

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Septembre 2023



## Retrouver la connexion pour cette rentrée !!

*Nous y sommes ... Inutile de différer ! Grappiller encore quelques instants de détente et défoulement, mais en septembre, chacun s'engage sur un chemin de rentrée, semé de petits ou grands changements. Et même si le mot « rentrée » ne signifie rien pour vous parce que votre pause estivale n'a pas eu de réelle consistance, les énergies de rentrée, bien présentes dans l'environnement ambiant, viennent toucher chacun d'entre nous.*

Une rentrée qui intervient en quasi synchronicité avec la deuxième pleine lune de ce mois d'août, un phénomène si peu fréquent qu'il mérite d'être relevé !! Quelle sublime coïncidence, d'autant plus que cette lune dite **Lune bleue** par sa rareté (et non par sa couleur), est considérée comme une Lune de renaissance et de discernement. Il s'agit en effet d'une super pleine lune en Poissons, c'est-à-dire habillée de douces vibrations pour retrouver notre petite voix intérieure, autrement dit notre intuition. Certains disent qu'il y aura même « de la magie dans l'air » sous cette super Lune bleue.

Une rentrée concomitante d'une Super Lune\* qui vient nous aider à connecter notre alignement intérieur tout en nous accompagnant dans le tri du négatif qui nous encombre !! Whaou !! Comment ne pas y faire écho dans ces Nouvelles et ne pas vous inviter à l'observer et à en ressentir la tonalité !

**Dans ce recentrage avec vous-même, cette évolution qui se manifeste peut être déjà, avez-vous pris le temps de repérer des besoins à combler, des actions à poser, des intentions à confirmer :**

- une clarification de vos projets et de leurs étapes, une motivation à relancer, la difficulté de tourner une page, l'apaisement d'appréhensions ou de sensibilités exacerbées, l'allègement d'une charge induite par des engagements à venir et à tenir... ??
- sur le plan physique, un tonus à maintenir, une vitalité à retrouver, une horloge interne à recalculer, un rythme alimentaire à rééquilibrer...  
ou d'autres bobos de santé négligés pendant l'été... ??

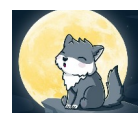
La fleur de Bach **Hornbeam**(charme) pourra vous correspondre si c'est le courage qui vous manque, à moins de lui préférer des huiles essentielles riches en Linalol (comme la lavande) qui renforcent la sécrétion de dopamine, ce neurotransmetteur à la base de la motivation et de la sensation de récompense.

Et si vous l'aviez oublié (!!), la trousse à outils du naturopathe permet des recommandations personnalisées (alimentation, plantes, respirations...), intégrant une dimension symbolique ou/et énergétique, alors pourquoi ne pas intégrer ce temps dans votre agenda dès maintenant afin de prendre du recul sur votre rentrée et de repartir sur des bases sereines :

**Durant tout le mois de septembre, la consultation de rentrée est proposée au tarif unique de 55€ dans une formule nouvelle** (temps d'échange, équilibrage par le Reiki et mélange de fleurs de Bach).

*Au delà d'une date de rendez-vous au 30 septembre, cette formule sera à 65€*

*\*Dans la nuit du 30 au 31 août, le phénomène de lune bleue va s'additionner à celui de super Lune et selon la NASA, cela ne se reproduira qu'en janvier 2037 !*





## Un programme « re-connecté » pour cette rentrée ?

En écho à ces synchronicités lunaires, le calendrier de septembre est enfin établi mais celui des prochains mois reste encore en finalisation, entre intuition et connexion, dirons-nous ...

Il arrivera très vite ! D'ores et déjà, retenez votre place !!



	Date		Thème	Lieu
Septembre	Dimanche 3 10h -12h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et de leurs bienfaits	Canal de Charras
	Vendredi 8 14h -16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et comestibles	Marais doux Aytré
	Vendredi 15 14h -16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et de leurs bienfaits	Plan d'eau de Nuailé d'Aunis
	Lundi 18 18h- 20h	Papote Naturo	Trucs et astuces en prévision du changement de saison	La Rochelle
	Lundi 25 14h- 16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et de leurs bienfaits	Marais de Fouras
	Samedi 30 14h-16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et de leurs bienfaits	Étang de Cabariot
Octobre	Lundi 2 10h -16h	Animation Balade Nature	Découverte des plantes sauvages et comestibles	La Rochelle Marais de Tasdon
	Samedi 7 14h30 - 18h	Atelier « Fleurs de Bach et massage »	Après midi « détente sur mesure » avec Caroline Roullier	La Rochelle

Les **papotes** reprennent leur rythme mensuel ! La première fera le point sur l'alimentation et les plantes qui permettent de passer le changement de saison sans baisse de tonus.



### Des nouveautés pour les sorties Nature

D'abord de nouveaux lieux :

**le Canal de Charras, le plan d'eau de Nuailé d'Aunis et l'étang de Cabariot !**



Et surtout une approche plus intuitive :

Toutes les **perceptions** seront sollicitées (olfactives, gustatives, et énergétiques..) afin de trouver la ou les plantes qui vous attir(ent), de ressentir leurs vibrations en plus de leur parfum. Bien sûr, des recettes culinaires, comme tous leurs bienfaits y seront toujours partagés.

**Un après midi sur mesure**

3 prestations "Bien être" personnalisées

- Sérénité : Mélange de Fleurs de Bach
- Relaxation : 30 min de massage
- Lâcher prise : Pause méditative autour d'un mandala



Pour cette rentrée, selon vos intuitions, rendez-vous sur ma page «coups de coeur » pour des contacts qui me parlent !



Évidemment sans exhaustivité

"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 La Rochelle

valeriane.natu  
06 64 68 39 18

valeriane.nature@gmail.com  
9 18  
www.valeriane.nature.com  
02112799300025