

moments à partager avec Mélissa !

---

Avant de débiter la saison des formations, Mélissa pour Naturellement autonome vous invite à 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 dimanche matin 12 mars à partir de 10h au marché de Talensac à Nantes, sur le stand de Marie Boucher, Les Infusées, productrice de plantes aromatiques et médicinales.

RDV le mardi soir 14 mars à partir de 19H15 à la librairie l'Odysée à Vallet.

Plus de détails dans les Actualités sur le site de Naturellement autonome.

Et pour ceux qui sont intéressés à poursuivre l'aventure, les formations sur les plantes sauvages données par Mélissa reprennent le dimanche 26 mars.

Pour les BALADES de reconnaissance « Cueillettes sauvages sans risques », attention il ne reste plus que 2 places. Le thème de la 1ère balade du 26 mars portera autour de l'ail des ours, les sauvageonnes printanières et les systèmes immunitaire et respiratoire. Tous les détails sur le programme complet sur Naturellement autonome. Merci de nous contacter avant d'envoyer votre bulletin d'inscription pour vérifier le nombre de places disponibles.

Pour les ATELIERS pratiques « Du concret à l'autonomie », le 1er rendez-vous à ne pas manquer nous emmènera dimanche 2 avril à découvrir la cuisine des petits chemins autour de Vallet pour apprendre à reconnaître et cuisiner les plantes et ainsi apporter une note sauvage, riche et savoureuse à son alimentation. Après une balade de reconnaissance et de cueillette, nous passerons en cuisine pour élaborer des mets simples et variés: pesto, salades printanières, gratin

et crumble de sauvageonnes, et naturellement nous les dégusterons tous ensemble.

Et cette année, nous vous proposons une nouveauté sur un we de 3 jours, le STAGE "Santé et bien-être par les plantes" : pour ceux qui souhaitent changer d'air et vivre une parenthèse le temps d'un we au rythme de la nature, et qui ne sont pas assez disponibles pour suivre les autres formations tout au long de l'année. Grâce à des balades pour identifier et cueillir les plantes sauvages et des ateliers pratiques pour apprendre à les utiliser, vous vivrez un condensé de nature et de plantes sauvages POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR. Tous les détails du programme sur le site.

Tous les détails sur les dates et le contenu des formations proposées par Naturellement autonome sur [www.naturellement-autonome.fr](http://www.naturellement-autonome.fr)

et auprès de Mélissa      06.83.62.74.79      plantes@naturellement-autonome.fr