

Les Nouvelles de ValeriaNature

Janvier 2024



Janvier

avec ValeriaNature

"La résilience, c'est mettre en lumière
la beauté, l'alchimie,
la puissance de la Vie."

11 janvier : Méditation guidée par les plantes

La Rochelle

13 janvier : Sortie Nature "Choisir l'orientation de 2024
grâce au littoral, son horizon et ses plantes". Nieuil sur Mer

19 janvier : Atelier "Conserver son énergie durant
tout l'hiver grâce à la naturopathie". La Rochelle

27 janvier : Yoga & Naturopathie
"Booster votre Vitalité et votre Immunité"
avec Gabrielle Escolano

28 janvier : Sortie Nature
"Vibrer auprès des arbres remarquables" Trizay



La résilience ou l'alchimie des cicatrices

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez particulièrement « résilient » ou au contraire que vous devriez développer cette capacité ? Et qu'en avez-vous pensé ?

Parle-t-on tous de la même chose quand on aborde cette notion ? S'agit-il d'être résistants tels ces matériaux capables de retrouver leur forme initiale après une déformation venue de l'extérieur comme le définissent les physiciens ? Cette analogie scientifique est longtemps venue me perturber...

Puis, récemment j'ai découvert la tradition *Kintsukuroi*. Il s'agit d'un art japonais ancestral qui consiste à réparer une poterie cassée en appliquant de la poudre d'or sur ses fêlures, sans chercher à les camoufler, mais à l'inverse en les exposant, au regard d'une valeur nouvelle et précieuse. N'est-ce pas une métaphore particulièrement magique de la résilience ?



Nous sommes beaucoup plus qu'un matériau aussi noble soit-il.

Nos émotions, notre psychisme, nos désirs, notre histoire, nous sommes au moins la compilation de tout cela... Et régulièrement la Vie nous offre sur son plateau des événements, heureux ou moins heureux, qui viennent télescoper notre être de l'Instant. S'il s'agissait d'opportunités pour ajuster, réparer, embellir cet être qui vibre en Nous et mettre de l'or dans nos propres fêlures ?



La nature elle-même met en œuvre ce processus de résilience. Après un naufrage, toujours elle se reconstruit, dépassant ses stigmates et créant des équilibres biologiques plus riches, plus intenses, plus diversifiés, plus harmonieux, plus beaux. Il suffit de lui en laisser le temps.

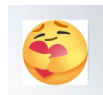
Ne serait-ce pas cela la résilience : la capacité de nous enrichir tout en nous laissant traverser par ces flux de vie qui nous accostent et par les émotions qui les accompagnent ?

En écartant l'indifférence, éloigner le déni, oublier les résistances ou dépasser ses peurs pour rentrer dans l'observation, la rencontre, l'acceptation et l'intégration positive de ce que ces expériences viennent générer, enrichir et embellir en nous, en surface comme au plus profond de Notre Être.



Prenons conscience que nos cicatrices, belles ou moins belles, visibles et invisibles, valent de l'or ; elles sont notre Beauté intérieure, elle propulsent notre Lumière, elles viennent ouvrir notre Cœur.

**Que 2024 soit une année de mise
en lumière de toutes vos cicatrices !**



Mais comment avancer vers cette mise en lumière ?

Beaucoup de techniques sont disponibles, voici d'abord plusieurs plantes pour vous aider :



- Plante d'apaisement et d'ouverture, l'**aubépine**, en tisane ou par quelques gouttes de gemmothérapie permet une connexion directe à son cœur. Selon le ressenti d'inconfort, on peut la compléter avec la **mélisse** qui viendra renforcer la sérénité.
- Si les huiles essentielles vous appellent, la **Rose de Damas**, le **Géranium Rosat**, le **Basilic Tulsi**, ou le **Laurier noble**, ou encore **Ylang ylang**, génèrent par leur olfaction, un équilibre vibrationnel facilitant l'acceptation de toutes les blessures.
- et bien sûr, les fleurs de Bach sont particulièrement adaptées, notamment **Crab apple** (Pommier sauvage), la fleur qui conduit à l'acceptation de soi en nettoyant l'esprit ou le corps de ce qu'il déteste. Elle peut être associée à **Pine** (pin sylvestre) si la culpabilité vient ralentir cette acceptation.

Me contacter pour tout éclairage complémentaire sur le choix des plantes qui vous correspondent.



Une Nouveauté : Afin de vous accompagner et d'initier ce processus d'acceptation de cicatrices visibles ou invisibles, de trouver des clés pour comprendre en quoi elles viennent constituer de merveilleux trésors de Vie, et comment elles entrent en résonance avec vos aspirations profondes, je propose une formule d'accompagnement « **spéciale résilience** » à l'occasion de ce début d'année 2024.

La formule « **spéciale résilience 2024** » inclut :

- un entretien individuel pour établir un bilan psycho-émotionnel en relation avec la dimension corporelle et physique, et donnant lieu à des recommandations personnalisées (dont un mélange de Fleurs de Bach)
- deux séances de pratique associée à l'écologie intérieure : nettoyage et à la libération émotionnelle (méditation, immersion nature...) en individuel* ou collectif
- un suivi bimensuel par entretien téléphonique de 20-30 min (6 entretiens au total)
- un rendez-vous de synthèse.

Au final, plus de 8h d'échanges et de pratiques, l'ensemble se déroulant sur un minimum de 4 mois afin de disposer d'un **temps suffisant au cheminement vers l'acceptation**.

Pour tout accompagnement engagé avant le 22/04 2024 : la formule est à 224 €
soit **56€/ mois** pour un travail envisagé sur 4 mois

* prévoir supplément de 20€ par séance de pratique individualisée.



Cette proposition d'accompagnement relève d'une démarche qui peut s'apparenter à l'**écothérapie**. Il est vrai qu'intuitivement, et depuis mes débuts, mon approche de la naturopathie s'inscrit dans une prise en compte de votre Nature, de votre paysage émotionnel, de votre écologie personnelle de Vie. C'est en connexion avec les ressources naturelles aussi larges soit-elles, que je vous accompagne pour cheminer vers votre harmonie intérieure, c'est à dire vers la santé et le bien être.



S'agissant de la **résilience**, la Nature dans toutes ses dimensions, en est un généreux modèle d'inspiration, et je prends toujours un réel plaisir à vous en proposer des éclairages de lecture pour réveiller vos propres richesses.



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"

Les Rendez-vous « résilience » plantes & Nature de Janvier

Laissez vous guider pour choisir l'évènement ou les évènements qui vous appellent et y réserver votre place sans tarder



Initiation

participation libre

MÉDITATION GUIDÉE

par les plantes

JEUDI 11 JANVIER
JEUDI 8 FÉVRIER
JEUDI 14 MARS
DE 19H À 20H

ACCESSIBLE À TOUS, INSCRIPTION AU
06 64 68 39 18
www.valerianature.com
55 bis rue Emile Normandin La Rochelle

Balade Nature et Littoral

Le cap pour 2024 grâce au littoral : son horizon et ses plantes

Samedi 13 janvier
14h-16h

Sentier du littoral
Nieul sur Mer (17 137)

5€ /personne pour les moins de 16 ans

Renseignements et Inscription
06 64 68 39 18
www.valerianature.com

Nouvelle date

Les Outils du naturopathe pour conserver son énergie durant tout l'hiver

Recettes et Ailiments de saison
Confection d'une tisane d'HIVER personnalisée

Vendredi 19 janvier
17h30-20h

Tarif: 25€

La Rochelle (quartier Tasdon)

Atelier animé par:
Valérie Uzanu Toussaint Naturopathe-Iridologue

Toutes les animations de janvier sont à retrouver sur <https://www.valerianature.com/nos-ateliers/>

Et le calendrier de l'ensemble des rendez-vous des 4 prochains mois y figurera aussi très très prochainement.



ATELIER SPECIAL
"PLEIN HIVER"
YOGA ET NATUROPATHIE

ESPACE OXYGENE
38A RUE DES PATURE,
17138 ST-XANDRE

IMMUNITÉ ET VITALITÉ

ValériaNature

Avec Gabrielle Escolano
Professeur de Yoga
&
Valérie Uzanu Toussaint
Naturopathe

ANIMA
Danse & Yoga

SAMEDI 27 JANVIER
DE 9H30 À 12H30

Avec Gabrielle Escolano, professeur de Yoga, nous proposons un atelier pour booster Immunité et Vitalité.

Il débutera par des pratiques de yoga accessibles à tous et sera suivi d'un atelier de naturopathie et d'initiation à la conception de tisane « immunité hivernale »

Vous en repartirez avec votre composition de tisane personnalisée réalisée sur place, complétée de nombreuses astuces « naturo » pour la vitalité hivernale.

Tarif: 49€ (Acompte de 20€ pour valider l'inscription)

Plus d'infos/inscription:

Gabrielle 06.61.13.32.35

Valérie 06.64.68.39.18

En vous souhaitant une année pleine de belles et douces attentions à vous-même et à votre Beauté intérieure...

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"

