

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Mai 2025



## Mai : un programme entre Humilité et Ecologie Spirituelle ...

**Mai** avec ValeriaNature

- 14 mai : Atelier Photographie et Iridologie
- 16 mai : Sortie Nature et littoral La Rochelle
- 17 mai : Stage "les plantes du renouveau"
- 18 mai : Salon Zen et Bien être Sainte Soulle
- 24 mai : Sortie Nature et marais La Rochelle-Tasdon
- 31 mai : Sortie Plantes et Energies insulaires Ile Madame

L'humilité est la base solide de toutes les vertus Confucius

*C'est dans un tempo légèrement différé que je vous livre ces Nouvelles, une façon pour moi de rester à l'écoute d'un rythme induit par une disponibilité moindre ces derniers temps, et un subtile équilibre entre le temps perso et pro. Dans cette quête d'harmonie temporelle, le programme de Mai préserve de précieuses rencontres avec la générosité de Dame Nature, des rendez-vous incontournables avec cette resplendissante générosité printanière.*

*Toute cette concomitance et cette abondance me semblent l'occasion d'une invitation à l'humilité.*

**Humilité** devant ce potentiel fleurissant et verdoyant à l'infini ,  
**Humilité** devant l'envie de vous en partager le maximum en surmultipliant les évènements,  
**Humilité** devant cette dimension temporelle qui demande à chacun de cerner ses priorités.

On pourrait alors associer la notion d'humilité à une forme de renoncement face à des limites extérieures ou personnelles. Intégrer nos propres limites avec le choix de « faire » et surtout de « ne pas faire » en renonçant à la prétention de pouvoir ou savoir tout gérer. Dans ce monde qui incite à notre Ego à l'omnipotence, à la reconnaissance, à la pleine maîtrise, l'humilité conçue comme un renoncement pourrait vite générer une sensation de frustration, mais avec un peu de discernement, elle peut aussi amener la pleine conscience d'une réelle liberté d'actions.

Le philosophe Thomas Hill a décrit l'humilité comme « **une attitude qui donne de l'importance aux choses indépendamment des relations qu'elles entretiennent avec nous-mêmes ...** ».

Une telle définition n'est-elle pas une incitation à une profonde ouverture au monde en se détachant de toute tentative de positionnement ? L'ouverture au monde avec la perception d'un Tout interconnecté comme on peut le ressentir lors d'immersions et de contemplations régulières dans la Nature. La nature demeure en effet notre matrice quoiqu'il advienne. Bien sûr, elle nous apporte nourriture, médecine, énergies, ancrage, sérénité ... toutes ces richesses que j'aime à rappeler au cours des sorties nature, mais comme le dit Christophe André : « ... **elle est surtout là pour nous apprendre l'essentiel : nous ne sommes en ce monde que de passage, ce que nous bâtissons et possédons nous est prêté, et tout sera à rendre et à transmettre...** ».

Comment ne pas faire preuve d'Humilité devant cette approche multi-dimensionnelle de l'Humanité? Rien à voir avec le fait de se rabaisser ou de s'inférioriser, juste prendre conscience que nous ne sommes qu'une infime partie d'un Tout dans lequel nous avons notre part de responsabilité, notre juste part aussi infime soit-elle, et c'est cette connexion avec cette fraction de nous-même qui nous permet de nous sentir aligné intérieurement et avec le Monde.

*"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

Et puisque j'ai puisé mon inspiration auprès de plusieurs auteurs pour concocter ce petit focus, pourquoi ne pas le terminer avec la spiritualité de Paul Valéry, et ce que l'on nommerait aujourd'hui comme l'écologie spirituelle :



« Ce que tu vois d'un arbuste ou d'un arbre, ce n'est que le dehors et que l'instant offerts à l'œil indifférent qui ne fait qu'effleurer la surface du monde. Mais la plante présente aux yeux spirituels non point un simple objet de vie humble et passive, mais un étrange vœu de trame universelle. »

## Des pratiques de Santé Intégrative sur le département



Début 2025, j'ai rejoint en tant que thérapeute, l'association [Sentez-vous bien 17](#). Il s'agit d'une Association collégiale pour la promotion de la Santé intégrative, Partenaire d'Une Notre Santé (UNS).

La santé intégrative, qu'est ce que c'est ? A la base, c'est la combinaison de la médecine conventionnelle avec des médecines alternatives, selon les attentes et spécificités du consultant. C'est une médecine à votre écoute qui vous guide vers le ou les thérapeutes les plus adaptés à vos besoins, en respectant votre singularité. Dans l'accompagnement proposé, un des objectifs pour les praticiens de SvB17, est de prendre le temps d'intégrer toutes les composantes physique, psycho-émotionnelle, spirituelle et sociale de Chacun afin de le conduire vers l'acquisition d'une autonomie en Santé et en Bien être ; ce qui rejoint pleinement l'approche de la Naturopathie.

Chaque mois, l'association propose à ses adhérents des conférences présentant des outils pour l'écologie de la Santé. A ce titre, j'organise deux sorties nature « **Bienfaits des plantes sauvages** » les 21 mai et 14 juin, sur le secteur rochelais. Les inscriptions se font directement auprès de [svb17@proton.me](mailto:svb17@proton.me) comme les adhésions ...



## Les autres Évènements du mois !

Du 16 au 18 mai, ont lieu les 48h de l'agriculture urbaine en pays rochelais. Le programme est en ligne et pour ma part, je vous propose une sortie le vendredi 16 mai à un tarif exceptionnel pour l'occasion !

Inscription [ici](#)



C'est aussi le mois du salon Zen et Bio de Sainte Soule où plus d'une vingtaine d'exposants vous attendent ainsi que de nombreux ateliers : yogathérapie, lecture d'aura, biodanza ... Pour ma part, c'est une séance de méditation guidée par les plantes que j'offre aux environs de 15h30 !



Cette formation est pour vous si vous cherchez à connaître les plantes sauvages et comestibles dans toutes leurs dimensions... Vous apprendrez à reconnaître au moins 48 plantes au gré de leur botanique, saveurs, propriétés médicinales et bien sûr leurs utilisations.



Deuxième date : 14 mai à 15h.  
Places limitées -  
Réservation et inscription ici

...onnés en naturopathie ne  
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"

