

Naturellement
autonome



NOUVEAU
PROGRAMME 2022

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

Naturellement
autonome



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 !

**BALADES de reconnaissance
Cueillettes sauvages sans risques**

9h30 à 12h Thèmes et lieux différents à chaque balade

Formule complète 6 ½ journées

26 mars, 30 avril, 21 mai, 25 juin, 3 sept. et 8 oct.
Les 6 ½ journées 150€

Formule initiation 3 ½ journées

3 avril, 19 juin et 18 sept.
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte ½ journée

20 mars ou 25 sept.
La balade 35€

Autres dates
sur le site ou
sur demande

Dégustations offertes – Préparations à remporter

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

ATELIERS ... du concret...

ateliers « maison » de 9h30 à 16h

Cuisine sauvage

Cueillette / repas aux plantes sauvages: ~~13 mars~~ **complet**
La journée 60€ Autre date : 12 mars

Transformations et herboristerie pratique

Séchage/Tisanes/Alcoolatures: 7 mai
Huiles/Crèmes 1ers soins : 11 juin
Savons et produits ménagers : 22 oct.
Les 3 journées 155€

ATELIERS ... à l'autonomie...

Un jardin nourricier et fleuri

5 ½ journées de 9h30 à 12h

Plan de jardin et calendrier : 2 avril
Semis et préparation du sol : 15 mai
Plantation et entretien : 5 juin
Graines et engrais verts : 11 sept.
Compost et boutures : 16 oct.

Les 5 ½ journées 125€

STAGE théorie et cas concrets

Herboristerie familiale

2 week-ends – 4 journées de 9h à 17h

1^{er} we : 23 et 24 avril
2^{ème} we : 27 et 28 août

Les 2 week-ends 275€ repas du midi inclus

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

RDV à Mouzillon (44) ou alentours - A 5km de Clisson -25km de Nantes/Cholet

Inscriptions sur réservation - Nombre de places limité

Mélissa – 06 83 62 74 79
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 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



POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa – 06 83 62 74 79
plantes@naturellement-autonome.fr