

**Naturellement**  
autonome



PROGRAMME 2017

Dans la nature...  
avec les plantes



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

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