



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°107 - avril 2018

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois çï , partons à la découverte de la naturopathie !!! En effet , à l'heure d'une pollution généralisée de l'environnement et , bien sûr de nos corps , la naturopathie est faite pour revitaliser et détoxifier nos corps . Être bien avec soi même est le début d'être bien avec les autres , et ainsi avec l'environnement ! Soit nous chutons , soit nous nous élevons ! A nous de choisir !

Vive la Vie !!!!!!!!!

### 2) éliminer les énergies négatives

un grand verre transparent, d'une petite assiette, de l'eau, du gros sel et de vinaigre blanc. Remplissez le verre d'eau, mais pas à ras-bord, puis ajoutez le sel et le vinaigre, et posez le tout dans un coin invisible de votre maison, de préférence, là où vous recevez vos invités, en veillant à placer l'assiette sous le verre.

Laissez le tout en place pendant 24 heures, pour que le sel et le vinaigre puissent faire leur effet et éliminer les énergies négatives de votre espace de vie.

### 4) Nos rdv de avril :

Judi 5 avril **Conférence pour découvrir la permaculture** salle 5 du foyer rural à Mouilleron le captif

Dimanche 8 avril Journée jardinage au jardin partagé du coteau à la Roche sur yon ( place willy brandt

De 10 h à 18 h avec repas partagé le midi

dimanche 15 avril : **2 ateliers pratiques sur la permaculture** (horaires

prévisionnels : 11h et 16h) ;

Serres municipales de Saint-Jean-de-Monts, route du Clousis à Saint-Jean-de-Monts.

### 3) Recette de la tisane détox au citron

**Les ingrédients**

- 1 litre d'eau de source
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 4 brins de thym frais
- 1 citron

**Les étapes**

Commencez par découper le zeste de citron en 4 fine tranches.

Déposez-les dans une théière, et ajoutez-y le jus de citron et le thym.

A part portez l'eau à ébullition dans une casserole. Versez-la ensuite dans la théière lorsqu'elle frémit.

Laissez refroidir le mélange pendant deux minutes, avant d'y déposer quelques feuilles de menthe.

### rdv : stand

Samedi 21 avril : fête des plantes de 10 h à 18 h parc des oudairies à la roche sur yon

Dimanche 22 avril : fête une autre terre 10 h à 16 h maison de quartier des forges à la roche sur yon

## 6) le Geste du mois : la naturopathie

### Définition :

.Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

« la Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

L'origine du mot « naturopathie » vient de deux mots anglais "nature" et "path" qui signifient « le chemin de la Nature » ou la « voie de la Nature ». Cette appellation de « naturopathy » a été enregistrée pour la première fois aux USA en 1902.

Bien des définitions ont été données, et pour faire simple, la Naturopathie est tout bonnement l'art de rester en bonne santé, d'être à nouveau acteur et responsable de sa santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels.

Cette médecine ancestrale de bon sens propose ainsi un ensemble de méthodes naturelles de santé pour optimiser son capital vital.

—  
<http://www.naturopathe.net>

<https://www.passeportsante.net>

<https://www.nana-turopathe.com>

<http://www.santenaturopathie.com/>

<https://www.syndicat-naturopathie.fr/>



Les techniques :

1. **L'alimentation ou hygiène nutritionnelle** (diététique, nutrition, cures saisonnières, ...)

2. **La psychologie ou hygiène neuropsychique** (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie, ...)

3. **Les exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle** (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation, ...).

**Ces trois premières techniques, dites majeures, sont reconnues ainsi comme nécessaires et suffisante à l'entretien de la santé.**

4. **L'hydrologie** (utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, ... locale, générale, ... interne, externe, ... douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles, ...)

5. **Les techniques manuelles** -autrefois appelées chiologie- (massages non médicaux de type californien, coréen, Amma, onctions aromatiques, ...)

6. **Les techniques réflexes ou réflexologie** (appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, ... ; shiatsu, méthodes de Knapp, Jarricault, ...)

7. **Les techniques respiratoires** -autrefois appelées pneumologie- (empruntées au yoga, aux arts martiaux ... ; méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations...)

8. **Les plantes ou phytologie** (revitalisantes, drainantes, adaptogènes) et les huiles essentielles ou aromatalogie

9. **Les techniques énergétiques** (magnétisme, recours aux aimants)

10. **Les techniques vibratoires** : utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique).

### INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée

Un site : [permaculture85.fr](http://permaculture85.fr)  
Rejoignez le !!!  
[permaculture85@gmail.com](mailto:permaculture85@gmail.com)

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Recevoir de l'information de l'Association

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)  
Blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

