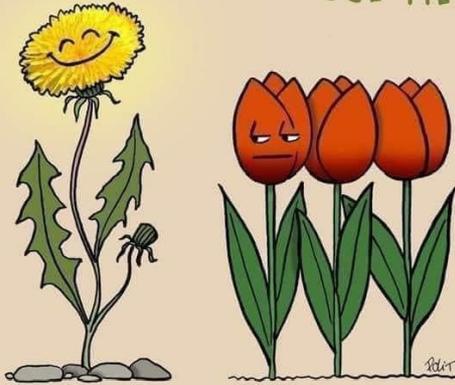


## UNE MAUVAISE HERBE EST UNE

plante qui a maîtrisé  
toutes les **COMPÉTENCES DE SURVIE**,  
**SAUF** celle d'apprendre  
à grandir dans le rang...

## SOYEZ UNE MAUVAISE HERBE!



Mauvaise herbe... ? vraiment ? quel dommage ces croyances et ces habitudes de qualifier Chiendent, Ortie, Pissenlit ou autre Ronces et Plantain de mauvaises herbes ! Elles sont tellement précieuses ces folles herbes qui poussent en sauvageonne, libres de ne pas rester "dans le rang" : le **Chiendent** sauveur de l'appareil urinaire, l'**Ortie** super aliment bien plus abordable que la Spiruline... le **Pissenlit** compagnon du nettoyage de printemps... les **Ronces** si précieuses en cas de maux de gorge et le **Plantain** : pansement végétal à toute épreuve !

Toutes sont des **bonnes herbes** font le délice des pollinisateurs et sont tellement utiles à notre santé et à l'équilibre du vivant !

Alors oui, soyons fières d'être parfois des "mauvaises" herbes, en sortant du rang, en grandissant fièrement hors de la petite case bien rangée et étiquetée dans laquelle la société nous demande constamment de rentrer... et apportons nous aussi notre contribution à l'équilibre du vivant.

Un bonjour printanier à tous les passionnés de plantes et de ... mauvaises herbes !!

Voici les prochaines événements autour des plantes santé et une recette de boisson délicieuse glissée au milieu du programme ! On se retrouve dans un mois pour les dates de juin et de l'été avec quelques innovations à la clé !

### Sortie sur le terrain !

**Pas de mauvaise herbe sur notre chemin**, chaque plante peut être une amie, utile, à déguster, humer ou... à ne surtout pas toucher !

Nous partons en découverte 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.

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

La balade sera animée et joyeuse et je vous attend motivé-e-s et pleins d'envie de partager vos propres expériences des plantes !

☞ **Samedi 17 mai** 14h30 - 17h 20€ (enfant < 11 ans : gratuit)

**Samedi 31 mai** 14h30 - 17h 20€ (enfant < 11 ans : gratuit)

Balade dans le massif des Voirons - plus ou moins en altitude suivant l'état des chemins.

### Atelier sensoriel "Nez en herbe "

Les senteurs nous font voyager et c'est un programme inédit que je vous propose : refaire connaissance avec votre nez en explorant 4 familles odorantes, redécouvrir ses super-pouvoirs, et laisser libre cours à votre **imagination créatrice** libérée par l'**expérience olfactive** !

Quizz odorant : trouverez-vous l'odeur mystère ?

À l'issue de l'atelier vous emportez votre **carnet d'odeur** + un souvenir odorant.

☞ **Dimanche 18 mai** 10h-12h *Session 1 : les senteurs végétales et boisées*  
**Dimanche 1<sup>er</sup> juin** 10h-12h *Session 2 : les senteurs florales et gourmandes*  
Tarif : adulte : 25€ - enfant accompagné d'un adulte : 15€

### Atelier " La beauté au nature' elle "

Après cet atelier la **peau** n'aura plus de secret pour vous : malgré sa fragilité au niveau du visage, cou et poitrine, elle joue de nombreux rôles pour un fonctionnement optimal de l'organisme : capteur de température, rôle d'émonctoire, barrière à microbes...

Il est important de bien l'entretenir, et, pour la chouchouter, lui rendre éclat et souplesse, la drainer et la réparer, nous verrons différents ingrédients et recettes 100% naturelles à base de plantes : lotion, crème, tisane, masque... toutes sont simples à réaliser soi-même.

Au passage, nous apprendrons à lire **une étiquette** de cosmétique commercial pour pister et identifier les produits de synthèse.

Vous réaliserez un **sérum précieux pour le visage**.

☞ **Jeudi 29 mai** 9h30 - 12h30 Nangy 50€

**Pause recette express** : une délicieuse boisson de saison à base de plantes fraîchement cueillies -

Faire infuser des feuilles de **Mélisse**, de **Menthe verte** et fleurs de **Sureau**

Proportions : 3 poignées pour un litre d'eau, 1/3 de chaque plante)

À déguster chaude, tiède ou fraîche !



### Atelier " Respirer le bien-être "

**Sentez** en conscience **Bouger** en souplesse pour **ressentir** le bien-être !

Vous percevez les arômes avec tout votre être, 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 travaillons les odeurs et postures qui **renforcent nos centres énergétiques** afin de prendre soin de nous, corps et âme !

Dernier atelier pour le chakra coronal

☞ **Vendredi 30 mai** 16H15 Nangy 15€

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

Bonne nouvelle : le cycle complet reprendra en **septembre** 1 atelier par mois

### Atelier cyanotype

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 créativité et réalisez **vos tableaux de plantes**, un **herbier personnel**, des cartes de vœux originales ou un marque-page...



Nous utiliserons de plantes sur le terrain ainsi que des herbes séchées.

À l'issue de l'atelier vous emportez **vos productions artistiques personnelles**.  
**Laissez parler votre imagination** dans une ambiance ludique !

☞            *Dimanche* **22 juin**                    14h - 17h30                    Nangy  
                 *Pour ado, adulte, et enfant à partir de 8 ans accompagné d'un adulte*  
                 *Tarif : 50€ -            Enfant : 25€*

**Au plaisir de se retrouver dans un mois pour le programme de juin complet et les réjouissances de l'été !**

Rappel : vous pouvez maintenant retrouver toutes les activités proposées et l'agenda d'un seul jet d'œil + télécharger l'infolettre mensuelle ici : [www.aceursimples.com/agenda](http://www.aceursimples.com/agenda)

~ ~ ~

### ✿ Côté pratique ...

Les **ateliers** sont **uniquement** sur inscription; ils comportent une partie théorique et une partie fabrication.  
À 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@aceursimples.fr](mailto:contact@aceursimples.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 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-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=XOR7nQlZJqE>*

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