

L'Aubépine : elle met tout son cœur à prendre soin du vôtre !



Qu'elle est délicate cette belle Aubépine...

Avec sa fleur de rosacée si fine, blanche, pure et innocente....

Et pourtant... une force redoutable se cache sous ses pétales et son bois est d'une telle résistance qu'il fut longtemps utilisé au moyen âge pour tailler le billot des suppliciés !... moins romantique tout de suite !

Sous des dehors fragiles, la belle Aubépine a de **super-pouvoirs** : c'est l'un des plus puissants remèdes qui soutient **les cœurs fatigués** et épuisés. Elle apporte plus d'oxygène à votre petit cœur et, en dilatant ses coronaires, lui assure ainsi une meilleure nutrition. Elle augmente sa force de contraction tout en régulant sa vitesse... une vraie star pour les soucis de troubles du rythme cardiaque : elle agit ainsi sur les rythmes trop rapides en diminuant les palpitations et la perception exagérée des battements cardiaques chez les anxieux. Et oui, car cette belle dame agit aussi **sur le système nerveux** et peut ainsi diminuer les angoisses, apaiser l'anxiété ou encore améliorer les troubles du sommeil.

Cultivée par Hildegarde de Bingen et reconnue déjà à cette époque comme plante "bonne pour le cœur" (elle calme le palpitant !) l'Aubépine était un symbole de protection et de pureté dont on paraît les chambres nuptiales et les berceaux pour éloigner les mauvais esprits.

Beau programme pour ce joli arbuste qui fleurit en mai et qui a encore **bien d'autres bienfaits... à découvrir ensembles sur le terrain** en allant sa rencontre et à celle de ses copines les Simples, pour le plaisir des yeux et l'entretien de notre santé !

Le programme du mois de mai en détails

J'ai récemment suivi une formation géniale intitulée "Plantes médicinales oubliées". Richard Arnoldi (www.plantes-et-savoirs.com) nous a enseigné les nombreuses propriétés santé de quelques-unes de ces plantes "tombées dans l'oubli".

Nous les avons explorées côté botanique et tenté de comparer si les usages traditionnels pouvaient être corroborés par les études scientifiques récentes : sous le prisme de leurs composants actifs et à l'angle des dernières études scientifiques, dont certaines publiées très récemment (mars 2024 !), ces 2 jours de formation ont été passionnants.

Des Oxalis, des Viornes, une Muscatelle, la Ruine de Rome ou la Monnaie du Pape : des plantes pleines de bienfaits à (re)découvrir sur le terrain, j'ai hâte de vous en parler au détour du chemin !

Alors repartons sur les sentiers à l'affût des Bonnes Herbes, sous le charme des Fleurs et enivrés des Senteurs de printemps !
" **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.

Venez faire connaissances avec les Simples, ces plantes médicinales oubliées, parfois snobées, ou même arrachées !
Chemin faisant, je vous confie quelques informations botaniques, des conseils d'usage et des petits secrets de plantes qui guérissent. Je vous attends motivé-e-s et pleins d'envie de **partager ensembles** vos propres expériences !

3 dates en mai :

Samedi **11** mai à 14H30

Mardi **21** mai à 9H30

Vendredi **31** mai à 9H30

Lieu : précisé après inscription, dans les Voirons autour de Cranves Sales, Lucinges - Le parcours s'adapte à la floraison et à l'état des chemins !

Toutes les informations pratiques sont envoyées après votre inscription, quelques jours avant la sortie.

Tarif : 20€/personne - gratuit jusqu'à 12 ans

Groupe de 10 personnes maximum

Le jeudi 16 mai, soirée spéciale à Bonne autour des Fleurs de Bach : réservez la date !

À l'initiative de l'Alliance Féminine du Genevois, j'aurai le plaisir de tenir une conférence qui aura pour thème " **Les Fleurs de Bach : des élixirs floraux à découvrir pour mieux vivre ses émotions au fil de la vie** ".

Différents troubles émotionnels à l'origine de maux physiques ou de mal-être peuvent être améliorés par les 38 élixirs floraux que le Dr Bach a élaborés dans les années 1930. Selon ses propres mots " quand notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé ".

Vous êtes invités à découvrir le monde enchanté des fleurs et de leurs vertus de "prendre soin", un voyage selon votre sensibilité, pour découvrir leur potentiel positif par l'approche pratique et quel élixir choisir dans différentes situations de la vie quotidienne.

Jeudi **16 mai** à 19H30

Bonne : salle du foyer - 479 Vi de Chenaz à Bonne

Ouverture des portes à 19H

Tarif : entrée 12€ - Gratuit jusqu'à 12 ans

Boissons et buffet froid sont proposés par l'AFG qui reverse votre contribution et ses bénéfices aux œuvres sociales : (Associations de soutien aux handicapés, maladies rares, autisme... service pédiatrique du CHAL ...)

Côté atelier : avec Rachel Cagnon, praticienne en nutrition santé, nous proposons un atelier 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 santé ... Pour les découvrir et les approfondir : "**Prenez la vague des algues**" avec nous !

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 dans votre assiette !

Avec dégustation d'une tartinaade sur place !

samedi **18 mai**

de 14H30 à 16H30

Nangy

40€ - limité à 8 places



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

Dimanche 19 mai nous tiendrons notre 7^{ème} atelier de la formation Cycle Aroma : "**Et si on causait articulations et circulation ?**" Si vous avez fait l'atelier de base des huiles essentielles, vous êtes les bienvenu-e-s pour découvrir les huiles essentielles majeures pour la sphère articulaire et veineuse, et fabriquer **un gel circulatoire** pour les jambes.

Dimanche **19 mai**

de 9H30 à 12H30

Nangy

60€

Note 1 : l'atelier de base " Découverte des Huiles Essentielles " est requis pour participer à tout atelier du Cycle Aroma.

Note 2 : Bonne nouvelle, comme la question est récurrente, OUI le cycle de formation en aromathérapie reprendra pour une nouvelle tournée en octobre 2024 (8 ateliers indépendants - d'octobre à juin - un atelier par mois)

Dans le cadre de l'association le Pas'Sage, **ateliers sensoriels : "Nez en Herbe"**. Venez refaire connaissance avec le

sens olfactif en explorant des odeurs et laisser libre cours à votre création libérée par l'expérience olfactive !
Vous laisserez ainsi une trace olfactive artistique dans un "carnet d'odeurs". Prêt-e-s à "sniffer" senteurs et saveurs via un atelier pratique et ludique ? Session 2 : les senteurs florales et gourmandes le

jeudi **23** mai de 18H30 à 20H à Nangy

Tarif : 20€ l'atelier - Si adhésion au Pas'Sage : 15€
Adulte et enfants à partir de 12 ans - accompagné d'un adulte

Enfin le samedi 25, dans le cadre enchanteur du moulin de Carra à Ville-la-Grand se tiendra la Fête de la nature: une aubaine pour se cultiver et se "culturer" !

Tenue d'un stand informatif, animation d'une mini-balade et inventaire participatif des plantes vertueuses du jardin, je vous invite à nous rencontrer dans ce repaire de biodiversité !

Les oiseaux, les abeilles et autres animaux à 2 pattes seront aussi au rendez-vous :-)

Détail des animations : fetedelanature.com/edition2024/fete-de-la-nature-au-moulin-de-Carra

samedi **25** mai de 14H à minuit Moulin de Cara - (Ville-la Grand) Gratuit

Je vous retrouve fin mai pour la suite des aventures autour des Plantes, mais notez d'ores et déjà dans vos agenda le dimanche 2 juin, les " RDV au jardin" dans le cadre exceptionnel et magique du **Jardin des Cimes** au plateau d'Assy, où j'animerai un atelier sensoriel face au Mont Blanc le programme (et les inscriptions !) seront bientôt en ligne sur www.jardinessimes.com - ne tardez pas, 12 personnes maximum.

~ ~ ~

Rappel des dates pour le cycle Aroma

Aromathérapie : les bases et un beaucoup plus! - Fabrication d'une synergie buccale aromatique - 15 octobre
Les HE qui aident à combattre les infections - Roll-on clarté des sinus - 12 novembre
Les 3 S : Stress ? Sérénité et Sommeil ! - Synergie relaxante - 3 décembre
L'aroma au service de votre digestion - Synergie digestive "Petit ventre heureux" - 14 janvier
La peau aussi réclame ses huiles essentielles - Crème visage nourrissante - 3 mars
L'hydrolathérapie n'est pas que pour les petits - Lotion apaisante pour les yeux - 7 avril
Mobilité articulaire et fluidité circulatoire - Gel belles jambes toniques - 12 mai
La trousse d'urgence à emporter cet été - Synergie anti-moustiques - 9 juin

☞ Un dimanche par mois de 9H30 à 12H30 - à Nangy - Prochain groupe : octobre 2024
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>

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

