

Les Nouvelles de ValeriaNature



Février 2025



La Nature aide-t-elle au détachement ?

Février
avec ValériaNature

8 février Sortie Nature
Canal de Romsay - Dompierre sur Mer

23 février Sortie Nature
Forêt de Mervent (85)

25 février Méditation guidée
par les plantes

" La simplicité décourage,
elle ne s'acquiert qu'à force de détachement"
Dominique Blondeau

Alors que février s'invite sans réserve, je mesure l'attachement que j'éprouve aujourd'hui dans l'écriture et la diffusion de ces Nouvelles.

Depuis bientôt 4 ans, cette routine mensuelle carillonne comme un repère de calendrier et surtout un lien vers les lecteurs et soutiens que vous êtes.

Difficile de dire en quoi consiste précisément cet attachement mensuel, mais il vient aussi rappeler que l'attachement ne s'établit pas uniquement vis-à-vis de personnes, il peut se manifester au travers d'actes du quotidien, d'évènements, de répétitions ou encore d'objets...

Et même si écrire afin de vous partager ici mes projets, de les accompagner de réflexions plus ou moins personnelles autour de la naturopathie, relève d'un réel plaisir, il est intéressant de souligner que l'attachement, quel qu'il soit, conduit à une perte de liberté, une inévitable dépendance envers le sujet auquel il touche.

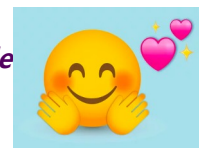
Faut-il alors prôner le détachement pour éviter de s'enchaîner dans une illusoire sécurité ou une périlleuse accoutumance? Faut-il délaisser tous nos rituels et montrer de l'indifférence vis-à-vis de ceux qui nous sont chers ? J'ouvre ici le débat qui pourrait aussi s'intituler « Entre dépendance et souveraineté, que choisissez-vous ? »

Suis-je libre lorsque j'entreprends la rédaction des Nouvelles ? Suis-je par exemple souveraine dans les sujets que je choisis d'y aborder ? Jusqu'où je m'autorise leur choix ? N'est-il pas dicté par un discours poli, cette envie de vous plaire, de vous rassurer, de vous accrocher ? Suis-je souveraine des émotions qui m'animent lorsque j'en peaufine la mise en page ? Et quelles sont mes attentes lorsque je les publie ?

Alors qu'on associe souvent « lâcher prise » et « détachement », il me semble pourtant que ces deux notions diffèrent, notamment par la consistance de leurs attentes. Le lâcher prise, c'est l'absence de contrôle, plus exactement c'est renoncer à vouloir tout contrôler ! C'est accepter de laisser faire après avoir impulsé une direction, et être confiant dans la Vie pour que le cours des évènements induise un résultat juste et positif pour chacun. Lâcher prise ne rime ni avec liberté, ni avec oisiveté ; cela requiert une certaine souveraineté dans le choix des impulsions données au regard d'une attente de résultats (qu'on appelle parfois le libre arbitre). Bien sûr, il s'agit d'une approche strictement personnelle, à laquelle vous pouvez ne pas adhérer !

Le détachement relève plutôt d'une profonde indépendance issue d'une grande souveraineté intérieure. Souveraineté qui suppose l'absence d'attentes.

Il n'y a pas de meilleure liberté que l'absence d'attentes.



"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 521 1279930025

Si l'attachement devient un fardeau, s'il génère ou résulte d'attentes trop fortes, cogitation, complexification, indécision, compilation, frustration, (...) surgissent, et s'ensuit inévitablement la souffrance...

A l'inverse, si les attentes restent légères ou inexistantes, la simplicité s'installe....

Bien sûr, cette « légèreté » demande le courage de dépasser ses peurs

La période d'intériorisation propre à l'hiver touche à sa fin, et peut être vous a-t-elle permis de repérer quelques unes de vos sources d'attachement ? Ou de re-positionner votre curseur dans les souffrances qu'elles induisent ? Ne serait-il pas plus simple de se détacher ?

C'est-à-dire d'Agir et d'Aimer sans attente...

« Simple » peut être pas mais « Sage » certainement !!

Et si la Nature par sa noble quintessence offrait une perspective fiable vers la quête de sa souveraineté intérieure ? Le programme de février vient vous le suggérer !



..... Deux premières dates pour la reprise des Sorties Nature

Reprise des sorties Nature
Plantes sauvages et comestibles hivernales
aux abords du Canal de Romsay
Samedi 8 février
14h -16h
Dompiere sur Mer
Sortie botanique
20€/ personne
dégustations incluses
www.valerianature.com

Balade Nature sylvothérapie
Arbres et énergies forestières
Sourcer grâce à la Forêt avant le printemps
Dimanche 23 février
14h-16h30
Forêt de Mervent
Renseignements et Inscription
au 06 64 68 39 18
www.valerianature.com

Envie de découvrir ?
MARDI 25 FEVRIER DE 18H À 19H30
Les plantes du mois
ortie & chène
Initiation
MÉDITATION GUIDÉE
par les plantes
participation libre
ACCESSIBLE À TOUS
INSCRIPTION AU
06 64 68 39 18
www.valerianature.com
55 bis rue Emile Normandin La Rochelle

Les sorties nature sont l'occasion d'une rencontre avec la nature, ses énergies et les plantes qui la constituent

La consultation « transition » se poursuit

Établie pour vous accompagner dans le plein accomplissement du cycle de cette année 9, cette formule vous aide à répondre à vos besoins : énergie, vitalité, émotions, motivation, objectifs, en dépassant freins ou peurs... Elle offre aussi la possibilité d'explorer le détachement !!

Tarif : 1ère consultation : 54€

(rdv pris avant le 31mars)

Consultation de suivi : 45€

(si besoin)

FORMATION « APPROCHE MULTIDIMENSIONNELLE »

« 48 plantes sous tous les angles »

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

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

A la clé, une facilité à choisir la (les) plante(s) qui vous ressource(nt)...

Tout complément d'information et bulletin d'inscription ici

"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 Site# 52112799300025