

Naturellement
autonome



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

14 mai, 18 juin et 10 sept.
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte ½ journée

20 mars ou 8 mai ou 2 oct.
La balade 35€

Autres dates
sur le site ou
sur demande

Dégustations offertes – Préparations à rapporter

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

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

ATELIERS ... du concret...

ateliers « maison » de 9h30 à 16h

Cuisine sauvage

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

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€

Inscriptions sur réservation - Nombre de places limité

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

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

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

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