

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél : ..... Courriel : .....

Dans la nature au fil de l'eau et des saisons

**Cueillettes sauvages sans risques (BALADES DE RECONNAISSANCE AU FIL DES SAISONS)**

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 - 24 mars, 21 avril, 27 mai, 9 juin, 1<sup>er</sup> juillet, 8 sept, 29 sept. et 14 oct. - RDV Mouzillon (44)

- Printemps** **sam 24 mars** : ail des ours et plantes du système immunitaire et respiratoire  
**sam 21 avril** : jeunes pousses au menu et plantes toniques  
**dim 27 mai** : fleurs et plantes du système nerveux  
**sam 9 juin** : sureau à l'honneur – grignotages sucrés, sirops et limonades  
**Eté** **dim 1er juillet** : arbres et fleurs pour soulager les douleurs  
**sam 8 septembre** : baies et plantes à savon  
**Automne** **sam 29 septembre** : jeunes pousses au menu et plantes dépuratives  
**dim 14 octobre** : racines et plantes des 1<sup>ers</sup> soins

Forfait 8 ½ journées **180€**  
 Forfait 4 ½ journées **100€** Merci d'entourer les dates choisies = .....€  
 ½ journée à la carte **30€**

Les ateliers « maison »

**Du concret à l'autonomie (ATELIERS PRATIQUES AU GRE DES THEMATIQUES)**

5 journées à partir de 9h30 – 25 mars, 15 avril, 26 mai, 23 juin et 30 sept.

- Ma petite herboristerie familiale** de 9h30 à 17h (pique-nique à prévoir – en plus des dégustations)  
**dim 25 mars** : **matin** - les bases de la cueillette et plantes pour les 1<sup>ers</sup> soins  
**à Boussay (44)** **après-midi** - confection de baumes et crèmes  
**dim 15 avril** : **matin** - les plantes pour le sommeil et le stress  
**à Clisson (44)** **après-midi** – réalisation de vinaigres et teintures  
**sam 23 juin** : **matin** – macération d'une huile de fleurs pour faire massages et autres utilisations  
**à Mouzillon (44)** **après-midi** - séchage et conservation des plantes sauvages

**La cuisine des petits chemins** de 9h30 à 16h (repas bio et végétarien préparé ensemble)  
**sam 26 mai à Mouzillon (44)** : pesto, salades de sauvageonnes et crumble de fleurs au menu  
**dim 30 septembre à Clisson (44)** : jeunes pousses, baies et racines – veloutés et desserts sauvages

Forfait 5 journées **210€**  
 Forfait 3 journées **150€** Merci d'entourer les dates choisies = .....€  
 Journée à la carte **55€**

Possibilité d'inscriptions à la ½ journée pour « ma petite herboristerie familiale » (sous réserve de places disponibles : nous contacter) en couplant avec d'autres ½ journées des autres cycles également possible  
 Forfait 4 ½ journées **100€** Merci de préciser les dates choisies = .....€  
 ½ journée à la carte **30€** (et si matin ou après-midi)

**Sorties famille**

3 sorties de 2h pour petits et grands - RDV Mouzillon (44)

- Sam 2 juin de 10h à 12h**: les joies du sureau en musique  
**Dim 1er juillet de 15h à 17h**: les petits bobos à la loupe  
**Dim 23 sept de 10h à 12h**: feuilles et baies pour s'amuser en famille

Par famille **15€** Merci d'entourer la ou les dates choisies = .....€  
 (nb. d'adultes : ..... nb. d'enfants : .....

Aux sources de La Motte

**Un jardin nourricier et fleuri**

4 ½ journées de 14h à 17h - RDV Mouzillon (44)

- Sam 21 avril** : semis et multiplication des plantes et soin des plantes par les plantes  
**Dim 27 mai** : association des légumes et des plantes médicinales sur un sol vivant  
**Sam 29 sept** : entretien, récolte plantes et semences, et semis engrais verts  
**Dim 14 oct** : compost et préparation jardin pour l'hiver

Forfait 4 ½ journées **100€** Merci d'entourer les dates choisies = .....€  
 ½ journée à la carte **30€**

**Le jardin de La Motte : un jardin « simple », vivant, nourricier et ludique...**

3 dates printemps/été/automne - RDV Mouzillon (44)

La visite par personne **10€** ou par famille **15€** = .....€

**Total = .....€**

J'accepte de transmettre mes coordonnées aux autres participants afin d'organiser un éventuel covoiturage.

Je souhaite recevoir des informations par courriel de la part de Naturellement autonome.  
 Je soussigné(e), ..... demeurant à ....., autorise Naturellement autonome à utiliser les photos prises lors des stages pour sa communication.

Fait à ....., le ..... Signature

Merci de nous retourner ce bulletin complété et accompagné du règlement (à l'ordre de Naturellement autonome) à :

Naturellement autonome  
 La Débaudière  
 44330 Vallet

## Modalités d'inscription

L'inscription s'effectue sur réservation, elle n'est prise en compte qu'à la réception du bulletin d'inscription complété et du règlement.

Le règlement ne sera encaissé qu'une fois la 1<sup>ère</sup> date du stage effectuée (sauf pour les bons cadeaux, il est encaissé à réception ou suivant modalité prédéfinie).

Le règlement peut s'effectuer en plusieurs fois. Veuillez envoyer les 2 ou 3 chèques dès l'inscription, et ils seront encaissés aux dates fixées lors de la confirmation d'inscription.

Un tarif de groupe est envisageable à la demande; de même pour les personnes à petits budgets, n'hésitez pas à nous contacter directement.

Toute inscription est définitive et ne pourra être remboursée. Néanmoins, en cas de force majeure et en fonction des places et dates disponibles, l'inscription pourra être reportée à une date ultérieure.

Naturellement autonome se réserve le droit d'annuler ou de modifier le programme (dates et contenu) notamment en cas de mauvais temps ou de forces majeures (indisponibilité de l'intervenant, etc.). En cas d'annulation, la formation concernée sera alors reportée, ou exceptionnellement remboursée à la demande des participants.

Le nombre de places est limité pour chaque formation et elle ne pourra se dérouler qu'avec un minimum de participants.

Les inscriptions à la carte (à la ½ journée ou à la journée) ne sont pas prioritaires, elles seront retenues en fonction des places disponibles.

Les inscriptions se feront par ordre de réception des bulletins et règlements. Avant d'envoyer votre règlement, merci de vérifier s'il reste de la place.

## Modalités pratiques et déroulement des formations

Le calendrier des formations est susceptible d'être modifié en cas d'aléas climatiques ou de forces majeures.

La plupart des activités se déroulent le week-end avec une pause estivale de mi-juillet jusqu'à fin août. Des journées en semaine sont également planifiées.

Tout au long de l'année, de nouvelles dates pourront être proposées.

Les lieux de rendez-vous et autres informations pratiques vous seront communiqués une semaine avant le début de la formation par un courriel de confirmation.

A partir du lieu de rendez-vous, nous irons ensemble en covoiturage sur les lieux de formation (5 min. max).

Les tarifs des stages, balades et ateliers comprennent les frais pédagogiques, les préparations médicinales et/ou les dégustations sauvages.

Pour les stages ou ateliers à la journée, merci de prévoir un pique-nique.

Pour le week-end, l'hébergement et les repas du soir et matin sont à votre charge. Sur demande, Naturellement autonome peut vous fournir la liste des hébergements possibles à proximité.

La signature du bulletin d'inscription implique l'adhésion pleine et entière aux conditions générales, visibles dans les mentions légales sur le site web

[www.naturellement-autonome.fr](http://www.naturellement-autonome.fr)