

## Rentrée

Rentrée des classes... et des "devoirs", et des "il faut", et des humeurs...  
Rentrée sourire, je peux choisir, et m'affranchir de ces lourdeurs

Rentrée je fonce, deux cents à l'heure, les bras Shiva, je maîtrise,  
Rentrée je lutte, pour insérer, les ateliers, et au chausse-pied !

Rentrée j'esquive... les différents, et les tourments et l'abattement  
Rentrée tranquille, les yeux qui brillent, je lâche la bride, et m'éparpille

Rentrée j'apaise, les amarres cèdent, la voile frémit, souffle et se tend  
Rentrée j'inspire, le voilier glisse, le chemin s'ouvre, au gré du vent.



## Bonjour !

Ravie de vous retrouver après 2 longs mois de silence, de repos et de découvertes !

Au cours des balades et ateliers cet été j'ai imaginé de nouveaux thèmes et vais mettre en place des ateliers d'herboriste tous les mois (ou tous les 2 mois selon l'encombrement de mon agenda !) en cette nouvelle saison 25/26.

D'où quelques nouveautés au programme de l'automne, mais aussi des ateliers plus anciens, et les 2 cycles annuels qui reprennent avec un nouveau groupe : possibilité de faire tout le cycle ou des ateliers à la carte, voire de refaire un atelier si vous voulez approfondir. Les inscriptions sont déjà ouvertes pour :

- \* le **Cycle Aroma**: cycle de **formation** sous forme d'ateliers autour des huiles essentielles & des hydrolats
- \* le cycle **Respirez le bien-être** : ateliers mêlant senteurs et mouvements

Mais une constante: les **Plantes Santé**, fondements et raison de **À Cœur Simples** ...  
... et un mantra : retrouver une certaine **autonomie** pour prendre soin de soi !

Les dates sont fixées jusqu'au solstice d'hiver, j'ajouterai peut-être une date pour l'atelier base des huiles essentielles selon les demandes.

Au cas où vous auriez perdu ou mis à la poubelle ce magnifique message :-), vous avez maintenant la possibilité de télécharger cette infolettre sur le site internet [www.acoeursimples.com/agenda](http://www.acoeursimples.com/agenda)

## Le programme en détail

### Les ateliers sensoriels

\* **Respirer le bien-être** : Senteurs & mouvement : un duo gagnant !  
**Sentez** en conscience    **Bougez** en souplesse... pour **Ressentir** le bien-être !

Vous percevez les arômes avec tout votre être, toutes vos fonctions organiques se renforcent pour une meilleure santé et un bien-être global.

Dans un cadre joyeux et bienveillant, accompagnés par le son cristallin d'un bol de cristal de quartz, nous travaillons les odeurs et postures qui **renforcent nos centres énergétiques** afin de prendre soin de nous, corps et âme !  
Le premier atelier (3 oct.), nous renforçons le chakra racine



Vendredis 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

de 17h30 à 19h

15€ l'atelier

Association le Pas'Sage - Nangy  
+ adhésion annuelle à l'association 10€



**\* Nez en herbe** : redécouvrez le plaisir de sentir à travers des familles d'odeurs

Les senteurs font appel à nos souvenirs les plus anciens, et nous font voyager au gré de nos mémoires et de nos émotions.

C'est un programme inédit que je vous propose : refaire connaissance avec **ce plaisir du nez** en partant à la découverte de 3 familles odorantes, redécouvrir ses super-pouvoirs, et laisser libre cours à votre **imagination créatrice** libérée par l'**expérience olfactive** !

+ un quizz odorant : trouverez-vous l'odeur mystère ?

À l'issue de l'atelier vous emportez votre **carnet d'odeur** + un souvenir odorant.

☞ enfants > 8 ans : **lundi 27 octobre** 14h30 - 16h30  
ados/adultes : **samedi 8 novembre** 14h30 - 16h30  
20€ (matériel inclus)

**Les senteurs de Noël** - Le nez sera à la fête lors de cet atelier qui mêlera :

un loto odorant + une dégustation à l'aveugle + la fabrication d'un baume à lèvres gourmand

Plus de détails dans la prochaine infolettre, réservez déjà votre place, 2 dates possibles :

☞ **Dimanche 14 décembre** 14h30 - 17h (heure à confirmer)  
**Jeudi 18 décembre** 14h30 - 17h  
25€ (matériel inclus) limité à 8 places par atelier

## **Les ateliers du Cycle Aroma** - 8 ateliers-formations

(Re)découvrir les huiles essentielles et les hydrolats - se former à l'aromathérapie

Chaque séance comporte une partie théorique + une partie fabrication. En participant aux ateliers, vous allez approfondir vos connaissances des usages des huiles essentielles et des hydrolats dans chaque situation de la vie quotidienne, et fabriquer un produit sur le thème du jour. Ce produit peut être une synergie, une crème, un gel aromatique ou un baume.

Vous pouvez vous inscrire à tous les ateliers du cycle, ou n'en choisir que certains; la seule obligation est de faire l'**atelier de base** (le 12 octobre) pour participer à tout un autre atelier.

Intéressé-e par l'atelier de base et pas dispo ? merci de m'informer, je proposerai une date supplémentaire

☞ **Un dimanche par mois de 9h à 13h** - à Nangy - Association le Pas'Sage  
Tarifs : 60€ l'atelier Si inscription au cycle complet (8 ateliers) : 440€ (3 chèques)  
À partir de 4 ateliers : 55€ l'atelier

### **Cycle Aroma**

(Re)découvrir les  
**Huiles Essentielles**  
& les Hydrolats

Se former à  
l'**Aromathérapie**



### **8 Ateliers Formation**

★  
un dimanche/mois  
9H - 13H  
★  
d'octobre à juin

Aromathérapie : les bases et beaucoup plus ! - 12 octobre  
Les HE qui aident à combattre les infections - 16 novembre  
Les 3 S : Stress ? Sérénité et Sommeil ! - 7 décembre  
L'aroma au service de la digestion - 11 janvier  
La peau aussi réclame ses huiles essentielles - 8 février  
L'hydrolathérapie n'est pas que pour les petits - 8 mars  
Mobilité articulaire et fluidité circulatoire - 19 avril  
La trousse d'urgence à emporter cet été - 7 juin

★ ★ ★

Chaque atelier comporte une partie **théorique** +  
une partie **pratique** avec fabrication d'un produit :  
synergie, baume, crème ou lotion aromatique

### **En pratique**

- Cycle complet ou ateliers "à la carte"
- Atelier de base indispensable pour assister aux autres
- Sur inscription uniquement - limité à 8 personnes
- Tarif : 60€ l'atelier - Avantage si cycle complet ou plus de 4 ateliers

Renseignements & inscription  
info@acooursimples.com  
www.acooursimples.com



## Atelier Plantes & nutrition

Prenez la vague des algues, super aliments plaisir et alliées pour la santé !

Avec Rachel Cagnon, praticienne en nutrition santé, nous proposons un atelier à 4 mains pour découvrir des plantes extrêmement communes, mais assez inconnues et peu utilisées, qui pourtant sont dans l'usage traditionnel de nombreux peuples depuis des millénaires...

Elles regorgent de vertus nutritives et possèdent de multiples propriétés étonnantes... Pour les découvrir et les approfondir : "**Prenez la vague des algues**" avec nous !

Saurez vous reconnaître *Laminaria digita* et *palmaria palmata* ? À l'issue de l'atelier elles n'auront plus de secrets pour vous, et parions que vous les mettrez sans tarder dans votre assiette !

Avec dégustation d'une tartinade sur place !



### Les algues dans l'assiette

**Spiruline & compagnie:** micro-algues mais superaliments !

de 16h30 à 19h

40€ l'atelier

Nangy

Limité à 8 places

vendredi 21 novembre

vendredi 12 décembre



## Prenez la vague des algues !

Atelier découverte avec  
dégustation culinaire

Plongez dans le monde  
savoureux des algues :  
super-aliments plaisir  
&  
alliées pour la santé

**Nutrition & Santé ~ Rachel Cagnon ~ Christine Fuchs ~ Herboriste**

## Atelier d'herboriste

**Infusion et mélange de plantes : pratique et savoir-faire**

On se plonge dans les plantes fraîches et sèches, et on apprend à réaliser une infusion et un mélange de plantes.

Quelles plantes récolter ?

Les bonnes pratiques pour sécher et stocker.



samedi 29 novembre

Nangy

14h30 - 16h30

20€ (matériel inclus)



## Conférence

Les **Plantes Sorcières** s'invitent à la bibliothèque de Saint Cergues le temps d'une soirée bien mystérieuse !

Bénéfiques ou maléfiques ?? Attributs des devins, enchanteurs, alchimistes, druides et sorcières, **elles** ont quelques secrets à nous confier. Après avoir fait parler d'**elles** pendant des millénaires... Après avoir guéri ou empoisonné... Après avoir fait office d'anti-venin, de philtre d'amour...

**Elles** sont maintenant sagement rangées dans quelques tiroirs d'herboristerie, se sont discrètement glissées en poudre magique dans divers "cachets" ou ont rejoint la clandestinité !

Venez **voyager** dans l'histoire au cœur des **Plantes Sorcières**, et découvrir, qui sait ? la recette de l'immortalité...



vendredi 24 octobre

19h

Bibliothèque de St Cergues

Gratuit



## Sorties plantes sauvages médicinales et comestibles

Les 2 dernières sorties de l'année seront pour les plantes d'automne, les racines et les baies.

Nous partons en découverte pour reconnaître et apprendre l'usage des plantes : nous les **sentons, décrivons**, apprenons à les différencier pour que **l'autonomie (re)devienne une réalité**.

Faire connaissance avec les simples, un peu de botanique, des conseils d'usage et quelques petits secrets de plantes : vous trouverez votre bonheur dans la compagnie de ces plantes sauvages !

**Plantes vertueuses, comestibles ou toxiques**, venez les découvrir sur le terrain !

**Pas de mauvaise herbe sur notre chemin**, chaque plante peut être une amie, utile, à déguster, humer ou... à ne surtout pas toucher !

La balade sera animée et joyeuse comme d'habitude !



**Samedi 4 octobre**

**Dimanche 19 octobre**

**de 14h30 à 17h**

**Dans les Voirons autour de Lucinges / Cranves Sales**

**Le parcours s'adapte à l'état du végétal**

**20€ (enfant < 12 ans : gratuit)**

~ ~ ~

### ✿ Côté pratique ...

Les **ateliers** sont **uniquement** sur inscription; ils comportent une partie théorique et une partie fabrication.

A l'issue de l'atelier, les participants repartent avec **un document de synthèse et leur réalisation personnelle**.

*Nombre de place limité à 6 ou 8*

*Tarif selon l'atelier*

*25€ à la réservation*

Pour réserver merci de me contacter :

[contact@acoeursimples.fr](mailto:contact@acoeursimples.fr)

~ ~ ~

Je continue à **vous conseiller en RDV individuel** et "sur mesure" : avec votre participation je vous propose les meilleures plantes adaptées à votre problématique ; ce peut être un mélange de plantes en infusion, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, de la gemmothérapie, des teinture-mères ou des synergies olfactives à respirer.

Inspirer..... expirer..... Prendre le temps de **"sentir pour se sentir bien"**. Gestion des émotions, déblocage de situations conflictuelle, sentiment d'impuissance devant une situation, manque de confiance en soi, difficulté à verbaliser ou concrétiser un projet... nous pouvons avancer ensemble avec de **l'olfaction-thérapie** : en séance, nous choisirons ensemble la synergie d'huiles essentielles qui vous convient, nous travaillerons sur sa symbolique, puis vous pratiquerez pendant 4 semaines des olfactions quotidiennes avec cette synergie.

Je vous invite à me contacter pour plus de détails sur cette merveilleuse thérapie des **quantiques olfactifs®**.

Les Plantes sont des amies mères-veilleuses et s'adaptent à la situation de chacun : soucis cutanés, allergies, digestion difficile, cycle perturbé, sommeil chaotique, fatigue post maladie, anosmie, nettoyage de printemps... la nature offre le meilleur pour que notre boîte à outils phyto soit bien garnie !

Au grand plaisir de partager à nouveau ensembles  
quelques moments de bien-être naturel en compagnie des Plantes Santé !

Bien chaleureusement,

Christine



Si toutefois vous ne souhaitez plus recevoir d'infos de la part d'À Cœur Simples, merci de me le signaler par simple retour d'email : **un email non lu est un email de trop !**

Présentation des activités :

<https://www.youtube.com/watch?v=X0R7nQ1ZJqE>

évittez le spam de cette infolettre → ajouter [contact@acoeursimples.fr](mailto:contact@acoeursimples.fr) à votre carnet d'adresse