

Des trouées mauves
dans la toile noire
un scintillement glacé
qui s'installe
du tulle blanc
virant au rose
petit linge intime du ciel
le jour se lève



Petit linge intime du ciel - Thomas Vinau - Juste après la pluie (recueil de poésie)

Bonjour !

Brr... il fait froid, les températures sont largement négatives et la nature s'est mis en sommeil; tout semble endormi et apathique. Mais en regardant attentivement, la vie est partout : sous les herbes folles et les brindilles gelées, les premières plantes pointent le bout de leur tige verte : jonquilles et jacinthes poussent la couche de paillage et n'attendent que quelques degrés pour émerger de leur cachette hivernale. Dans les coins les plus abrités les primevères ont déployé leurs tous premiers pétales timides.

Monsieur rouge-gorge s'en donne à cœur joie sous les cèdres et gratte inlassablement la terre à l'affût de la moindre nourriture; il joue souvent les pique-assiettes dans la cabane des mésanges.

Nos corps un peu alourdis par le froid - et quelques abus chocolatés inavouables... - sont soumis à rude épreuve; et les articulations craquent, les muscles sont tendus et contractés, et la souplesse est partie au soleil dans l'hémisphère sud !

Pas de panique, il y a une solution... la voici : participer à un atelier tout en douceur pour retrouver (et conserver !) **la mobilité et la souplesse articulaires**.

Que vous soyez version sport extrême ou amateur d'activités plus douce, cet atelier vous donne les clés pour renforcer les muscles et la solidité de vos os, apaiser les douleurs articulaires, récupérer après un effort ou faire face à des problèmes articulaires (**arthrose** ou arthrite, rhumatisme, entorse ou fracture...)

Dans cet atelier "**Les soins du corps en mouvement**" vous trouverez :

* les 10 conseils pratiques + les plantes et huiles essentielles (le choix est large !) pour entretenir naturellement la sphère articulaire.

* la fabrication du célèbre **baume doux** : idéal pour toutes les raideurs, accessoire indispensable des sportifs (échauffement, récupération, douleur ou petite blessure...), il a fait aussi ses preuves en cas de lumbago, arthrose, douleur diverses ou articulation "rouillée" !



Samedi 1^{er} février
Réservation par mail

14H30 - 17H
mini 3 - maxi 8 personnes

Nangy 50€

Après ce démarrage en douceur, vous êtes bien échauffé-e-s pour la suite du programme de février et mars, la voici en détails.

" **L'aromathérapie au service de votre digestion** " est le 4^{ième} volet du cycle Aroma.

Tout est dans le titre ! nous verrons ensemble quelles huiles essentielles et hydrolats sont les bienvenus pour relancer une digestion difficile, soutenir **un foie paresseux**, balayer vents et gaz et réguler le transit, apaiser le feu des **brûlures**, faire face à des bactéries ou se débarrasser de parasites et participer à l'équilibre du **microbiote**... vaste programme, surtout après les probables excès alimentaires et digestions difficiles post-fêtes !

Vous fabriquez une synergie " **petit ventre heureux** ".



Dimanche 9 février

9H - 13H

Nangy

60€

Note : l'atelier de base " Découverte des HE " est requis pour participer aux ateliers du cycle Aroma.

Les thèmes abordés chaque mois + leurs dates sont rappelés en fin de ce mail et sur www.acoeursimples.com

Attention changement de date pour 4^{ième} 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.

Vous **sentez en conscience** et percevez les arômes avec tout votre être, sans le filtre du mental. Vous pouvez ainsi ouvrir une porte vers un éveil à soi-même, 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 travaillerons les odeurs et postures qui renforcent **notre quatrième centre énergétique** afin de prendre soin de nous : corps et âme !



Vendredi 21 février

16H

Nangy

15€

+ Vendredi 14 mars pour le 5^{ième} atelier

(avec adhésion annuelle à l'association Le Pas' Sage 10€)

Dates des 3 ateliers suivants : les vendredis 14/03, 18/04 et 23/05 de 16H à 17H30)

Et en mars...

La prochaine nouvelle lune (le 29 janvier) proclame le Nouvel an Chinois et annonce déjà donc l'arrivée du printemps ! La nature va se réveiller doucement avec l'aide du Serpent de bois. Ce sera la période idéale (entre le 15 février et le 15 mars) pour commencer le nettoyage de printemps... de votre organisme ! Et quelle heureuse coïncidence... justement le form'atelier " **La détox douce du printemps** " est de retour en 2025 !

Attention, cette année encore, nous proposons **une seule date**; penser à vous inscrire rapidement si vous souhaitez participer à cet atelier à 4 mains, qui invite votre organisme malmené pendant ces mois d'hiver à s'offrir une "partie de chaise longue" !

Tout un programme alléchant : aller à la rencontre de "votre commandant en chef" monsieur le foie et apprendre ses multiples rôles et son influence sur l'ensemble de l'organisme, comment le nettoyer, le protéger & le chouchouter. Après un peu de physiologie au chevet de ce merveilleux artisan, je vous présentera **les Plantes Santé qui aide le foie au quotidien**, et **Rachel Cagnon** (praticienne en nutrition santé) vous donnera les conseils indispensables pour une **alimentation détox** qui accompagne la cure de plantes.

En bonus : **dégustation** de jus détox fraîchement extraits et d'infusion de "plantes du foie"

À l'issue de cet atelier très complet : **un kit du foie** vous sera remis comprenant :

le support de formation + un livret de recettes + un sachet composé pour réaliser vos premières infusions.

Attention de bien noter les horaires de cet atelier-formation long et intense !



Samedi 8 mars

13H- 18H

Nangy

90€



Le mercredi 12 mars, à l'invitation de l'**association l'éventail** de Ville-la-Grand, j'aurai le plaisir de tenir une conférence participative qui aura pour thème : " **Odorat et mémoire : quand les arômes restaurent les souvenirs** ".

De même que les couleurs ou les sons, les odeurs éveillent en nous de manière quasi-instantanée des **émotions** et des **souvenirs**. Elles ont également la capacité à **stimuler notre mémoire**, augmentant ainsi notre potentiel d'apprentissage. Enfin, elles aident à se sentir bien et sont utilisées en structures médicales pour atténuer les douleurs, stimuler l'appétit, se détendre, prendre confiance, apaiser les angoisses et aider au sommeil, diminuer les tensions et le stress...

Sentir en conscience, c'est ouvrir le champ des possibles, appréhender ce qui n'est pas visible, se reconnecter à des souvenirs qui font du bien... et se sentir mieux ! **Sentir c'est ressentir.**

Venez **redécouvrir et tester** les supers pouvoirs de votre nez !



Mercredi 12 mars

20H30

Ville-Le-Grand (salle de La Bergerie

5€

Après le nez, la peau sera au centre de notre intérêt avec le 5^{ème} atelier du cycle Aroma.

Avoir une belle peau... c'est une question d'alimentation, de métabolisme et de bonne santé digestive... mais aussi d'entretien régulier : choisissez quelques huiles végétales nourrissantes et régénérantes, ajouter un hydrolat rafraîchissant et saupoudrez de quelques gouttes d'huiles essentielles anti-rides (!)... vous obtiendrez **une belle crème riche pour le corps et le visage.**

Venez la fabriquer et découvrir aussi les huiles essentielles et hydrolats les plus à même de "s'occuper de votre peau" lors de l'atelier " **La peau aussi réclame ses huiles essentielles** "



Dimanche 23 mars

9H - 13H

Nangy

60€

Note : l'atelier de base " Découverte des HE " est requis pour participer aux ateliers du cycle Aroma.

~ ~ ~

Au plaisir de se retrouver en atelier autour des plantes et d'une bonne infusion pleine de saveurs de l'hiver !

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

Attention changement de date pour les Ateliers du Cycle Aroma®

L'aroma au service de la digestion

La peau aussi réclame ses huiles essentielles

L'hydrolathérapie n'est pas que pour les petits !

Mobilité articulaire et fluidité circulatoire

La trousse d'urgence à emporter cet été

9 février

23 mars

6 ou 27 avril

11 mai

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-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>

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

