

Les Nouvelles de ValeriaNature



Janvier 2025



Le vaste chantier des « bonnes » résolutions pour la Nouvelle année...



Ce chantier serait-il devenu incontournable ? Faut-il ouvrir 2025 comme un nouvel épisode de vie, une page blanche à composer, un challenge à orchestrer, un tableau à peaufiner ?

Et s'il s'agissait d'oser un rêve des plus fous, d'écrire un projet déraisonnable ?

Ou encore de consacrer plus de temps à sa passion, à ses amis, sa famille ou d'aller à la rencontre de Soi-même ... ??

Les perspectives sont multiples, des plus simples au plus surprenantes, immédiates ou lointaines, subtiles ou grandioses. Elles ont toutes leur raison d'être dès lors qu'elles viennent de votre Essence, votre Cœur, qu'elles sont pleinement Vôtres...

Et si rien ne se dessine au fond de vous pour cette année naissante ? Si votre pochette de souhaits reste inexorablement vide, si aucune priorité ne s'échappe de votre quotidien ; que faut-il en comprendre ? Je répondrais « Rien de particulier » ! Accepter ce qui s'invite ou ne s'invite pas en toute authenticité et bienveillance avec vous-même.

Peut être n'est-ce pas le bon moment pour vous ...



Peut être êtes-vous justement dans une période de recentrage, dans cette transition* qui permet de revenir à « l'écoute de votre Être » et de retrouver votre Axe de Vie ? Ce retour à Soi peut induire un flottement dans vos décisions alors que, par essence même, il constitue une merveilleuse perspective pour une Nouvelle Année ! Il peut être opportun de le conscientiser.

Pas de panique ! Ne cherchez donc pas à tout prix des résolutions pour 2025 ; il semble même parfois plus sage d'attendre ou d'y renoncer si elles ne s'avèrent être en accord avec Votre Être.

Que votre hotte de résolutions soit bien garnie ou non, ne cherchez pas non plus de contradiction dans la proposition qui va suivre ; il s'agit une résolution « bonus » pour tous!

Eh oui, je me permets « d'orienter votre barque pour 2025 » !

Je vous souhaite de devenir « kidnappeur d'instant de bonheur » pour les mois à venir !

J'empreinte cette formule très exaltante aux propos du célèbre psychiatre Christophe André. Elle rejoint cette perception furtive du Bonheur au fil d'évènements du quotidien. Même dans une journée « exécrable », prenez ce temps d'identifier des zestes de Bonheurs : contemplez ces courts instants de Sérénité, ou de tendresse, ces images d'une improbable Beauté, ou d'une magique Fragilité, ces sensations soudaines de Fébrilité ou d'enivrante Plénitude

Durant ces instants souvent inattendus, vous touchez à de petits ou grands Bonheurs.

Apprenez à les kidnapper pour les intégrer dans votre globalité : ressentez cette émotion qui vous traverse, ce doux pétitement qui s'installe, cet apaisement ou cette légèreté intérieure, devenant exaltation parfois, qui vient vibrer partout en Vous.

"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

C'est une sensation qui en amène une autre, telle la loi d'attraction, un petit bonheur en induit un autre, puis un autre et encore ... un train de petits bonheurs qui s'invite en vous et vous permet de traverser les moments douloureux de l'existence.

Je vous souhaite donc d'installer de nombreux trains de bonheurs en vous pour 2025 !



Quelques projets ValeriaNature pour 2025

* Jusqu'en mars : une formule « Consultation de transition »

2025 est une année 9 et le chiffre 9 marque la fin d'un cycle. C'est donc une année de clôture. C'est à ce titre que certains d'entre vous ne ressentiront peut être pas le besoin d'envisager de grandes nouveautés ou de grands changements ou qu'elle peut être perçue comme une année de « transition ».

La consultation de « transition » est établie pour « Vous retrouver, retrouver l'écoute de vos envies, de vos besoins, pour vous aider à repérer vos ressentis face à ce qui vous a animé ces derniers mois, et surtout vous accompagner afin de clarifier ce qui vous manque pour « clore le cycle », et boucler son plein accomplissement : Énergie, vitalité, élan, émotions, motivation, objectifs, au-delà de vos freins ou vos peurs et à partir de toutes les facettes que la naturopathie permet d'explorer.

Tarif : 1ère consultation : 54€ (rdv pris avant le 31mars) Consultation de suivi (si besoin) : 45€

2025 amène d'ailleurs de nouvelles formules de consultation, que je vous laisse découvrir [ici](#).

La formation « approche multidimensionnelle » des plantes est reconduite

« 48 plantes sous tous les angles »

Formation à l'approche sensible des plantes en lien avec leurs bienfaits !

SESSION 2025

Approche multidimensionnelle de 48 plantes

4 journées
pour apprendre à
ressentir
observer
reconnaître
cueillir
et utiliser toutes
leurs quintessences

4 lieux entre
Saintes
La Rochelle
Fontenay le Comte

renseignement et inscription au
06 64 68 39 18
www.valerianature.com

PRINTEMPS	27
Les plantes du renouveau <i>Violette, primevère, sureau, pissenlit, alliaire, fumeterre, chicorée, ail des ours, lamier, pâquerette, aubépine, prunelier</i>	A V R I L
ETE	27
Les plantes de la lumière <i>Romarin, lavande, origan, berce, mélisse, bourrache, camomille, millepertuis, grande aunée, menthe, carotte sauvage, coquelicot</i>	J U I L A O Û T
AUTOMNE	28
Les plantes de l'harmonie <i>Mauve, guimauve, calendula, consoude, bardane, achillée, molène, serpolet, pimprenelle lierre terrestre, sauge, verveine, aigremoine</i>	S E P T E M B R E
HIVER	24
Les plantes régénérantes <i>Eglantier, ortie, fenouil, ronce, houx, plantain, fragon houx, gaillet, chêne, noyer, hêtre, saule, noisetier ...</i>	J A N V I E R

Cette formation est pour vous si vous cherchez à connaître les plantes et surtout à écouter vos perceptions, intuitions, lorsque vous les observez. Vous apprendrez à reconnaître au moins 48 plantes en passant par leur botanique, leurs saveurs propriétés médicinales et bien sûr leurs utilisations.

A la clé, une facilité à choisir la plante dont vous avez besoin pour vous ressourcer !

Tout complément
d'information et bulletin
d'inscription [ici](#)

Priorité aux abonnés des Nouvelles
pour les inscriptions.

"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 64 68 39 18
www.valerianature.com Siret 52112799300025