

## *Ola à todos !*

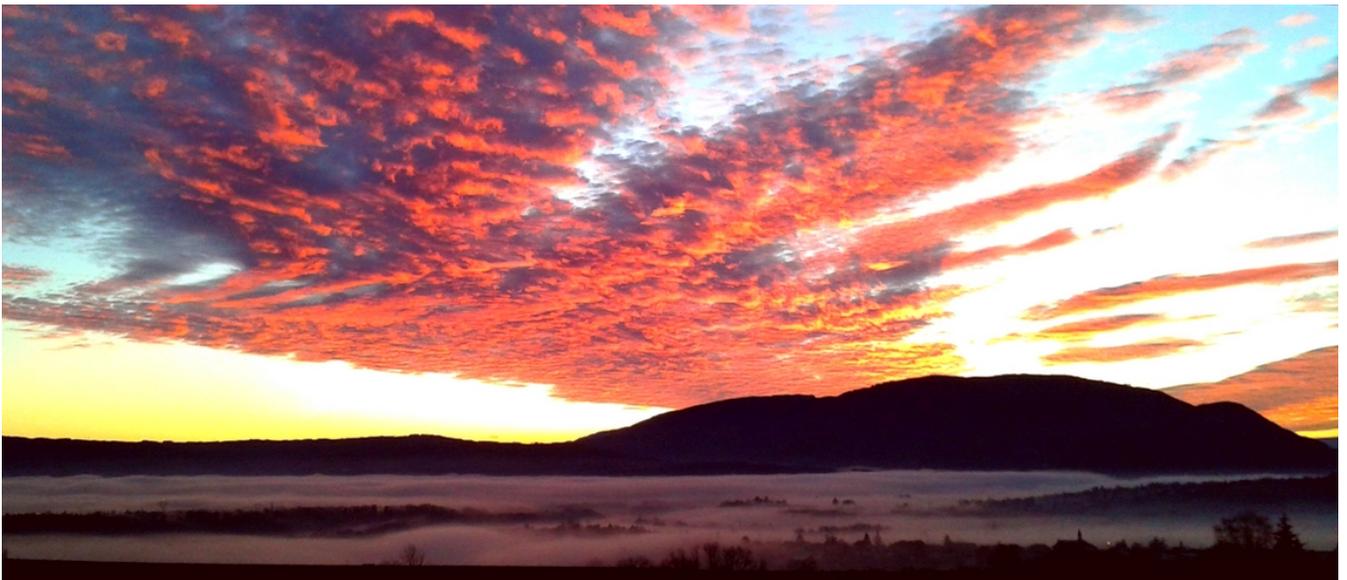
Chaque année je suis surprise, et pourtant, chaque année se déroule le même immuable rituel : vers mi-octobre, au coucher, le soleil s'efface de plus en plus tôt derrière le Jura, puis il saute le Rhône, glisse malicieusement un soir dans le V de Fort-l'Écluse, puis joue à cache-cache avec le Salève. Il prend le toboggan du petit Salève, passe "le télé", "la table", vire à gauche toute, et survole péniblement "la Croisette" .... il grignote petit à petit les pâturages, enveloppe de clarté la tour des Pitons, et enfin, pâle et apathique, il s'échoue au soir du 21 décembre au point le plus occidental et disparaît toute la longue nuit...

Et le lendemain, ô surprise..., pas fatigué d'avoir joué les équilibristes avec le relief depuis le mois de juin, il sursaute, bondit, et fait demi-tour ! pour repartir en course pleine droite, en sens inverse.....

Vu d'ici, il refera son long parcours, tutoiera les vertes prairies, caressera longtemps les crêtes adoucies du Jura, et s'arrêtera tout net au dessus de Lausanne, un soir de 21 juin....

Et puis... .. vous avez compris la suite :-)

Novembre qui passe, sa brume enlace tes fils d'argent  
Décembre enrage, piétine, s'agite ... et capitule lentement



Vendredi dernier, plus de 15 personnes ont assisté à la causerie " **Le bonheur est dans le nez** "

Françoise et moi sommes ravies d'avoir pu vous proposer cet événement autour de l'olfaction, ce sens grand oublié de la société et de la santé; et ce fut un moment joyeux et très enrichissant. Votre participation active ainsi que vos nombreux retours positifs nous confortent dans l'idée de faire prendre conscience à chacun de l'importance de sentir au quotidien, notamment les aliments, pour redécouvrir les super-pouvoirs de l'odorat !

Et pour titiller votre "**smell power**" je vous invite en décembre à un atelier ludique autour des senteurs de Noël !

En ce dernier mois de l'année, place à la poésie des huiles essentielles et à la magie des senteurs de fête !  
Les 2 ateliers en détails tout de suite...

Rappel : vous pouvez maintenant retrouver toutes les activités proposées et l'agenda d'un seul jet d'œil + télécharger l'infolettre mensuelle ici : [www.aceursimples.com/agenda](http://www.aceursimples.com/agenda)

\* Troisième atelier-formation du cycle d' Aroma, " **Les 3S : Stress ? Sérénité et sommeil !** "

Nous verrons comment tensions et stress peuvent impacter le sommeil, la digestion, la circulation... et comment les huiles essentielles peuvent aider à réguler ces tensions, en participant à la détente du système nerveux.

Au programme : découverte de ces huiles essentielles spécifiques en théorie "sur le papier" + en pratique par des rencontres olfactives + la réalisation d'une **synergie relaxante**.

☞ *Dimanche 8 décembre de 9H à 12H30 Nangy 60€*

Note : l'atelier de base " Découverte des HE " est requis pour participer aux ateliers du cycle Aroma.

Les thèmes abordés chaque mois + leurs dates sont rappelés en fin de ce mail et sur la page internet [www.acoeursimples.com](http://www.acoeursimples.com)

\* Pas d'atelier "Respirer le bien-être" en décembre... mais vous pouvez quand même venir titiller votre nez avec **cet atelier-jeu unique " Les senteurs de Noël "**

Plongez dans le monde odorant et enchanteur des arômes & saveurs de Noël : des notes gourmandes, épicées, boisées ou pétillantes ! je vous ai préparé un atelier ludique et joyeux en 4 temps :

- Tout d'abord, quelques aspects théoriques de **l'univers de la parfumerie**: les différentes notes, les familles et les subtiles proportions pour élaborer d'un parfum...
- Puis vous testez votre nez et votre mémoire olfactive avec un **quizz odorant !**
- Une pause : dégustons une **gourmandise** en lien avec le quizz, et vérifions que la rétro-olfaction fonctionne bien !
- Pour finir en beauté, une fabrication de saison : vous faites un **baume à lèvres gourmand** "orange/chocolat" !

☞ *2 séances : jeudi 12/12 et vendredi 27/12 de 14 à 16H Nangy*  
Tarif : 20 € par personne maximum 8 personnes par séance  
Les enfants à partir de 8 ans sont les bienvenus, accompagnés d'un adulte : tarif adapté - me consulter

Tout de bon pour décembre, bon repos, les jours sont courts.  
Et au plaisir de se retrouver pour des échanges chaleureux !

~ ~ ~

Rappel : dates des ateliers du Cycle Aroma®

L'aroma au service de la digestion

12 janvier

La peau aussi réclame ses Huiles Essentielles

9 février

L'hydrolathérapie n'est pas que pour les petits !

23 mars

Mobilité articulaire et fluidité circulatoire

11 mai

La trousse d'urgence à emporter cet été

8 juin

~ ~ ~

### ☛ **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 ensembles avec de **l'olfaction-thérapie** : en séance, nous choisirons ensembles 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>*

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

