

Les Nouvelles de ValeriaNature



Mars 2023



Mars

avec ValeriaNature

2 mars : Papote Naturo "Gluten ou sans gluten "

4 mars : Sortie Nature
Forêt de Benon

11 mars : Atelier Détente
"Fleurs de Bach & Massage"
La Rochelle

15 mars :
Sortie Nature
Nuailly d'Aunis

18 mars : Atelier
"Fabriquer vos produits
de gemmothérapie"
Saint Laurent de la Prée

la Gemmothérapie...

Mars : un départ ?

*« Il n'est rien de plus beau
que l'instant qui précède le voyage,
l'instant où l'horizon de demain
vient nous rendre visite
et nous dire ses promesses »*

Milan Kundera

**Probablement mars sonne t-il ce
départ vers l'exploration
saisonnière des bienfaits créés par
la Nature !**

**A commencer dès maintenant avec
les bourgeons en plein
débourement, ou plus exactement**

Anciennement appelée « phytoembryothérapie », la gemmothérapie est en effet la branche de la phytothérapie qui valorise les bourgeons et les jeunes pousses à l'état frais, par leur mise en macération dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine (ou un solvant équivalent de base sucrée).

L'extrait ainsi obtenu comporte des hormones de croissance, des vitamines, des oligo-éléments, des enzymes et des minéraux, notamment ceux présents dans la sève. Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là : il constitue un puissant complexe énergétique et surtout un remarquable concentré d'informations, abritant comme l'embryon, tout le patrimoine génétique de l'arbre dont il est issu. Les propriétés des extraits de bourgeon sont ainsi étendues. Pour exemple, le macérat glycérolé de bourgeon de tilleul (*Tilia tomentosa*) possède les propriétés sédatives observées avec les fleurs de tilleul mais également les vertus dépuratives de l'aubier de l'arbre.

Et vous, avez-vous déjà utilisé la gemmothérapie ? Le bourgeon plus connu étant probablement celui de cassis, très yang et dont l'action cortisone-like est très prisée ; son complémentaire étant le bourgeon de figuier, plus yin et apaisant le système nerveux digestif...



Il n'est bien sûr pas recommandé de consommer des extraits de bourgeons sans prendre l'avis d'un thérapeute compétent, mais il est aussi possible d'apprendre à connaître leurs propriétés et à les fabriquer.

C'est tout le programme de l'atelier du 18 mars où nous mettrons en macération différents bourgeons récoltés au préalable.

Vous êtes tenté : venez participer.
Limité à 10 participants !!



Fabriquer vos préparations de gemmotherapie

Samedi 18 mars
de 14h à 17h30

Ferme de la Levée
Saint Laurent de la Prée
(17450)

45€ /personne
(fournitures comprises)

Renseignements & Inscription
06 64 68 39 18
www.valerianature.com

animé par Valérie Uzanu - Toussaint
éducatrice Santé & Santé - Naturopathe

Ce sera l'occasion de découvrir la ferme bio de la Levée à Saint Laurent de la Prée...
Co-voiturage possible à partir de la Rochelle

Parmi les autres actualités :

-les papotes reprennent leur rythme mensuel



Papotes Naturo Tarif 15€/pers.

1 Jeudi /mois
18h30- 20h

Jeudi 2 mars **Gluten ou sans gluten : que choisir ? comment se repérer ?**

Jeudi 6 avril **Des méthodes naturelles contre les allergies**

Jeudi 11 mai **Les plantes du féminin**

Jeudi 1er juin **Les huiles essentielles de l'été**

Sur inscription
06 64 68 39 18

Une seule adresse : 28 rue Leverrier - La Rochelle

Et la première sortie Nature est prévue dès **samedi 4 mars** pour observer le réveil pré-printanier de la surprenante forêt de Benon.

Il fera beau, pas excessivement froid et il y reste des places !



Sortie Nature

Observer le réveil des plantes de la forêt

samedi 4 mars
Rdv à 14h
Forêt de Benon

15€ /personne

Renseignements et Inscription
au 06 64 68 39 18
animé par Valérie Uzanu - Toussaint
Naturopathe de Valerianature

Pour rappel : Les sorties Nature sont gratuites pour les moins de 16 ans.

A retrouver aussi sur
<https://www.valerianature.com/nos-ateliers/>

Avec la possibilité de s'inscrire en ligne ou directement en me contactant

Une autre sortie Nature aura lieu le mercredi 15 mars dans les marais sauvages aux environs de Nuaille d'Aunis !

"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"

Une grande nouveauté qui s'organise déjà pour le mois de juin :

Quatre jours pour prendre conscience que tout est information et vibration, pour apprendre comment accéder à cette dimension vibratoire tout en approfondissant la connaissance de soi. Un programme à 3 intervenants avec :

Découvrir son potentiel vibratoire

Du mercredi 14 au dimanche 18 juin 2023

par la voix & le son



Dans un gîte tout confort proche de la forêt de Chizé Sud Deux Sèvres (79 170)

Marie Christine Renaud
Sonothérapeute
Praticienne en massage bien être
06 79 53 54 83

par la langue des oiseaux



Sébastien Daspét
Géobiologue
06 23 81 01 83

par les arbres & les fleurs



Valérie Uzanu-Toussaint
Naturopathe Iridologue
Fleurs de Bach
06 64 68 39 18

- des ateliers de méditation et chant de mantras accompagnés du tanpura ou des vibrations de bols tibétains,

- une initiation à la langue des oiseaux : langue des sons, affranchie de toutes règles, et la découverte de ce que révèle notre prénom et notre nom

- une sensibilisation à la perception de l'énergie subtile des végétaux, des arbres et des fleurs, en cherchant à capter leurs vibrations jusqu'à s'inspirer de la méthode mise au point par le Docteur Bach pour les interioriser.

Une formule inédite avec Marie Christine Renaud et Sébastien Daspét dans un gîte en pleine nature, à proximité de la forêt de Chizé.

Et pour profiter de la lumière pré-printanière :

Il est encore temps, dans les régions littorales de confectionner le « champagne d'Appolon » proposé par [Alchimie sauvage](#) !

Il vous faut : environ 30g de fleurs de mimosa
un litre d'eau non chlorée
50g de sucre ou de miel
quelques rondelles de citron bio
un bocal à large goulot d'au moins 1l



- ☆ s'assurer que les fleurs n'abritent pas d'insectes et les placer le bocal, ajouter le sucre ou miel, l'eau et les rondelles de citron, mélanger le tout avec une cuillère en bois et remplacer le couvercle par un linge
- ☆ les fleurs de mimosa sont riches en enzymes et levures sauvages, la fermentation prendra donc relativement vite, entre 3 et 5 jours en fonction de la température ambiante
- ☆ remuer deux fois par jours pour favoriser le contact des levures sauvages au sucre
- ☆ au bout de quelques jours de petites bulles vont apparaître, c'est signe que la fermentation est lancée, c'est le moment de filtrer et de mettre votre champagne en bouteille, la fermentation va continuer quelques jours, veillez à bien dégazer chaque jours pour éviter que la bouteille n'explose au moment de la dégustation
- ☆ goûtez le champagne, et si la fermentation stagne et qu'il ne pétillie pas assez, remettez un peu de sucre et attendez encore quelques jours, vous pourrez conserver votre bouteille au réfrigérateur, cela ralentira la fermentation mais ne la stoppera pas.