

J'appartiens à un pays que j'ai quitté.

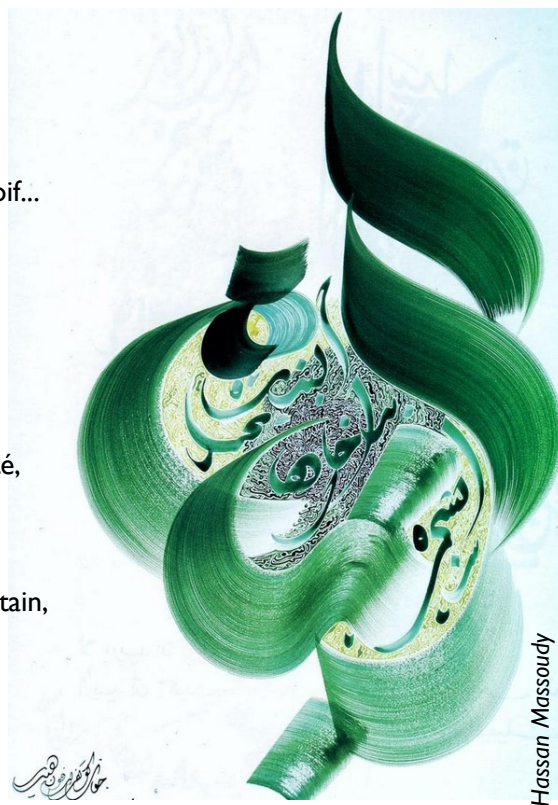
Tu ne peux empêcher qu'à cette heure s'y épanouisse au soleil
toute une chevelure embaumée de forêts.
Rien ne peut empêcher qu'à cette heure l'herbe profonde y noie
le pied des arbres, d'un vert délicieux et apaisant dont mon âme a soif...

Viens, toi qui l'ignores, viens que je te dise tout bas : le parfum des
bois de mon pays égale la fraise et la rose ! [...]

Et si tu passais en juin, entre les prairies fauchées, à l'heure
où la lune ruisselle sur les meules rondes qui sont les dunes
de mon pays, tu sentirais, à leur parfum, s'ouvrir ton cœur.
Tu fermerais les yeux, avec cette fierté grave dont tu voiles ta volupté,
et tu laisserais tomber ta tête avec un muet soupir...

Et si tu arrivais, un jour d'été, dans mon pays,
au fond d'un jardin que je connais, [...], si tu regardais bleuir, au lointain,
une montagne ronde où les cailloux, les papillons et les chardons
se teignent du même azur mauve et poussiéreux, tu m'oublierais,
et tu t'assoierais là, pour n'en plus bouger jusqu'au terme de ta vie.

Colette - Les vrilles de la vigne



Hassan Massoudy

Un grand bonjour ensoleillé et lumineux !

Après ce printemps ... humide (!) l'été s'installe lentement et avec le soleil et la chaleur qui peu à peu reprend ses aises, les fleurs s'épanouissent, les butineuses et butineurs sont à pied d'œuvre, les senteurs peuvent enfin déployer tout leur éventail puissant : herbe et foin humides et lourds aux odeurs de coumarine, melon sucré embaumant toute la maison, Hélichryse un peu perdue dans ces fraîcheurs bien éloignées de sa Corse natale mais qui vaporise son odeur de curry à toutes les plantes alentours, Basilic dans l'assiette ou en infusion.

Et en balade, c'est toute la vie qui s'est donnée rendez-vous pour célébrer le solstice et l'été !

Alors je vous souhaite d'apprécier toute cette vie, et que votre été soit lumineux, chaleureux et la curiosité aiguisée...
pour découvrir de nouveaux lieux, comme le Jardin de Cimes à Passy
pour prendre part à de nouvelles activités - le **cyanotype** vous connaissez ? c'est ludique et artistique !
pour plonger dans des sphères inconnues.... par exemple les découvertes des super pouvoirs des odeurs (et de notre nez !) pour prendre soin de soi.

Et pour les jambes qui démangent et une envie de grand air, **les balades autour des Plantes Santé** sont l'occasion d'admirer ensembles les merveilles de la nature tout en apprenant leurs multiples usages ! Et des bons-cadeau balade ou atelier sont disponibles pour offrir à vos proches et les entraîner avec vous sur le terrain !

Pour bien apprécier la chaleur estivale, quoi de mieux que le contraste d'une grange bien fraîche ou vous pourrez opter pour des **ateliers à thèmes** : baume, crème, cyanotype.... on fabrique à partir d'éléments naturels, en lien avec nos plantes vertueuses, pour le bonheur de notre côté créatif... et toujours dans la bonne humeur et la convivialité !

Pour allier les deux activités, tous l'été, je vous propose " **les Lundis pratiques des Plantes Santé**" avec la possibilité de participer à une balade le matin, et/ou un atelier l'après-midi, les thèmes changeant toutes les semaines.

Tous les détails dans ce programme à picorer au gré de vos envies, et je vous dis mon plaisir de vous revoir au détour d'un sentier ou dans le partage d'un atelier !

Ateliers : pratique des plantes au naturel - 3 lieux : Habère-Poche, Nangy et le jardin des cimes à Passy

Baume doux pour sportifs et actif : les soins du corps en mouvement

Sportifs aguerris ou amateur d'activités plus douces : bienvenue ! retrouver et conserver sa mobilité articulaire... c'est possible avec les **10 conseils pratiques, les plantes et les huiles essentielles** détaillés en atelier.

+ Vous fabriquez le fameux et célèbre **baume doux**, idéal pour **préparer l'effort et récupérer, apaiser** les douleurs et "**dérouiller**" toutes les raideurs !

Lundis **22 juillet - 12 août** 14H30- 17H Habère-Poche - 40€

Baume de soin : pour la peau en été

Venez fabriquer un produit cosmétique nature et découvrir les recettes originales et naturelles à base de plantes (hydrolat, gel, lotion...) pour prendre soin de votre peau en été.

Fabrication d'**un baume après soleil** nourrissant et réparateur.

Lundis **15 juillet - 5 août** 14H30- 16H30 Habère-Poche - 35€

Initiation au cyanotype, un procédé ludique et original pour capter les plantes

Maryline et moi sommes ravies de vous proposer cet atelier qui vous fait découvrir cette très ancienne technique alternative à la photographie, qui permet d'obtenir des " tirages " d'un bleu profond **pour immortaliser vos plus belles trouvailles végétales.**

Laissez libre cours à votre création et réalisez **vos tableaux de plantes, un herbier** ou des cartes de vœux originales. A l'issue de l'atelier vous emportez **vos productions artistiques personnelles.**

Laissez libre cours à votre création dans une ambiance ludique !

Mardi **30 juillet** 14H- 17H Nangy
Mardis **16 juillet et 13 août** 14H- 17H Habère-Poche



Pour ado, adultes. Enfant à partir de 8 ans accompagné d'un adulte - Tarif : 50€ - Enfant 25€

Usage des plantes locales ? Crème douce pour le corps... et pour toute la famille

Que faire avec les plantes médicinales locales ? des plus connues (Romarin, Sauge, Pâquerette ou Plantain), aux plus confidentielles (Eschscholtzia, Bourrache, Achillée...)?

Un après-midi pour découvrir les bonnes pratiques pour la récolte, le séchage et surtout la transformation en quelques produits phare. Avec des recettes-clés et la fabrication d'**une crème pour le corps, d'usage familial, au Calendula et Lavande.**

Lundis **29 juillet - 19 août** de 14H30 à 17H Habère-Poche - 40€

Au jardin des Cimes à Passy

Les Huiles Essentielles : découverte pour une utilisation sereine

L'aromathérapie est un outil aussi puissant que merveilleux. Venez découvrir le monde fascinant des huiles essentielles et leurs précautions d'usage pour une utilisation sereine.

Comment acheter une HE top qualité ? Les 8 HE indispensables de la trousse de base. Et fabriquez une synergie aromatique. Pour une utilisation en toute conscience et **en toute confiance**, les bonnes pratiques de bases sont à (re)découvrir dans cet atelier.

Vendredi **26 juillet** 14H30 - 17H Jardin des Cimes - Passy - 40€ (35€ adhérent)

Les Plantes au naturel : baume de soin pour la peau en été

Venez découvrir les recettes originales et naturelles à base de plantes pour prendre soin de votre peau en été. Et fabriquez un baume après-soleil nourrissant et réparateur !

Vendredi **2 août** 14H30 - 16H30 Jardin des Cimes - Passy - 35€ (30€ adhérent)

Atelier sensoriel " Nez en herbe "

Voyager dans le monde des odeurs et (re)découvrir les super-pouvoirs de votre nez ! Explorer 4 familles odorantes et les émotions qu'elles réveillent en vous. Vous illustrez vos ressentis par une création artistique.

Vous trouverez peut-être l'odeur mystère à découvrir ! Une trace olfactive souvenir à l'issue de l'atelier

Judi 8 août 14H30 - 16H30 Jardin des Cimes - Passy - 35€ (30€ adhérent)

Activité familiale : enfants, ados, adultes

Côté sortie nature...

* **Nous partons sur le terrain** pour reconnaître et apprendre l'usage des plantes : nous les sentons, décrivons, apprenons à les différencier pour que **l'autonomie (re)devienne une réalité.**

Vous ferez plus ample connaissance avec les Simples, je vous confie des informations botaniques, des conseils d'usage et quelques petits secrets de plantes. Pas de mauvaise herbe sur notre chemin, chaque plante peut être une amie, utile, à déguster, humer ou... et celles à ne surtout pas toucher !

Qu'elle soit discrète ou envahissante, sauvage ou "bien peignée", majestueuse ou redoutable... chacune est admirable, allons donc les admirer !

- Tous les lundis : 1, 15 et 22 et 29 juillet - 5, 12, 19 et 26 août - de 9H30 à 12H

- 3 lieux de départ ne vallée Verte (précisé à l'inscription) : Boège (Saxel), Habère-Poche ou Habère-Lullin

- Participants : mini : 6 - Maxi : 16

- Tarif : 20€/personne Gratuit jusqu'à 12 ans Tarif famille : 50€

* **Balade sensorielle au fil de plantes** : une balade pour **éveiller tous vos sens** au contact des plantes et découvrir leurs bienfaits tant en herboristerie qu'en parfumerie.

En duo avec Françoise Donche "Nez maison", parfumeur créateur.

Vendredi 12 juillet de 9H30 à 12H Habère-Poche

Tarif : 25€/personne Famille : 60€

* **Balade contée : raconte moi les plantes !** 2 voix qui s'unissent, pour que, le temps d'une balade vers l'alpage, nous vous emmenions dans l'univers magique des plantes et nous vous dévoilions leur légende et petits secrets : avec l'Irmande (conteuse) et Christine (herboriste).

Mercredi 17 juillet - de 17H à 19H30

Tarif en fonction de l'âge, tarif famille

Vendredi 9 août - de 9H30 à 12H

Habère-Poche

Sur réservation : OT Alpes du Léman : www.alpesduleman.com

04 50 39 54 46

✿ 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 8

Tarif variable selon l'atelier

25€ à la réservation

Les sorties nature : chemin facile, accessible à tous, elles durent environ 2H. Pensez à vous munir en fonction de la météo et de l'état des chemins (chaussures étanches ou baskets, casquette,, veste...). L'appareil photo, le stylo... et un cahier pour poser les fleurs façon herbier peuvent être utiles pour les plus "assidu(e)s" :-)

L'inscription est obligatoire et je demande un mail de contact pour envoyer les détails pratiques ou... annuler la veille suivant la météo. Le règlement s'effectue le jour de la balade (chèque ou espèces).

Pour réserver merci de me contacter :

contact@acoeursimples.fr

ou 06 13 56 59 46

Site internet : www.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 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 !***

site internet : www.acoeursimples.com

Présentation des activités : <https://www.youtube.com/watch?v=XOR7nQIZJqE>

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