

En bas, dans le pêle, elle lui fait l'automne, la saison manquante.
Elle dit désalpe, et il voit les vaches redescendre de Loriaz,
il suffit d'inverser le sens de la marche de Juillet, de retourner
les corps et le paysage, pour le reste, la reine du lait, la reine des cornes
parées d'un bouquet de rhododendrons, les fromages rapportés au village
entassés sur les luges, dans les hottes, il se fabrique des images.

Elle dit larze en feu et les mélèzes surgissent, trouent de roux
le vert des sapins, les feuilles de caux virées rouille et les callunes
aux allures de bruyère cramées en semblent les fruits tombés;
du feu, je te dis, partout.

Le soleil stagne bas derrière les massifs et plonge tôt à travers les aiguilles,
il la croit et la voit cette marqueterie noire incrustée dans le ciel de cuivre.
Elle dit on cueille et on récolte, les pommes de terre, les airelles.

- Les noisettes, ajoute Louis[...]

Elle dit coupe affouagères. Il ignore ce que ça veut dire. Il comprend
qu'il s'agit de bois mais il y a du vert là-dedans du feuillage et de la fougère,
c'est la forêt qu'on éclaire.

Valentine Goby - L'île haute



Octobre est là !

et voici que déjà la lettre d'information est en plus qu'en retard ... ! elle sera donc ultra-courte pour vous décrire les 3 ateliers d'octobre + la dernière balade de l'année + une conférence mystérieuse... je vous donne aussi quelques dates pour novembre, dates qui seront complétées lors de la prochaine infolettre !

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

~ ~ ~

Prêts ? Allons-y ! On commence...

... le 13 octobre : premier atelier du cycle de formation autour des huiles essentielles et des hydrolats.

Cycle Aroma®, ce sont **8 ateliers indépendants**, un thème différent et une fabrication à chaque séance, un dimanche par mois d'octobre à juin, pour vous permettre une formation solide en **aromathérapie**.

L'aromathérapie est un outil aussi puissant que merveilleux, encore faut-il avoir quelques connaissances de base pour proposer des huiles essentielles à Mamie pour son problème d'insuffisance veineuse, à l'oncle Alfred pour sa cheville tordue et au voisin pour traiter son rhume qui traîne.

Je vous propose d'acquérir ces connaissances dans l'atelier "**La base des huiles essentielles...et beaucoup plus !**".

Qu'est-ce qu'une huile essentielle, un hydrolat, comment les utiliser ? Les précautions d'emploi, les dilutions, les critères de qualité et la **trousse de base**. Pour une utilisation **en toute conscience et en toute confiance**, les bonnes pratiques de bases sont à (re)découvrir ce jour-là. Fabrication d'une **synergie buccale aromatique**.

☞ **Dimanche 13 octobre de 9H à 13H** - Nangy **60€** *Reste 3 places*

Il est encore temps de vous inscrire à cet atelier de base si vous souhaitez ensuite participer à d'autres ateliers du cycle Aroma. Les dates des thèmes abordés chaque mois sont rappelées en fin de ce mail et sur la page internet www.acoeursimples.com

On continue avec un atelier sensoriel "**Respirer le bien-être**" sentir **en conscience** : c'est percevoir senteurs et arômes avec tout son être, sans le filtre du mental... pour ouvrir une porte vers un éveil à soi-même.

En associant des senteurs et des arômes avec des mouvements ou des postures énergétiques (type yoga ou Qi gong), le corps s'éveille en souplesse et votre nez capte subtilement l'**information sensorielle** présente, ouvrant ainsi la voie aux souvenirs et la mémoire émotionnelle. Toutes les fonctions organiques se renforcent pour une meilleure santé et vous ressentez du bien-être.

Dans un cadre joyeux et bienveillant, accompagnés par le son cristallin d'un bol de cristal de quartz, nous travaillerons les odeurs et postures qui renforcent notre second centre énergétique afin de prendre soin de nous : corps et âme !

☞ *Vendredi 18 octobre 16H - Nangy 15€ (+ adhésion annuelle à l'association Le Pas'Sage 10€)*
Dates des 7 ateliers du cycle : les vendredis 20/09, 18/10, 15/11, 7/02, 14/03, 18/04 et 23/05 de 16H à 17H30
Détails dans l'infolettre de septembre

Vient ensuite... un événement à Habère-Poche : les **Plantes Sorcières** s'invitent en Vallée verte 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...

Un moment convivial est prévu après la conférence pour discuter et échanger.

☞ *Vendredi 25 octobre à 19H30 Habère-Poche - RETA : Terres de culture*
Participation libre et consciente au chapeau, merci !

Et pour conclure en beauté ce mois d'octobre : la dernière sortie de l'année, c'est le moment de tout donner :-)
Allons admirer, sentir, décortiquer et faire plus ample connaissance avec les plantes, fruits, racines et écorce de l'automne. Je vous promets un fruit circulaire, une belle toxique, des racines hypnotiques..... et d'autres surprises à découvrir le

☞ *dimanche 27 octobre à 14H*
Tarif : 20€ à régler sur place le jour même - Gratuit <12 ans - Tarif famille
Lieu défini suivant les conditions du chemin; dans le massif des Voirons - Lucinges / Croixes Sales
Les informations pratiques sont envoyées après votre inscription, quelques jours avant la sortie.

Et en novembre...

dimanche 24 novembre : une journée d'échange et de conseils pratiques consacrée au " Second printemps féminin", plus basiquement appelée **ménopause** !

Avec Rachel Cagnon (nutrithérapeute), notre duo propose de vous accompagner afin de **préparer, d'initier, de traverser ou d'achever votre second printemps féminin** en toute sérénité : les aliments judicieux à mettre dans notre assiette + la phytothérapie et les Plantes Santé seront des appuis solides pour anticiper, traverser et conclure cette période charnière.

Vous n'êtes pas concernées par cet atelier ? Qu'à cela ne tienne ! Invitez sœur, mère, grand-mère ou tante !

☞ *Les inscriptions sont ouvertes, la journée se déroulera à Nangy de 10H à 16H avec une pause libre à 12H30 pour déjeuner. Vous fabriquerez une synergie circulaire et nourrissante. Tous les détails dans la prochaine infolettre.*

~ ~ ~

Rappel : dates des ateliers du Cycle Aroma®

Les huiles Essentielles qui aident à combattre les infections

10 novembre

Les 3 S : Stress ? Sommeil et Sérénité ! Les HE essentielles à la détente du système nerveux

8 décembre

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 circulaire

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

~ ~ ~

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-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 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 à votre carnet d'adresse

