

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Mai 2024



**Mai** avec ValeriaNature

1er mai : Sortie Nature  
Marais de Fouras (I7170)

5 mai : Salon Zen et Bien être Sainte Soulle (I7220)  
Conférence : "dis moi ce que tu aimes manger, je te dirai qui tu es"

9 mai : Sortie Nature  
Marais de Tasdon (I7000)

16 mai : Méditation guidée par les plantes de saison  
La Rochelle

18 mai : Sortie Nature  
Plan d'eau de Trizay (I7250)

21 mai : Balade olfactive et dégustative - Ile de Ré  
14h-16h

25 mai : Sortie Nature et transformation  
Canal de Romsay (24h de l'agriculture urbaine)

## Mai fait ce qu'il te plaît !

**Voici donc le programme de mai avec quelques jours d'avance !**

**Je l'envoie en résonance avec cette période de pleine lune, la lune rose qui marque vraiment l'entrée dans la deuxième partie du printemps, celle qui installe les floraisons et leurs évolutions vers les fruits. D'ailleurs, la lune rose doit son nom à la teinte rosée des fleurs sauvages ! Bien sûr, la fraîcheur matinale est toujours de mise mais l'énergie du renouveau et de la transformation est bien présente.**

*Cette énergie me semble s'appliquer à chacun de nous. Quelle transformation voulons-nous dans notre Vie, quels fruits souhaitons-nous récolter ? La Nature se donne le temps de cette fructification, elle subit même quelques revers avec ces phénomènes de gelées tardives que nous connaissons bien. Malgré ces aléas, la Nature réitère, elle saura puiser en elle toutes les ressources pour se relancer.*

*Parmi ces revers, peut être votre mois d'avril aura-t-il été aussi chahuté que le mien ?*

*Qu'elles qu'en aient été ses turbulences, la période actuelle nous amène à puiser aussi dans notre force intérieure pour surmonter les obstacles en manifestant nos envies les plus authentiques.*

*Explorer nos désirs les plus sages et profonds et honorer notre intuition !*

*Que souhaitons-nous abandonner pour reconstruire, repartir, nous relancer, faire fructifier ?*

*Cette exploration n'est évidemment pas si simple. Elle nécessite d'accepter de se poser, de se laisser aller, pour aller à la rencontre de ce qui demeure caché en profondeur ou dans notre inconscient. Elle suppose d'être ancré aussi pour pleinement accueillir la perception et le désir de transformation.*

Trois fleurs de Bach pour vous aider à traverser ce cap (à prendre sur une base d'environ 20 gouttes / jour)

- **Impatiens (n°18)** si vous n'arrivez pas à trouver le bon tempo ; celui qui vous permettra de vous poser et diminuer le rythme, si vous gardez ce degré d'exigences avec vous-même sans oser vous épargner. L'impatiens permet de retrouver de la douceur dans la perception de soi au quotidien.

- **Oak, le chêne (n°22)**, si vous vous sentez instable, dans une quête d'équilibre et avec un besoin de régénération, et si votre intuition vous pousse à aller puiser des forces profondes, en vous et autour de vous pour rester droit. Le Chêne apporte cette force dans la stabilité et la sérénité.

- **Elm, l'orme (n°11)** si les événements récents se sont trop bousculés et si vous vous sentez dépassé par leur ampleur, si vous avez accepté plus que vous ne pouviez porter. L'orme vous aidera à traverser ce défi en vous redonnant confiance et courage.



"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"



Et, dans cette période potentiellement surprenante, si vous souhaitez un mélange plus personnalisé de Fleurs de Bach, la formule de consultation « **45min à 45€** » est tout à fait suffisante. Vous pouvez me contacter pour un rendez-vous en présentiel ou par Whatsapp, nous constituerons ensemble le mélange qui vous correspond.

## Explorer votre Nature par les Sorties Nature !

Les sorties Nature sont beaucoup plus que de simples balades.

Elles sont tout d'abord l'occasion de présenter les plantes sauvages et comestibles ainsi que leurs bienfaits. A chaque sortie, plus d'une vingtaine de plantes est commentée avec leurs caractéristiques pour les reconnaître, des informations pour les utiliser, des recettes pour les consommer. Un petit fascicule pratique est d'ailleurs maintenant systématiquement remis aux participants. J'y explique également les principes de base de la cueillette.



La prochaine sortie prévue ce dimanche de fin avril

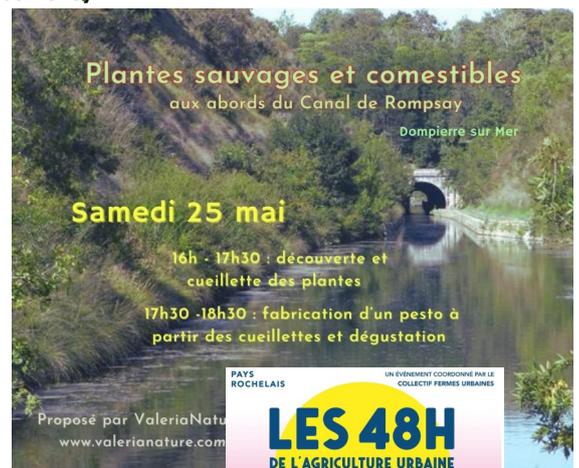
Lors d'une sortie, toutes les dimensions du Végétal sont abordées, y compris l'interaction qui peut s'établir entre chaque participant, une plante particulière ou un lieu. Parfois, c'est effectivement l'énergie du lieu qui va interpeler, aider à se ressourcer, à se retrouver. Ces moments de ressourcement s'intègrent d'eux mêmes à l'évènement : chacun doit se sentir libre de les vivre à son rythme, selon ses envies et ses ressentis. Trouver spontanément sa place pour repartir avec un « plus » qui lui est propre, qui s'installe de façon juste et sans forcer.

*«La nature se charge de tout, il n'y a qu'à laisser faire, elle fait bien tout ce qu'elle fait».*

Francis Picabia

**De nombreuses dates sont proposées ! Retrouvez les sur l'affiche au recto ou sur <https://www.valerianature.com/nos-ateliers/>**

En voici quelques unes !



Et ce mois-ci **sureau et bourrache** guideront la méditation du 16 mai

Cette animation est organisée dans le cadre des 48h de l'agriculture urbaine



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"



## La plante du mois : le sureau ....



Leurs blanches corymbes vont bientôt resplendir et le sureau noir est sans conteste la plante du mois !

« Une légende veut que chaque fleur de sureau soit en fait une fée venue se réfugier entre les pétales... »

Retrouvez l'[article de mai 2021](#) pour en savoir plus !

## L'évènement du mois : le salon Zen et Bien être de Sainte Soulle !

De nombreux exposants seront présents sur ce salon gratuit et pour ma part, je serai très heureuse d'animer une conférence gratuite à 16h sur la **symbolique des désirs alimentaires**, dans la vision du Docteur Olivier Soulier. Comme vous le savez probablement, je fais souvent appel à la dimension symbolique en consultation et celle des désirs alimentaires est passionnante !



Pour rapidement en présenter le principe, le Docteur Soulier considérait que désir et aversion alimentaire induisent la même symbolique.

Le désir d'un aliment traduit un manque en nous, qu'il s'agisse d'abord d'un manque physiologique mais aussi un manque émotionnel ou affectif. Il exprime donc un besoin. L'aversion d'un aliment, ou le dégoût vient exprimer quelque chose que nous ne supportons pas dans ce que l'aliment représente symboliquement et c'est justement parce que nous ne le supportons pas que nous aurions besoin d'en travailler le sens.

Sans la dénigrer, la symbolique des désirs alimentaires est une analyse qui va donc beaucoup plus loin que l'approche d'Hippocrate « *Que l'aliment soit ton premier médicament* »...



Pour mieux vous connaître, inscrivez-vous ! La conférence est gratuite !

Salon Zen et bien-être

A la maison des associations  
17220 Sainte Soulle

**Dimanche 05 mai 2024**

de 10h00 à 19h00 - Entrée libre

**Nombreux Exposants  
Ateliers - Conférences  
Restauration sur place**

Organisé par Christine de Zen Harmonie de plénitude  
Contact : 06-23-25-55-05

"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"

