

Naturellement  
autonome



PROGRAMME 2016

Dans la nature...  
avec les plantes



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

# ALLER DANS LA NATURE RECONNAÎTRE ET UTILISER LES PLANTES SAUVAGES

## POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR

Naturellement  
autonome



A la 1/2 journée

### BALADES CYCLE I Découvrir les plantes et leurs utilisations

Aller dans la nature, reconnaître les plantes et se faire confiance au fur et à mesure des balades. Découvrir les différentes utilisations des plantes ... en toute simplicité, convivialité et sécurité.

Les samedis de 9h à 12h 26 mars, 16 avril  
21 mai, 11 juin, 9 juil., 17 sept., 8 oct. et 5 nov.

135€ Forfait 6  
1/2 journées

75€ Forfait 3  
1/2 journées

30€ A la carte

### BALADES CYCLE II Aller plus loin vers l'autonomie

Rafraîchir ses acquis et les compléter en abordant les plantes par les principaux systèmes de santé et de nouvelles utilisations.

Faire une pause ... gourmande et pleine de nature.

Les dimanches de 9h à 12h 20 mars, 3 avril  
22 mai, 26 juin, 10 juil., 11 sept., 9 oct. et 6 nov.

A la journée

270€ Forfait 6  
Journées

### STAGE Intégrer les plantes sauvages dans son quotidien

Balades hors des sentiers battus, cueillettes et fabrication de préparations médicinales (infusion, huile, pommade, teinture, etc.) pour constituer sa propre herboristerie familiale et agrémenter ses repas (dégustations sauvages)

Les samedis de 10h à 16h 19 mars, 23 avril, 28 mai, 2 juillet, 10 septembre et 1 octobre

55€ A la carte

### WE Vivre avec les plantes

Changer d'air et vivre une parenthèse au rythme de la nature grâce à des balades pour découvrir les plantes sauvages et des ateliers pratiques pour apprendre à les utiliser.

Le samedi 14 mai et le dimanche 15 mai de 10h à 16h  
hébergement et repas du soir et matin non compris

100€ Forfait 2  
Journées

55€ A la carte

### ATELIERS Cuisiner avec les plantes sauvages

Savoir reconnaître et cuisiner les plantes sauvages par saison pour apporter une note sauvage et savoureuse à son alimentation.

Le dimanche 17 avril et le dimanche 12 juin de 10h à 16h

plus de détails et d'autres stages - [www.naturellement-autonome.fr](http://www.naturellement-autonome.fr)

### Sortie « les plantes et nos aïeux »

Savouter des histoires de plantes, et découvrir leurs utilisations d'autrefois à nos jours, le temps d'une balade à 2 voix.

Le samedi 2 avril de 9h à 12h

15€  
La sortie  
nature

### Sortie autour des oiseaux

Prendre le temps d'écouter les oiseaux et réussir à les identifier dans leurs milieux naturels.

Le dimanche 29 mai de 7h à 10h

### Sortie sur les arbres et les arbustes

Les reconnaître et découvrir lesquels utiliser pour bricoler, se chauffer, etc...

Le samedi 25 juin et le dimanche 18 septembre de 9h à 12h



POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE

Mélissa - 06 83 62 74 79

[plantes@naturellement-autonome.fr](mailto:plantes@naturellement-autonome.fr)

EN PRATIQUE

RDV à 25km de Nantes (sud-est) ou de Cholet  
Inscriptions sur réservation - Nombre de places limité  
Règlement possible en plusieurs fois - Tarifs de groupe à la demande  
Préparations médicinales incluses et/ou dégustations sauvages offertes



### Les plantes sauvages au jardin

Comment cultiver et agencer harmonieusement dans son jardin des plantes sauvages médicinales et/ou comestibles avec des plantes potagères?

Les dimanches de 10h à 16h  
24 avril, 3 juillet et 2 octobre

150€ Forfait 3  
Journées

55€ A la carte



270€ Forfait 6  
Journées  
la 1<sup>ère</sup> année

### Co-création d'un jardin de « simples »

Comment créer un jardin de plantes aromatiques et médicinales, en respectant le sol et soi-même tout en alliant l'utile à l'agréable ?

Les lundis de 10h à 16h

25 avril, 23 mai, 27 juin, 12 sept., 3 oct. et 7 nov.

Aux  
sources de  
la motte

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

Chez vous  
les ateliers  
"maison"

### Et si vous étiez hôte d'une journée découverte sur les plantes sauvages médicinales et comestibles ?

Pour être directement en lien avec son environnement et se faire plaisir entre amis  
*Cuisiner les plantes sauvages, définir un calendrier de cueillette, constituer sa propre herboristerie familiale, et autres thèmes à la demande*

Nous contacter

Un partage d'expériences vécues – Un apprentissage de savoir-faire – Un moment convivial – Une immersion dans la nature – Une quête d'autonomie



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 ?

**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

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

Aux  
sources de  
la motte

Chez vous  
les ateliers  
"maison"

**POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE**

Mélissa – 06 83 62 74 79

[plantes@naturellement-autonome.fr](mailto:plantes@naturellement-autonome.fr)