

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Février 2024



## Tel un « entre deux »...

**Février** ce mois durant lequel on ne sait plus trop si c'est encore l'hiver ou déjà le printemps. L'hiver retient nos élans, le printemps nous appellerait presque à les propulser !

C'est souvent dans cette oscillation ou pseudo-impatience que je traverse ce mois. Une envie de passer à l'action alors que la Nature et les énergies ambiantes nous incitent encore à cette intériorité, à cette maturation nécessaire pour peaufiner un plus bel épanouissement dans les semaines à venir...

Qu'en est-il pour vous ? ...

Ressentez-vous déjà les énergies printanières ou souhaitez-vous préserver cette forme de cocooning hivernal ?

Peut être comme moi percevez-vous ce tiraillement de l'entre deux ? ...

Telle une forme d'*impatience* qui peut résonner avec la fleur de Bach du même nom afin de se donner le temps de bien se préparer au renouveau, comme Dame Nature prend ce temps pour elle-même.



## Les prémices d'un nouveau programme

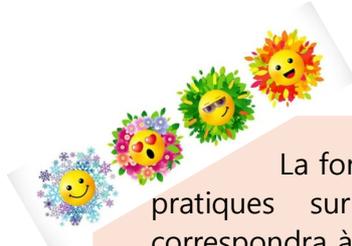


Malgré ce tiraillement, je ressens dès maintenant cette envie de vous partager ce nouveau projet qui touche à maturation.

### Une formation à l'approche sensible et énergétique des plantes en lien avec leurs messages et leurs bienfaits !

Cette formation est pour vous si vous cherchez à connaître les plantes et surtout à écouter vos ressentis, perceptions, intuitions, lorsque vous les observez. Vous vous imprégnez de chaque plante en passant par ses saveurs, son organisation et ses propriétés médicinales pour ressentir comment elle vibre en vous et vient vous faire écho.

A la clé, une meilleure connaissance des plantes et surtout une meilleure connexion à leurs énergies et à vous-même. Une facilité à choisir la plante dont vous avez besoin pour vous ressourcer ou vous équilibrer, y compris dans sa cueillette et sa préparation !



La formation comprendra **4 journées** entières de pratiques sur chacune des saisons, et chaque saison correspondra à une thématique avec une dizaine de plantes !  
 Les lieux seront définis en fonction des saisons, et resteront dans le triangle La Rochelle – Fontenay le Comte - Rochefort.

Forfait pour les 4 journées (soit l'année de formation):  
 224€ ou 56€ par journée

- + participation à 1 sortie nature de votre choix
- + 1 méditation guidée par les plantes

Possibilité de participer à des journées isolément 70€/ jour

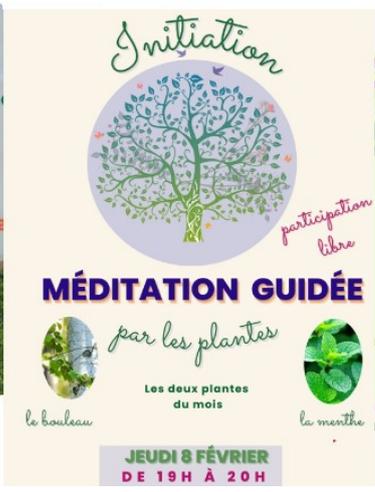
Le nombre de places sera limité à 10 personnes pour préserver la qualité du contenu apporté.

Me contacter pour toute question et pour vous pré-inscrire dès maintenant, c'est-à-dire avant l'ouverture aux personnes non abonnées à ces Nouvelles.

	<b>PRINTEMPS</b> Les plantes du renouveau violette, primevère pissenlit, plantain, fumeterre, chicorée, menthe, chélidoine ...	18 A V R I L
	<b>ETE</b> Les plantes de la lumière Romarin, lavande, Mélisse, bourrache, camomille, millepertuis, Grande aunée, aubépine, verveine, valeriane ...	29 J U I N
	<b>AUTOMNE</b> Les plantes de la douceur et de l'harmonie Mauve guimauve, calendula, consoude Bardane, achillée ...	5 O C T O B R E
	<b>HIVER</b> Les plantes régénérantes Eglantier, ortie, fenouil, ronce, houx, chêne, noyer, hêtre, saule, charme, noisetier ...	14 D E C E M B R E

**Se poursuivent ce mois-ci :**

- ★ les **méditations guidées** par les plantes chaque 2ème jeudi du mois :  
deux plantes à l'honneur le **8 février** : le **bouleau et la menthe**
- ★ les **papotes nature** chaque 4eme jeudi du mois avec une **papote anti-stress** le **22 février**
- ★ les **sorties Nature** vont se multiplier mais en conservant aussi ce rythme initial du 2eme samedi du mois et 4eme dimanche du mois : sur le littoral pour le samedi 10 février et dans la **forêt de Mervent (85) pour une sortie « verticalité et ancrage » le dimanche 25 février.**



Le programme des prochains mois se peaufine aussi, vous en trouverez un premier aperçu sur <https://www.valerianature.com/nos-ateliers/>

## S'élargit sur toute l'année 2024

La formule d'accompagnement « **spécial résilience** » proposée en janvier prend de l'ampleur :

★ Tout en gardant le même format, sa durée peut s'étaler sur 8 mois, le chiffre de l'année. La nature des rendez-vous proposés pourra s'y ajuster selon le contexte et vos besoins, mais au moins 4 temps forts y seront intégrés.

★ Initialement conçue pour vous aider à vous libérer de cicatrices visibles ou invisibles, elle s'adapte aussi à tout **accompagnement en naturopathie ou écothérapie** afin de soulager les maux du quotidien, de comprendre leur résonance avec vos aspirations profondes, et de retrouver ainsi une harmonie intérieure permettant de gagner en Santé.

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

- un entretien individuel pour établir un bilan intégrant les dimensions corporelle, physiologiques et psycho-émotionnelle 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 (pratiques énergétiques, méditation, immersion nature...) en individuel\* ou collectif
- un suivi par 4 à 6 entretiens téléphonique de 20-30 min ou 2 rendez-vous physiques d'1heure,
- 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 ou le mieux être.**

Pour tout accompagnement engagé avant le 22/04 2024 : la formule est à 224 €  
Selon un échéancier défini ensemble.

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



## Une recette de l'entre deux « Un pesto aux chatons de noisetier » !



Le noisetier est bien connu pour ses noisettes à l'automne et facilement repérable par ses chatons dès fin janvier. Ceux-ci sont de véritables **boules d'énergie**. Riches en pollen, ils contiennent jusqu'à 20 % de protéines, des lipides sous forme d'acides gras insaturés, et de nombreux minéraux (calcium, magnésium, silicium, phosphore, potassium) ainsi que des vitamines (notamment B1, B2 et vitamine E).

On en connaît l'utilisation dans la fondue au chocolat mais crus, leurs bienfaits sont encore mieux valorisés et donc fort intéressants pour cette fin d'hiver. Attention, pour masquer leur légère amertume, il est recommandé de les associer à des feuilles de saison !

Pour environ 150g de chatons,

- 150g d'autres herbes (persil, ortie, plantain, mauve, et autres feuilles comestibles de saison ...)
- 3 à 4 gousses d'ail, et échalotes selon les goûts
- Jus ou zeste d'un citron

et pour un vrai pesto : 20g de parmesan (ou du tofu).

sel si besoin .... Il suffit de mixer l'ensemble en ajoutant progressivement 250ml d'huile d'olive puis de tartiner pour l'apéritif !



"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"



valeriane.nature@gmail.com

06 64 68 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025