

L'expérience est une bougie qui n'éclaire que celui qui la porte



Bonjour à toutes et tous,

Pour une fois je suis à l'heure pour vous envoyer in extremis l'infolettre de novembre.

En ce mois grisouille et embrouillardé, je vous invite à des moments gais et conviviaux pour prendre soin de vous; comment ??

- en découvrant les huiles essentielles anti-infectieuses qui seront bien utiles pour aider à passer un hiver serein
- en respirant des senteurs inconnues, source de souvenirs et apaisant vos neurones malmenés
- en participant à notre causerie participative..... expériences insolites et historiques...
- en partageant joyeusement vos expériences du "second printemps féminin" et découvrant comment plantes et alimentation seront des compagnes efficaces pour le traverser

que de mystères... pour tout comprendre, les détails tout de suite !

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

~ ~ ~

Cycle Aroma : l'usage des huiles essentielles et des hydrolats en toute confiance

L'automne c'est un temps précieux pour préparer l'hiver... objectif atteint avec " **Les Huiles Essentielles qui aident à lutter contre les infections** " second atelier du Cycle Aroma.

Nous partons à la rencontre des "grandes" HE qui, grâce à leurs nombreux composés actifs, sont capables de nous aider à combattre des infections, qu'elles soient **virales, bactériennes** ou **fongiques**.

Vous allez découvrir ces huiles essentielles "sur le papier" via de nombreuses informations théoriques et techniques; vous pourrez aussi les "pratiquer" par des rencontres olfactives et la mise en œuvre des plusieurs recettes fondamentales fournies lors de l'atelier.

Vous fabriquerez un **roll-on " Clarté des sinus"**.



Dimanche 10 novembre de 9H à 13H

Nangy

60€

Rappel : L'atelier de base est requis pour tout atelier du Cycle Aroma - si vous ne l'avez pas fait merci de me contacter et je vous proposerai une date supplémentaire.

Les thèmes abordés chaque mois et les dates sont rappelés en fin de ce mail et sur la page internet www.acoeursimples.com
Ateliers Respirer le bien-être : mouvement et huiles essentielles, le duo gagnant.

En associant des senteurs et des arômes avec des mouvements ou des postures énergétiques (type yoga ou Qi gong), le corps s'éveille en souplesse et votre 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 ouvrez une porte vers un éveil à soi-même, et 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 troisième centre énergétique afin de prendre soin de nous : corps et âme !

☞ Vendredi 15 novembre 16H Nangy 15€

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

Dates des 4 ateliers suivants (2025) : les vendredis 07/02, 14/03, 18/04 et 23/05 de 16H à 17H30

Le bonheur est dans le nez ! une causerie participative inédite, accessible à tous

Sentir et échanger autour des **vertus des odeurs** et de l'**histoire de la parfumerie**.

Françoise Donche, nez maison et parfumeur-créateur vous embarque dans le monde merveilleux des parfums, le temps de cette causerie à 2 voix où Parfumerie et Olfactothérapie se mêleront joyeusement.

Je parlerai des multiples facettes de l'odorat, ce sens très méconnu, et des odeurs qui font du bien.

Vous participez à des expériences sensorielles olfactives pour apprivoiser le parfum, compagnon du corps et de l'âme.

☞ Vendredi 22 novembre de 19H à 20H30 Nangy

Tarif : 7€ ou 12€... selon vos moyens et envie ! (matériel compris)

Le bonheur est
dans le nez !

Causerie participative

★

Sentir & Échanger
autour de
l'Histoire de la **Parfumerie**
et
des **vertus des senteurs**



Françoise Donche
" Nez maison "



Christine Fuchs
Herboriste

Une séance pour
apprivoiser le parfum,
compagnon du cœur
et de l'âme

Vendredi 22 novembre
à 19H
★
Association Le Pas'Sage
199, Route de Bonneville
Nangy

Inscription recommandée
nombre de places limité
info@acoeursimples.com
Tarif : 7€ / 12€ selon vos
moyens ... et envie

Le second printemps féminin, une journée consacrée aux cinquantenaires... plus ou moins !

Précoce ou tardive, débarquant brusquement ou arrivant sur la pointe des pieds, la **ménopause** arrive tôt ou tard, avec son lot de **troubles** plus ou moins marqués : cycle perturbé, prise de poids, troubles de l'humeur, bouffées de chaleur, sécheresse des muqueuses, risque osseux, fatigue hépatique... C'est une période délicate pour laquelle il est important de se préparer et de soutenir l'organisme afin de **s'adapter** au mieux à toutes ces transformations.

Avec Rachel Cagnon (nutrithérapeute), notre duo propose de vous accompagner afin de **préparer, d'initier, de traverser ou d'achever** votre "**second printemps féminin**" en toute sérénité.

Ce form'atelier vous apportera tous les conseils précieux : les **aliments** judicieux à mettre dans son assiette + les

plantes Santé adaptées seront des appuis solides pour vous aider à traverser cette période charnière. Lors de cette journée de formation et d'échange, vous fabriquez une **synergie circulatoire nourrissante** à base d'huiles essentielles.

S'il n'est pour vous, cet atelier sera parfait pour vos sœurs, mères, grand-mères ou tantes ! Vous pouvez les inviter le :

☞ *Dimanche 24 novembre de 10H à 16H30 (pause repas libre à 12H30) Nangy 100€*

Et quelques surprises cosmétiques pour décembre... patience, je vous en parle dans notre prochaine lettre d'information

~ ~ ~

Rappel : dates des ateliers du Cycle Aroma®

<i>Les huiles Essentielles qui aident à combattre les infections</i>	<i>10 novembre</i>
<i>Les 3 S : Stress ? Sommeil et Sérénité ! Les HE essentielles à la détente du système nerveux</i>	<i>8 décembre</i>
<i>L'aroma au service de la digestion</i>	<i>12 janvier</i>
<i>La peau aussi réclame ses Huiles Essentielles</i>	<i>9 février</i>
<i>L'hydrolathérapie n'est pas que pour les petits !</i>	<i>23 mars</i>
<i>Mobilité articulaire et fluidité circulatoire</i>	<i>11 mai</i>
<i>La trousse d'urgence à emporter cet été</i>	<i>8 juin</i>

~ ~ ~

✿ 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-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=XOR7nQIZJqE>

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