

Séjour plantes, microbiote et santé

Fjords du Nord-Ouest, Islande

Du 27 Juin au 04 Juillet 2020

1900 € (hors aérien)





Aline Mercan

Médecin, ethnobotaniste, phyto-nutritionniste

Je vous propose de découvrir les plantes islandaises et leurs usages ainsi que les nombreuses préparations fermentées aux vertus probiotiques développées par la culture islandaise.

Skyr, hakarl, rugbraud, hangikjöt, skata, hrútspungar, harðfiskur

Découvrez derrière ces noms mystérieux différentes techniques de fermentation et leurs effets sur la santé. Nous ramasserons ensemble les plantes et les cuisinerons tout en fabriquant et en testant différents probiotiques naturels avec les produits locaux.

Accompagnatrice en montagne, installée en Islande

Passionnée de nature, de trail, de montagne, de mer & de grands espaces
Chercheuse en socio-anthropologie du corps, des loisirs et de l'environnement,
Rêveuse

Je vous accueille chez moi à Flateyri,
dans les fjords du Nord-Ouest islandais
Pianiste, clarinettiste, amatrice de poésie
et autres formes de littérature, je partage
ma bibliothèque (très éclectique),
mes instruments de musique
et toute sorte de matériel pour partager
mes passions avec ceux qui me rendent visite

Lisa Haye





Plantes sauvages

Nutrition

Phytothérapie

Randonnée

Bains chauds (et glacés)

Découverte des Fjord du
Nord-Ouest entre Terre et Mer

Liste des plantes à voir & utiliser

Cardamine

Dandelion

Oseille

Alchémille

Achillée mille-feuilles

Ortie

Angélique

Thym arctique



Camarine noire

Bouleau

Rhubarbe

Bistorte

Plantin

Prêle

Mousse islandaise

Gaillet jaune

Alchémille

Driade octopétale

Rumex

Matricaire discoïde

Polypode (racine au goût de réglisse)

Rhodiola

Sorbier

Camomille

Potentille anserine

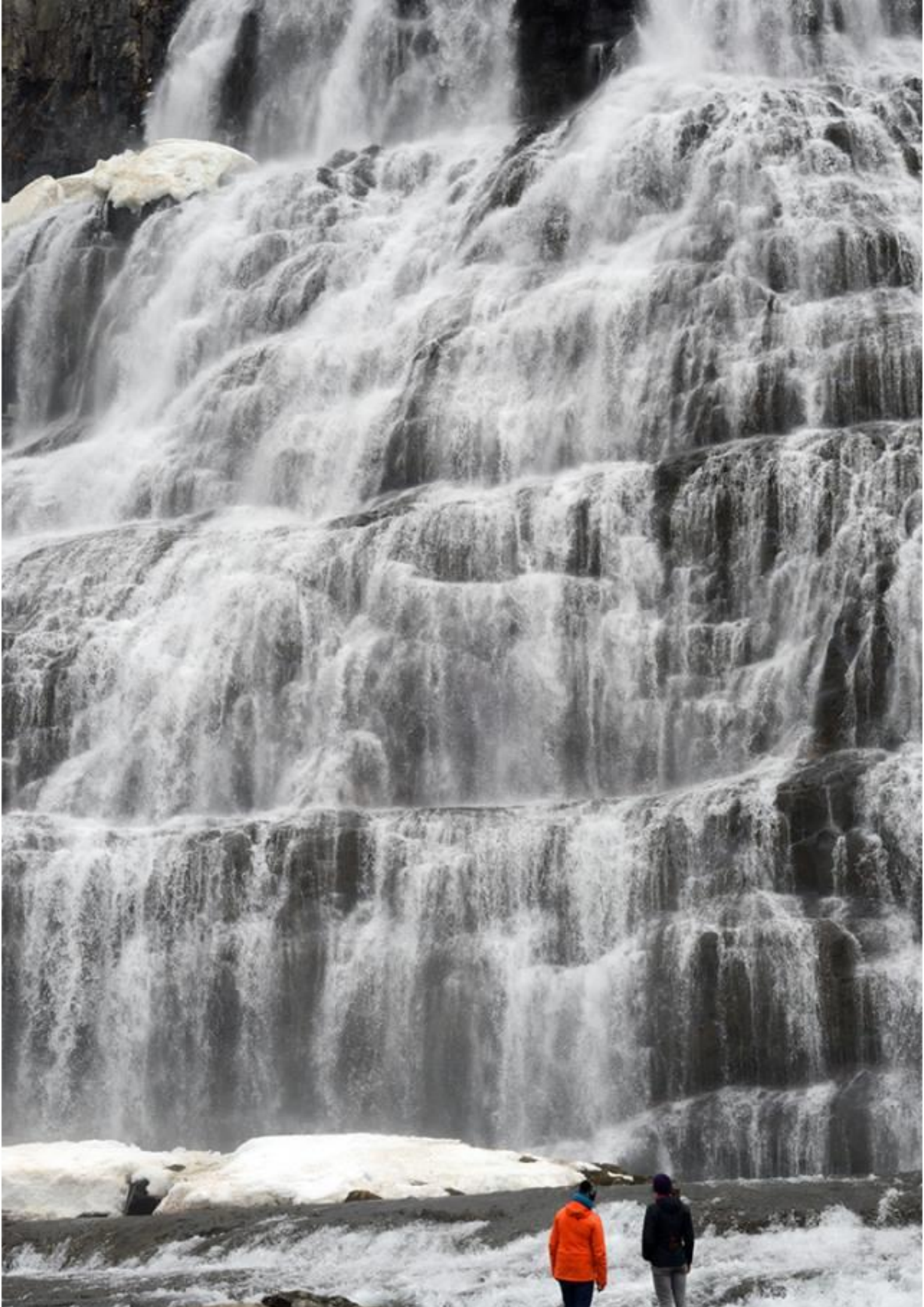
Bourse à pasteur

Orchidée tachetée

Cerfeuil musqué

Botryche lunaire





Programme

Randos montagne

Récoltes

Ateliers

1 Conférence par jour

- angélique
- baies (myrtille, camarine, ronce des rochers, sorbier)
- plantes spécifiques (mousse d'Islande, bodryche lunaire)
- les différentes fermentations et leurs effets sur le microbiote et la santé



Jour 1 : Vol Paris Reykjavik puis nous prenons la route vers le Nord.
Nuit sur la route des Fjords du Nord-Ouest (Buðardalur ou Reykholar)

Jour 2 : Sud des Fjords du Nord-Ouest

Production d'algues & usine de sel à Reykholar

Villimey (produits à base de plantes, produits cosmétiques) à Talknafjordur

& Installation au camp de base

Jours 3 – 6 : Randonnées & Ateliers autour du camp de base

Jour 3

Visite du jardin botanique de Skróður

Récolte avec Betty

Fin de journée **atelier cuisine**

Gravelax maison avec les herbes sauvages locales & crème d'ortie

Découverte des fermentations lactiques & dégustation de pain de seigle et de skyr

Flan au gaillet jaune



Jour 4 Récoltes et divers ateliers

Confection de crèmes

- Crème régénérante à l'achillée & au gaillet
- Crème dynamisante à l'alchémille
- Crème à l'argentine (potentielle anserine)

Confection de sels parfumés

- Achillée & angélique
- Thym arctique,
- Prêle

Confection de vinaigre médicaux

Camarine noire

Confection d'hydrolat de plantin

Confection de tisane à la driade octopétale (thé des Alpes)

Atelier cuisine

Choucroute de rutabaga – Découverte des fermentations de légumes

Rhubarbe fermentée





Journée thématique angéliques & poisson séché

Jour 5 Angélique

Balade - Récolte d'angélique

Confection de bâtons de pétioles d'angéliques confites

Dégustation de poisson séché ou fermenté et découverte des fermentations complexes

Atelier cuisine

Oie sauvage en cocotte avec un mélange d'herbes

Cuisine – dessert à l'angélique

Jour 6 Mousse islandaise

Récolte & nettoyage

Thé à la mousse islandaise & histoires autour des usages de cette « mousse » en Islande

Atelier cuisine

Confection de pain à la mousse islandaise

Soupe à la mousse islandaise



Mousse islandaise

Jour 7 : Vol vers Reykjavik

Après-midi à Reykjavik : Visite Jurtaapotek (Herboristerie à Reykjavik)

+ jardin botanique Laugardalur

soirée à Reykjavik

Jour 8 : Vol pour la France

Conditions générales de vente

Le prix comprend

- Toute la logistique à partir de l'aéroport de Keflavik, jusqu'à l'aéroport d'Isafjordur
- L'hébergement
- L'encadrement par une accompagnatrice installée sur place

Le prix ne comprend pas

- Le transport Aller-Retour de votre domicile à Reykjavik
- Le vol retour Isafjordur - Reykjavik
- Le dernier dîner à Reykjavik
- Le transfert Reykjavik – Keflavik le dernier jour

Vos dépenses sur place

- Les boissons et extras
- Les éventuelles entrées piscines et musées

Le prix de l'alcool étant excessif, pensez à acheter de quoi partager quelques verres autour de bons repas dans les boutiques hors taxe de l'aéroport (il est également possible de le faire dans un magasin situé dans la salle de délivrance des bagages à l'aéroport de Keflavik / Reykjavik)

Arrhes

- 30 % à la réservation
- Solde 30 jours avant le début du séjour, non récupérable en cas d'annulation

Annulation

- A plus de 90 jours, remboursement des arrhes
- A moins de 90 jours du départ, arrhes non récupérables

Tout retard de paiement aux échéances prévues entraînera l'annulation du séjour et le non remboursement des acomptes.

Dans tous les cas un report du séjour pourra être étudié.

Les conditions météorologiques ne sont pas une clause d'annulation

Date et signature

précédées de la mention « lu et accepté ».



Le Monde des Elfes – Lisa Claire Haye

Drafnargata 17

425 Flateyri

Islande

06.86.06.19.97

lisa.haye@orange.fr

www.lemondedeselfes-flateyri.com



N° TVA – 132993

Heimagisting – HG-00005802