



ALLER DANS LA NATURE RECONNAÎTRE 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

STAGE
dimanches 9h-18h

Systèmes de santé
et herboristerie familiale

Théorie et cas concrets pour partager ensemble
des éléments de réponse aux dysfonctionnements
des systèmes * respiratoire/ORL * nerveux
* ostéo-articulaire et musculaire * digestif (1ère année)
30 novembre et 14 décembre.
Les 2 journées 180€

Mélissa – 06 83 62 74 79

www.naturellement-autonome.fr

2025



... du concret...
samedis 9h30-16h

Transformations et herboristerie pratique

Séchage/Tisanes/Alcoolatures: 24 mai
Huiles/Crèmes 1ers soins: 28 juin
Savons et produits entretien: 18 oct.
Les 3 journées 155€

Préparations
offertes

Cuisine sauvage

Plantes sauvages printanières: 29 mars
La journée 60€

Repas bio végétarien
préparé ensemble

ATELIERS PRATIQUES

... 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

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

Autres dates sur le site
et sur demande

Thèmes et lieux différents
à chaque balade
Dégustations en chemin
partagées

Dates
ajoutées

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

16 mars, 27 avril et 22 juin
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte à la ½ journée

23 mars, 5 avril, 11 mai ou 14 sept.
La balade 35€

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



POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

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