



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

## Aux sources de La Motte

### Un jardin nourricier et fleuri (ATELIERS PRATIQUES - VERS L'AUTONOMIE)

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

**Dim 28 avril** : concevoir son jardin (envies/contraintes...) plan et calendrier des cultures, faire ses semis et plants

**Sam 25 mai** : préparer son sol aux plantations, association et entretien des cultures (paillage, purins...)

**Sam 22 juin** : récolter et transformer sa production pour réaliser son herboristerie familiale (infusions, sirops, séchage...)

**Dim 22 sept** : récolter ses graines et suite des transformations (huiles, teintures...)

**Sam 12 oct** : facteurs clés d'une fertilité durable : compost et engrais verts

Forfait 5 ½ journées **125€** Merci d'entourer les dates choisies = .....€  
 ½ journée à la carte **30€**

ou  
 Possibilité de bénéficier d'un forfait journée si inscription aux 2 ½ journées consécutives  
 (matin Balades et après-midi Jardin)

Forfait 5 journées **200€**  
 Forfait 3 journées **135€** Merci d'entourer les dates choisies = .....€  
 Journée à la carte **50€**

**Total (toutes formules confondues) = .....€**

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  
 A l'attention de Mélissa  
 La Débaudière (108)  
 44330 Vallet

Ou possibilité d'effectuer un virement bancaire  
 (Nous contacter)

Naturellement autonome



Mélissa - 06.83.62.74.79  
 plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr

Ateliers à la ½ journée

Balades à la ½ journée

Ateliers à la journée ou à la ½ journée

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

### Cueillettes sauvages sans risques (BALADES DE RECONNAISSANCE)

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 - RDV Mouzillon (44)

**Printemps Sam 23 mars** : ail des ours et plantes du système immunitaire et respiratoire

**Dim 28 avril** : jeunes pousses au menu et plantes du système nerveux

**Sam 25 mai** : sureau à l'honneur – grignotages sucrés, sirops et limonades

**Été Sam 22 juin** : arbres et fleurs pour soulager les douleurs

**Sam 6 juillet** : plantes aromatiques et médicinales au jardin

**Sam 7 septembre** : baies et plantes à savon

**Automne Dim 22 septembre** : jeunes pousses au menu et plantes dépuratives

**Sam 12 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 »

### Herboristerie familiale et cuisine sauvage (ATELIERS PRATIQUES - DU CONCRET...)

5 thématiques pour les ateliers « maison »

**Sam 30 mars : Cuisine sauvage au quotidien** cueillette, préparation et dégustation (pesto, velouté, « sole végétale », lasagnes, entremets, biscuits, etc...) à base de plantes sauvages à Clisson chez « Irina » de 9h30 à 15h30 (repas bio et végétarien préparé ensemble)

**Sam 11 mai : Savon et produits ménagers** préparations simples et naturelles à base de plantes à Vallet chez « Véro » de 10h à 16h (préparations à remporter - pique-nique à prévoir)

**Vend 28 juin : Séchage plantes** tisanes, techniques de séchage « maison », et visite d'un séchoir et jardin de production de plantes aromatiques et médicinales au Bignon chez « Marie - Les Infusées » de 14h à 18h (atelier animé par Mélissa suivi d'une vente de tisanes préparée par Marie)

**Sam 29 juin : Macérats huileux et crème pour les 1ers soins** balade reconnaissance des plantes cicatrisantes et anti-inflammatoires, fabrication d'huiles à base de plantes cueillies ensemble le matin et réalisation de crèmes hydratantes et onguents réparateurs au Bignon chez « Anne » de 10h à 16h (préparations à remporter - pique-nique à prévoir - Possibilité d'hébergement sur place si inscription les 28 et 29 juin selon disponibilité)

**Sam 19 oct : Teintures végétales** présentation des plantes tinctoriales, démonstration de teintures végétales et autres créations à Tillères à « La Hutte » de 10h à 13h (atelier suivi d'une dégustation à base de plantes sauvages)

Forfait 5 journées **200€** Merci d'entourer les dates choisies  
 (cumul ateliers « maison » avec 2 ½ journées au choix Balade ou Jardin) = .....€  
 Forfait 3 journées **135€**  
 Journée à la carte **50€**

## **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 par chèque 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.*

*Le règlement peut également s'effectuer par virement bancaire.*

*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)**