

Introduction à l'Autonomie et à la Résilience



Communautés résilientes

Une formation à l'intention des personnes prévoyantes !

2019

Toutes les dates et inscription : www.ame-nature.ch

Nombreux ateliers pratiques

4

Coopérer et s'entraider

Cueillettes, récup' : reconnaître les opportunités

Savoir-faire et matériels résilients

3



Autonomie à court et long terme

2

Constitution de stocks de 1^{ère} nécessité

Pas à pas de la prise de conscience à l'action !



Lors de ce stage, vous acquerez des techniques de base, ainsi que des connaissances pour vous diriger vers plus de résilience.

1

Notion de besoins vitaux

Accueil et gestion de nos émotions

Bilan global et pédagogie de l'effondrement



▶ **Se poser les bonnes questions, Repartir avec des solutions concrètes**

La Préparation à l'Autonomie est une forme d'assurance et la clé de la liberté

Lors de ce stage, vous acquerez des techniques de base, ainsi que des connaissances pour vous diriger vers plus de résilience.

Le tarif comprend :

- La formation théorique et pratique
- une synthèse du stage
- Les ingrédients pour les repas végétariens en commun (excepté le repas de midi du jour 1, buffet canadien)
- La possibilité de dormir dans la salle de cours.

Horaire : Du jour 1 à 9h30, au jour 2 vers 17h00

Tarif : 360 CHF par personne - 680 CHF pour 2 personnes

Horaire : Du jour 1 à 9h30 au jour 2 vers 17h00



Jean-Noël Oger

Après une formation dans les Services de Santé de l'Armée de Terre, j'entreprends une formation supérieure de géographe. En 2009, mon attrait pour l'autonomie, les techniques anciennes et le voyage sont les plus forts et je crée des stages de survie élémentaire. Depuis 2011, je suis formateur en Risques Majeurs (Iffo-RME). En 2012, j'intègre le Collège Pratique d'Ethno-botanique, j'ai fait partie du secours en montagne (FFSS), je fais également partie de l'Ordre de Malte. Depuis 2015 je développe un mode de vie autonome et je forme des citoyens à l'autonomie. Le site de Jean-Noël : www.savoirfaireplusavecmoins.com

Nathalie Stotzer

Véritable fille des bois, spéléologue confirmée, spécialiste des plantes sauvages et des champignons, géobiologue avertie, ex-membre du spéléo-secours, Nathalie expérimente depuis des années toutes les techniques possibles et imaginables pouvant accroître son degré d'autonomie. Pour Nathalie l'autonomie est synonyme de liberté. Le site de Nathalie : www.ame-nature.ch



Inscriptions et renseignements :
www.ame-nature.ch/autonomie
Tél: 078 672 27 82

