

Les Nouvelles de ValeriaNature



Mars 2024



Mars avec ValeriaNature

3 mars **Sortie Nature** Ile Madame

9 mars **Sortie Nature**
"Légumes océaniques"

16 mars **Conférence**
"Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es..."

17 mars **Sortie Nature** Forêt de Mervent (85)
"Verticalité et ancrage grâce aux arbres".

21 mars **Papote Nature** Le printemps
saison de la gemmothérapie : "Quel(s) bourgeon(s) pour moi ?"

23 mars **Sortie Nature** "Forêt et littoral" Forêt de la Coubre

« Certains croient que tenir bon nous rend plus fort mais parfois le plus dur est simplement de lâcher prise »
H. Hesse

24 mars **Sortie Nature**
"Canal de RomsPAY"

30 mars **Atelier** Le Beugnon Thireuil
Fabriquez vos préparations de gemmothérapie



Programme de pré-printemps

*Petit cache-cache avec le printemps...
Le programme de ce mois de mars vient faire écho à cette nature qui s'éveille tranquillement, avec quelques à-coups, et qui veille à garder son propre rythme, quoi qu'on en dise !*

Je laisse parler sur sa potentielle précocité, j'écoute distraitement certains discours et avis mais j'observe surtout ! Les premières fleurs sont là bien sûr, et leur fraîcheur nous ravive déjà.

Et puis, certains bourgeons sont aussi prêts à être récoltés pour des macérations alors que d'autres marquent le pas. Rien ne presse !

La saison de la gemmothérapie est donc lancée !

Le mot « gemmothérapie » vient du latin « gemme » qui signifie à la fois **bourgeon** et **pièce précieuse**. Cette double dimension est à elle seule déjà évocatrice du précieux potentiel des bourgeons, tel un joyau abritant l'embryon. Pour mieux le mesurer, je vous renvoie à cet [article](#)....

Deux évènements ce mois-ci pour mieux connaître la **gemmothérapie** :

- **la papote de printemps, le 21 mars** qui exposera ses principes ainsi que les propriétés des principaux bourgeons. Une démarche qui vous aidera à trouver le ou les bourgeons qui pourraient vous accompagner à l'arrivée de la nouvelle saison !

- **l'atelier du 30 mars**, au cours duquel nous fabriquerons des macérats de bourgeons à partir de rameaux fraîchement cueillis.

Le saviez-vous ?



Le bourgeon de cassis est un réel **reboostant** surtout lorsqu'on le mange cru, directement cueilli sur le cassissier (bien sûr en veillant à répartir les cueillettes pour ne pas déséquilibrer les futures jeunes pousses !).

Son macérat glyciné hydro alcoolique est même reconnu **cortisone like** : à raison de 10 à 15 gouttes/jour, il peut soulager de nombreuses inflammations.

Fabriquer vos préparations de gemmothérapie

Samedi 30 mars
de 14h à 17h30

au **Beugnon Thireuil**
(79130)

40€ /personne
(fournitures comprises)

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

"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

Le bouleau : l'arbre du renouveau



Pourtant pionnier, le bouleau n'est pas l'arbre le plus commun de notre région, mais il s'invite comme « plante du mois » sur mon site internet, par sa sève et le renouveau qu'elle engendre !

La cure de sève de bouleau peut ainsi vous attirer ! Et pourquoi pas ? En tant que naturopathe, dans la modération qui m'anime, je préfère aussi rappeler qu'une telle cure se personnalise et se dose, qu'elle nécessite de s'écouter ou de connaître son métabolisme avant de l'entreprendre...

Si vous ne l'avez jamais pratiquée, la cure de sève de bouleau elle peut induire un drainage profond et notamment « surfatiguer » vos reins, selon l'état de ce qu'on appelle vos « émonctoires », ou organes de nettoyage du corps ...

Les consultations du moment : vous accompagner vers ce Renouveau !

Qu'il s'agisse d'envisager une cure par la gemmothérapie ou d'évaluer le dosage de la sève de Bouleau qui vous correspond, par quelques questions, je veillerai à vous guider... Si vous souhaitez être pleinement accompagné dans ce Renouveau printanier, physiologique ou plus global, les consultations du moment vous proposeront un programme organisé autour de l'état de vos émonctoires et de votre équilibre psycho émotionnel afin de renforcer l'élan printanier et de traverser cette période de renouveau dans une réelle plénitude.



Et ce mois-ci :



J'aime beaucoup travailler avec la symbolique, notamment avec celle des plantes ! J'ai eu cette chance de me former à la **symbolique des aliments** avec le Docteur Olivier Soulier avant son décès. Je fais d'ailleurs souvent appel à cette dimension en consultation et j'en présenterai les grandes lignes le **16 mars** prochain au café herboristerie des Herbes Folles à la Rochelle.

Réservation conseillée, Conférence gratuite – Consommation à prévoir

Se poursuivent :
Méditation guidée le 14 mars et Sorties nature !

Les conditions météorologiques ont amené quelques reports, notamment pour la sortie en **forêt de Mervent** reconduite au **17 mars**...

Un nouveau lieu à découvrir : la **forêt de la Coubre** à Ronce les Bains le **23 mars** !!

ET .. pour la formation à l'approche sensible et énergétique, c'est ici

Envie de découvrir ?

Prochaine date
JEUDI 14 MARS
DE 19H À 20H

Les plantes du mois
pissenlit & prunellier

participation libre

MÉDITATION GUIDÉE
par les plantes

ACCESSIBLE À TOUS
INSCRIPTION AU
06 64 68 39 18

www.valerianature.com
55 bis rue Emile Normandin La Rochelle

Atelier de Nature
et de Gemmothérapie

Renforcer sa verticalité
auprès des arbres

REPORTAGE
Dimanche 25 février

Dimanche 17 mars
14h-16h30

Forêt de Mervent

www.valerianature.com

"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 Site 52112799300025