



2025

Dans la nature...
avec les plantes



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

Apprenez à reconnaître les
plantes dans la nature,
avec d'autres passionnés...
hors des sentiers battus !

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

Mettre en
pratique

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 selon
la saison.
Choisissez la
posologie et la
galénique adaptée

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

BALADES

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

Cueillettes sauvages sans risques

Reconnaissance et utilisations pratiques

Formule complète 6 ½ journées

22 mars, 26 avril, 17 mai, 21 juin, 6 sept. et 4 oct.

Les 6 ½ journées 150€

Formule initiation 3 ½ journées

9 mars, 27 avril et 15 juin

Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte à la ½ journée

23 mars, 5 avril, 11 mai ou 14 sept.

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: 24 mai

Huiles/Crèmes 1ers soins : 28 juin

Savons et produits entretien: 18 oct. *Préparations
offertes*

Les 3 journées 155€

Cuisine sauvage

Plantes sauvages printanières: 29 mars

La journée 60€

Repas bio végétarien
préparé ensemble

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

... à l'autonomie...
vendredis 14h-17h

Mon jardin nourricier, médicinaux et fleuri

Aménagement - plan de jardin: 14 mars

Semis - organisation au jardin : 4 avril

Sol - plantation - association : 23 mai

Arrosage - entretien: 27 juin

Semences - engrais verts: 12 sept.

Compost - taille - bouture: 10 oct.

Les 6 ½ journées 150€ *Plants offerts*

2025



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 **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