

Les Nouvelles de ValeriaNature



Juillet 2024



Juillet
avec ValeriaNature

Sorties botaniques & sensorielles
10h-12h

Mardi 2 **Marais de Fouras**

Mercredi 10 **Canal de Rompsay**
Dompierre/Mer

Samedi 13 **Marais de Tasdon**
La Rochelle

Lundi 15 **Marais de la Pointe du Chay**
Angoulins / Mer

Vendredi 19 **Lac de France**
Aigrefeuille d'Aunis

Dimanche 21 **Forêt de Benon**

22 juillet La Pierre aux Fées
11h-16h Le Champ Saint Père (85540)

28 juillet Forêt de Mervent

24 juillet Cuisine d'été avec les plantes sauvages
14h30-17h30 Maillezaïs (85)

Sorties botaniques "extra" sensorielles

Juillet : retrouvez le rayonnement de l'été !

L'été est là, bien présent mais peut être comme moi ne parvenez-vous pas à ressentir la douce légèreté ou l'insouciance bon enfant de son arrivée ?

Ces journées qui escortent le solstice d'été portent rituellement une énergie ressourçante, vivifiante et sécurisante à la fois. Je la reconnais par sa douce chaleur qui m'incite à ralentir, à lâcher un peu les amarres. Mémoire ou nostalgie peut être de ces grandes vacances d'écolière ?



Pourtant cette année, malgré ces chatoyantes soirées, un brouhaha subsiste, une forme d'opacité, de pesanteur, une confusion pour laquelle il est difficile de distinguer s'il s'agit d'un phénomène intérieur ou extérieur... A tel point que le programme de juillet est riche ! (...peut être aussi parce que la Nature expose en ce moment de belles splendeurs?..)

Sans surprise, c'est par les richesses de la Nature que je vous suggère d'apporter un peu de clarté, d'entrer dans la légèreté de l'été et d'en retrouver le doux rayonnement.

Voici donc deux plantes dont les messages pourront vous alléger si vous aussi en ressentez le besoin ou simplement vous faire du bien !

Les 2 plantes de l'été



Pour le reconnaître :

Ses fleurs jaunes sont composées de 5 pétales et 5 sépales et regroupées en cyme. Les feuilles par transparence, semblent perforées de petits trous.

Le Millepertuis (*Hypericum perforatum*) dite aussi « Plante de la saint jean » : un petit soleil à lui tout seul, qui fait pénétrer le soleil dans notre cœur et dans notre âme.

D'après Robert Reeves dans « Thérapies par les fleurs », le millepertuis lève le voile de l'obscurité et permet de sortir de tout état de confusion.

Son message est le suivant :

« Je suis une lumière éclatante dont les rayons pénètrent jusqu'au plus profond de votre être pour en dissiper l'obscurité, je vous apporterai l'énergie, l'état d'esprit et la motivation nécessaire pour sortir de l'obscurité et rentrer dans la lumière. »

L'idée n'est pas ici de chercher à consommer la plante pour en retrouver ses bienfaits, mais simplement de la visualiser afin d'en recevoir son message, en s'inspirant de son image ou en allant cueillir un échantillon...



Être dans cette simple posture d'écoute et de réceptivité, telle qu'elle est proposée par exemple dans les méditations guidées.

"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"



valeriane.nature@gmail.com
06 04 58 39 18
www.valerianature.com Siret 52112799300025



Si l'image du Tamaris ne vous évoque rien, celle d'un Pin sinueux aura la même résonance

Le Tamaris, cet arbre parfois tortueux, qui se laisse traverser par le vent et par toutes les turbulences océaniques, et qui par sa résilience, nous emmène vers la Liberté.

Le Tamaris résiste aux pressions extérieures, il sait s'y adapter tout en souplesse ; sa forme indépendante et indomptable, témoigne de cette adaptation. Sa forme correspond à une liberté de mouvement, liberté d'épanouissement, liberté de choix d'aller vers l'épanouissement. Une forme de libre arbitre...

Le Tamaris vient nous aider à nous connecter à notre propre Liberté, à notre liberté intérieure, à cette liberté profonde et parfois oubliée qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être explorée sans se préoccuper des contraintes extérieures, sans se préoccuper du tumulte ambiant.

Choisir d'explorer sa liberté intérieure, et s'affranchir de l'extérieur...

Et pourquoi pas les Fleurs ? Bien sûr, les fleurs de Bach peuvent apporter ces mêmes messages. Les fleurs dorées de la Moutarde ou de la Gentiane réveillent par exemple notre propre lumière.

Quant à la Fleur qui guide vers la liberté intérieure au-delà de toute résilience, il est essentiel au préalable d'identifier l'émotion dominante qui ralentit ce mouvement de Liberté, afin de choisir entre les subtilités de Sweat Chestnut, Star of Bethlehem, Walnut, et d'autres encore ... Vous pouvez bien sûr me contacter pour vous orienter.



La recette de l'été : Créativité avec les Tartares de Plantes

« Tartare » en cuisine signifie cru.

Le Tartare de plantes c'est la préparation culinaire la plus simple pour profiter des vitamines et minéraux des plantes sauvages, c'est un concentré du don du peps.

Les ingrédients : des feuilles comestibles fraîchement cueillies et lavées, du citron et de l'huile...

Et le reste n'est qu'agrément : épices, échalotes, fruits secs, et même fromage pour les faire évoluer en pesto...

Vous pouvez commencer simplement par des feuilles de mauve et d'ortie, et puis vous laisser guider...

C'est une belle occasion d'explorer toute toute votre créativité !



Les 3 étapes de sa réalisation

Les extra de l'été : sorties nature « méditatives et sensorielles »

Voici 4 dates pour des sorties d'immersion dans une Nature profonde et Intense.

Durée plus longue pour une plus grande connexion aux plantes, aux lieux dans de belles approches sensorielles !



Si vous souhaitez apprendre à cuisiner avec les plantes de l'été, rdv le mercredi 24 juillet à Maillezais pour un atelier « cuisine et transformations ».

Places limitées

"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"

