

La tête encore toute embrumée de flocons, de nuit sans fin, de gel sur les branches
Le corps enfoui sous des plaids moelleux et des tricots de cachemire
Les papilles envahies de saveurs de Cannelle, de Serpolet et de Citron chaud...
... et voilà que, tout abasourdis par l'hiver, nous n'avons pas vu pointer la saison verte.

Sur la pointe de ses chaussons en brin d'herbe,
glissé dans un nuage de pluie et timidement annoncé par quelques oiseaux aventuriers,
Sous la pleine lune de février le printemps a chuchoté trois mots doux
À la nouvelle lune, c'est la voix claire et le verbe haut qu'il a proclamé l'année du Cheval de feu !

Et depuis, plus question de discrétion, il explose sous nos yeux ébahis et ravis,
il déborde de tous bords, en mille pousses vertes,
en crocus dorés, en coussins-primevères, en crâneuses pâquerettes.



Ravie de vous retrouver pour un mois de mars résolument placé sous le signe du printemps !

Et oui le printemps est déjà bien installé au cœur de la végétation, l'énergie monte de la Terre à l'Air, et, dans cet élan explosif, il est facile d'initier un grand nettoyage de la maison, des extérieurs, du jardin... je vous suggère aussi d'éclaircir l'intérieur !

Comment ?

Très simple avec l'atelier pratique "**Le doux drainage du printemps**", atelier où vous pourrez glaner toutes les infos nécessaires pour adapter vos contraintes et mode de vie à un nettoyage de l'organisme un peu alourdi par les mois d'hiver.

La période est la plus propice puisqu'elle correspond en médecine chinoise à la montée de l'énergie du foie, organe détox par excellence. Et, miracle toujours parfait de la nature, c'est justement nos jeunes pousses vertes qui seront les plus performantes dans ce drainage printanier.

Le détail des ateliers de mars

Troisième **Atelier sensoriel du cycle " Respirer le bien-être "** ; même si vous n'avez pas fait les 2 premiers, vous pouvez venir tester celui-ci !

Des senteurs et du mouvement pour ouvrir renforcer tous nos centres énergétiques.

Dans ces ateliers vous allez

Sentir en conscience + Bouger en souplesse^(*) Ressentir le Bien-être?

le but est de de prendre soin de soi physiquement et mentalement, se reconnecter à son corps, améliorer **souplesse**, tonus & vitalité, réveiller des **souvenirs** et des connaissances en sommeil, renforcer sa **mémoire**, ouvrir ses **sens** et réveiller sa joie intérieure, **débrancher** le mental et calmer son "usine à pensées", **apaiser** tensions et stress, retrouver un **sommeil** détendu, s'ouvrir à soi... et aux autres pour communiquer en **confiance**.

☞ **vendredi 13 mars** de 17h30 à 19h à Nangy (Maison des associations) Association le Pas' Sage
et les ateliers suivants : 10 avril 24 avril 22 mai 5 juin (à confirmer)
Tarif : 15€ l'atelier + adhésion annuelle à l'association (10€)

(*) : nul besoin d'être gymnaste de haut vol pour participer à ces ateliers, toute personne est bienvenue. Pour les dos raides, nuque fatiguée, jambes incertaines, fatigue soudaine ou chronique... tous les mouvements et postures peuvent s'exécuter sur chaise !

On se met au vert ?



Atelier d'herboriste " Le doux drainage du printemps avec les Plantes "

Au programme de cette matinée intense pour se mettre au vert :

- un peu de physiologie pour comprendre comment le foie assure le "commandement en chef" du corps et pourquoi il est essentiel de prendre soin de lui
- quelles **Plantes** santé pour drainer l'organisme ? quels sont leur mode d'action et leurs spécificités ?
- des conseils de mise en **pratique** pour faire un drainage de printemps : **recette**, mélange de plantes, hydrolat, ampoules ou gemmothérapie, **alimentation** adaptée... tout un ensemble d'instruments pour que l'orchestre joue plus juste sous la direction du foie !
- **tests d'infusion** de plantes "du foie"

À l'issue de l'atelier vous n'aurez qu'une envie : commencer le grand nettoyage !

☞ **Dimanche 15 mars** de 9h30h à 12h30 - à Nangy - Association le Pas'sage
Tarif : 50€ Limité à 8 places
Accueil à partir de 9h15

Je vous donne RDV en avril pour de nouvelles aventures, et la reprise des sorties Plantes Sauvages sur le terrain !

Nous croiserons peut-être la plante mystère ci-dessous... **vous la connaissez ?** Envoyez votre réponse par mail, et la première bonne réponse gagne une balade gratuite :-)



Rappel : au cas (très improbable :-)) où vous auriez perdu ou mis à la poubelle cette magnifique lettre... vous pourrez toujours la retrouver (et la télécharger) sur le site internet www.aceursimples.com/agenda

... et comme d'habitude, infos et inscription, par mail ou téléphone (toutes les infos en bas de page).

~ ~ ~

✿ 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@aceursimples.fr

info@aceursimples.com

~ ~ ~

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-veilles 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 ensemble
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 Simple, 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>

évitez le spam de cette infolettre → ajouter contact@acoeursimples.fr à votre carnet d'adresse