

Les Nouvelles de ValeriaNature



Avril 2023



" Être heureux ne signifie pas que tout est parfait, cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections " Aristote

Avril avec ValeriaNature

10 avril : Sortie Nature
Lac de Frace - Aigrefeuille d'Aunis

19 avril : Sortie Nature
Marais Poitevin - Magné (79)

22 avril : Atelier "Intégrer les énergies du La Laigne (17170) printemps grâce aux plantes"

23 avril : Sortie Nature
Canal de Rompasay (17139)

29 avril : Sortie Nature
Marais Doux - Aytré

Intox ou Détox pour avril ?

Avec le printemps maintenant installé, les méthodes « détox » fleurissent de toute part. Pissenlit, jeunes pousses d'ortie, sève de bouleau, chacun y va de sa recommandation et de sa touche personnelle.

La Nature nous offre en effet mille ressources pour nous désencrasser mais est-ce si simple ? Suffit-il d'une salade de pissenlit pour nettoyer son foie ou de quelques verres de sève de bouleau pour parler d'une détox ?

Comme tout naturopathe, je reçois en ce moment des personnes soucieuses de mettre en place un nettoyage de printemps afin d'éliminer les surcharges accumulées pendant l'hiver, peut être perdre quelques kg et surtout décupler leur vitalité...

L'approche holistique, fondatrice de la naturopathie, m'incite d'abord à leur faire prendre du recul sur cette démarche et à formuler les objectifs qu'ils en attendent. En effet, entreprendre une profonde détox à contre-cœur, ou dans une période émotionnellement confuse, limiterait les bienfaits escomptés. Dans le même temps, grâce à l'iridologie et un questionnement adapté, je prends le temps d'évaluer individuellement les enjeux d'une cure détox, ou encore le stress que celle-ci va occasionner et comment il sera supporté.

Autrement dit, je « dose » la balance entre habitudes de vie, charge minérale, charge émotionnelle, charge toxémique et fonctionnement des émonctoires. Des reins fatigués, ou une déminéralisation déjà marquée ou encore un fonctionnement hépatique ralenti demandent une vigilance particulière, accompagnée de recommandations personnalisées, souvent progressives. « Une détox, c'est pas automatique » pourrait-on dire ! En tout cas, une cure dépurative de printemps, pour être pleinement bénéfique, se prépare, se ressent et se réfléchit...



Pour mieux en comprendre les principes, vous pouvez relire cet [article sur le sujet](#). Bien sûr, si vous souhaitez un accompagnement adapté, donc un programme « détox » sur mesure afin de vivre ce printemps tout en vitalité, je serai ravie de vous recevoir. Cela ne se fait pas forcément en quelques semaines, notamment si votre besoin consiste à retrouver un équilibre global et une plus grande Connexion à vous-même. C'est avant tout cela la naturopathie, du moins telle que je la pratique : vous aider à trouver, votre harmonie, votre Nature profonde et inévitablement votre sérénité & vitalité !!

Sur le fil d'avril ...



Lors de ce mois d'avril, les plantes dépuratives seront bien sûr les grandes gagnantes des sorties nature : [pissenlit](#), fumeterre, gaillet gratteron, ortie, bourrache, frêne...

Ci-contre : la toute prochaine date prévue le lundi de Pâques ! Retrouvez les informations sur les autres sorties du mois à cette [page](#).

Pour rappel, les sorties nature sont accessibles à tous, initié ou non initié à la botanique, grand marcheur ou petit promeneur !



Un atelier à retenir : afin d'intégrer pleinement les énergies de ce printemps, en s'octroyant un moment à soi pour se décharger émotionnellement et mieux cerner les plantes qui seront vos alliées pour cette saison, je vous invite dès maintenant à l'atelier du **samedi 22 avril** à la [Mazraa](#). Comme à son habitude, Guillaume nous permettra de participer à l'extraction d'une huile essentielle et de son hydrolat, dans une tonalité particulièrement printanière...



Deux dates plus lointaines mais à retenir dès maintenant !

Du 14 au 18 juin : Quatre jours pour prendre conscience que tout est information et vibration, pour apprendre comment accéder à cette dimension vibratoire : méditation et chants de mantras guidés par le tanpura, perception de l'énergie vibratoire de la nature et connexion à soi...



Samedi 24 juin : devant le plaisir partagé avec les participantes, avec [Caroline Roullier](#),



nous reconduisons l'atelier « *Quand le massage s'équilibre par les fleurs de Bach* ». La combinaison de 3 prestations proposées sur l'après midi semble avoir comblé les participantes. En repartant avec un mélange personnalisé de fleurs de Bach, elles peuvent faire perdurer l'énergie de sérénité apportée...

