

Où vont les rêves
dont on ne se souvient jamais ?
Au même endroit
que les mains
que l'on a lâchées.

Thomas Vinau



Bonjour !

Ravie de vous retrouver et de saluer le printemps qui s'invite toutes voiles dehors !

Si l'on met le nez dehors ce sont d'abord les oiseaux qui font le spectacle : ils se font la cour, préparent leur nid et viennent gratter les semis à peine levés.

Viennent les coccinelles en folie dans les tiges creuses des framboisiers, puis la parade des lézards qui déjà se réchauffent au généreux soleil de mars.

Côté plantes, l'**Ail des ours** ravit nos papilles et embaume les sous-bois où s'épanouissent les ficaires et les anémones Sylvie. L'**Aspérule** si odorante est à l'affût; elle pointe mais se fait attendre.

Les jeunes pousses d'**Ortie**, à peine cueillies rejoignent une fois la purée (à la coco), une fois le velouté de carottes (à la cacahuètes !)... ou finiront ciselées dans un pesto aux noisettes... je vous envoie les recettes sur demande :-)

Les délicates fleurs d'**Aubépine** pointent leurs boutons blancs, saveur et douceur pour un cœur apaisé.

Les bourgeons de **Viorne lantane** apprennent à nager dans un mélange de glycérine, d'alcool et d'eau... et le **Lierre terrestre** infuse pour terrasser les bronchites de l'hiver et nous inciter à sortir respirer à pleins poumons!

Et pour décor fastueux, un tapis de jonquilles dorées, de Violettes fragiles et de Pâquerettes fiérottes s'est déployé au jardin.

Toutes ces plantes "de printemps", régal des abeilles.... et de l'herboriste (!) vous attendent à chaque détour de sentier, cachées sous des feuilles mortes, dressées en explosion de vitalité ou infiltrées en grand secret sans fleur pour plus de discrétion C'est le moment de (re)faire leur connaissance et chouette les balades reprennent en avril !

Première sortie le 19 avril pour découvrir les plantes et jeunes pousses du printemps ! Les détails plus bas.

Le programme des activités en avril

On inspire, et on est inspiré !

Atelier du cycle "**Respirer le bien-être**" : nous associons des senteurs ou arômes avec des mouvements ou des postures énergétiques (type yoga ou Qi gong), les corps s'éveillent en souplesse et le nez capte subtilement l'**information sensorielle** présente, ouvrant ainsi la voie aux souvenirs et la mémoire émotionnelle.

Sentez en conscience **Bouger** 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 !

5

On teste !

Vous connaissez sûrement l'huile d'Argan, de Germe de blé, de Jojoba, de Rose musquée, d'Onagre ou de noyaux d'Abricot ? Peut-être êtes-vous moins familier de celle de Bourrache ou de Calophylle....? et côté beurres : le Karité, la Mangue ou la Coco... chacun(e) a son huile ou son beurre préféré...

Dans ce nouvel atelier, je vous propose de découvrir les propriétés cosmétiques **des huiles et beurres végétaux**; vous pourrez tester différents échantillons de ces corps gras, essentiels pour nourrir la peau.

Vous fabriquerez un sérum nourrissant pour le visage.

Samedi 5 avril 14H30 - 17H Nangy
Réservation indispensable, limité à 8 personnes - 50€

On découvre...

Fin avril, ce sera un atelier **autour des hydrolats** : appelés parfois eaux florales, ce sont de véritables produits aromatiques de soin et de santé qui s'avèrent vite indispensables quand on connaît leurs bienfaits. Ils constituent une alternative aux huiles essentielles, d'usage bien plus souple et plus facile que celles-ci, et plus adaptés pour les personnes fragiles.

Qu'est-ce qu'un hydrolat ? Comment reconnaître sa qualité, où en acheter ? Dans quels cas les utiliser, et comment, avec quels dosages...? Vous aurez la réponses à ces multiples questions et vous allez découvrir que vous pouvez faire usage des hydrolats en de nombreuses circonstances : pour la peau, pour une détox, se relaxer et dormir, activer la circulation... et qu'en cuisine aussi ils se révèlent forts utiles

	Dimanche 27 avril	9H30 - 12H30	Nangy	60€
---	-------------------	--------------	-------	-----



On s'émerveille

Quel régal de vous entraîner à la découverte de ces "mères-veilleuses" Plantes, qui, de tout temps ont pris soin de nous. " **À la découverte des plantes Santé** " : repartons à l'affût des "bonnes herbes", sous le charme des fleurs et enivrés des senteurs du printemps; la balade sera animée et joyeuse, avec comme d'habitude, des informations botaniques, des conseils d'usage en toute confiance et d'autres petits secrets de plantes... pour que l'autonomie (re)devienne une réalité dans votre quotidien.

Je vous attend motivé-e-s et pleins d'envie de partager vos propres expériences des plantes !

Balade autour de Lucinges - Cranves Sales suivant les conditions de floraison, et l'état des sentiers !



Samedi 19 avril

14H30 - 16H30

20€

Au plaisir de se retrouver dans un mois !

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

~ ~ ~

✿ 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

(+33) - 06 13 56 59 46

~ ~ ~

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=X0R7nQIzJqE>

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