



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

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

### Cueillettes sauvages sans risques (BALADES DE RECONNAISSANCE ET UTILISATIONS PRATIQUES)

1, 3 ou 6 ½ journée(s) - RDV alentours Clisson - 44 (5-10 km selon lieux de balade)

#### Formule complète

Forfait 6 ½ journées **150€**

les vendredis 14h-16h30 21 mars, 25 avril, 16 mai, 20 juin, 5 septembre et 3 octobre.  
 ou les samedis 9h30-12h 22 mars, 26 avril, 17 mai, 21 juin, 6 septembre et 4 octobre.

#### Formule initiation

Forfait 3 ½ journées **90€**

les dimanches 9h30-12h 9 mars, 27 avril et 15 juin. *Merci d'entourer votre choix*

#### Formule découverte

La balade à la ½ journée **35€**

**au choix** : dimanche après-midi 23 mars, samedi matin 5 avril, dimanche après-midi 11 mai  
 ou dimanche matin 14 septembre.

(Supports pédagogiques et dégustations à partager)

## Les ateliers « maison »

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

**Sam 29 mars : Cuisine sauvage au quotidien avec les plantes de saison** - à Vallet chez Nathalie  
 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

La journée de 9h30 à 16h (repas bio et végétarien préparé ensemble) **60€**

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

#### Sam 24 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 28 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 Vallet au jardin de Mélissa

#### Sam 18 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 Vallet chez Nathalie

Forfait 3 journées de 9h30 à 16h (Pique-nique à prévoir- préparations à ramener chez vous) **155€**



## Aux sources de La Motte

### Mon jardin nourricier, médicinal et fleuri (ATELIERS PRATIQUES - VERS L'AUTONOMIE)

6 ½ journées les vendredis après-midi 14h-17h - RDV Vallet (44) au jardin de Mélissa

**14 mars** : concevoir son jardin (envies/contraintes...) plan et aménagement du jardin

**4 avril** : faire ses semis et plants, et s'organiser au jardin (calendrier, etc...)

**23 mai** : préparer son sol (différentes techniques...) et planter en association de cultures

**27 juin** : entretenir ses cultures (paillage, purins, taille...) et gérer son arrosage

**12 sept** : récolter ses graines et semer ses engrais verts

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

Forfait 6 ½ journées

**150€**

(Supports pédagogiques et plants de légumes/fleurs à ramener chez vous)



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

### Systèmes de santé et Herboristerie Familiale (STAGE - THEORIE ET CAS CONCRETS)

4 journées les dimanches de 9h à 14h - RDV Vallet (44) au jardin de Mélissa

**25 mai, 29 juin, 31 août et 21 sept.**

Théorie et cas concrets pour partager ensemble des éléments de réponse aux dysfonctionnements des systèmes :

\* respiratoire/ORL \* nerveux

\* ostéo-articulaire et musculaire \* digestif

Forfait 4 journées de 9h à 14h

**200€**

(Supports pédagogiques - Contenu détaillé sur le site et sur simple demande)

Total (toutes formations 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 formations 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

## 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 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 et les vendredis après-midi avec une pause estivale de mi-juillet jusqu'à fin août et une pause hivernale de novembre 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, si besoin, 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 plants, les préparations médicinales et/ou les dégustations sauvages.*

*Pour les ateliers à la journée, merci de prévoir un pique-nique (sauf pour les ateliers Cuisine sauvage où le repas est compris).*

*Pour le week-end de 4 jours, seuls les repas du midi sont compris ; 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*