

**Naturellement**  
autonome



PROGRAMME 2019

Dans la nature...  
avec les plantes



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



### ATELIERS pratiques - Du concret... Herboristerie familiale et cuisine sauvage

5 thématiques pour les ateliers « maison »

Se balader hors des sentiers battus, cueillir et cuisiner les plantes sauvages, fabriquer des préparations médicinales et cosmétiques

**Sam 30 mars** : à Clisson chez « Irina » de 9h30 à 15h30

**Cuisine sauvage au quotidien** cueillette, préparation et dégustation (pesto, velouté, « sole végétale », lasagnes, entremets, biscuits, etc...) à base de plantes sauvages

**Sam 11 mai** : à Vallet chez « Véro » de 10h à 16h

**Savon et produits ménagers** : préparations simples et naturelles à base de plantes

**Vend 28 juin** : au Bignon chez « Les Infusées »

de 14h à 18h **Séchage plantes**: tisanes, techniques de séchage « maison », et visite d'un séchoir et jardin PAM pro.

**Sam 29 juin** : au Bignon chez « Anne » de 10h à 16h

**Macérats huileux et crèmes** pour les 1ers soins

**Sam 19 oct** : matinée à « La Hutte »

**Teintures végétales**

Automne

**Dim 29 septembre** : jeunes pousses et plantes dépuratives

**Sam 12 octobre** : racines et plantes des 1<sup>ers</sup> soins

### ATELIERS pratiques ...vers l'autonomie Un jardin nourricier et fleuri

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

Organiser son jardin : du sol à la plante  
les bases du jardinage bio et productif  
Oser les fleurs : harmonie et utilisation des cultures

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

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

### BALADES de reconnaissance Cueillettes sauvages sans risques

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 au fil de l'eau et 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.

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

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

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

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

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

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

### EN PRATIQUE

**Lieu** : RDV à Mouzillon (44)

A 5km de Clisson -25km de Nantes/Cholet  
(sauf autres lieux précisés ci-contre)

**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

200€ Forfait 5 journées  
soit 40€ l'atelier

135€ Forfait 3 journées  
soit 45€ l'atelier

50€ Au choix 1 journée

**Tarifs** :

*Préparations médicinales à remporter  
et dégustations sauvages incluses*

**SORTIES famille/arbres/oiseaux**

15€ Par famille sur demande

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 40€ 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](mailto:plantes@naturellement-autonome.fr)