

**Naturellement**  
autonome



2023

Dans la nature...  
avec les plantes



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

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

vend. 14h-16h30, sam. 9h30-12h ou dim. 14h30-17h

### Cueillettes sauvages sans risques

Reconnaissance et utilisations pratiques

### Formule complète 6 ½ journées

12 mars, 2 avril, 14 mai, 18 juin, 10 sept. et 8 oct.

Les 6 ½ journées 150€

### Formule initiation 3 ½ journées

8 avril, 6 mai et 10 juin

Les 3 ½ journées 90€

### Formule découverte à la ½ journée

4 mars 15 avril ou 4 juin

La balade 35€

*Autres dates sur le site  
et sur demande*

*Thèmes et lieux différents  
à chaque balade*

*Dégustations en chemin  
partagées*

## ... du concret...

samedis 9h30-16h

## ATELIERS PRATIQUES

### Transformations et herboristerie pratique

Séchage/Tisanes/Alcoolatures: 27 mai

Huiles/Crèmes 1ers soins: 24 juin

Savons et produits entretien: 14 oct.

Les 3 journées 155€

*Préparations  
offertes*

### Cuisine sauvage

Plantes sauvages printanières et algues: 25 mars

Plantes sauvages automnales: 21 oct.

La journée au choix 60€

*Repas bio végétarien  
préparé ensemble*

## ... à l'autonomie...

vendredis 14h-16h30

### Mon jardin nourricier, médicinaux et fleuri

Aménagement - plan de jardin: 17 mars

Semis - organisation au jardin: 14 avril

Sol - plantation - association: 26 mai

Arrosage - entretien: 23 juin

Semences - engrais verts: 15 sept.

Compost - taille - boutures: 13 oct.

Les 6 ½ journées 150€ *Plants offerts*

## STAGE

4 journées 9h-17h

### Herboristerie familiale

Théorie et cas concrets

18, 19, 20 et 21 mai

Le we de 4 jours 275€

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

*Repas du midi inclus*

RDV alentours de Clisson (44) - 25km de Nantes/Cholet  
Inscriptions sur réservation - Nombre de places limité

Mélissa – 06 83 62 74 79

[www.naturellement-autonome.fr](http://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 **Clisson** 44 (5-10 kms aux alentours)  
**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](mailto:plantes@naturellement-autonome.fr)