

Naturellement
autonome



NOUVEAU
PROGRAMME 2021

Dans la nature...
avec les plantes



www.naturellement-autonome.fr

ALLER DANS LA NATURE RECONNAITRE ET UTILISER LES PLANTES SAUVAGES POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR



Se faire confiance

Avec la nature nourrir et soigner vos proches
Partagez des moments conviviaux avec d'autres passionnés de la nature... hors des sentiers battus !



Mettre en pratique

Réappropriiez-vous les trésors de la nature
Fabriquez vos propres préparations médicinales et cuisinez les plantes sauvages



Les mains dans la terre
Intégrez des plantes dans votre jardin, apprenez à les utiliser et à cultiver un jardin sain, beau et productif



Aller plus loin

Quelle plante choisir, pour quelle pathologie et comment la prendre ?
Apprenez à décoder votre corps et ses problématiques. Trouvez les plantes selon leurs principes actifs et leur disponibilité dans la nature et en fonction de la saison. Choisissez la posologie et la galénique adaptée

BALADES de reconnaissance
Cueillettes sauvages sans risques
9h30 à 12h Thèmes et lieux différents à chaque balade

Formule complète 6 ½ journées
20 mars, 17 avril, 29 mai, 26 juin, 4 sept. et 2 oct.
Les 6 ½ journées 150€

Formule initiation 3 ½ journées *Autres dates sur le site*
10 avril, 5 juin et 25 sept.
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte ½ journée
28 mars, 19 juin ou 12 sept.
La balade 35€

ATELIERS ... du concret...
Transformations et cuisine sauvage
3 ateliers « maison » de 9h30 à 16h

Dates : Cuisine et repas aux plantes: 14 mars
Crème 1ers soins : 13 juin
Savons : 7 nov.

Tarifs : Les 3 journées 155€
ou l'atelier au choix 60€

Dégustations offertes - Préparations à rapporter

ATELIERS ... à l'autonomie...
Un jardin nourricier et fleuri
5 ½ journées de 9h30 à 12h

Dates : Plan de jardin et semis : 27 mars
Sol et entretien : 22 mai
Récolte et transformation: 20 juin
Graines et engrais verts: 19 sept.
Compost: 10 oct.

Tarifs : Les 5 ½ journées 125€
ou l'atelier au choix 35€

STAGE théorie et cas concrets
Herboristerie familiale
2 week-ends - 4 journées de 9h à 17h

Dates: 1^{er} we : 10 et 11 juillet
2^{ème} we : 13 et 14 nov.

Tarifs : Les 2 week-ends 275€
repas du midi inclus

Objectifs, méthodes pédagogiques et pré-requis : à consulter sur le site ou nous contacter

Mélissa - 06 83 62 74 79
plantes@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 25€ la ½ journée et 50€ 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