



En route vers un tempo « modérato » ...



Où en êtes-vous dans les fluctuations de votre rythme quotidien ? La durée du jour de plus en plus courte vous a-t-elle amené-e à concentrer vos activités sur un moindre laps de temps, donc à accélérer (!), ou au contraire êtes-vous en chemin vers un ralentissement de votre tempo ?

La terre et la nature sont en « méditation » alors pour ValeriaNature, ces trois prochains mois seront propices à respecter ce temps de pause. Les Sorties Nature ne reprendront qu'en mars et les ateliers progressivement courant février....

Un atelier pré hivernal pour extraire l'énergie racinaire ...

Le dernier atelier de l'année c'est
ce samedi 3 décembre,
au Beugnon-Thireuil en Deux Sèvres !

Au programme : la réalisation de teintures mères de racines. Il s'agit d'une pratique simple d'extraction des principes actifs d'une plante dans cette saison où justement, ils sont concentrés dans le système racinaire pour être préservés pendant l'hiver.

Alors si vous souhaitez apprendre à fabriquer vos propres teintures mères, inscrivez-vous sans tarder !

Il vous suffira de venir avec 2 ou 3 petits bocaux (type petits pots de bébé) et le reste du matériel vous sera fourni, dont les plantes : racines de pissenlit, bardane, échinacées, consoude...

Apprenez à fabriquer vos teintures mères

Samedi 3 décembre
de 14h à 17h30

au Beugnon-Thireuil
(79 130)

45€ /personne
Toutes les fournitures sont comprises
Vous repartirez avec au moins 3 teintures mères différentes

Renseignements & Inscription
06 64 68 39 18

animé par Valérie Uzanu - Toussaint
Naturopathe de ValeriaNature

www.valerianature.com

Lieu exact du rdv transmis dès la réservation

Du Thymus au thymus ...



Parmi les recommandations de naturopathie de saison, il importe de bichonner son système immunitaire.

Ce fut le thème de l'atelier du 27 novembre à [La Mazraa](#) où Guillaume Wacrenier nous a permis d'assister à l'extraction d'huile essentielle de thym à thymol.

Thymus, c'est le nom botanique du thym, une plante reconnue pour ses effets anti-bactériens et anti-fongiques mais saviez-vous que c'est aussi le nom de la glande qui permet la maturation de cellules essentielles à notre immunité : les lymphocytes T?

Sa stimulation par petits tapotements permet non seulement de réveiller nos mémoires immunitaires mais elle génère aussi une sensation de bien être, un phénomène reconnu depuis plus de 2000 ans en médecine ayurvédique où la glande correspond au point du bonheur.

Le nom latin **thymus** vient du grec *thymos* qui signifie « âme ou esprit » car cette zone était considérée comme le siège de l'âme par les Grecs anciens. Là aussi une forte symbolique...

C'est toutefois par sa définition première, celle d' 'excroissance verruqueuse' qu'on retrouve l'analogie : la ressemblance morphologique avec les fleurs de thym, comme avec l'aspect anatomique du thymus, et tout cela dans une belle réciprocity d'effets !

Finalement, le thymus c'est un bel exemple de la théorie des signatures...



Une bonne immunité, c'est aussi :

- une alimentation composée de fruits et légumes de saison riches en vitamine A, B C et E, combinant tous les aromates notamment les anti-bactériens (ail, oignon, persil, thym, curcuma, origan, gingembre...)
 - une moindre consommation d'aliments industriels ou transformés, mais en évitant de sombrer dans une frustration trop forte, surtout si nos papilles sont sollicitées par les saveurs de saison,
 - le respect de son temps de sommeil et de moments propices à l'oxygénation des tissus par la respiration ou des activités physiques extérieures ,
 - une supplémentation en vitamine D d'au moins 2000 UI / jour
 - Et en cas de besoin, des produits de la ruche (miel, pollen, propolis) et de multiples plantes peuvent être utilisées....
- Pour tout conseil personnalisé, me consulter.

Et si vous cherchez à faire plaisir ...



La période est aux cadeaux alors si vous appréciez les activités que je propose, pensez aux formules « **bon cadeau** » de ValériaNature !

A partir de 45€, ce coupon vous permet d'offrir un soin énergétique rééquilibrant de type reiki d'une durée d'1h complété au besoin d'un mélange de fleurs de Bach.

Il peut aussi être valable pour un atelier « Plantes et Santé » de la même valeur ou pour une ou plusieurs sorties Nature, chacune correspondant à une valeur de 15€. Toutes les combinaisons sont possibles.

Me contacter pour les modalités pratiques

(paiement, édition des coupons, choix des activités...!)

"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 EI
28 rue Leverrier 17000 La Rochelle

valeriane.nature@gmail.com

06 64 68 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300026