



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

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

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

de 9h30 à 12h - RDV Mouzillon (44) ou alentours (5-10 km selon lieux de balade)

**Formule complète** 6 ½ journées

**les vendredis après-midi** 18 mars, 29 avril, 13 mai, 17 juin, 9 septembre et 14 octobre.

**les samedis matin** 26 mars, 30 avril, 21 mai, 25 juin, 3 septembre et 8 octobre.

**les dimanches matin** 27 mars, 1er mai, 22 mai, 26 juin, 4 septembre et 9 octobre.

Se faire confiance

**Formule initiation** 3 ½ journées

**les dimanches matin** 3 avril, 19 juin et 18 septembre **Complet**

**Autres dates : les samedis matin** 14 mai, 18 juin, et 10 septembre

**Formule découverte** à la ½ journée

**Au choix** : 20 mars ou 25 septembre

Forfait 6 ½ journées

**150€**

Forfait 3 ½ journées

**90€**

*Merci d'entourer la formule et les dates choisies*

La balade à la ½ journée

**35€**

(Supports pédagogiques et dégustations à partager)

## Les ateliers « maison »

### Cuisine sauvage (ATELIERS PRATIQUES - DU CONCRET...)

Mettre en pratique

**Dim 13 mars : Cuisine sauvage au quotidien**

**Complet Autre date : sam 12 mars**

Cueillette, préparation et dégustation de plats simples et savoureux, salés et sucrés, à base de plantes sauvages communes - pour reproduire et décliner chez vous sans modération - à Clisson chez Irina

La journée de 9h30 à 16h (repas bio et végétarien préparé ensemble)

**60€**

### Transformations et herboristerie pratique (ATELIERS PRATIQUES - DU CONCRET...)

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

**Sam 7 mai : Séchage des plantes, tisanes, vinaigres et alcoolatures**

Utilisation et conservation des plantes aromatiques et médicinales pour prendre soin de soi et de sa famille en toute sécurité et avoir des plantes toute l'année à portée de main - à Vallet au jardin de Mélissa

**Sam 11 juin : Macérats huileux et crème pour les 1ers soins**

Reconnaissance des plantes cicatrisantes et antiseptiques et réalisation de crèmes hydratantes et onguents réparateurs à base d'huiles médicinales macérées aux plantes - à Clisson chez Irina

**Sam 22 octobre : Savon et produits ménagers**

Fabrication, selon la méthode de saponification à froid, de préparations « maison » simples, naturelles et utiles - tout en préservant la nature... à St Hilaire de Clisson chez Sylvie

Forfait 3 journées (préparations à remporter - pique-nique à prévoir)

**155€**



## Aux sources de La Motte

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

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

**Sam 2 avril** : concevoir son jardin (envies/contraintes...) plan et calendrier des cultures,

**Dim 15 mai** : faire ses semis et plants et préparer son sol aux plantations

**Dim 5 juin** : planter en association et entretenir ses cultures (paillage, purins...)

**Dim 11 sept** : récolter ses graines et semer ses engrais verts

**Dim 16 octobre** : faire son compost, ses boutures et mettre son jardin en veille pour l'hiver

Forfait 5 ½ journées

**125€**

(Supports pédagogiques et plants de légumes/fleurs à remporter)



## 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<sup>er</sup> we** 23 et 24 avril

Contenu détaillé sur le site

**2<sup>ème</sup> we** 27 et 28 août

et sur simple demande

Forfait 2 week-ends

**275€**

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

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 bis)

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

Mettre en pratique

Aller plus loin

## 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 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 ou sms de confirmation.

A partir du lieu de rendez-vous, nous irons ensemble en covoiturage sur les lieux de formation (5/10 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 internet

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