

Les Nouvelles de ValeriaNature



Novembre 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 ».

Ces changements d'heure



Comment bien traverser un changement ?

Le changement d'heure c'était ce week end ... alors comment vivez-vous ce retour à l'heure d'hiver? Le cadeau d'une grasse matinée tout en optimisant le programme d'un dimanche ? Un rapprochement bienvenu avec l'heure solaire ? Ou une plongée introspective favorisée par l'obscurité hivernale, ou encore un véritable traumatisme pour votre horloge interne qui va devoir se réajuster durant quelques jours voire quelques semaines ??

Ne rentrons pas dans ce débat sans fin de l'utilité économique ou industrielle du changement d'heure, c'est plutôt sur ses effets psychologiques et physiologiques que je vous questionne ici.

Et plus largement, comment supportez-vous et vous adaptez-vous aux changements dans votre vie, la perte de vos habitudes, l'instabilité qui l'accompagne et l'acquisition de nouveaux repères ? Savez-vous que la **fleur de Bach Walnut** (le noyer) est particulièrement adaptée à ces périodes de transition ?

C'est pour cette première vertu, en écho à cette phase de transition horlogère et saisonnière, que le Noyer est actuellement à la une dans la rubrique [Plantes au fil des saisons](#) de Valérianature .



Le deuxième clin d'œil, vous l'aviez probablement deviné, c'est la pleine saison des **Noix** ! Des fruits à coque, trop souvent maudits alors qu'il s'agit de « super-aliments » dont le seul dosage en oméga 3 devrait nous faire saliver !



Bien que l'arbre reste souvent dénigré, les intérêts du noyer ne s'arrêtent pas là, ses feuilles et bourgeons sont sources de multiples bienfaits.

Alors si dans cette transition de novembre, vous hésitez devant la formule du noyer qui vous correspond ou si vous avez besoin de faire un point d'étape, vous pouvez bien sûr me solliciter...

Novembre
avec ValeriaNature

- 2 novembre : Sortie Nature Marais doux
14h - 16h
Aytré
- 4 novembre 14h - 16h
Sortie Nature Marais de Taugon
- 19 novembre : Atelier "fabrication de teintures mères"
14h - 17h
Lieu à définir (79)
- 26 novembre : Atelier "Les plantes pour booster votre immunité"
14h - 17h
Distillation d'huiles essentielles
La Laigné (17170) - La Mazraa

Pour cette transition : les deux dernières sorties & animation nature !



Deux balades avec le support des plantes des marais, qui elles aussi rentrent dans cette phase de repos végétatif qui invite à l'introspection...



Et comme ce sont les dernières de l'année, une offre spéciale à 25€ si vous venez à deux !

Petit rappel : les sorties sont toujours gratuites pour les moins de 16 ans.

Et deux temps forts à réserver dès maintenant

- **Le samedi 19 novembre** : Venez apprendre à fabriquer vos teintures mères, entre autres avec les racines de pissenlit et d'échinacée qui concentrent tous leurs principes actifs en ce moment.

Lieu encore à définir, probablement en Deux Sèvres mais avec des co-voiturages possibles à partir de la Rochelle. Tarif : 45 € / personne (matériel fourni)

- **Le samedi 26 novembre** : Un atelier autour des **plantes qui soutiennent l'immunité**, pour anticiper la période hivernale, et bien sûr d'autres conseils de naturopathie pour renforcer votre système immunitaire. Ce sera à la ferme de [la Mazra](#) où nous aurons le plaisir d'assister à **une distillation d'huiles essentielles** durant l'atelier.



Des précisions à venir très vite sur ces deux ateliers mais vous pouvez d'ores et déjà me contacter pour en savoir plus.

"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"