

BULLETIN D'INSCRIPTION 2026

Naturellement autonome



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

les dimanches 9h30-12h 8 mars, 29 mars, 31 mai, 14 juin, 6 septembre et 4 octobre.
ou **les vendredis 14h-16h30** 13 mars, 3 avril, 29 mai, 19 juin, 4 septembre et 2 octobre.

Forfait 6 ½ journées

150€

Formule initiation

les dimanches 14h30-17h 29 mars, 3 mai et 7 juin.
ou **les samedis 9h30-12h** 4 avril, 23 mai et 6 juin.

Forfait 3 ½ journées

90€

Merci d'entourer
votre choix

Formule découverte

La balade à la ½ journée

35€

au choix : dimanche après-midi 15/22 mars, vendredi après-midi 1^{er} mai, samedi matin 7 juin ou dimanche matin 20 septembre.

(Supports pédagogiques et dégustations à partager)

Les ateliers « maison »

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

Sam 28 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 30 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 13 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 10 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 remporter 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

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

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

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

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

11 sept : récolter ses graines et semer ses engrais verts

9 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 remporter chez vous)



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

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

2 journées les dimanches de 9h à 18h - RDV Vallet (44)

les 29 novembre et 13 décembre

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

* respiratoire/ORL

* nerveux

* ostéo-articulaire et musculaire

* digestif

Forfait 2 journées de 9h à 18h

180€

(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

Mettre en pratique

Aller plus loin

Se faire confiance

Mettre en pratique

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^{ère} 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 décembre 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).

La signature du bulletin d'inscription implique l'adhésion pleine et entière aux conditions générales, visibles dans les mentions légales sur le site internet

www.naturellement-autonome.fr