

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

BALADES

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

Cueillettes sauvages sans risques

Reconnaissance et utilisations pratiques

Formule complète 6 ½ journées

dim. 8 mars, 29 mars, 31 mai, 14 juin, 6 sept. et 4 oct.
vend. 13 mars, 3 avril, 29 mai, 19 juin, 4 sept. et 2 oct.
Les 6 ½ journées 150€

Formule initiation 3 ½ journées

dim. 29 mars, 3 mai et 7 juin
sam. 4 avril, 23 mai et 6 juin
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte à la ½ journée

15/22 mars, 1^{er} mai, 7 juin ou 20 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

Transformations et herboristerie pratique

Séchage/Tisanes/Alcoolatures: 30 mai
Huiles/Crèmes 1ers soins: 13 juin
Savons et produits entretien: 10 oct.
Les 3 journées 155€

Préparations
offertes

Cuisine sauvage

Plantes sauvages printanières: 28 mars
La journée 60€

Repas bio végétarien
préparé ensemble

ATELIERS PRATIQUES

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

Mon jardin nourricier, médicinal et fleuri

Aménagement - plan de jardin: 20 mars
Semis - organisation au jardin: 10 avril
Sol - plantation - association: 22 mai
Arrosage - entretien: 26 juin
Semences - engrais verts: 11 sept.
Compost - taille - bouture: 9 oct.
Les 6 ½ journées 150€ Plants offerts

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

2026



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 (1^{ère} année)
29 nov. et 13 déc.
Les 2 journées 180€

Mélissa – 06 83 62 74 79

www.naturellement-autonome.fr