



*Naturellement
— Simples —*

PROGRAMME

2027

DÉCOUVREZ LE MONDE
MYSTÉRIEUX DES PLANTES !

Table Paysanne
Stages permaculture,
botanique, herboristerie,
cuisine sauvage...



INDEX

Présentation de Naturellement Simples	page 3
Informations importantes	page 4
Table Paysanne	page 5
Cuisine Sauvage	page 6
Lacto-Fermentation	page 7
Herboristerie Familiale	page 8
Botanique & Plantes Bio-Indicatrices	page 9
Couleurs Végétales	page 10
Permaculture & Autonomies	page 11
Potager Permacole	page 12
Initiation Greffe	page 13
Portes-Ouvertes de la Pépinière	page 14
Planning 2027	page 15

Nous sommes adhérents au syndicat **SIMPLES**, qui regroupe des paysans-herboristes pratiquants 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.



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 St 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 hydrolats, des huiles de soin, du sel aux herbes, etc ; ainsi que des plants et des semences 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 vous proposons 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

INFORMATIONS IMPORTANTES

- 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 minutes avant le début de l'animation car nous commençons à l'heure annoncée.
- Si vous cherchez un hébergement à proximité, suivez ce lien : <https://bit.ly/3YF6A3m>
- Toilettes sèches sur le site.
- Pas de paiement par CB sur place.
- Les chiens ne sont pas autorisés sur la ferme.

OÙ NOUS TROUVER ?



Naturellement Simples

Séverine et Charles Pioffet - Paysans-Herboristes
Lieu-dit Le Cayla – 12620 St Laurent de Lézou

Tél. : 06 80 89 33 01

naturellementsimples@laposte.net

www.naturellementsimples.com

Facebook : [naturellement.simples](https://www.facebook.com/naturellement.simples)

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



TABLE PAYSANNE

Découvrez une ferme en permaculture de plantes aromatiques et médicinales : surprises et gourmandise garanties !

Menu

Apéritif offert
Entrée
Plat
Dessert
Tisane/café



Réveillez vos sens : Charles vous guidera à travers la grande diversité de nos jardins où se mêlent plusieurs centaines de variétés de plantes que vous pourrez goûter, toucher et sentir.

Prenez le temps d'admirer les cultures de plantes aromatiques et médicinales, l'alambic, le potager mandala, la spirale d'aromatiques, le jardin-forêt, la serre bioclimatique, le séchoir, le jardin botanique, le dôme géodésique... Avant de vous mettre à table pour vous régaler avec les plantes aromatiques, les fleurs et les légumes du jardin, merveilleusement sublimés par la cuisine de Séverine.



La visite guidée suivie de notre Table Paysanne de 10h à 14h : 25€

(le tarif comprend 2h30 de visite guidée et le repas, menu enfant à 14€)



Scan me

**Inscription sur
www.naturellementsimples.com**

Dates en 2027

Dimanche 25 avril

Dimanche 23 mai

Samedi 5 juin

Samedi 3 juillet

Dimanche 15 août

Dimanche 26 septembre

Samedi 9 octobre

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 vous montrera toutes les comestibles qui nous entourent et leurs intérêts gustatifs. Sans oublier de vous sensibiliser au respect de la ressource, aux différentes manières de cuisiner les plantes sauvages comestibles et à la vigilance nécessaire pour que la cueillette reste un plaisir ! Le dîner sera préparé par les participants durant l'atelier, avec les plantes que nous aurons cueillies ensemble.



Scan me

Inscription sur
www.naturellementsimples.com

La journée complète
de 11h à 20h30 : **65€**

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

Dates en 2027

Samedi 1er mai

Samedi 22 mai

* voir description du repas page 5

LACTO-FERMENTATION

Découvrez la lacto-fermentation : ses bienfaits sur notre santé sont considérables, il serait dommage de s'en priver !

L'art de fermenter les légumes est une pratique très ancienne de conservation des aliments, qui offre tout un monde de saveurs et qui consiste à les laisser macérer dans une solution salée en l'absence d'oxygène. Cette macération va permettre la prolifération des bactéries lactiques, qui sont très bénéfiques pour notre organisme. Dans cet atelier pratique, Séverine vous aidera à choisir les aliments qui en sont naturellement riches, puis vous donnera toutes ses astuces et conseils. Vous réaliserez ensemble des préparations de légumes aux herbes aromatiques qui fermenteront chez vous.



Merci d'apporter 2 bocaux de type "Le Parfait" d'une contenance de 250 à 500 ml (sans eux, vous ne pourrez pas emporter ces préparations à votre domicile).

Le dimanche 26 septembre 2027

de 14h30 à 18h : 30€

(le tarif comprend la théorie et l'atelier pratique)



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Scan me

** voir description du repas page 5*

HERBORISTERIE FAMILIALE

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

L'utilisation des plantes pour se soigner est accessible à tous.

Séverine, paysanne-herboriste depuis une vingtaine d'année, et 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 ramènerez chez vous.



Les samedi 19 et dimanche 20 juin

de 10h30 à 17h30 : 110€

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



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Scan me

** voir description du repas page 5*

BOTANIQUE & PLANTES BIO-INDICATRICES

Alliant la théorie et la pratique, ce stage vous permettra d'acquérir de solides bases en botanique et de découvrir les plantes bio-indicatrices.

Après s'être familiarisé avec la botanique morphologique, c'est-à-dire avec le vocabulaire nécessaire à l'étude des plantes, nous irons herboriser en pleine nature puis nous entraînerons à la détermination des espèces végétales à l'aide d'une Flore.

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.



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Les **samedi 12 et dimanche 13 juin**
de 9h30 à 18h : **110€**

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

Scan me

* 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 !



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Le dimanche 4 juillet

de 10h à 18h : **55€**

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

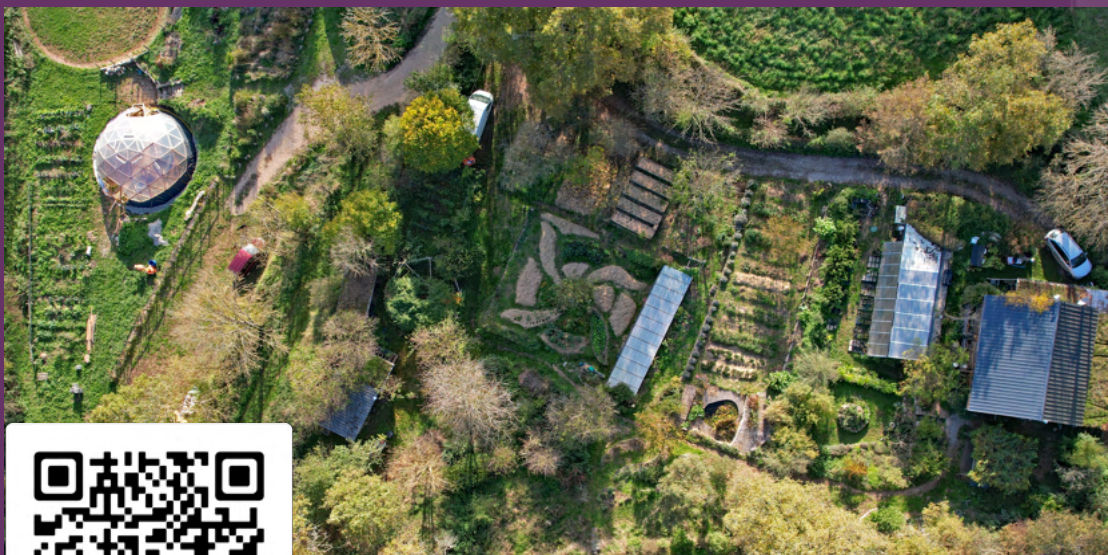
Scan me

* voir description du repas page 5

PERMACULTURE & AUTONOMIES

Vivez une immersion dans notre ferme conduite en permaculture depuis plus de 20 ans, pour découvrir l'éventail des autonomies qui sont à votre portée.

Un long week-end aux multiples thématiques, riche en découvertes et en surprises, où vous pourrez vous initier à plusieurs disciplines autour des plantes, de la permaculture et des autonomies. Ce stage de 3 jours est l'occasion d'aborder différents thèmes : les énergies, l'alimentation, les soins, l'auto-construction, le jardin... Des pistes solides pour s'affranchir de la surconsommation et retrouver la joie de faire soi-même. De nombreux ateliers vous seront proposés afin de mettre en pratique les notions abordées : cuisine sauvage, herboristerie, cosmétique, savonnerie, lacto-fermentation... et même comment fabriquer vos propres fromages !



La permaculture n'est pas seulement une autre façon de jardiner : c'est aussi une autre façon de concevoir le monde... Loin d'être une utopie, c'est un engagement au quotidien.

Du samedi 15 au lundi 17 mai 2027

de 9h30 à 17h30 : 170€

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



**Inscription sur
www.naturellementsimples.com**

Scan me

** voir description du repas page 5*

POTAGER PERMACOLE

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, légumes perpétuels, irrigation, paillage, contre-plantations, protections... ainsi que les différents modes de conservation. Charles vous expliquera l'importance d'avoir un sol vivant et vous guidera pour monter un tas de compost digne de ce nom ! Un week-end dédié aux débutants ou aux personnes qui souhaitent découvrir une autre façon de cultiver ses légumes.



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Les **samedi 2 et dimanche 3 octobre**
de 9h30 à 17h30 : **110€**

*(le tarif comprend la théorie, le fascicule,
l'atelier et les repas* des 2 midis)*

Scan me

* voir description du repas page 5

INITIATION GREFFE

Faites vos premiers pas dans l'art de la greffe des arbres fruitiers.

Vous découvrirez pourquoi greffer, les nombreuses techniques et les différents moments de l'année pour le faire.

Un peu de pratique vous permettra de vous familiariser avec le geste, et vous emporterez les fruitiers que vous aurez greffés, à planter dans votre jardin.

Si vous avez déjà un greffoir, apportez-le, ainsi qu'un sécateur bien affûté.



Inscription sur
www.naturellementsimples.com

Le samedi 10 avril de 14h à 18h : 30€
(le tarif comprend la théorie et l'atelier pratique)

Scan me

PORTES OUVERTES DE LA PÉPINIÈRE

En 2027, nous avons programmé deux ventes de plants à la ferme, à des périodes propices aux plantations :

- ◆ le samedi 24 avril
- ◆ le dimanche 10 octobre

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



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.

STAGES À LA CARTE

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

Nous proposons aussi nos stages et notre Table Paysanne à la carte, aux heures et dates qui vous conviennent, dans la limite de nos disponibilités et **à partir de 8 adultes**. Pour cela, contactez-nous de préférence par téléphone.

NOS RENDEZ-VOUS EN 2027



*Naturellement
— Simples —*

Samedi 10 avril : Initiation Greffe p.13

Samedi 24 avril : Portes-Ouvertes p.14

Dimanche 25 avril : Table Paysanne p.5

Samedi 1er mai : Cuisine Sauvage p.6

Du 15 au 17 mai : Permaculture & Autonomies p.11

Samedi 22 mai : Cuisine Sauvage p.6

Dimanche 23 mai : Table Paysanne p.5

Samedi 5 juin : Table Paysanne p.5

Dimanche 6 juin : Rendez-Vous aux Jardins

12 & 13 juin : Botanique & Plantes Bio-Indic. p.9

19 & 20 juin : Herboristerie Familiale p.8

Samedi 3 juillet : Table Paysanne p.5

Dimanche 4 juillet : Couleurs Végétales p.10

Dimanche 15 août : Table Paysanne p.5

Dimanche 26 septembre : Table Paysanne p.5

Dimanche 26 septembre : Lacto-Fermentation p.7

2 & 3 octobre : Potager Permacole p.12

Samedi 9 octobre : Table Paysanne p.5

Dimanche 10 octobre : Portes-Ouvertes p.14

