

# 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

22 mars, 1<sup>er</sup> 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 1<sup>ers</sup> 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, médicinaux 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



Mélissa – 06 83 62 74 79

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