



BIEN-ÊTRE

L'APPEL DE LA FORÊT

Randos, cueillette, hébergements...
nos idées pour un grand
bain de nature printanier.

PAR JULIE HAINAUT

G O U R M A N D

PLATS SAUVAGES

Herbaliste et cuisinier, Sébastien Blanc distille ses conseils, apprend à reconnaître les plantes et leurs vertus lors de ses randonnées-cueillettes (3 heures, 14 €), du côté d'Yzeron. Pour poursuivre l'expérience, il propose des sessions de balades-cuisine pour cueillir, préparer et déguster un repas autour de plantes sauvages (6 heures, 46 €). Un régal instructif !
Yzeron (69). Tél. : 06 12 59 02 31. jardin-yzeron.fr

Sylvie Boizet propose des ateliers de sylvothérapie holistique en forêt, dans le Roannais. Après un repas autour des plantes sauvages, elle donne des clés pour communiquer avec la nature. 85 € la journée. ●●●

4, lieu-dit Les Fôts, Chérier (42). Tél. : 04 77 63 00 41. lahaltedupelerin.fr

M A G I Q U E

PROMENADE AVEC VUE

Le sentier de la Forêt des expériences, dans le massif de la Cantinière, est à la fois ludique et artistique. Sur 3,5 km, sept stations permettent de faire appel aux sens pour découvrir la forêt autrement : observer des arbres remarquables et les animaux, écouter les sons de la nature avec un cornet acoustique... En prime, le superbe panorama sur le Beaujolais. Accès libre.
Source de Font-Froide, Chambost-Allières (69). rhone-tourisme.com

ETIENNE RAMOUSSE/DESTINATION BEAUJOLAIS