

Don't count the days, make the days count



Bonjour

Nouvelle année, nouvelle énergie et nouveaux projets. Oh le bonheur de vous écrire à nouveau après cette fin d'année compliquée !

Je vous souhaite de veiller sur vos rêves, de nourrir vos joies, de suivre votre intuition et d'écouter vos cœurs !

Janvier a déjà bien entamé sa course et il est plus que temps de renouer avec nos amies les plantes ! Une belle infusion dans une tasse fumante qui réchauffe et revigore, saveur tonique, fruitée ou douce, réconfortante ou apaisante, il y en a pour tous les goûts avec les plantes "de l'hiver".

À l'écoute de mes envies et de mon nez, j'ai 2 recettes de tisane-express à vous confier, recettes certifiées pour réchauffer vos corps et vos cœurs !

mélange 1 : une pincée de fleurs d'**Hibiscus**, quelques bourgeons de **Sapin** (ou d'**Épicéa**) et des boutons de fleurs d'**Oranger**.

mélange 2 pour une version plus locale et vitaminée : quelques **cynorrhodons**, des brins de **Sarriette** et une bonne cuillère à café de graines de **Fenouil**. L'astuce consiste à écraser vos graines de fenouil (dans un pilon) avant de faire votre mélange et de verser l'eau chaude, afin qu'elles exhalent toute leur saveur lors de l'infusion.

À tester si le cœur vous en dit, vous aurez une infusion bonne-humeur garantie qui met de la couleur dans ce mois de janvier encore un peu embrumé !

Et pour renouer avec les plantes, je vous convie à quelques ateliers pratiques, à partir du mois de février.

*Rappel : au cas (très improbable :-)) où vous auriez perdu ou mis à la poubelle cette magnifique lettre... vous pourrez toujours la retrouver (et la télécharger) sur le site internet [www.acoeursimples.com/agenda](http://www.acoeursimples.com/agenda)*

... et comme d'habitude, infos et inscription, par mail ou téléphone (toutes les infos en bas de page).

Sans transition le programme !

## Atelier sensoriel " Respirer le bien-être "

En février commence un nouveau cycle autour **des senteurs et du mouvements** pour ouvrir renforcer tous nos centres énergétiques. Dans ces ateliers vous allez :

- Sentir en conscience** = percevoir senteurs et arômes avec tout votre être, sans le filtre du mental... pour ouvrir une porte vers un éveil à soi-même.
- + **Bouger en souplesse**<sup>(\*)</sup> : en associant des mouvements ou des postures énergétiques (type yoga ou qi gong), le corps se redresse, s'éveille en souplesse, et toutes les fonctions organiques se renforcent pour une meilleure santé....
- ... pour **Ressentir le Bien-être**

Dans un cadre joyeux et bienveillant, je vous invite à **7 ateliers pour renforcer nos 7 centres énergétiques** (chakras) afin de prendre soin de soi physiquement et mentalement, et

- se reconnecter à son corps, améliorer **souplesse**, tonus & vitalité
- réveiller des **souvenirs** et des connaissances en sommeil, renforcer sa **mémoire**
- ouvrir tous les **sens** et réveiller sa joie intérieure
- **débrancher** le mental, calmer son "usine à pensées"
- **apaiser** tensions et stress, retrouver un **sommeil** détendu
- s'ouvrir à soi... et s'ouvrir aux autres pour communiquer en **confiance**

☞ En pratique : les vendredis de 17h à 19h à Nangy

6 février

20 février

13 mars

10 avril

24 avril

22 mai

5 juin (à confirmer)

Maison des associations de Nangy

Association le Pas'Sage

Tarif : 15€ l'atelier + adhésion annuelle à l'association (10€)

<sup>(\*)</sup> : nul besoin d'être gymnaste de haut vol pour participer à ces ateliers, toute personne est bienvenue. Pour les dos raides, nuque fatiguée, jambes incertaines, fatigue soudaine ou chronique.... tous les mouvements et postures peuvent s'exécuter sur chaise !

## Atelier Plantes & nutrition : en une journée, découvrez toutes les facettes des algues !



### 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*

Avec **Rachel Cagnon**, praticienne en nutrition santé, nous proposons 2 ateliers à 4 mains pour découvrir des plantes extrêmement communes, mais assez inconnues et peu utilisées, qui pourtant sont dans l'usage traditionnel de nombreux peuples depuis des millénaires....

Elles regorgent de vertus nutritives et possèdent de multiples propriétés étonnantes...

Pour les découvrir et les approfondir : "Prenez la vague des algues " avec nous !

\* Le matin, **les algues marines dans l'assiette**, des super aliments plaisir et alliées pour la santé: saurez vous reconnaître *Laminaria digita* et *palmaria palmata* ? À l'issue de l'atelier elles n'auront plus de secrets pour vous, et parions que vous les mettrez sans tarder à vos menus ! (indice : dulse, kumbu, wakame, laitue de mer... toutes invitées à la table des grands chefs !)

\* L'après-midi, **Spiruline & compagnie**: après les algues marines comestibles, partons à la découverte des **micro-algues**, des superaliments ! Vous allez tout apprendre au sujet des micro-algues en complément alimentaire, leurs usages et leurs bienfaits pour la santé, ainsi que leur précautions d'usage.

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 et moi pour vous les présenter !

Avec dégustation d'une tartinade sur place à midi !

☞ *Atelier à la carte, inscription pour la demi-journée ou la journée.*  
**Samedi 21 février** à Nangy - Association le Pas'sage  
de 10h à 12h: **les algues marines dans l'assiette**  
de 14h à 16h: **Spiruline & compagnie**

Tarif : 40€ **chaque** atelier - Limité à 8 places

Accueil à partir de 9h45

Pause repas libre à midi, possibilité de manger dans la maison des associations de Nangy, et de vous offrir une boisson chaude (thé, infusion, café).

### Atelier d'herboriste : une meilleure digestion avec les plantes locales



Nous verrons ensemble quelles sont les meilleures plantes pour relancer une **digestion difficile**, soutenir un **foie** paresseux, balayer vents et gaz et réguler un **transit** perturbé, apaiser le feu des brûlures et participer à l'équilibre du **microbiote** !

Vaste programme, surtout après de possibles excès alimentaires et des digestions difficiles post-fêtes...

Côté pratique : vous réalisez un mélange de plantes pour une infusion digestive, à déguster sur place.

☞ **Samedi 28 février** 14h30 - 16h30  
Nangy - Association Le Pas'Sage 20€ (matériel inclus)



### ✿ 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)

[info@acoeursimples.com](mailto: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**<sup>a</sup>.

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>

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