

Naturellement
autonome



NOUVEAU
PROGRAMME 2018

Dans la nature...
avec les plantes



www.naturellement-autonome.fr



ATELIERS pratiques Du concret à l'autonomie

5 journées à partir de 9h30 au gré des thématiques

Ma petite herboristerie familiale

Se balader hors des sentiers battus, cueillir et fabriquer des préparations médicinales pour soigner ses proches naturellement.

Dim 25 mars : matin plantes pour les 1ers soins après-midi baume et crème

Dim 15 avril : matin plantes pour le sommeil et le stress - après-midi vinaigres et teintures

Sam 23 juin : matin huile de fleurs pour massage après-midi séchage et conservation

La cuisine des petits chemins

Savoir reconnaître et cuisiner les plantes de saison et apporter une note sauvage, et savoureuse à son alimentation.

Sam 26 mai : pesto, salades de sauvageonnes et crumble de fleurs au menu

Dim 30 sept.: jeunes pousses, baies et racines : veloutés et desserts sauvages

Automne

Sam 29 septembre : jeunes pousses et plantes dépuratives

Dim 14 octobre : racines et plantes des 1ers soins

BALADES en famille

3 sorties de 2h pour petits et grands

Découvrir les plantes de façon ludique et sensorielle. Partager leurs vertus en s'amusant.

Sam 2 juin : les joies du sureau en musique

Dim 1^{er} juillet : les petits bobos à la loupe

Dim 23 sept : feuilles et baies pour s'amuser en famille

ATELIERS pratiques Un jardin nourricier et fleuri

4 ½ journées de 14h à 17h au jardin de La Motte

Démarrer son jardin de PAM, en respectant le sol et soi-même tout en alliant l'utile à l'agréable, et en recherchant une certaine autonomie au jardin.

Sam 21 avril : semis et multiplication des plantes et soin des plantes par les plantes

Dim 27 mai : association des légumes et des plantes médicinales sur un sol vivant

Sam 29 sept : entretien, récolte plantes et semences, et semis engrais verts

Dim 14 oct : compost et préparation jardin pour l'hiver

BALADES de reconnaissance Cueillettes sauvages sans risques

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 au fil des saisons

Aller dans la nature, reconnaître les plantes et se faire confiance au fil des balades. Partager les différentes utilisations des plantes, en toute simplicité, convivialité et sécurité.

Printemps

Sam 24 mars : ail des ours et plantes du système immunitaire et respiratoire

Sam 21 avril : jeunes pousses au menu et plantes toniques

Dim 27 mai : fleurs et plantes du système nerveux

Sam 9 juin : sureau à l'honneur - grignotages sucrés, sirops et limonades

Été Dim 1^{er} juillet : arbres et fleurs pour soulager les douleurs

Sam 8 septembre : baies et plantes à savon

EN PRATIQUE

Lieu : RDV à Mouzillon (44)

A 5km de Clisson -25km de Nantes/Cholet
(ou dans les environs à max. 10km)

Modalités : Inscriptions sur réservation
Nombre de places limité

Balades et ateliers

½ journée

180€ Forfait 8 ½ journées
soit 22,5 € la séance

100€ Forfait 4 ½ journées
soit 25€ la séance

30€ Au choix ½ journée

journée complète

210€ Forfait 5 journées
soit 42€ l'atelier

150€ Forfait 3 journées
soit 50€ l'atelier

55€ Au choix 1 journée

Tarifs :

*Préparations médicinales à remporter
et dégustations sauvages incluses*

SORTIES en famille :

15€ Par famille

Les cycles sont indépendants mais peuvent être associés à l'envie

Petit budget, groupe, bon cadeau et atelier « maison » : nous contacter

POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa - 06 83 62 74 79
plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr

Pour qui ?

Intéressés par la nature, vous souhaitez **découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales**, qui vous entourent, et apprendre à les utiliser.

Ou bien, vous êtes déjà un peu initiés aux plantes et vous avez envie de rafraîchir ou compléter vos expériences.

Quoi ?

L'idée est d'aller dans la nature, reconnaître les plantes et apprendre à vous faire confiance au fur et à mesure des balades, au fil de l'eau et des saisons.

C'est aussi des ateliers pratiques pour être dans le concret et faire par vous-même, et ainsi constituer votre propre herboristerie familiale, cuisiner ou jardiner avec les simples ... en toute simplicité, convivialité et sécurité...

Combien ?

A partir de 15€ la ½ journée et 45€ la journée
Inscription sous forme de cycles à l'année ou à la carte
Sur réservation uniquement

Où ?

Environs de Mouzillon (5km de **Clisson**)
25 km de Nantes (sud-est) ou de Cholet
Accueil au milieu d'une nature diversifiée et préservée

Par qui ?

Naturellement autonome et Mélissa vous proposent

- un partage d'expériences vécues
- un apprentissage de savoir-faire
- un moment convivial
- une immersion dans la nature
- une quête d'autonomie



POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa – 06 83 62 74 79

plantes@naturellement-autonome.fr

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Tél : Courriel :

Dans la nature au fil de l'eau et des saisons

Cueillettes sauvages sans risques (BALADES DE RECONNAISSANCE AU FIL DES SAISONS)

8 ½ journées de 9h30 à 12h30 - 24 mars, 21 avril, 27 mai, 9 juin, 1^{er} juillet, 8 sept, 29 sept. et 14 oct. - RDV Mouzillon (44)

- Printemps** **sam 24 mars** : ail des ours et plantes du système immunitaire et respiratoire
sam 21 avril : jeunes pousses au menu et plantes toniques
dim 27 mai : fleurs et plantes du système nerveux
sam 9 juin : sureau à l'honneur – grignotages sucrés, sirops et limonades
Eté **dim 1er juillet** : arbres et fleurs pour soulager les douleurs
sam 8 septembre : baies et plantes à savon
Automne **sam 29 septembre** : jeunes pousses au menu et plantes dépuratives
dim 14 octobre : racines et plantes des 1^{ers} soins

Forfait 8 ½ journées **180€**
 Forfait 4 ½ journées **100€** Merci d'entourer les dates choisies =€
 ½ journée à la carte **30€**

Les ateliers « maison »

Du concret à l'autonomie (ATELIERS PRATIQUES AU GRE DES THEMATIQUES)

5 journées à partir de 9h30 – 25 mars, 15 avril, 26 mai, 23 juin et 30 sept.

- Ma petite herboristerie familiale** de 9h30 à 17h (pique-nique à prévoir – en plus des dégustations)
dim 25 mars : **matin** - les bases de la cueillette et plantes pour les 1^{ers} soins
à Boussay (44) **après-midi** - confection de baumes et crèmes
dim 15 avril : **matin** - les plantes pour le sommeil et le stress
à Clisson (44) **après-midi** – réalisation de vinaigres et teintures
sam 23 juin : **matin** – macération d'une huile de fleurs pour faire massages et autres utilisations
à Mouzillon (44) **après-midi** - séchage et conservation des plantes sauvages

La cuisine des petits chemins de 9h30 à 16h (repas bio et végétarien préparé ensemble)
sam 26 mai à Mouzillon (44) : pesto, salades de sauvageonnes et crumble de fleurs au menu
dim 30 septembre à Clisson (44) : jeunes pousses, baies et racines – veloutés et desserts sauvages

Forfait 5 journées **210€**
 Forfait 3 journées **150€** Merci d'entourer les dates choisies =€
 Journée à la carte **55€**

Possibilité d'inscriptions à la ½ journée pour « ma petite herboristerie familiale » (sous réserve de places disponibles : nous contacter) en couplant avec d'autres ½ journées des autres cycles également possible
 Forfait 4 ½ journées **100€** Merci de préciser les dates choisies =€
 ½ journée à la carte **30€** (et si matin ou après-midi)

Sortie à la ½ journée

Sorties famille

3 sorties de 2h pour petits et grands - RDV Mouzillon (44)

- Sam 2 juin de 10h à 12h**: les joies du sureau en musique
Dim 1er juillet de 15h à 17h: les petits bobos à la loupe
Dim 23 sept de 10h à 12h: feuilles et baies pour s'amuser en famille

Par famille **15€** Merci d'entourer la ou les dates choisies =€
 (nb. d'adultes : nb. d'enfants :

Aux sources de La Motte

Un jardin nourricier et fleuri

4 ½ journées de 14h à 17h - RDV Mouzillon (44)

- Sam 21 avril** : semis et multiplication des plantes et soin des plantes par les plantes
Dim 27 mai : association des légumes et des plantes médicinales sur un sol vivant
Sam 29 sept : entretien, récolte plantes et semences, et semis engrais verts
Dim 14 oct : compost et préparation jardin pour l'hiver

Forfait 4 ½ journées **100€** Merci d'entourer les dates choisies =€
 ½ journée à la carte **30€**

Ateliers à la ½ journée

Le jardin de La Motte : un jardin « simple », vivant, nourricier et ludique...

3 dates printemps/été/automne - RDV Mouzillon (44)

La visite par personne **10€** ou par famille **15€** =€

Visite à la ½ journée

Total =€

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 stages 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
 La Débaudière
 44330 Vallet

Naturellement autonome

Mélissa - 06.83.62.74.79
 plantes@naturellement-autonome.fr
 www.naturellement-autonome.fr

Balades à la ½ journée

Ateliers à la journée

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 ne sera encaissé qu'une fois la 1^{ère} 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.

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 à la carte (à la ½ journée ou à la journée) ne sont pas prioritaires, elles seront retenues en fonction des places disponibles.

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 avec une pause estivale de mi-juillet jusqu'à fin août. Des journées en semaine sont également planifiées.

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 de confirmation.

A partir du lieu de rendez-vous, nous irons ensemble en covoiturage sur les lieux de formation (5 min. max).

Les tarifs des stages, balades et ateliers comprennent les frais pédagogiques, les préparations médicinales et/ou les dégustations sauvages.

Pour les stages ou ateliers à la journée, merci de prévoir un pique-nique.

Pour le week-end, l'hébergement et les repas du soir et matin sont à votre charge. Sur demande, Naturellement autonome peut vous fournir la liste des hébergements possibles à proximité.

La signature du bulletin d'inscription implique l'adhésion pleine et entière aux conditions générales, visibles dans les mentions légales sur le site web

www.naturellement-autonome.fr

L'ail des ours pointe le bout de son nez, c'est le signe du début des cueillettes!

En attendant le printemps et **les 1ères balades et ateliers**, venez nous retrouver aux marchés à Nantes en compagnie de producteurs-rices de plantes aromatiques et médicinales et partager **2 moments conviviaux et gratuits**.

Autour de dégustations à base de plantes sauvages préparées par Mélissa, vous pourrez découvrir les plantes du moment à récolter dans la nature et leurs vertus et échanger avec elle des recettes pratiques pour se nourrir et se soigner naturellement.

- RDV **le samedi matin 24 février** à partir de 10h au **marché de La Petite Hollande** à Nantes, sur le stand Du **Très Petit jardin** avec Virginie et Xavier, producteurs-rices de plantes aromatiques et médicinales.
- RDV **le dimanche matin 18 mars** à partir de 10h au **marché de Talensac** à Nantes, sur le stand de la productrice de plantes aromatiques et médicinales **Marie Boucher**, **Les Infusées**.

Ce sera aussi l'occasion de vous **inscrire aux formations** sur les plantes sauvages comestibles et médicinales pour la nouvelle saison! La 1ère balade du printemps **le samedi 24 mars** sur l'ail des ours et les plantes du système immunitaire et respiratoire est presque complète. **Il ne reste plus que 2 places disponibles à ce jour**. Le 1er atelier pratique **le dimanche 25 mars** vous permettra de confectionner votre **baume pour les 1ers soins**, indispensable à avoir à la maison dans votre petite herboristerie familiale.

Nos balades et ateliers pratiques sont des moments privilégiés en petit groupe pour partager nos expériences de terrain de plusieurs années...Si vous souhaitez partager ces moments privilégiés, venez nous rejoindre ! Plusieurs formules s'offrent à vous pour **ALLER DANS LA NATURE RECONNAITRE ET UTILISER LES PLANTES SAUVAGES POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR** Retrouvez toutes les balades et ateliers pratiques proposés **Dans la nature au fil de l'eau et des saisons**

Pour en savoir plus et s'inscrire

Mélissa – 06 83 62 74 79

plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr