

# 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 !

Réappropriez-vous les  
trésors de la nature

Fabriquez vos propres  
préparations médicinales  
et cuisinez les plantes sauvages

Les mains dans la terre

Intégrer 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)  
29 nov. et 13 déc.  
Les 2 journées 180€

2026



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

Mélissa – 06 83 62 74 79

[www.naturellement-autonome.fr](http://www.naturellement-autonome.fr)



**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**  
22 mars, 1<sup>er</sup> mai, 7 juin ou 20 sept.  
La balade 35€

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

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

**ATELIERS PRATIQUES**

**Préparations offertes**

**Cuisine sauvage**  
Plantes sauvages printanières: 28 mars  
La journée 60€

**Repas bio végétarien  
préparé ensemble**

**... 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 - engrains verts: 11 sept.  
Compost - taille - bouture: 9 oct.  
Les 6 ½ journées 150€

**Plants offerts**

**Autres dates sur le site  
et sur demande**  
Thèmes et lieux différents  
à chaque balade  
Dégustations en chemin partagées