BULLETIN D'INSCRIPTION 2027

Naturellement autonome

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Tél : ..... Mail/Courriel : .....

Balades Plantes Sauvages

Cueillettes sauvages sans risques (BALADES DE RECONNAISSANCE ET UTILISATIONS PRATIQUES)

1, 3 ou 6 ½ journée(s) - aux alentours de Clisson - 44 (5-10 km selon lieux de balade)

Se faire confiance

Formule complète Forfait **6** ½ journées **150€**
les dimanches 9h30-12h 21 mars, 11 avril, 23 mai, 13 juin, 5 septembre et 3 octobre.
ou **les vendredis 14h-16h30** 26 mars, 16 avril, 28 mai, 18 juin, 10 septembre et 8 octobre.

Formule initiation Forfait **3** ½ journées **90€**
les samedis 9h30-12h ***printemps*** 10 avril, 15 mai et 19 juin.
ou **les samedis 9h30-12h** ***automne*** 18 septembre, 2 et 16 octobre *Merci d'entourer votre choix*

Formule découverte **La** balade à la ½ journée **35€**
au choix : dimanche après-midi 4 avril, 13 juin ou 26 septembre

(Supports pédagogiques et dégustations à partager)

Ateliers pratiques Cuisine et Herboristerie

Mettre en pratique

Cuisine sauvage (DU CONCRET ET DE LA CONVIVIALITE)

Dim 14 mars ou Sam 29 mai : Cuisine sauvage au quotidien avec les plantes de saison
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) à Vallet **60€**

Transformations et herboristerie pratique (DU CONCRET ET DE LA CONVIVIALITE)

Vend 4 juin : Séchage des plantes et confection de tisanes
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

Ven 2 juillet : Macérats huileux à base de plantes
Reconnaissance des plantes cicatrisantes et anti-inflammatoires, et réalisation d'huiles médicinales macérées aux plantes

Ven 24 sept : Baumes et crèmes pour les 1ers soins
Reconnaissance des plantes adoucissantes et antiseptiques, et réalisation de crèmes hydratantes et baumes réparateurs pour les 1ers soins

Ven 15 octobre : Savons et produits ménagers
Fabrication, selon la méthode de saponification à froid, de préparations « maison » simples, naturelles et utiles - tout en préservant la nature

Forfait **4** ½ journées de 14h à 17h (préparations à remporter chez vous) à Vallet au jardin de Mélissa **120€**

Mettre en pratique

Ateliers pratiques Jardin et Plantes

Mon jardin nourricier, médicinal et fleuri (VERS L'AUTONOMIE)

6 ½ journées les vendredis après-midi 14h-17h - à Vallet (44) au jardin de Mélissa

19 mars : concevoir son jardin (envies/contraintes…) plan et aménagement du jardin
9 avril : faire ses semis et plants, et s'organiser au jardin (calendrier, etc…)
14 mai : préparer son sol (différentes techniques…) et planter en association de cultures
25 juin : entretenir ses cultures (paillage, purins, taille…) et gérer son arrosage
17 sept : récolter ses graines et semer ses engrais verts
22 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)

Stage Plantes médicinales

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

2 journées les dimanches de 9h à 18h - à Vallet (44)
les 21 novembre et 12 décembre

Aller plus loin

Se réapproprier des connaissances sur son corps et 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
naturellement_autonome_44
www.naturellement-autonome.fr

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 1ère 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 janvier 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