

Naturellement
autonome



NOUVEAU
PROGRAMME 2018

Dans la nature...
avec les plantes



www.naturellement-autonome.fr



ATELIERS pratiques Du concret à l'autonomie

5 journées à partir de 9h30 au gré des thématiques

Ma petite herboristerie familiale

Se balader hors des sentiers battus, cueillir et fabriquer des préparations médicinales pour soigner ses proches naturellement.

Dim 25 mars : matin plantes pour les 1ers soins
après-midi baume et crème

Dim 15 avril : matin plantes pour le sommeil et
le stress - après-midi vinaigres et teintures

Sam 23 juin : matin huile de fleurs pour massage
après-midi séchage et conservation

La cuisine des petits chemins

Savoir reconnaître et cuisiner les plantes
de saison et apporter une note sauvage,
et savoureuse à son alimentation.

Sam 26 mai : pesto, salades de
sauvageonnes et crumble de
fleurs au menu

Dim 30 sept.: jeunes
pousses, baies et
racines : veloutés et
desserts sauvages

Automne

Sam 29 septembre : jeunes pousses et plantes dépuratives

Dim 14 octobre : racines et plantes des 1ers soins

BALADES en famille

3 sorties de 2h pour petits et grands

Découvrir les plantes de façon ludique et
sensorielle. Partager leurs vertus en s'amusant.

Sam 2 juin : les joies du sureau en musique

Dim 1^{er} juillet : les petits bobos à la loupe

Dim 23 sept : feuilles et baies pour s'amuser en famille

ATELIERS pratiques Un jardin nourricier et fleuri

4 ½ journées de 14h à 17h au jardin de La Motte

Démarrer son jardin de PAM, en respectant le sol et
soi-même tout en alliant l'utile à l'agréable, et en
recherchant une certaine autonomie au jardin.

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 pré-
paration jardin pour l'hiver

BALADES de reconnaissance Cueillettes sauvages sans risques

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 au fil des saisons

Aller dans la nature, reconnaître les plantes et se faire
confiance au fil des balades. Partager les différentes
utilisations des plantes, en toute simplicité, convivialité et sécurité.

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

Été Dim 1^{er} juillet : arbres et fleurs pour soulager les douleurs

Sam 8 septembre : baies et plantes à savon

EN PRATIQUE

Lieu : RDV à Mouzillon (44)

A 5km de Clisson -25km de Nantes/Cholet
(ou dans les environs à max. 10km)

Modalités : Inscriptions sur réservation
Nombre de places limité

Balades et ateliers

½ journée

180€ Forfait 8 ½ journées
soit 22,5 € la séance

100€ Forfait 4 ½ journées
soit 25€ la séance

30€ Au choix ½ journée

journée complète

210€ Forfait 5 journées
soit 42€ l'atelier

150€ Forfait 3 journées
soit 50€ l'atelier

55€ Au choix 1 journée

Tarifs :

*Préparations médicinales à remporter
et dégustations sauvages incluses*

SORTIES en famille :

15€ Par famille

Les cycles sont indépendants mais peuvent être associés à l'envie

Petit budget, groupe, bon cadeau et atelier « maison » : nous contacter

POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa - 06 83 62 74 79
plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr

Pour qui ?

Intéressés par la nature, vous souhaitez **découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales**, qui vous entourent, et apprendre à les utiliser.

Ou bien, vous êtes déjà un peu initiés aux plantes et vous avez envie de rafraîchir ou compléter vos expériences.

Quoi ?

L'idée est d'aller dans la nature, reconnaître les plantes et apprendre à vous faire confiance au fur et à mesure des balades, au fil de l'eau et des saisons.

C'est aussi des ateliers pratiques pour être dans le concret et faire par vous-même, et ainsi constituer votre propre herboristerie familiale, cuisiner ou jardiner avec les simples ... en toute simplicité, convivialité et sécurité...

Combien ?

A partir de 15€ la ½ journée et 45€ la journée
Inscription sous forme de cycles à l'année ou à la carte
Sur réservation uniquement

Où ?

Environs de Mouzillon (5km de **Clisson**)
25 km de Nantes (sud-est) ou de Cholet
Accueil au milieu d'une nature diversifiée et préservée

Par qui ?

Naturellement autonome et Mélissa vous proposent

- un partage d'expériences vécues
- un apprentissage de savoir-faire
- un moment convivial
- une immersion dans la nature
- une quête d'autonomie

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

Aux
sources de
la motte

Chez vous
les ateliers
"maison"

POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa – 06 83 62 74 79

plantes@naturellement-autonome.fr