



Lettre infos mensuelle

Juin 2022



Rubrique « Programmmations à venir prochainement »

Dans le cadre de la programmation annuelle				
Stage	Date	Horaires	Participation	Nb de places restantes
Hydrolathérapie	Samedi 4 juin	9 h / 17 h	90 €	0

Nb : au cours de cette journée, nous ferons une distillation de thym sauvage

Dans le cadre des programmations exceptionnelles				
Stage ou atelier	Date	Horaires	Participation	Nb de places restantes
Gemmothérapie	Vendredi 3 juin	9 h / 17 h	90 €	2
Atelier Parfum	Vendredi 24 juin	15 h / 18 h	25 €	10

Pour inscription envoyer un mail eveil.nature@yahoo.fr

Rubrique « Une plante, un produit »

L'huile essentielle de baies roses (*Shinus molle*), appelée souvent et faussement « poivre rose » Cette huile essentielle peu connue mérite que l'on s'y intéresse de plus près... Son odeur...tout simplement « envoutante » ...à la fois épicée, fruitée, boisée, chaude



mais sans excès...un des premiers parfumeurs à l'avoir mis dans un parfum est Estée Lauder dans « Pleasures » Une note de cœur qui fait remonter les notes de fond en notes de tête !...

En aromathérapie, elle a l'avantage de la polyvalence sans toxicité ni agressivité (terpènes majoritaires dont \pm 45% delta 3 carène). Elle est l'amie des sportifs pour ses propriétés stimulantes, chauffantes, anti contractures et anti inflammatoires (en synergie huileuse avant effort sur les masses musculaires sollicitées)

En aromathérapie énergétique, elle nous éclaire sur nos frustrations et permet d'y faire face.

En cuisine...sur un saumon gravelax fait maison (c'est tellement facile...un pavé de saumon mis dans du gros sel dessus dessous pendant 24 heures au réfrigérateur, rincé et essuyé soigneusement), masser quelques minutes le saumon sur tous les côtés avec une cuillère à soupe d'huile d'olive dans laquelle on aura inséré 2 gouttes d'huile essentielle de baies roses et 1 goutte d'estragon. Attendre deux à trois jours avant de déguster... Un délice !!...

Rubrique « La recette du mois » Baume « coup de boost » pour « coup de pompe »

Dans un petit pot vide de 15 grs, mettre 1,5 grs de cire d'abeille, 50 gouttes d'épinette noire, 20 gouttes de muscade et 10 gouttes de poivre noir. Compléter le pot avec une huile végétale (olive, noisette...) jusqu'à 2 mm du haut. Appliquer 1 noisette sur le bas du dos 2 à 3 fois par jour

Suivez-nous sur (cliquez sur le lien) : → [Instagram](#)

→ [Facebook](#)