

Naturellement Simples

**Visites guidées,
stages permaculture,
botanique, herboristerie,
cuisine sauvage...**

**DÉCOUVREZ LE
MONDE MYSTÉRIeux
DES PLANTES !**

PROGRAMME 2024



À 20 min de Millau



Index

Présentation de Naturellement Simples	page 3
Planning 2024	page 4
Visite et Repas à la Ferme	page 5
Cuisine Sauvage	page 6
Couleurs Végétales	page 7
Herboristerie Familiale	page 8
Botanique & Plantes Bio-Indicatrices	page 9
Permaculture	page 10
Spirale d'Aromatiques	page 11
Autonomies	page 12
Potager Bio	page 13
Autour des Plantes	page 14
Portes-Ouvertes	page 15
Informations générales	page 16
Bulletin d'inscription	page 17

Nous sommes adhérents à **SIMPLES**, marque qui regroupe des producteurs de plantes se référant à un cahier des charges qui préconise une agriculture respectueuse de l'environnement et de la vie. Nous faisons le choix de règles de travail plus exigeantes que les normes fixées par la réglementation européenne concernant l'agriculture biologique.



 **NATURE & PROGRES**

Pour notre santé et celle de la Terre

Nature & Progrès est une fédération de consommateurs et de producteurs qui milite pour une agriculture biologique, écologique, équitable et durable.



Accueil Paysan est une association qui rassemble des paysans et des acteurs ruraux, qui prennent appui sur leur activité agricole ou leur lieu de vie pour mettre en place un accueil touristique, pédagogique et social dans le but de continuer à vivre décemment sur leurs terres.

Qui se cache derrière Naturellement Simples?

*Charles et Séverine Pioffet sont **producteurs** de plantes aromatiques et médicinales à Saint-Laurent de Lévézou, commune du Parc Naturel Régional des Grands Causses.*

Nous avons la **passion des plantes** : notre jardin compte plus de 500 espèces de végétaux différents dont une partie sont des plantes médicinales, tinctoriales ou comestibles, cultivées pour la production.

Nous proposons à la vente des tisanes, des baumes, des huiles de soin, du sel aux herbes, des hydrolats, etc ; ainsi que des plants et des semences d'aromatiques pour votre jardin. Profondément respectueux de notre terre d'Aveyron, nous élaborons tous nos produits avec une grande exigence de qualité.



Nous expérimentons au quotidien diverses techniques de culture en mélangeant plusieurs approches comme le BRF, la permaculture, la biodynamie... pour résumer, tout ce qui soutient les écosystèmes et **respecte la Terre** nous intéresse. Le sol est un univers complexe et magique à découvrir, et non un simple support de production. Nous n'exploitons pas la terre, nous travaillons avec elle. L'horticulture et l'herboristerie auxquelles nous sommes formés sont avant tout des passions que nous avons à cœur de transmettre.

C'est dans cette volonté que nous proposons des livres, des visites, des repas et des stages pour **découvrir les richesses des plantes**.

Retrouvez nos plants, nos produits & nos livres à la ferme, sur notre site internet et aux Loco-Motivés.

Nos rendez-vous en 2024

Naturellement
Simple

13 avril : Portes-Ouvertes	p.15	2 juin : Visite + Repas	p.5	11 août : Visite + Repas	p.5
14 avril : Visite + Repas	p.5	2 juin : Visite	p.5	13 août : Visite	p.5
20 avril : Permaculture	p.10	22 & 23 juin : Herboristerie	p.8	20 août : Visite	p.5
21 avril : Spirale d'Aromatiques	p.11	30 juin : Couleurs Végétales	p.7	21 & 22/09 : Autour des Plantes	p.14
27 avril : Cuisine Sauvage	p.6	9 juillet : Visite	p.5	28 septembre : Visite + Repas	p.5
4 mai : Cuisine Sauvage	p.6	14 juillet : Visite + Repas	p.5	29 septembre : Autonomies	p.12
5 mai : Visite + Repas	p.5	16 juillet : Visite	p.5	12 octobre : Permaculture	p.10
Du 18 au 20 mai : Botanique	p.9	23 juillet : Visite	p.5	13 octobre : Potager Bio	p.13
25 & 26 mai : Autour des Plantes	p.14	30 juillet : Visite	p.5	19 octobre : Visite + Repas	p.5
1er juin : Cuisine Sauvage	p.6	6 août : Visite	p.5	20 octobre : Portes-Ouvertes	p.15



Visite et Repas à la Ferme

Visite guidée : réveillez vos sens!

Charles vous guidera à travers la grande diversité de notre jardin où se mêlent plusieurs centaines de variétés de plantes que vous pourrez goûter, toucher et sentir.

Découvrez une ferme en permaculture de plantes aromatiques et médicinales, ainsi que ses secrets.

Menu

Apéritif offert
Entrée
Plat
Dessert
Tisane/café

Repas : dégustez des plantes et des fleurs du jardin. Surprises et gourmandise garanties !

Suite à la visite, Charles vous mettra en appétit avec ses vins parfumés aux plantes puis Séverine vous réglera de sa cuisine bio végétarienne au gré des saisons.

Formules au choix :

- La **visite seule** de 17h à 19h00 : **5€**
(le tarif comprend la visite guidée, gratuit pour les moins de 12 ans)
- La **visite suivie du repas** de 10h30 à 14h00 : **22€**
(le tarif comprend la visite guidée et le repas, menu enfant à 13€)

Dates des visites seules

De 17h00 à 19h00

Dimanche 2 juin
Mardi 9 juillet
Mardi 16 juillet
Mardi 23 juillet
Mardi 30 juillet
Mardi 6 août
Mardi 13 août
Mardi 20 août

Dates des visites avec repas

De 10h30 à 14h00

Dimanche 14 avril
Dimanche 5 mai
Dimanche 2 juin
Dimanche 14 juillet
Dimanche 11 août
Samedi 28 septembre
Samedi 19 octobre



Inscription au plus tard deux jours avant la visite

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (voir page 16).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

Cuisine Sauvage

Apprenez à cuisiner les plantes et les fleurs comestibles pour apporter une note sauvage et savoureuse à votre alimentation.



Pendant cette journée conviviale autour de la cuisine et des plantes, Séverine et Charles vous montreront toutes les comestibles qui nous entourent et leurs intérêts gustatifs.

Vous partirez en cueillette avec votre panier avant de participer à l'atelier cuisine. Ensuite nous dégusterons ensemble les différentes préparations.



La journée complète de 11h00 à 20h30 : **60€**

(le tarif comprend la visite, la cueillette, l'atelier, les fournitures et les 2 repas)*

Dates en 2024

Samedi 27 avril

Samedi 4 mai

Samedi 1er juin

Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

** voir description du repas page 5*

Couleurs Végétales

Comment utiliser les plantes tinctoriales pour réaliser votre palette d'artiste ?

Pendant cette journée conviviale autour des couleurs végétales, nous réaliserons des encres à partir de végétaux, qui seront ensuite utilisées pour réaliser de superbes aquarelles que vous pourrez emporter chez vous.

Nous ferons aussi des impressions sur tissu avec des feuilles fraîches récoltées en balade.

Une journée spéciale pour les artistes amoureux des plantes !



Date unique :

Le **dimanche 30 juin 2024** de 10h00 à 18h30 : **55€**

(le tarif comprend les 2 ateliers, les fournitures et le repas)*

Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

* voir description du repas page 5

Herboristerie Familiale

Apprenez à vous soigner avec les plantes et à fabriquer vos remèdes.

L'utilisation des plantes pour se soigner est accessible à tous. Séverine, titulaire d'un diplôme européen d'herboristerie, vous apprendra les différents usages des plantes, les méthodes pour les utiliser et la reconnaissance sur le terrain.

Durant ce week-end théorique et pratique, vous partirez en cueillette, puis réaliserez des cosmétiques à base de plantes et une teinture-mère que vous ramèneriez chez vous.



Date unique :

Les **samedi 22** et **dimanche 23 juin** de 10h00 à 17h30 : **110€**

(le tarif comprend la théorie, le fascicule, les ateliers, les fournitures et les repas des 2 midis)*

Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

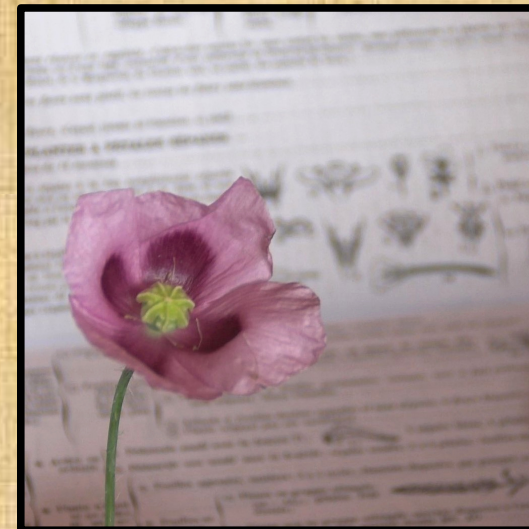
** voir description du repas page 5*

Botanique et Plantes Bio-Indicatrices

Passionné(e) par la botanique et les plantes bio-indicatrices, vous souhaitez vous perfectionner? Ce stage est fait pour vous !

Alliant la théorie et la pratique, ce stage de 3 jours vous permettra d'approfondir la botanique et de découvrir les plantes bio-indicatrices.

Après l'étude de la botanique morphologique et systématique, nous irons herboriser en pleine nature puis nous entraîner à la détermination des espèces végétales. Nous ferons ensuite un inventaire des plantes bio-indicatrices sur une parcelle afin de mieux comprendre la relation entre les plantes, le sol et l'activité humaine.



Date unique :

Du 18 au 20 mai 2024 de 9h30 à 18h00 : 140€

(le tarif comprend la théorie, le fascicule, la pratique et les repas des 3 midis)*

Inscription au plus tard quinze jours avant le stage

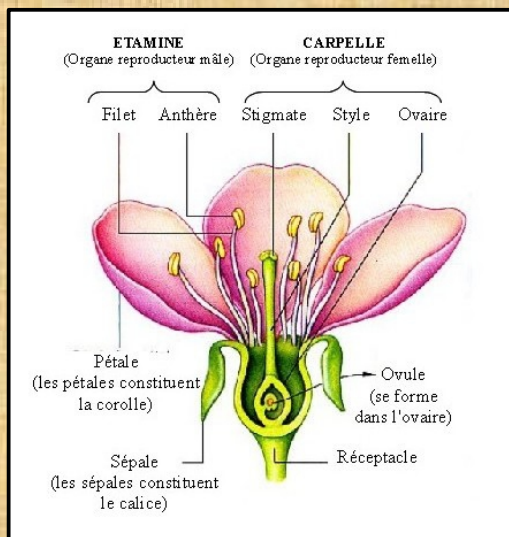
Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*)

Possibilité d'hébergement à proximité, liste des prestataires fournie sur demande.

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

** voir description du repas page 5*



Permaculture

La permaculture n'est pas seulement une autre façon de jardiner : c'est aussi une autre façon de concevoir le monde...

Afin de découvrir ce qui se cache derrière ce mot galvaudé, Charles mettra en parallèle des notions d'écologie, de paysagisme, de jardinage bio et d'éthique avec les observations réalisées sur la ferme. Il vous livrera son témoignage en s'appuyant sur nos expériences que vous pourrez ensuite mettre en pratique chez vous.

Découvrez comment favoriser la biodiversité chez vous, même si vous avez un petit jardin !



La **journée complète** de 9h30 à 18h00 : **45€**
(le tarif comprend le fascicule, la théorie et le repas*)

Dates en 2024
Samedi 20 avril
Samedi 12 octobre

Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (voir page 16).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

* voir description du repas page 5

Spirale d'Aromatiques

Comment avoir toutes mes aromatiques à deux pas de la cuisine ?

Le matin visite de nos installations permaculturelles au jardin et repas à la ferme.
Puis nous irons chez un des participants pour la construction de la spirale.

NB : nous pouvons effectuer la réalisation de votre spirale. Pour recevoir la fiche de présentation de cette prestation, merci de nous contacter par mail.



La **journée complète** de 10h00 à 19h00 : **45€**
(le tarif comprend la théorie, l'atelier et le repas*)

Au cours de ce stage pratique, nous réaliserons ensemble une spirale d'aromatiques. Nous verrons que cette construction simple et harmonieuse permet d'installer des plantes aux exigences différentes au même endroit, tout en étant bénéfique aux insectes et aux petits animaux du jardin.

Participez à la construction et à la plantation de cet élément essentiel de la permaculture !

Date unique :
Dimanche 21 avril 2024

***En complément
du stage Permaculture***



Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (voir page 16).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

* voir description du repas page 5

Autonomies

Une journée pour découvrir l'éventail des autonomies qui sont à notre portée.

Comment tendre vers l'autonomie de nos jours ?

Charles et Séverine, qui en explorent les différents aspects depuis plus de 20 ans, vous donnerons des pistes pour s'affranchir de la surconsommation et retrouver la joie de faire soi-même : quel vaste sujet !

Ce stage est l'occasion d'aborder quelques thèmes tels que : les énergies, l'alimentation, les soins, l'auto-construction... Nous verrons ensemble les liens que ces autonomies peuvent générer entre elles et comprendre leurs intérêts.



La journée complète de 10h00 à 18h00 : **45€**
(le tarif comprend le fascicule, la théorie et le repas*)

***En complément
du stage Permaculture***

Date unique :
Dimanche 29 septembre



Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

* voir description du repas page 5

Potager bio

Les clés pour avoir un jardin sain et productif.

Savez-vous que les cultures s'organisent durant l'hiver ?

Séverine vous livrera ses conseils pour concevoir un beau potager qui vous nourrira toute l'année : cultures associées, choix des variétés, accueil des auxiliaires, buttes, irrigation, compost, paillage, protections hivernales et estivales...

Une journée dédiée aux débutants ou aux personnes qui souhaitent découvrir une autre façon de cultiver ses légumes.



Date unique :

Dimanche 13 octobre 2024

de 9h30 à 18h00 : **45€**

*(le tarif comprend la théorie, l'atelier,
le fascicule et le repas*)*



***En complément
du stage
Permaculture***



Inscription au plus tard une semaine avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

** voir description du repas page 5*

Stage « Autour des Plantes »

Rien de tel que des producteurs pour vous livrer leur savoir-faire sur les plantes.

Une première approche de tous ces ateliers vous sera proposée :

- **Herboristerie familiale**

Se soigner avec les plantes, facilement et sans risque.

- **Cuisine sauvage**

Apprenez à cuisiner les plantes comestibles pour apporter une note sauvage et savoureuse à votre alimentation.

- **Botanique**

Reconnaissance sur le terrain pour se familiariser avec les plantes sauvages.

- **Cosmétique**

Apprenez à fabriquer vos produits de soin à base de plantes.

- **Permaculture**

Découvrez comment favoriser la biodiversité chez vous, même si vous avez un petit jardin!

Dates en 2024

Les 25 et 26 mai
Les 21 et 22 sept.



Les 2 journées complètes : 110€

(le tarif comprend les ateliers, les fournitures, la théorie et les repas des 2 midis)*

Horaires : 9h30 à 18h00



Un week-end riche en découvertes et en surprises!

Inscription au plus tard 15 jours avant le stage

Accès à la ferme au choix à pied ou en voiture (*voir page 16*).

Possibilité d'hébergement à proximité, liste des prestataires fournie sur demande.

50% d'arrhes vous seront demandées à l'inscription.

Inscription avec le bulletin page 17.

** voir description du repas page 5*

Portes-Ouvertes de la Pépinière

En 2024, nous avons programmé deux **Ventes de Plants à la Ferme**, à des périodes propices aux plantations :

- ◆ **le samedi 13 avril**
- ◆ **le dimanche 20 octobre**

Durant ces journées, vous êtes libres de venir sans nous prévenir, entre 9h30 et 17h30. Vous pourrez aussi au besoin faire le plein de tisanes, baumes, vinaigres, hydrolats, livres...

Le reste de l'année, vous pouvez venir **acheter nos plants ou nos produits** à la ferme tous les jours, mais **uniquement sur rendez-vous** au 06 80 89 33 01 : nous ne sommes pas toujours présents ou disponibles !



Stages à la carte

- ◆ Vous n'êtes pas disponible à la date proposée?
- ◆ Vous avez un groupe déjà constitué?

Nous proposons aussi les stages et visites à la carte, aux heures et dates qui vous conviennent, dans la limite de nos disponibilités et **à partir de 8 personnes**.

Pour cela, contactez-nous de préférence par téléphone.

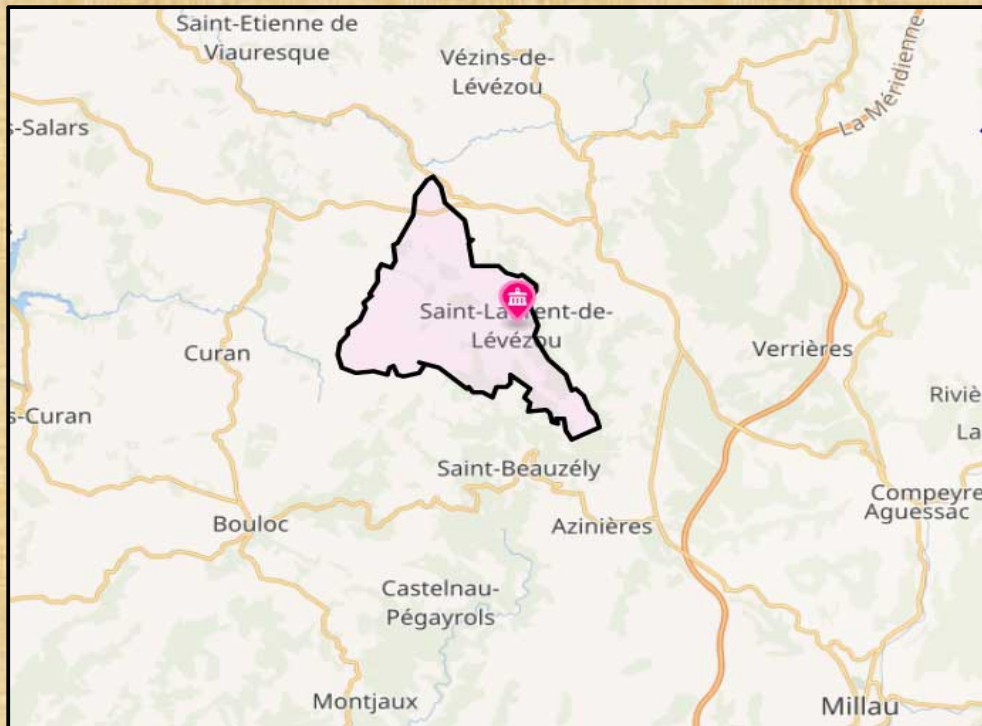
Bon Cadeau

Faites plaisir à vos proches en leur offrant un stage en cadeau.

Après réception de votre règlement, vous recevrez le bon cadeau par courrier postal. La personne à qui vous offrez le bon cadeau pourra choisir dans notre programme la date qui lui convient.



Où nous trouver ?



*Nous sommes situés
sur la route de Millau,
à 1km du village :
**attention à rentrer la
bonne adresse dans
votre GPS !***

Informations générales :

- Comme pour toute sortie nature, prévoir des chaussures de marche, votre gourde, des vêtements adaptés à la météo, de quoi prendre des notes et éventuellement un en-cas.
- Les repas de midi sont compris dans le tarif : menu unique bio & végétarien, où les plantes sont valorisées.
- Animation maintenue en cas de mauvais temps.
- Prévoyez votre arrivée 10 à 15 minutes avant le début de l'animation car nous commençons à l'heure annoncée.
- Possibilité d'hébergement à proximité : liste des prestataires fournie sur demande.
- Toilettes sèches sur le site.
- Pas de paiement par CB sur place.
- **Les chiens ne sont pas autorisés sur la ferme.**

Renseignements et inscription

Séverine et Charles Pioffet

Producteurs de plantes aromatiques et médicinales

Lieu-dit Le Cayla - 12620 St Laurent de Lézou

Tél. : 06 80 89 33 01

naturellementsimples@laposte.net

www.naturellementsimples.com

Facebook & Instagram : naturellement.simples

Merci d'utiliser un bulletin pour chaque animation choisie. Nous vous demandons 50% d'arrhes à l'inscription.
Bulletin à nous renvoyer accompagné de votre chèque à Naturellement Simples Le Cayla 12620 St Laurent de Lévézou.

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....
.....

Téléphone :

Courriel :

Inscription à l'animation suivante :

.....

Date :

Nombre de personnes :

Ci-joint un chèque d'arrhes de € correspondant à 50% du montant total.

(Chèque libellé à l'ordre de Naturellement Simples)

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....
.....

Téléphone :

Courriel :

Inscription à l'animation suivante :

.....

Date :

Nombre de personnes :

Ci-joint un chèque d'arrhes de € correspondant à 50% du montant total.

(Chèque libellé à l'ordre de Naturellement Simples)