

Les Nouvelles de ValeriaNature



Février 2023



Février :
un mois pour
s'éveiller et
s'émerveiller

....

" Le bout du monde et
le fond du jardin
contiennent
la même quantité de
merveilles "

CHRISTIAN BOBIN



Février : un mois pour s'éveiller et s'émerveiller !!

Nous voilà à mi-parcours de l'hiver,
encore à la recherche d'instant
douillots et peut être même en quête
d'un peu de gourmandise ?

Les crêpes, c'était jeudi 2 et peut
être les avez-vous faites sauter selon la
tradition ? Rien ne vous empêche de
recommencer tout à loisir !!

Varier les plaisirs avec deux autres recettes savoureuses :

Pour patienter en respectant le rythme de la Nature, voici deux recettes simples de saison, l'une particulièrement ludique qui se calera sur le réveil des végétaux et l'autre plutôt colorée et dynamisante puisque chargée de vitamine C.

Chatons de noisetier au chocolat

Recette partagée sur le site www.cuisinesauvage.org par S.Gregoire

- Récoltez une poignée (ou plus) de chatons de noisetier et vérifiez qu'ils n'abritent pas d'insectes ou autres indésirables.
 - Faites fondre une demi tablette de chocolat de votre choix au bain marie, vous pouvez y ajouter un peu de zeste d'orange ou de clémentine
 - Trempez-y les chatons ;
 - Laissez refroidir et durcir sur un papier sulfurisé ou directement sur une assiette
- Et dégustez !
Vous pouvez même les rouler dans de la noisette brisée...

NB: Les personnes allergiques (ou sensibles) au pollen de noisetier aborderont la dégustation avec prudence.



Et selon les régions
la période
d'apparition des
chatons sera variable...

Salade peps'vitaminC

- Tapissez le fond d'un saladier de feuilles d'endive, de mâche ou/et de jeunes épinards frais
- Y ajoutez deux kiwis et 1 pamplemousse coupés en petits dés ainsi que de petits dés de chèvre frais, voire quelques petits morceaux d'orange sanguine ou de litchis
 - Saupoudrez de ciboulettes et de persil
 - Assaisonnez avec un peu de jus de citron frais et de l'huile d'olive, sans oublier la touche de vinaigre balsamique
- Avant de déguster, vous pouvez y rajouter des morceaux d'avocats, quelques crevettes et un peu de saumon fumé selon vos envies ...



Selon votre goût,
se consomme en
entrée, en plat ou
en dessert !

Garder votre punch avec les deux vitamines du moment :

Si la luminosité ambiante nous incite à ne pas négliger les apports en **vitamine D**, la **vitamine C** reste, elle aussi, pleinement d'actualité! Connue également sous le nom d'acide ascorbique, elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire, y compris lors de ses fréquents stimuli induits par les refroidissements hivernaux. Ses bienfaits ne s'arrêtent pas là :

- elle régule le métabolisme énergétique et le fonctionnement du système nerveux en amenant un meilleur équilibre psycho-émotionnel.
- elle permet de réduire la fatigue, de régénérer la vitamine E et d'accroître l'absorption de fer.
- enfin, elle possède également un fort pouvoir antioxydant qui prévient le vieillissement cellulaire.



N'étant pas synthétisée par l'organisme, c'est par l'alimentation que les apports sont à prévoir. Au-delà de l'acérola souvent cité, les aliments riches en vitamine C sont le poivron, le brocoli, le persil, le cassis, les épinards, le kiwi, le pamplemousse, la goyave, l'orange, le citron, le litchi, la papaye, la choucroute, l'endive et la salade verte... (voir recette au recto). Il est toujours préférable de les consommer frais car la vitamine C est le plus souvent dégradée par la chaleur.

A savoir : 90% de la vitamine C ingérée est absorbée par l'intestin mais au-delà de 180 mg par jour (approximativement 3 kiwis) l'absorption diminue car le mécanisme se sature.

Planter des graines pour de nouveaux projets !

La période qui s'annonce est aussi celle de planter les graines, de lancer de nouveaux projets tout en nettoyant et achevant ceux restés en suspend. Ces élans sont renforcés par la pleine lune du 5 février, qui sera idéale pour faire briller son feu intérieur, pour déployer de nouvelles perspectives, dans des énergies de confiance et d'audace. Si la mise en action vous semble prématurée ou éreintante à ce stade, une programmation sera toujours positive...



C'est ainsi que les animations ValériaNature de ce 1^{er} semestre 2023 se sont planifiées !

Elles débuteront le **23 23**, c'est à dire **le jeudi 2 mars (02/03/23)!**

Voici les 3 premières dates, d'autres suivront, avec leurs nouveautés présentées progressivement :

Jeudi 2 mars (18h30- 20h) : Papote Naturo sur le gluten. Que faut-il en penser? Comment repérer si on est intolérant, allergique? Que manger?



La première sortie Nature est prévue le **samedi 4 mars** pour observer le réveil des plantes de la forêt de Benon.

En binôme avec Caroline Roullier, praticienne en hypnose SAJECE et massages, **l'après midi du 11 mars** permettra :

- Une reconnexion à soi et à ses émotions avec la réalisation d'un mélange de Fleurs de Bach personnalisés
- Un temps de massage profond et relaxant de 30 min
- Une pause méditative guidée autour d'un mandala pour intégrer le moment présent et repartir en complète sérénité.



Programme des animations ValériaNature -1er semestre 2023

	Date	Thème		Lieu
Mars  A retrouver aussi sur https://www.valerianature.com/nos-ateliers/ Avec la possibilité de s'inscrire en ligne ou directement en me contactant	Jeudi 2 18h30 - 20h	Papote Naturo	Gluten ou sans gluten : comment se repérer ?	La Rochelle
	Samedi 4 14h -16h	Animation Balade Nature	Le réveil des plantes de la forêt	Forêt de Benon
	Samedi 11 14h30 -18h	Atelier détente prestations individualisées	Fleurs de Bach, massage & reconnexion à soi	La Rochelle
	Mercredi 15 14h -16h	Animation Balade Nature	Le réveil des plantes des marais	Nuaillé d'Aunis
	Samedi 18 journée	Atelier pratique	Réaliser ses propres préparations de gemmothérapie	A déterminer
	Samedi 25 14h -17h30	Atelier« Plantes & Santé »	Faire émerger les énergies de printemps	La Laigne (ferme la Mazraa)
Avril	Dimanche 2 10h -12h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et comestibles	La Rochelle Marais de Tasdon
	Jeudi 6 18h30 - 20h	Papote Naturo	Les allergies : quelles solutions naturelles?	La Rochelle
	Lundi 10 14h-16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages du Marais Poitevin	Niort/ Magné
	Mercredi 19 14h-16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et comestibles	Aigrefeuille d'Aunis Lac de Frace
	Samedi 22 14h-16h	Atelier «Plantes & Santé »	Comprendre et Gérer toutes ses fatigues	Lieu à confirmer
	Dimanche 30 10h -12h	Animation Balade Nature	Propriétés des plantes sauvages et comestibles	Canal de Port Punay
Mai	Lundi 1 ^{er} journée	Balade Nature Confection de macérats huileux		Le Beugnon (79)
	Mercredi 3 matinée + déjeuner	Les saveurs des Marais rétais	Balade Nature avec atelier sensoriel et culinaire	Ile de Ré
	Samedi 6 14h – 16h	Animation Balade Nature	Plantes forestières sauvages et comestibles	Forêt de Benon
	Jeudi 11 18h30 – 20h	Papote Naturo	Les plantes du féminin	La Rochelle
	Jeudi 18 14h - 16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages comestibles	Dompierre/mer Canal de Romsay
Juin	Samedi 3	Balade Nature et atelier	Fabriquer ses préparations à la méthode du Docteur Bach	A définir
	Jeudi 8 matinée + déjeuner	Les saveurs de l'Île de Ré	Balade Nature avec atelier sensoriel et culinaire	Ile de Ré
	Samedi 10 après midi	Atelier pratique	Fabriquer ses teinture mères à base de cueillette de feuilles	A définir
	Du 14 au 18	Séjour Nature et Méditation	Découvrir son potentiel vibratoire par la voix, les plantes et le langage des oiseaux	Chizé (79)

"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 Et
28 Rue Leverrier La Rochelle

valeriane.natu
06 64 68 39 18

valeriane.nature@gmail.com

06 64 68 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025