



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)

6 dimanches de 9h à 12h - 26 mars, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 17 sept. et 1^{er} oct. - RDV Mouzillon (44)

Printemps 26 mars : ail des ours, sauvageonnes, système immunitaire et respiratoire
 21 mai : jeunes pousses au menu et plantes du système nerveux
 11 juin : grignotages sauvages sucrés-salés, et sureau à l'honneur
Été 2 juillet : fleurs sauvages, plantes aromatiques et arbres médicinaux
 17 septembre : jeunes pousses, baies et plantes dépuratives
Automne 1er octobre : racines, plantes toniques et soins de la peau

Forfait 6 ½ journées **135€**
 Forfait 3 ½ journées **75€** Merci d'entourer les dates choisies =€
 ½ journée à la carte **30€**

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

4 journées de 10h à 16h - le dimanche 2 avril et les samedis 24 juin, 30 sept. et 7 oct. - RDV Mouzillon (44)

La cuisine des petits chemins 2 avril : pesto, salades printanières, gratin et crumble de sauvageonnes
 7 octobre : lasagne de jeunes pousses, racines en sauce et veloutés
Ma petite herboristerie familiale 24 juin : les plantes pour les rhumatismes, l'arthrite, huile macérée de plantes
 30 septembre : les plantes pour le sommeil et le stress, vinaigre et teintures

Forfait 4 journées **180€**
 Forfait 3 journées **150€** Merci d'entourer les dates choisies =€
 Journée à la carte **55€**

Santé et bien-être par les plantes (STAGE WE 3 JOURS)

Le samedi 6 mai, le dimanche 7 mai et le lundi 8 mai - RDV Mouzillon (44)

6 mai : règles d'or de cueillette, clés de reconnaissance, mode d'emploi des plantes (dosages et préparations traditionnelles) 11h à 18h
 7 mai : récolte et fabrication d'un macérât de plantes, regards sur les plantes nutritives et calmantes 10h à 18h suiv d'une soirée conte/musicale en pleine nature
 8 mai : récolte, préparation et dégustation de plusieurs plats « sauvages » riches et variés pour oser dans son quotidien 10h à 15h

Le we de 3 jours **200€** (repas bio et végétariens =€
 à base de plantes sauvages inclus - hors hébergement)

Sorties famille

Le samedi 8 avril de 10h30 à 12h - RDV Mouzillon (44)

Par famille **10€** (nb. d'adultes : nb. d'enfants :) =€

Aux sources de La Motte

Les plantes sauvages au jardin

10h à 16h - Dates à définir en fonction des personnes intéressées - RDV Mouzillon (44)

Forfait 3 journées **150€**
 Journée à la carte **55€** =€

Co-création d'un jardin de « simples » à notre image

10h à 16h - Dates à définir en fonction des personnes intéressées - RDV Mouzillon (44)

Forfait 6 journées **270€** =€
 (La 1^{ère} année, dégressif les années suivantes)

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€** =€

Chez vous les ateliers « maison »

Au fur et à mesure des propositions des hôtes des ateliers « maison »

Journée découverte **45€** =€

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

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