



Un grand bonjour chaleureux,

C'est la 50^{ème} infolettre que je vous écris et je la savoure comme les autres, en essayant chaque mois de vous donner quelques curiosités à picorer, avec poésie parfois, belles images quand je suis inspirée et infos utiles ric-rac quand le temps presse.

Hier malgré un belle bise bien fraîche je suis allée en cueillette et... devinez donc quelles plantes ont atterri dans mon panier ? un Tussilage jaune canari, une Aubépine tout de blanc-vêtue, une Violette douce et suave...? rien de toutes ces belles qui le mériteraient, mais ma gourmandise a pris le dessus et c'est donc 3 bocaux de pesto d'Ail des ours qui s'épanouissent dans le frigo (ils ne vont pas se languir longtemps, numéro un a déjà été efficacement taillé à midi ! :-)
Je vous suggère d'ailleurs le plat sur le pouce d'hier soir : une omelette à l'ail des ours frais avec quelques champignons et des algues dulse un délice !

Et justement, en avril il sera question d'algues pour un atelier découverte, de sniffer quelques senteurs, d'odorat et de mémoire, et de fabrication de crème..... et bien sûr : on **ressort** découvrir les belles plantes et les bonnes herbe sur le terrain youpiiiiiiiiiiii !

Printemps oblige les métaphores seront de saison, avec ce programme haut en couleurs,

je vous invite à *butiner* quelques ateliers, laisser *grainer* votre imagination, vous *enivrer* de grand air et faire *germer* votre curiosité !



Que se passe-t-il en avril autour des Plantes Santé ?

Traditionnellement le premier atelier du mois est dédié au cycle Aroma et c'est le 6^{ème} que nous aborderons en parlant des hydrolats. Vous verrez que **l'hydrolathérapie ce n'est pas que pour les petits !** et que vous pouvez faire usage des hydrolats en de nombreuses circonstances : pour la peau, une détox, un souci de santé ou juste pour se relaxer et dormir... et en cuisine aussi ils se révèlent forts utiles.

Fabrication d'une lotion apaisante et tonique pour les (poches sous les) yeux !

Dimanche 7 avril

de 9H30 à 12H30

Nangy

60€

Note : même si vous n'avez pas fait l'atelier de base " Découverte des Huiles Essentielles " vous pouvez exceptionnellement participer à cet atelier du cycle Aroma

Balade sur le terrain " **À la découverte des Plantes Santé** " : sortie nature sur ½ journée avec une reconnaissance des plantes pour que l'autonomie (re)devienne une réalité dans votre quotidien.

Lors de la balade vous ferez plus ample connaissances avec les Simples, ces plantes médicinales oubliées, parfois snobées, ou même arrachées ! Au détour des chemins, je vous confie quelques informations botaniques, des conseils d'usage et des petits secrets de plantes qui guérissent. Nous évoquerons quelques plantes à déguster et celles à ne surtout pas toucher !

Les balades ont lieu autour de Lucinges / Cranves Sales, **le parcours s'adapte à la floraison** et à l'état des chemins ! Vous recevez toutes les informations pratiques après inscription un ou deux jours avant la sortie.

Je vous attends motivé-e-s et pleins d'envie de **partager ensemble** vos propres expériences avec les plantes

Vendredi 5 avril à 10H

Dimanche avril à 9H30 ou 10H

Lieu précisé quelques jours avant la sortie : dans les Voirons autour de Cranves Sales, Lucinges

Pour les premières sorties de l'année, **participation libre au chapeau**

Une rencontre Santé et prévention avec pour thème : "**Odorat et mémoire : quand les arômes restaurent les souvenirs**". De même que les couleurs et 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 structure médicales ou sociales pour améliorer le bien-être (sommeil, angoisse, appétit, douleur...).

Sentir des odeurs, stimuler notre sens olfactif, c'est ouvrir le champs des possibles, appréhender ce qui n'est pas visible et se reconnecter à des souvenirs qui font du bien... et se sentir mieux ! Sentir... et ressentir...

À l'initiative de *Nordic Rando Plus* et *Les Aînés de Contamine sur Arve* je propose une causerie participative pour vous faire (re)découvrir les super pouvoirs de notre nez !

Mardi 16 avril à 9H30

Contamine sur Arve - Salle polyvalente de Villy

Participation : 5€

Inscription auprès de Monique Magnin-Michel : 06 11 58 28 43

Dans le cadre de l'association le Pas'Sage, je lance des nouveaux **ateliers sensoriels : "Nez en Herbe"**.

Au programme : refaire connaissance avec le sens olfactif en explorant des odeurs et laisser libre cours à son imagination créatrice libérée par l'expérience olfactive ! Vous laisserez ainsi une trace olfactive artistique dans un "carnet d'odeurs".

Venez "sniffer" senteurs et saveurs via un atelier pratique et ludique les :

jeudi 11 avril de 18H30 à 20H à Nangy

Session 1 : les senteurs végétales et boisées

jeudi 23 mai de 18H30 à 20H à Nangy

Session 2 : les senteurs florales et gourmandes

Tarif : 20€ l'atelier - Si adhésion au Pas'Sage : 15€

Adulte et enfants à partir de 12 ans - accompagné d'un adulte

et pour la journée du 27 avril...



**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

le matin ce sera un atelier autour de plantes, grandes inconnues, peu utilisées en cuisine, qui regorgent pourtant de vertus nutritives et de multiples propriétés santé mais qui sont-elles...?

Envie de les découvrir ? **"Prenez la vague des algues !"** avec nous !

Envie de les approfondir ? Dégustation d'une tartinade sur place !

Envie de venir ? inscription sans tarder à cet atelier à 4 mains - avec Rachel Cagnon, praticienne en nutrition santé le
samedi **27** avril de 10H à 12H Nangy 40€ - limité à 8 places

et l'après-midi célébrons le printemps à notre manière avec un atelier **cosmétique** facile : fabrication d'une **crème douceur** d'usage familial au Calendula et à la Lavande... en apprenant au passage quelques secrets de plantes, et des infos sur les produits cosmétiques maison.

samedi **27** avril de 14H30 à 16H30 Nangy 25€ - limité à 8 places

~ ~ ~

Rappel des dates pour le cycle Aroma

Aromathérapie : les bases et un beaucoup plus!

Les HE qui aident à combattre les infections

Les 3 S : Stress ? Sérénité et Sommeil !

L'aroma au service de votre 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

- Fabrication d'une synergie buccale aromatique

- Roll-on clarté des sinus

- Synergie relaxante

- Synergie digestive "Petit ventre heureux"

- Crème visage nourrissante

- Lotion apaisante pour les yeux

- Gel belles jambes toniques

- Synergie anti-moustiques

- 15 octobre

- 12 novembre

- 3 décembre

- 14 janvier

- 3 mars

- 7 avril

- 12 mai

- 9 juin



Un dimanche par mois de 9H30 à 12H30 - à Nangy

Tarifs : 60€ l'atelier // Cycle complet (8 ateliers) : 440€ (3 ou 4 chèques) // Tarif à partir de 4 ateliers : - 5€

✿ 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=XOR7nQIZJqE>

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