencerons la journée sous la canopée près d'une petite source, pour comprendre nos liens si intimes avec le monde végétal et aborder les grands principes de la phytothérapie. Puis nous partirons sur le terrain pour rencontrer quelques plantes médicinales remarquables de notre région. Nous prendrons le temps de les observer à l'aide de tous nos sens. Nous aborderons quelques notions de botanique, de phytothérapie ainsi que les bonnes pratiques de cueillette et de séchage.

Repas : nous prendrons un pique-nique en commun, chacun apporte de quoi partager ce premier déjeuner.

L'après-midi, nous mettrons nos apprentissages en pratique en effectuant des cueillettes de plantes médicinales et comestibles sur le terrain. Puis nous nous rendrons dans notre atelier pour réaliser notre macérat huileux de plantes médicinales.



Le repas du soir sera confectionné par nos soins à partir de plantes sauvages, de produits locaux, biologiques et frais.

## JOUR 2

Nous commencerons la journée en douceur en mettant notre odorat en éveil à la rencontre des huiles essentielles et des teintures-mères. Nous aborderons les grands principes de l'aromathérapie et nous vivrons tous ensemble une étonnante expérience d'olfaction en pleine conscience.

Repas : le déjeuner sera préparé par nos soins, à partir de plantes sauvages, de produits locaux, biologiques et frais.

Nous prendrons un temps de baignade à la rivière pour nous rafraîchir et profiter de ce lieu magique et ressourçant.

L'après-midi, nous retournerons arpenter la ferme à la rencontre de nouvelles plantes et nous approfondirons nos connaissances en phytothérapie.

Puis il sera temps de redescendre, riches de belles sensations et de savoirs précieux.

**Prix : 200€ par personne – Réservations sur [casteltournou.com](http://casteltournou.com)**

Le prix inclut tous les repas du samedi soir au dimanche midi inclus, l'hébergement en yourte collective ou tente individuelle, le prêt de matelas et de couvertures, la mise à disposition du matériel et des matières premières pour réaliser les préparations qui seront offertes à chaque participant, l'encadrement du stage par Julien Chatillon, paysan herboriste à la ferme de Castel Tournou.

Il est possible de prolonger votre séjour et de louer la yourte, accès par la piste depuis Morignole ou en effectuant une petite randonnée de 2h depuis le village de Tende.



## Matériel à prévoir

Petit sac à dos pour les ballades  
Chapeau / casquette pour le soleil  
Veste imperméable et/ou parapluie  
Vêtements chauds pour le soir et tenue plutôt estivale pour le jour  
Chaussures de randonnée  
Duvet chaud  
Lampe frontale  
Couteau  
Appareil photo, loupe, jumelles...

Carnet et crayon éventuellement, pour prendre des notes  
Ciseaux et scotch si vous voulez faire un petit herbier du stage  
Des espèces / une carte de paiement pour régler votre stage et vos emplettes éventuelles

**Ferme de Castel Tournou**  
Route de la Pia 06430 TENDE

**[casteltournou.com](http://casteltournou.com)**  
Julien Chatillon 07.81.72.83.94