

Les Nouvelles



de ValeriaNature

Septembre - octobre 2024



Les 3 R d'octobre : Ralentissement, Réajustement et Récolte...



Avec octobre qui s'affiche, l'automne vient tranquillement s'installer. Cette saison marque une transition entre les énergies de feu de l'été (le Yang) et les ambiances plus douces, plus intimistes de l'hiver, associées au Yin.

On dit souvent que l'automne vient préparer la quête d'intériorité correspondant à la saison hivernale. C'est en effet une période qui nous invite à ralentir ; un double écho au ralentissement de la Nature comme aux récoltes que celle-ci offre généreusement et qui nous combleront durant la saison froide.

Cette incitation à ralentir n'est-elle pas devenue un paradoxe ? L'arrivée de l'automne correspond tout autant à la Rentrée, ou à la « post » rentrée, et cette étape incontournable s'étend bien au-delà des scolaires et de leurs parents. La « Rentrée » rime souvent avec une véritable réorganisation personnelle et/ou familiale, combinée à de nouveaux engagements, le tout dans un rythme soutenu demandant une imparable logistique...

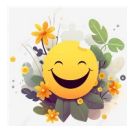
Comment s'y retrouver ? Comment rester à l'écoute de vos besoins tout en répondant aux sollicitations ou résolutions de rentrée ? Comment faire le tri dans vos « récoltes » pour qu'elles confortent votre hiver et éviter qu'elles épuisent avant terme toutes vos ressources ?

Sans surprise, je n'ai pas de réponse toute faite à ces questions. Je suggère quand même de vous assurer que vos engagements de rentrée soient en correspondance avec vos envies, qu'ils soient en résonance avec votre Essence, avec ce qui fait Sens pour vous.

C'est bien la question de la liberté de choix qui se pose ici. Prendre le temps de ce petit face à face avec vous-même peut être bénéfique dès à présent afin de préparer un hiver serein.

« Est-ce que cet engagement me fait vibrer à l'intérieur ? Est-ce que je le prends librement ou pour me donner bonne conscience ? Pour suivre une tendance qui n'est pas la mienne ? Faire plaisir à une tierce personne ou à moi-même ? Quel positif vise-t-il à m'apporter ? Quelles contraintes induit-il pour moi ? Suis-je en accord avec ces contraintes ? »

Il n'est en effet pas trop tard pour réajuster ce qui n'est plus juste pour vous, et ceci à tout niveau : professionnellement, socialement, personnellement, physiquement et émotionnellement.



"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"



valeriana.nature@gmail.com

06 04 58 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025

D'autres questions peuvent vous y aider « *Qu'est ce que je récolte par cet emploi, par cette mission, par cette relation ? Qu'est ce que je peux mettre en place pour améliorer cette récolte, pour en améliorer les fruits et pour me sentir mieux ?* »

Il s'agit donc bien d'identifier les choix ou les situations qui permettent de gagner ou regagner de l'harmonie avec soi-même, dans la bienveillance et l'authenticité. Il peut aussi être utile de solliciter un appui extérieur pour entreprendre ce questionnement, et pourquoi pas de consulter un naturopathe ou un thérapeute expérimenté.

Le petit « plus » : quatre fleurs de Bach pour vous aider dans cette démarche

- si vous hésitez entre deux choix, c'est *Scleranthus* qui vous sera utile. Prendre 15 gouttes pendant quelques jours et laisser faire, la réponse viendra d'elle même...
- si c'est le brouillard pour vous, si vous ne savez pas quelle direction prendre parmi celles qui s'offrent à vous, *Wild Oat*, la folle avoine, vous éclairera en ramenant de la clairvoyance.
- si la saison automnale vous fait plonger dans une nostalgie trop encombrante, *Honeysuckle*, le chèvrefeuille sera votre alliée pour rester dans le présent et le vivre pleinement.
- et enfin, si la mélancolie ou la tristesse s'installe trop fortement (parce que c'est l'émotion associée à l'automne en médecine traditionnelle chinoise), la moutarde (*Mustard*) vous redonnera de la joie de vivre.



Le rythme d'automne de ValeriaNature

Pour moi aussi, des réorganisations se mettent en place et le programme des animations d'octobre s'en trouve allégé.

Je vous invite toutefois à plusieurs séquences visant à découvrir l'iridologie, tout en remerciant Dominique la présidente de l'association des Amis de l'Astrologie qui m'a proposé ces interventions.

D'abord une conférence accessible à tous dès vendredi 4 octobre afin de présenter les informations apportées par l'observation des iris. Pour avoir un petit aperçu en préambule et savoir « **comment mieux se connaître par ses iris** », c'est [ici](#).

Inscription au 06.08.34.35 72 ou 06.64.68.39.18.

Cette conférence sera suivie de deux ateliers indépendants mais ne pouvant accueillir qu'un nombre limité de participants :

- le mercredi 16 octobre de 18h à 20h avec des lectures et observations d'iris pour « **mieux connaître vos ressources énergétiques et bien les utiliser** ».

- le vendredi 15 novembre de 18h à 20h avec des lectures d'iris pour « **vivre en équilibre avec votre système digestif** ».

Salle Gérard Philippe 1^{er} étage – Rue de la Pépinière -
La Rochelle

Réservez vite votre place ! .

Vendredi 4 octobre - 19h
Salle Gérard Philippe
38 rue de la Pépinière
La Rochelle

**CONFERENCE
IRIDOLOGIE**

L'OEIL, MIROIR DE L'ÂME



RÉSERVATION : 06 08 34 35 72
ADHÉRENT : 5 €, NON ADHÉRENT 10€

ANIMÉE PAR VALÉRIE TOUSSAINT
NATUROPATHE - IRIDOLOGUE

"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"

