



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

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** **Dim 22 mars** : ail des ours et jeunes pousses – règles de la cueillette sauvage
Sam 4 avril : jp et plantes du système respiratoire/orl – tisanes : mode d'emploi
Sam 16 mai : sureau à l'honneur et plantes du système nerveux
Été **Sam 20 juin** : arbres et fleurs pour soulager les douleurs
Sam 4 juillet : plantes aromatiques et médicinales au jardin – culture et séchage
Sam 5 septembre : baies et plantes à savon
Automne **Dim 27 septembre** : plantes des 1ers soins – botanique simplifié
Sam 10 octobre : jeunes pousses, racines et plantes dépuratives

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

Sorties en famille 2 ½ journées de 15h à 17h - RDV Mouzillon (44)

Printemps **Dim 5 avril** : jeunes pousses au menu
Été **Dim 7 juin** : sureau à l'honneur – grignotages sucrés, sirops et limonades
 La sortie pour une famille **15€** Merci d'entourer les dates choisies =€

Les ateliers « maison »

Transformations et cuisine sauvage (ATELIERS PRATIQUES - DU CONCRET...)

3 thématiques pour les ateliers « maison » de 9h30 à 16h

Dim 15 mars : Macérats huileux et crème pour les 1ers soins

balade de reconnaissance plantes cicatrisantes et antiseptiques et réalisation de crèmes hydratantes et onguents réparateurs à base d'huiles médicinales macérées aux plantes à Vallet chez « Angeline » (préparations à remporter - pique-nique à prévoir)

Sam 28 mars : Cuisine sauvage au quotidien

cueillette, préparation et dégustation (pesto, velouté, « sole végétale », cake, lasagne, entremet, biscuits, etc...) à base de plantes sauvages cueillies ensemble à Clisson chez « Irina » (repas bio et végétarien préparé ensemble)

Dim 15 novembre : Savon et produits ménagers

préparations faites « maison » simples et naturelles pour égayer votre quotidien, sans polluer la planète...et si vous faisiez des savons pour offrir à Noël ? à Clisson chez « Irina » (préparations à remporter - pique-nique à prévoir)

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

Aux sources de La Motte

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

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

Dim 5 avril : concevoir son jardin (envies/contraintes...) plan et calendrier des cultures, faire ses semis et plants

Dim 7 juin : préparer son sol aux plantations, association et entretien des cultures (paillage, purins...)

Sam 4 juillet : récolter et sécher sa production pour réaliser son herboristerie familiale – culture des plantes aromatiques et médicinales au jardin

Dim 20 sept : récolter ses graines et semer ses engrais verts

Dim 11 octobre : faire son compost et mettre son jardin en veille pour l'hiver

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

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

Herboristerie Familiale (STAGE THEORIE ET CAS CONCRETS)

2 week-ends - 4 journées de 9h à 17h - RDV Mouzillon (44)

1^{er} we 27 et 28 juin Contenu détaillé sur le site
2^{ème} we 7 et 8 novembre et sur simple demande

(Supports pédagogiques et repas du midi à base de plantes sauvages compris – hors hébergement)

Forfait 2 week-end **275€** =€

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



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^{ère} 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 et une pause hivernale de décembre à février.

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 ateliers à la journée, merci de prévoir un pique-nique.

Pour les week-ends, 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