LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJECTIF AUTONOMIE

ACCOMPAGNER LA
RESILIENCE ALIMENTAIRE

La méthode révolutionnaire pour t'affranchir des magasins,
avoir 1 an de stock alimentaire gratuit en continu chez toi
et mettre définitivement ta famille à l'abri du besoin
sans y passer tout ton temps !

MODULE 1

LA RÉCUPÉRATION

Tu vas apprendre où et comment trouver des aliments gratuits ou presque dès maintenant selon ton type d'alimentation et en toute sécurité :

- Les 5 techniques les plus faciles pour démarrer dans la récup' sans mettre les mains dans les poubelles
- La récup', un acte de résistance pacifique
- Mes techniques pour récupérer sans m'empoisonner : sécurité alimentaire, matériel à prévoir
- Mes astuces imparables pour ne pas me faire virer quand je fais de la récup' : l'archétype de la Reine
- Législation de la récupération
- Comment mettre en place des accords avec les magasins ou les employés Quel deal proposer aux commerçants ?
- Comment repérer les bons plans déjà en cours

=> A la fin de ce module, tu auras fait alliance avec tes "fournisseurs" de nourriture gratuite ou presque et tu auras commencé à remplir tes réserves.

MODULE 2

TROC - ÉCHANGES - DONS

Tu vas apprendre comment rejoindre des organisations d'échange déjà constituées et comment initier cette pratique dans ton entourage.

- Comment rejoindre un réseau d'échanges déjà existant
- Mes astuces pour initier un mouvement naturel d'échanges.
- Comment proposer des deals gagnant / gagnant à tes voisins.
- Quand tes potes remplissent ton garde-manger.
- Comment et à qui proposer du troc
- Le Troc : système d'échange organique entre humains
- La différence entre Troc et Echange
- Les us et coutumes du don alimentaire aux propriétaires terriens : chasseurs, champignons, etc.
- Entente de bon voisinage, us et coutumes à connaitre

=> A la fin de ce module, tu auras identifié et tissé des liens avec des personnes qui sont dans la même dynamique que toi pour des échanges gagnant / gagnant.

MODULE 3

LA RECOLTE SAUVAGE

Tu vas apprendre comment rejoindre des organisations d'échange déjà constituées et comment initier cette pratique dans ton entourage.

- Fruits, herbes, champignons : comment éviter de s'empoisonner ?
- Législation du glanage : où peut-on récolter ? (est-ce que j'ai le droit ?)
- Comment trouver des endroits propices à la récolte des fruitiers ?
- Ramasser sur des terrains privés : conseils et bonnes pratiques
- Comment bien choisir ses spots de plantes sauvages
- Ma top liste des fruits à glaner et où les chercher.

=> A la fin de ce module, tu sauras où et quand chercher des plantes et fruits comestibles et comment les ramasser en toute légalité.

MODULE 4

LES PETITS ELEVAGES

Tu vas apprendre à installer un poulailler et une équipe de poules pondeuses et découvrir les autres animaux que tu peux accueillir chez toi.

- Les 5 étapes pour installer un poulailler.
- Mes conseils efficaces pour protéger tes poules du renard.
- Installation, nourrissage, nettoyage, prévention des maladies d'un poulailler.
- Coq ou pas coq ?
- Comment conserver les oeufs.
- Les 4 autres élevages des fermes traditionnelles : Quels animaux, pour quelles fins ?
- Le cycle des petits élevages dans ton écosystème vivrier.
- Quels élevages pour les végétariens ?

=> A la fin de ce module, tu sauras où et quand chercher des plantes et fruits comestibles et comment les ramasser en toute légalité.

MODULE 5

LA PRODUCTION VEGETALE

Tu vas apprendre à mettre en place un potager et un verger familial bio qui pourront répondre jusqu'à 30% de tes besoins alimentaires.

- Les 10 légumes à planter pour un jardin productif.
- Les 5 points à valider pour installer ton potager au bon endroit.
- Les techniques pour une production végétale sans jardin.
- Semis et repiquages : ma méthode infaillible pour les réussir.
- Quelle surface de potager pour l'autonomie ?
- Où installer ton potager
- Quid de l'autonomie en production végétale en ville sans jardin
- Comment produire tes graines

=> A la fin de ce module, tu sauras produire et conserver tes fruits et tes légumes.

PLEIN DE BONUS SUPPLÉMENTAIRES !

<u>BONUS n°1</u> :

Le calendrier des récoltes sauvages
Plantations & récoltes au jardin potager
=> Cela va t'apporter une vue d'ensemble, te permettre de planifier sur l'année et de ne rien rater

<u>BONUS n°2</u> :

La liste des accessoires indispensables au jardin et dans la cuisine
=> Cela va t'éviter d'acheter des accessoires inutiles ou de ne pas avoir ce qu'il faut.

BONUS n°3 :

Les 10 modes de CONSERVATION des aliments

=> Pour avoir le choix, diversifier ses stocks pour pas perdre ses productions

BONUS n°4 :

Les grands principes de la TRANSFORMATION

Mes 10 recettes phares

=> Pour connaître mes recettes de base pour transformer les produits bruts de façon simple et efficace

BONUS n°5 :

1 mois offert au "Club Autonomie" (valeur 29€)

=> Pour voir en direct les gestes concrets et précis que je pratique au quotidien

Et maintenant imagine-toi...

... Croquer une tomate gorgée de jus sucré que tu as fait pousser toi-même

... Revenir avec des cageots pleins de nourriture gratuite des courses

... Casser la coquille de l'oeuf cuit à la coque de tes poules
et tremper ta mouillette dans un jaune presque orangé et crémeux.

... Entendre tes enfants ramasser des plantes sauvages comestibles
en riant aux éclats...

... Sentir l'odeur puissante des carottes juste sorties de terre...

PRÊT(E) A PLONGER DANS MON UNIVERS AUTONOME ET ABONDANT ?

Les inscriptions sont ouvertes ! :

https://www.aureliejouan.fr/commande-accompagnement-objectif-autonomie/