

Un jour, nous sortons brusquement des racines, des ronces et des brumes. Un jour les éclipses cessent, les colonnes des nuages s'évaporent, les rideaux de brouillard se dissipent et s'ouvrent sur une lande parfaite, piquée de fleurs multicolores foudroyées de soleil. Dans la clarté du jour retrouvé nous réalisons alors que nous sommes des êtres d'alpage. Notre chair émerge de la terre, nos peaux se foncent mais nos intérriorités s'éclairent. Les contours de nos volontés se précisent, les bords de nos désirs s'aiguisent les méandres qu'étaient nos chemins s'alignent et filent à travers le désert.

Nos doutes disparaissent, nos oppositions s'équilibrent, nos tensions se relâchent, nos remous se tassent comme l'argile se dépose au fond de l'eau, et nous parvenons enfin à une terre droite et sûre que nous appelons *Paix*. Alors nous allons chantant au milieu des herbes et des fleurs, le regard tendu vers l'horizon, un pied dans les sous-bois et la tête au soleil, dans la fierté de faire la juste jonction entre Dieu et l'Humus.

Simon Parcot - Le chant des pentes



Bonjour

En ce dernier mois de l'année, où la neige saupoudre les sommets, où le soleil se cache derrière les montagnes, où la lumière baisse, le froid revient et les bouleaux de feu allument mille brasiers.

Nous nous emplissons de mélancolie, nous pensons aux vestiges de l'été et tournons nos regards vers l'hiver, cet immense mur blanc qui se dresse à l'horizon [...] nous ralentissons les battements de nos coeurs, glissons en nos chalets, puis nous rapprochons un peu plus du centre de la Terre, où le silence nous attend...

Silence des arbres, silence des plantes, silence des oiseaux....

L'hiver est là; et les plantes séchées au cœur de l'été se mélangent dans la tasse en de belles infusion, où chaude senteur et saveurs réconfortent le corps et l'âme.

Infusions... que nous avons appris à réaliser dans les règles de l'art au cours du premier atelier d'herboriste, d'autres suivront pour explorer pas à pas le monde fascinant des plantes.

en attendant, voici le programme de ce dernier mois de l'année 2025...

Rappel : vous pouvez toujours télécharger cette infolettre sur le site internet www.acoeurssimples.com/agenda

En ce mois de décembre...

Atelier Plantes & nutrition : Spiruline et compagnie

Un atelier où vous pourrez tout apprendre sur les micro-algues en complément alimentaire, leurs usages et leur bienfaits sur la santé. Après cet atelier Spiruline, Chlorelle, Lithothamne et Klamath n'auront plus de secret pour vous : usage en sport intensif, fatigue chronique, acidité gastrique, détox ... vous verrez que la liste est longue de leurs vertus et bienfaits ! et que nous ne serons pas trop de 2, Rachel Cagnon (nutrithérapeute) et moi-même pour vous les présenter !

- ☞ **Spiruline & compagnie:** micro-algues mais superaliments ! **vendredi 12 décembre**
de 16h30 à 19h **Nancy**
40€ l'atelier **Limité à 8 places**



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

Les senteurs de Noël - Le nez sera à la fête lors de cet atelier qui mêlera un jeu odorant, une dégustation à l'aveugle et la fabrication d'un baume à lèvres

Vous ferez appel à vos tous souvenirs odorants pour trouver les 8 senteurs emprisonnées dans les flacons et tenter de remplir votre loto odorant ! plusieurs niveaux de difficultés et des images-indices vous aideront à percer le mystère des senteurs de Noël.

Puis nous ferons une dégustation d'une douceur parfumée.... trouverez l'odeur mystère ?
Enfin pour clore ces découvertes olfactives, vous fabriquerez un baume à lèvres riche et gourmand !

Un beau programme qui aura lieu 2 fois pour permettre à chacun de participer :

- ☞ **Jeudi 18 décembre** 14h30 - 17h
Dimanche 21 décembre 14h30 - 17h
25€ (matériel inclus) minimum 5 personnes et limité à 8 (par atelier)

~ ~ ~

✿ 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
info@acoeursimples.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-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 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 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'adresses

