

Les Nouvelles de ValeriaNature



Octobre 2022 n°1



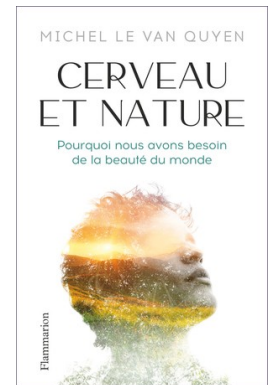
"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours.

Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic ».

La Nature serait-elle la solution à tous nos maux ?

***Une évidence pour beaucoup ...
et pourtant les bienfaits de la nature ne cessent d'être
re-découverts, étudiés et relayés.***

Le livre récent, accessible à tous, « **Cerveau et nature** »* du scientifique Michel Le Van Quyen recense toutes ces situations où le contact avec **la Nature**, génère, au-delà de bienfaits physiologiques, à la fois des émotions positives, une sensation d'harmonie, un sentiment d'apaisement, des aptitudes à une plus grande concentration comme une guérison plus rapide... L'auteur va même plus loin en invitant chacun à dépasser les frontières physiologiques de son corps, par l'expérience immersive de la nature et par le ressenti des connexions permanentes tissées avec l'environnement. Celles-ci commencent tout simplement au sein de notre microbiote, une part de nature qui vit en nous sans que nous en soyons conscients !



* Il est exceptionnel que je me permette une publicité : ce livre est tellement en phase avec les motivations de ValeriaNature que je ne pouvais que vous le partager...

FONTENAY-LE-COMTE

Ancien collège Viète - 34 rue Rabelais

Salon Nature et Bien-être

samedi 8 octobre 2022
15h-19h

ENTRÉE
LIBRE

dimanche 9 octobre 2022
10h-18h

« 17ème édition »



Animations
Conférences
Films-Débats

Un Salon qui relie « Nature & Bien être »

Une belle illustration de l'ouvrage ci-dessus : le salon qui se tiendra ce week end les 8 et 9 octobre à Fontenay le Comte !



Vous pouvez m'y retrouver dimanche autour de la thématique de l'iridologie et des recommandations alimentaires ** directement issues de l'observation de vos iris et notamment de leur couleur (ou constitution).



Eh oui, dans la grande majorité des cas, les individus aux yeux « noisette » n'ont pas les mêmes sensibilités digestives que les personnes aux yeux bleus !! Quelques compléments figurent maintenant à la rubrique correspondante sur Valerianature (constitution).

J'en profite pour vous inviter à la sortie nature du mercredi 12 octobre dans la forêt de Mervent (85). Cette sortie est offerte par l'association « Rencontres Jardins & Nature 85 » qui organise le salon.

Les places sont limitées alors, si vous souhaitez y participer, inscrivez-vous sans tarder directement [auprès de l'association RJN85](http://aupres.de.l.association.RJN85).

** Bien sûr, ces recommandations sont à personnaliser, notamment dans le cadre d'une consultation.

La Nature : une réponse à l'éco-anxiété ?

Décrypter l'éco-anxiété

Techniques de lâcher prise et de respiration

Stop à l'éco-anxiété à l'aide de la Naturopathie et de ses techniques naturelles

Halte au stress

Plantes du réconfort et de la détente

Fleurs de Bach, Tisanes, huiles essentielles

Samedi 22 octobre 14h-17h

à La Mazraa Ferme écologique et culturelle 17170 La Laigne (entre Niort et La Rochelle)

Tarif: 35€ Sur réservation

Pas toujours facile à décrypter, l'éco-anxiété traduit des sensations relativement récentes.

C'est cet état d'inconfort ou de tensions désagréables qui peut s'installer face au flot incessant d'informations contradictoires et anxiogènes, auxquelles nous sommes confrontés quotidiennement, qu'elles touchent aux enjeux climatiques, sanitaires ou politiques. Dans les cas les plus marqués, cette perte de repères ou ce déséquilibre peut évoluer vers une véritable souffrance émotionnelle.

Pour vous aider à détecter et apprivoiser ces émotions souvent ambivalentes, rendez-vous le 22 octobre pour un atelier inédit sur ce sujet et dans un lieu particulièrement adapté à la déconnexion, la ferme de [la Mazraa](#).

Au programme : des solutions naturelles (fleurs de Bach, tisanes, gemmothérapie, respirations...) pour anticiper, décoder et apaiser son éco-anxiété.

Octobre avec ValeriaNature

"Celui qui croit en lui-même n'a pas besoin de convaincre les autres". Lao Tseu

2 octobre : Sortie Nature Lac de Frace 10h30 - 12h30 Aigrefeuille d'Aunis

9 octobre : Salon " Nature et Bien être " Stand "flash irido" : laissez parler vos iris 14h : conférence sur l'iridologie Fontenay Le Comte

12 octobre : Sortie Nature 14h30 - 17h Forêt de Mervent (85) inscription auprès de R2N 85.

22 octobre : Atelier "Chassez l'éco-anxiété" 14h - 17h grâce à la naturopathie La Laigne (17170) - La Mazraa

Alors ...quête de Nature pour ce mois d'octobre !



Elle est en effet si généreuse que, même en sommeil, la Nature offre toujours ce potentiel de sensations et de connexions qui ressource spontanément.

Alors vous aussi, à votre rythme, tentez et osez aussi l'expérience des ambiances, des couleurs, des senteurs extérieures !

Respirez, admirez, observez, ressentez....



...car même une photo peut vous inviter à exprimer toute votre sensibilité !

Un grand merci à Marion pour cette photo prise lors de la dernière sortie au Lac de Frace

"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"



ValeriaNature
28 rue Leverrier 17000 La Rochelle

valeriane.nature@gmail.com

06 84 88 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025