

Naturellement
autonome



PROGRAMME 2017

Dans la nature...
avec les plantes



www.naturellement-autonome.fr



BALADES de reconnaissance Cueillettes sauvages sans risques

6 dimanches de 9h à 12h au fil des saisons

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

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

ATELIERS pratiques Du concret à l'autonomie

4 samedis de 10h à 16h au gré des thématiques

La cuisine des petits chemins

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

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

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

24 juin : les plantes pour les rhumatismes, l'arthrite, huile macérée de plantes pour se masser, et base pour une crème

30 septembre : les plantes pour le sommeil et le stress, vinaigre et teintures médicinales

STAGE

**Santé et bien-être
par les plantes** We de 3 jours

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

6 mai : règles d'or de cueillette, clés de reconnaissance mode d'emploi des plantes (dosages et préparations traditionnelles)

7 mai : récolte et fabrication d'un macérât de plantes, regards sur les plantes nutritives et calmantes

Soirée conte/musical en pleine nature

8 mai : récolte, préparation et dégustation de plusieurs plats « sauvages » riches et variés pour oser dans son quotidien

SORTIE famille Samedi 8 avril

Savouer des histoires de plantes, et découvrir leurs utilisations multiples et surprenantes

Pour petits et grands

EN PRATIQUE

Lieu : RDV à Mouzillon (44)

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

Modalités : Inscriptions sur réservation
Nombre de places limité

BALADES de 9h à 12h :

135€ Forfait 6 ½ journées
soit 22,5€ la balade

75€ Forfait 3 ½ journées
soit 25€ la balade

30€ Au choix 1 balade

ATELIERS pratiques de 10h à 16h :

180€ Forfait 4 journées
soit 45€ l'atelier

150€ Forfait 3 journées
soit 50€ l'atelier

55€ Au choix 1 atelier

Préparations médicinales et/ou dégustations sauvages offertes

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

STAGE sur un week-end :

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

SORTIE famille :

10€ Par famille

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 10€ 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

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