ALLER DANS LA NATURE RECONNAITRE ET UTILISER LES PLANTES SAUVAGES POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR

Naturellement autonome



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 2 mains dans la terre

Intégrez des plantes dans votre jardin, apprenez à les utiliser et à cultiver un **jardin sain, beau et productif**





Quelle plante choisir, pour quelle pathologie et comment la prendre ?

Trouvez **les plantes** selon leurs **principes actifs** et leur disponibilité

BALADES à la découverte des plantes sauvages
vend. 14h-16h30, sam/dim. 9h30-12h ou 14h30-17h

Cueillettes sauvages sans risques
Reconnaissance et utilisations pratiques

Formule complète 6 ½ journées
dim. 21 mars, 11 avril, 23 mai, 13 juin, 5 sept. et 3 oct.
vend. 26 mars, 16 avril, 28 mai, 18 juin, 10 sept. et 8 oct.
Les 6 ½ journées 150€

Formule initiation 3 ½ journées
sam. 10 avril , 15 mai et 19 juin
sam. 18 sept, 2 oct. et 16 oct.
Les 3 ½ journées 90€

Formule découverte à la ½ journée
4 avril, 13 juin ou 26 sept.
La balade 35€

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

ATELIERS PRATIQUES
… du concret à l'autonomie …

vendredis 14h-17h

Transformations et herboristerie pratique
Séchage et confection de Tisanes: 4 juin
Huiles macérées aux plantes: 2 juillet
Crèmes et baumes: 24 sept.
Savons à froid: 5 oct
Les 4 ½ journées 120€ *Préparations offertes*

samedi ou dimanche 9h30-16h

Cuisine sauvage
Plantes sauvages printanières: 14 mars ou 29 mai
La journée 60€ *Repas bio végétarien préparé ensemble*

vendredis 14h-17h

Mon jardin nourricier, médicinal et fleuri
Aménagement - plan de jardin: 19 mars
Semis - organisation au jardin : 16 avril
Sol-plantation- association : 14 mai
Arrosage - entretien: 25 juin
Semences - engrais verts: 17 sept.
Compost - taille - bouture: 1er oct.
Les 6 ½ journées 150€ *Plants offerts*

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)
21 nov. et 11 déc.
Les 2 journées 180€

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

2027

Mélissa – 06 83 62 74 79
www.naturellement-autonome.fr
@naturellement_autonome_44