

LES BUISSONNANTES

LE CARNET



BIENVENUE !

Nous sommes heureux de vous présenter ce deuxième numéro de notre Carnet d'Adresses qui regroupe l'ensemble de nos partenaires!

Vous découvrirez ici des thérapeutes passionnés, des naturopathes, herboristes, vétérinaires ou encore des praticiens en médecine chinoise et en réflexologie : autant de métiers tournés vers un seul but, un mieux-être général et un lien toujours plus sensible à notre corps et à la Nature.

Alain, Myriam et Éléonore



CARNET D'ADRESSES

Nos Ambassadeurs



Nous remercions
tous nos
Ambassadeurs qui
communiquent
sur notre marque
et créent de belles
passerelles entre
nos métiers.





Aline Pommier

Docteur en Pharmacie- Praticienne en herboristerie

Docteur en pharmacie puis formée à l'école d'IMDERPLAM, Aline intègre l'équipe des formateurs passionnés et assure notamment l'enseignement de chimie des plantes. En parallèle, Aline propose aux particuliers des conseils individuels de santé au naturel.

Praticienne en herboristerie et adhérente de l'association la Guilde Française des Praticiens en Herboristerie, elle accompagne votre santé et recommande divers compléments alimentaires à base de plantes et de bourgeons.

www.facebook.com/aline.pommier.37

📍 **Languedoc-Roussillon**

Anne-Claire Lachèze

Vétérinaire, Conseillère en Fleurs de Bach et Gemmothérapie

Vétérinaire spécialisée en soins naturels pour chiens et chats, Anne-Claire Lachèze a pratiqué la médecine généraliste des animaux de compagnie pendant 30 ans. Une formation en homéopathie change sa vision de la maladie, elle intègre alors la phytothérapie à sa pratique conventionnelle, les Fleurs de Bach et la Gemmothérapie. En 2021, Anne-Claire crée sa société Naturo Quat'Pattes pour se consacrer exclusivement à ces différentes approches thérapeutiques.

@anneclairelacheze www.soin-naturel-animal.fr

📍 **Saint Maximin La Sainte Baume**





Christine Vidal

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise à Nîmes, énergétique holistique, Christine accorde une grande importance à l'écoute pour prendre en compte tous vos maux, et vous accompagner avec bienveillance. Outre les outils propres à l'énergétique chinoise (massage tuina, moxa, acupression, ventouses, pharmacopée chinoise...), Christine a à cœur d'utiliser aussi les plantes occidentales pour divers syndrômes.

www.chemainsdennergies.fr

 Nîmes



Florence Schapiro

Naturopathe Holistique et Praticienne de Massages

Formée en naturopathie et aux massages enfants et adultes (massages bébé Shantala, Chi Nei Tsang, massages pour femmes enceintes...) Florence a également suivi une formation de Bioénergie (école Oviloroi) afin de compléter sa vision intégrative de l'être humain et de son accompagnement. Sa pratique du massage et de la naturopathie œuvre à rétablir un équilibre durable de l'individu entre le corps, l'esprit et l'âme (équilibre alimentaire, psycho-émotionnel et énergétique).

www.facebook.com/Fleurdegaiasoinsolistiques

 Mazan



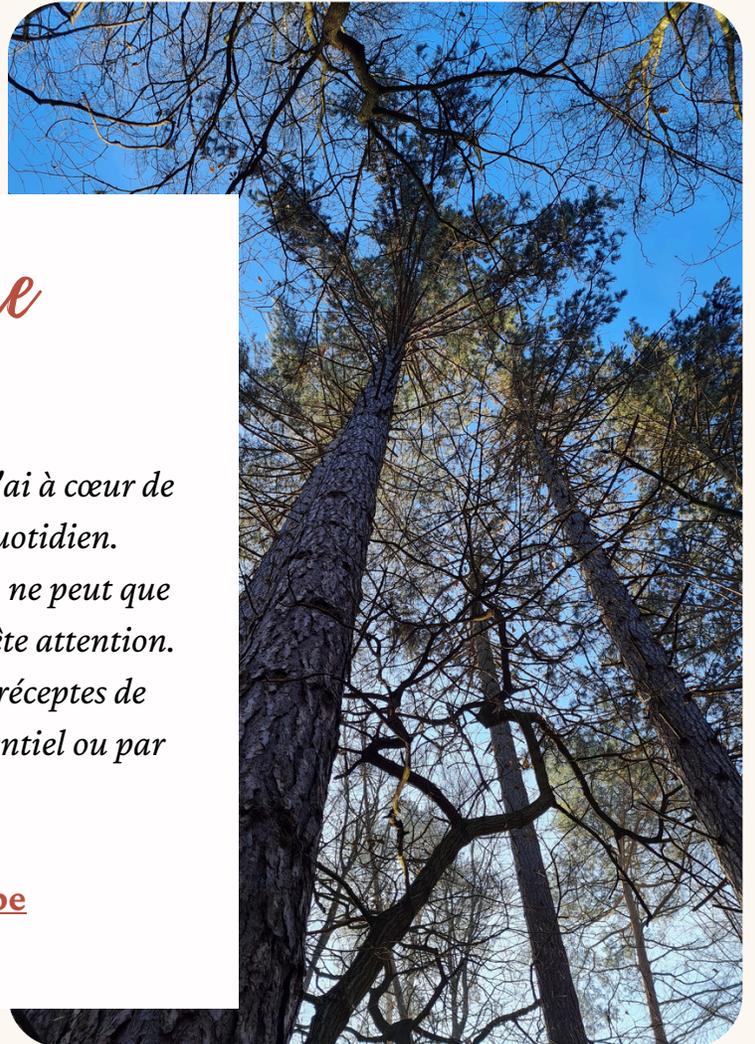
Frédérique Billes

Praticienne en Réflexothérapie

Formée en Réflexothérapie, Frédérique vous accompagne à retrouver ou conserver le confort et la mobilité de votre corps. La Réflexothérapie agit sur le système nerveux et sur les tensions liées au stress et les chocs émotionnels. Le corps est le premier impacté dans toutes les situations déstabilisantes et les épreuves de la vie. Frédérique accompagne femmes enceintes, enfants et nourrissons, mais aussi les sportifs et les seniors : toutes personnes ayant besoin de préserver ou trouver son équilibre physique et émotionnel.

www.frederiquebilles.fr

📍 *Perpignan*



Marianne Ladrière

Praticienne en Gemmothérapie,
Sylvothérapie et Reiki

Praticienne en Gemmothérapie et en Sylvothérapie, j'ai à cœur de proposer des solutions naturelles à nos maux du quotidien.

Le pouvoir des arbres et des plantes est immense et on ne peut que s'émerveiller de leur pouvoir quand l'humain leur prête attention.

Je travaille également en olfactothérapie selon les préceptes de l'Ayurveda. Basée en Belgique, je vous reçois en présentiel ou par visio pour toute consultation.

@elementrenergy www.element-r.be

📍 *Jambes (Belgique)*



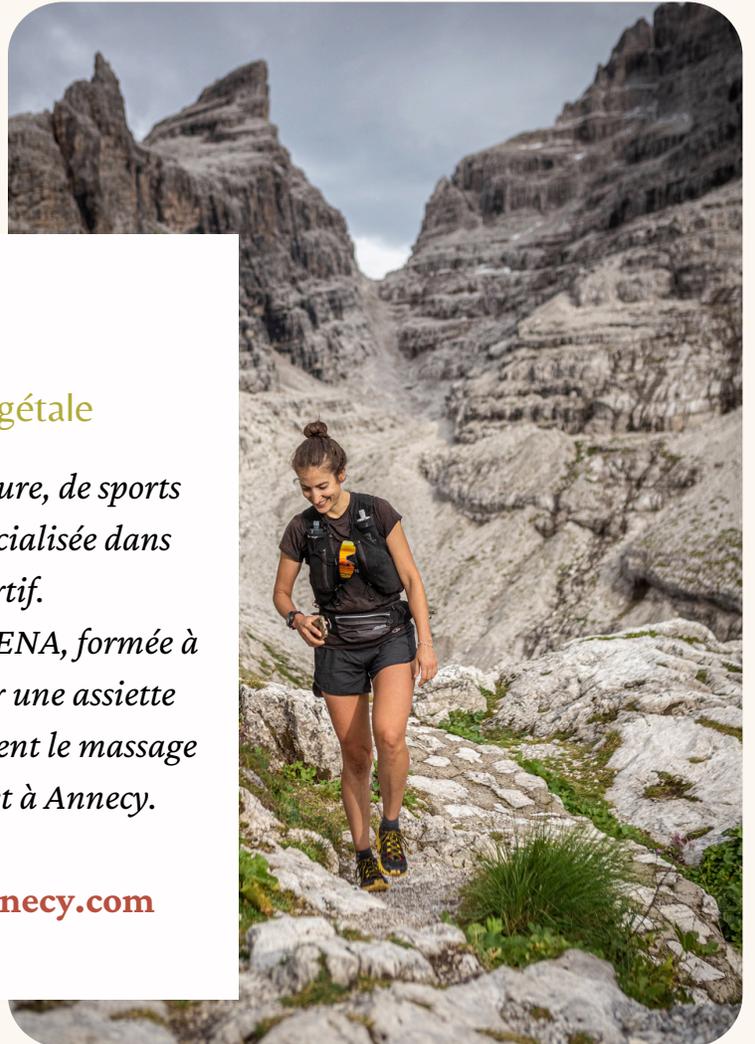
Hélène Garcia-Payet

Conseillère Nutrition et Bien-être

Conseillère Nutrition et bien être, Hélène vous aide à atteindre la pleine santé grâce à la nutrition et la naturopathie. Pour mieux vous accompagner sur le plan émotionnel, Hélène s'est spécialisée en élixirs floraux (Bach / Contemporains Deva / Bush Australien), une émotion mal gérée peut se répercuter considérablement sur votre corps et votre bien être. Enfin, pour accompagner vos maux du quotidien, Hélène s'est formée en gemmothérapie, une technique simple et très efficace pour travailler sur le terrain.

@helene_nutribienetre www.helene-garcia-payet.fr

📍 **Frontignan**



Giada Abbaticati

Naturopathie, Sport & Alimentation végétale

Naturopathe, amoureuse d'aventures en pleine nature, de sports d'endurance et de cuisine végétale, Giada s'est spécialisée dans l'alimentation santé et le bien-être du sportif.

Diplômée en 2022 dans une école de naturopathie FENA, formée à la nutrition sportive et à la méthode VegPlate, pour une assiette végétarienne/lienne équilibrée, elle pratique également le massage sportif et le massage Chi Nei Tsang dans son cabinet à Annecy.

@giada.naturosport www.naturosportannecy.com

📍 **Annecy**



Laure Benistant

Praticienne shiatsu

Praticienne herboriste, praticienne shiatsu et en cours de formation en Qi gong, Laure vous accompagne dans vos pathologies et vos maux avec les plantes. En s'appuyant sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, la Gemmothérapie et les Fleurs de Bach, elle vous aidera à rétablir l'équilibre de votre organisme. Ses compétences en acupression complètent son expertise afin d'aller plus loin dans ses soins. Laure propose également des ateliers et des sorties botaniques.

www.laureb.mystrikingly.com

📍 *Chatuzange le Goubet*

Jennifer Doucet

Naturopathe

Jennifer Doucet est Naturopathe certifiée à Argenton sur Creuse, spécialisée dans les troubles digestifs, la gestion du stress ainsi que la phytothérapie et la gemmothérapie. Jennifer vous reçoit à son cabinet ou en visio pour trouver ensemble des solutions qui vous conviennent et retrouver une qualité de vie, retrouver sérénité et paix intérieure et mettre en place une meilleure hygiène de vie.

@jennifer_naturopathe www.jennifer-naturopathe.com

📍 *Argenton-sur-Creuse*





Florence Fernandez

Naturopathe Holistique, libérations émotionnelles

Formée en naturopathie, sophrologie, approche chamanisme de la thérapie et hypnose humaniste, j'ai à coeur de vous aider à découvrir la cause de vos problématiques ou symptômes.

Cette recherche passionnante, est accompagnée par un ré-équilibre alimentaire, des conseils d'hygiène de vie, l'analyse de votre terrain, la libération de vos émotions pour vous permettre de découvrir...le meilleur de vous-même!

<https://www.nutriconscience.com>

 **Carpentras**

Marion Rossi

Naturopathe et praticienne en massages bien-être spécialisée dans l'accompagnement des femmes

J'ai à coeur de vous transmettre des clés pour trouver votre équilibre au naturel en vous connectant à votre nature cyclique, pas à pas et à votre rythme. Je vous accompagne à travers la naturopathie et les massages, deux approches complémentaires pour se reconnecter à soi et (re)devenir actrice de sa santé.

<http://www.marionrossi.fr>

 **Chambéry**





Marjorie Gagnebe

Naturopathie animale

Formée en naturopathie animale et certifiée ACACED, j'ai à cœur d'apporter du mieux-être aux chiens et aux chats en m'appuyant notamment sur la gemmothérapie, un outil que j'affectionne tout particulièrement pour sa profondeur d'action et sa douceur. Je suis également formée au massage canin, que j'utilise pour compléter l'accompagnement physique et émotionnel de l'animal.

www.unpoildenature.fr

📍 Saint-Cyr-sur-Mer (83)



Véronique Hermand

Masseuse consciente

Véronique est Naturopathe et Réflexologue depuis plus de 10 ans, installée en cabinet. Formée en naturopathie, en nutrition et en oligothérapie, Véronique propose un diagnostic complet de vos symptômes avec une vision globale de votre santé. Une école en Phyto énergétique chinoise et l'ECIM (école de médecine intégrative) viendront compléter son expertise. La phytothérapie occupe une place centrale dans l'exercice de son métier.

www.naturopathe-vhermandavignon.blogspot.com

📍 Piegut-Pluviers



Valérie Catala

Praticienne en gemmothérapie et Fleurs de Bach

Valérie propose des accompagnements bien-être personnalisés à distance (visio ou téléphone), débutant par un bilan complet pour explorer votre histoire, votre terrain et vos attentes. Elle vise un mieux-être physique et émotionnel durable, en vous transmettant des repères clairs pour que vous puissiez vous engager activement dans votre évolution. Les solutions proposées sont toujours adaptées à votre style de vie. Phytothérapie et conseils alimentaires peuvent venir en complément si nécessaire.

www.dubourgeonalafleur.com

📍 **Montespan**

Alexandre Richard

Praticien en santé fonctionnelle
Naturopathie et Micronutrition

Naturopathe avec une approche en santé fonctionnelle et micronutrition, j'accompagne les personnes soucieuses de rester en bonne santé ou qui souhaitent retrouver un équilibre et une harmonie. Je pratique également plusieurs techniques manuelles comme la réflexologie plantaire, les massages ayurvédiques et le massage du ventre Chi Nei Tsang qui permettent de détendre, relâcher le corps et l'esprit.

naturopathie-micronutrition.com

📍 **Lourdes, Pau et Nay**





Charlotte Ravy

Les Soins Renaissance Holistique

Chaque corps, chaque histoire, chaque énergie est unique. A travers mes soins et accompagnements, je vous invite à un véritable voyage intérieur, pour libérer certains blocages ou tensions, vous offrir un temps d'écoute et retrouver un équilibre naturel. J'ai créé un protocole unique et sur-mesure, le soin renaissance alliant soin énergétique, magnétisme et conseils personnalisés en gemmothérapie, phytothérapie et complément alimentaire.

renaissance-holistique.com

📍 Attignat



Laurent Roche

Naturopathe-Iridologue

Laurent propose des bilans de terrain selon les axes de la naturopathie qui peuvent être enrichis de divers outils selon les besoins : bilan Protéomis, microscopie du sang vivant, analyseur par résonnance magnétique, pour compléter l'anamnèse.

le-souffle-depione.com

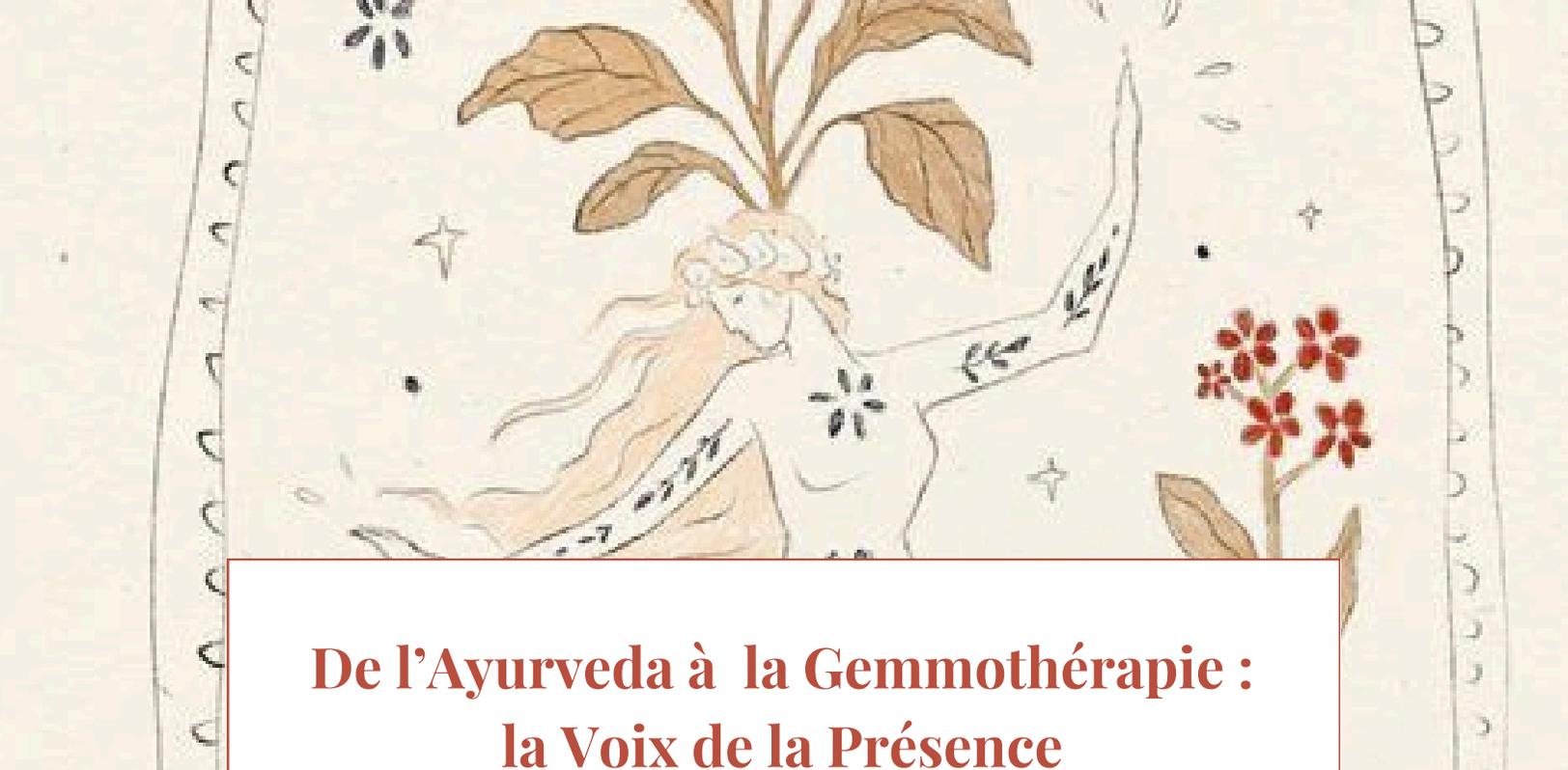
📍 Aix-en-Provence



DOSSIER

AYURVEDA & GEMMOTHÉRAPIE

AVEC JULIE DELIAS



De l'Ayurveda à la Gemmothérapie : la Voix de la Présence

PAR JULIE DELIAS

L'Ayurveda, ou médecine ayurvédique, est une pratique traditionnelle indienne qui vise à instaurer l'harmonie entre le corps, l'esprit et la nature. Le mot "ayurveda" se traduit littéralement par "connaissance de la vie".

Cette approche holistique prend en compte le bien-être global de chaque individu. Fondée sur des principes anciens, l'Ayurveda met l'accent sur l'équilibre des doshas (Vata, Pitta, Kapha) et l'importance d'un mode de vie sain pour préserver la santé.

Ayur et Veda : La Vie et la Connaissance

L'Ayurveda est la Connaissance de la Vie en soi et autour de soi. Cette Connaissance n'est pas seulement une somme de savoirs et de savoir-faire, il est plutôt question ici de réactiver des mémoires que l'on porte en nous dès la naissance. Ces mémoires nous apprennent la signification d'être en vie, et de comment en prendre soin au quotidien.

Les fondements de l'Ayurveda reposent sur les lois de la Nature et nous rappellent que nous sommes nous-même la Nature. Nous sommes en interaction constante avec elle et ses lois.

Les Cinq éléments et les Dosha

Les Cinq éléments définis sont l'éther (espace), l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces éléments composent notre univers ainsi que notre corps. Chacun porte en soit une combinaison unique de ces éléments qui varie selon chaque personne. C'est ce que l'on appelle "*Prakriti*" qui fait référence à notre "constitution". Une bonne compréhension de nous-même nous permettra ensuite de définir quel est l'assemblage qui nous constitue, son *Dosha*.

Le mot "dosha" signifie "ce qui peut être corrompu" et fait référence à 3 entités principales: Vata, Pitta et Kapha, en charge du fonctionnement global de l'être.

Chaque être vivant sur cette planète est composé de ces trois dosha. Chaque dosha régit un ensemble de fonctions dans les différents systèmes vitaux du corps : respiratoire, circulatoire, digestif, sécrétoire, nerveux, psychique, énergétique.

Nous sommes tous composés de ces trois dosha, eux-mêmes composés des Cinq éléments:

Vata : Espace et Air

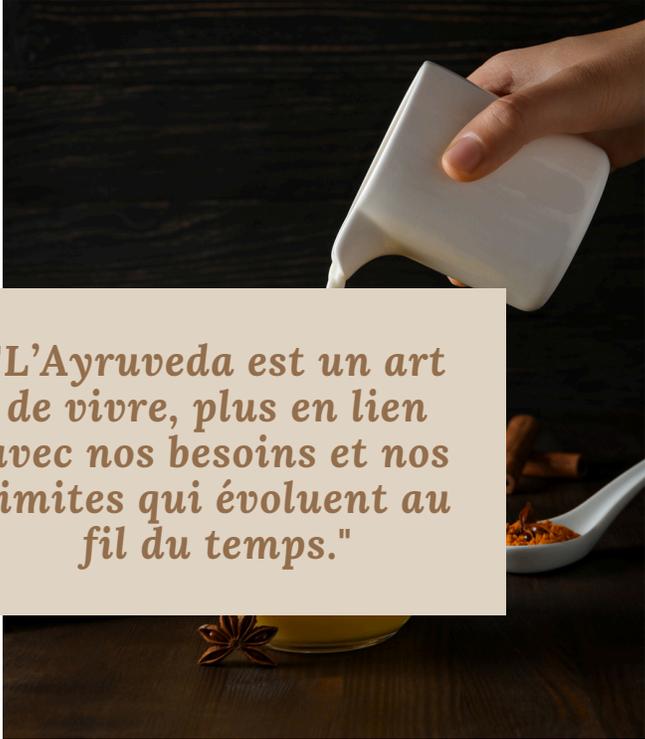
Pitta : Feu et Eau

Kapha : Eau et Terre

Il y a donc un lien profond entre la combinaison de nos Cinq éléments et les Trois dosha qui composent notre Constitution (*Prakriti*).

Nous trouvons aujourd'hui de nombreux tests pour connaître notre dosha, mais ils sont souvent biaisés. En effet, nous répondons souvent à partir de nos déséquilibres et de notre perception conditionnée de nous-même. De plus, après avoir fait un test, notre tendance est celle de se mettre dans une case pour avoir un mode d'emploi préétabli de ce que l'on doit faire et surtout de ce que l'on doit manger. Or ceci s'éloigne très largement de l'Ayurveda qui est une approche qui nous remet en lien avec le vivant qui évolue sans-cesse. Il est donc impossible de figer un résultat.

Notre constitution de naissance reste la même, toutefois elle répond aux interactions qui nous entourent. Si nous sommes dans un environnement avec beaucoup d'air, comme une région avec beaucoup de vent, que dans notre constitution il y a beaucoup d'air, notre corps va réagir à cette interaction et cet élément va augmenter en nous.



"L'Ayurveda est un art de vivre, plus en lien avec nos besoins et nos limites qui évoluent au fil du temps."

Autre exemple, si dans ma constitution j'ai beaucoup de feu, que je dois éviter de manger du poivre et que nous sommes en hiver (dans une saison donc où le feu est au repos), le conseil préconisé serait de ne pas manger de poivre donc. Cette conclusion simpliste et rapide est fautive et parfois même dangereuse.

En effet, notre constitution est faite pour comprendre l'ensemble des interactions que nous avons avec notre environnement et ce que cela crée en nous comme perturbation et/ou comme équilibre. C'est donc bien plus complexe que cela.

L'Ayurveda nous amène à nous connaître, à nous reconnaître, à vivre des expériences qui nous permettent de nous rappeler de ce que l'on sait déjà. Elle est un art de vivre. Elle propose une autre manière de vivre, plus en lien avec nos besoins, nos limites qui évoluent au fil du temps.



Tout est cycle

Une autre loi de la Nature est celle que nous sommes avant tout des êtres cycliques. Tout est cycle et nous passons notre vie à vivre des cycles. Un cycle se compose d'un point de départ que l'on appelle *création*, d'une expérience que l'on appelle *maintien* et d'un point d'arrivée que l'on appelle *clôture*.

La journée est un cycle, le soleil qui se lève, l'expérience de la journée et la nuit qui tombe.

Toute notre vie est rythmée par ces mouvements circulaires qui se succèdent et même se superposent.

L'Ayurveda nous relie avec ces lois de la nature qui parlent de notre fonctionnement. Les connaître et apprendre à les observer nous amène à développer une écoute de nos besoins et de nos limites en résonance avec le contexte de vie du moment. Ainsi, on développe une capacité à s'adapter en fonction de ce qui nous entoure, comme notre environnement, la saison, notre âge, notre travail, nos relations, nos aspirations... Tout cela compte et évolue et nous évoluons en permanence.

Le but de cette remise en lien : prendre soin de la Vie pour préserver un état d'équilibre.

Nous sommes nés avec une capacité d'auto-régulation qui s'adapte voire se sur adapte selon les situations vécues. Cette capacité d'adaptation nous permet de préserver un état d'équilibre, une cohérence et une cohésion dans les fonctions vitales qui maintiennent la vie. Or, cela est possible uniquement si l'on comprend que tout ce qui nous entoure a un impact sur nous et notre équilibre quotidien.

L'Ayurveda est donc un art relationnel car elle nous permet de comprendre que tout est en connexion constante. A aucun moment, je suis séparée de ce qu'il y a autour de moi. Au contraire, tout ce qui est autour de moi est en interaction avec mon équilibre intérieur et peut le perturber ou non. Ainsi, au fil de mon exploration, j'évolue et je comprends mieux comment je fonctionne, ce dont j'ai besoin et comment je peux soutenir ma capacité d'auto-régulation.

"L'Ayurveda est un art relationnel car elle nous permet de comprendre que tout est en connexion constante"

Chaque cycle se fait à un certain rythme, comme celui de la digestion notamment. D'ailleurs, dans ce cas, il est souvent forcé et perturbé, ce qui crée au fil du temps l'installation de déséquilibres et donc de troubles digestifs.

Ceci est souvent un point de départ des problématiques digestives ponctuelles puis chroniques.

La Gemmothérapie et l'Ayurveda

Dans cette lecture globale du corps, la gemmothérapie offre une solution naturelle et énergétique très intéressante pour l'Ayurveda. En effet, si nous pouvons utiliser les bourgeons pour leur seule action sur un symptôme précis, une compréhension plus fine et subtile du bourgeon permet d'élargir le champs d'action. **Le bourgeon étant un concentré d'actifs avec un potentiel énergétique très puissant**, son utilisation permet d'atteindre un équilibre entre les différents organes du corps en agissant en profondeur. Sur le cas du système digestif, **le bourgeon de figuier par exemple permet d'agir à la fois sur les dérèglements digestif mais également sur le stress parfois en cause de ces dérèglements.**

Dans ma pratique, j'observe qu'il y a de plus en plus de problématiques digestives qui aboutissent à des intolérances voire des allergies. Le premier réflexe associé à une intolérance est d'enlever l'aliment de son alimentation et de le remplacer.

Ce qui en soi est du bon sens. Néanmoins, c'est une réponse à un symptôme et non à la cause de ce qui a créé l'intolérance.

Lorsque le corps commence à rejeter certains aliments, cela souligne dans la majorité des cas des problèmes de digestion chroniques non identifiés. Il y a donc une nécessité de préciser l'historique des symptômes pour remonter à la cause. Une intolérance est une dégradation du terrain suite à une répétition d'indigestion qui a créé des toxines qui se sont accumulées, stockées et qui au fil du temps saturent le système digestif.



Évidemment, ces indigestions chroniques sont le résultat d'une faiblesse de la capacité digestive, d'un système nerveux stressé, d'une mauvaise respiration, d'émotions non exprimées, de sur adaptation, de non écoute de ses besoins et de ses limites entre autres.

Il y a donc un ensemble d'éléments à mettre en lumière pour pouvoir les mettre en lien et définir ce qui affaiblit le terrain au quotidien.

C'est-à-dire, qu'est-ce qui sollicite la capacité d'auto-régulation au-delà de ses ressources ?

En Ayurveda, on parle de systèmes, de dialogues entre les systèmes. Le système digestif est toujours en dialogue avec le système nerveux, le système respiratoire, le système circulatoire... rien n'est séparé, ils fonctionnent ensemble.

C'est dans cette vision globale de dérégulation que la gemmothérapie devient pertinente et efficace. Chaque bourgeon agit sur des fonctions précises de un ou plusieurs systèmes. La possibilité de pouvoir créer une synergie de bourgeons va permettre de cibler les systèmes que l'on veut soutenir et quelles fonctions en particulier.

Si on revient aux problématiques digestives, il est nécessaire de définir quelle est la nature du problème, quelle est sa source pour ensuite pouvoir déterminer la synergie appropriée.

C'est d'autant plus pertinent qu'**un remède en gemmothérapie se prend sur du moyen terme en miroir du temps qu'il a fallu au corps pour se déréguler**. Une intolérance se crée sur plusieurs années, enlever l'aliment est la première réponse de confort mais n'agit pas sur l'état du système digestif qui a besoin d'être soutenu à plusieurs niveaux et cela prend du temps. Il y a un besoin d'agir sur le fond du problème pour restaurer le terrain de base et cela vaut aussi bien pour un problème d'intolérance que des problèmes chroniques.

La gemmothérapie a un pouvoir de restauration qui permet de retrouver du confort et de réguler sur du moyen, long terme.

C'est dans cette vision que j'intègre les bourgeons à ma pratique d'accompagnement en Ayurveda. Bien sûr, je les utilise aussi pour l'aspect émotionnel et psychique.

► Julie Delias, thérapeute, Accompagnement en Ayurveda bilan-suivi-soin corporel, cure, formations. www.deliasjulie.com



►► *Accompagnement individuel "La Voix de la Présence"*

Découvrez l'accompagnement individuel et sur-mesure "La Voix de la Présence" proposé par Julie, en distanciel ou en présentiel à Hossegor et Capbreton. Lors de cet accompagnement, Julie vise à rétablir un lien avec votre sensibilité grâce à l'écoute, l'observation et la mise en lumière de tout ce qui conditionne, contraint et limite l'expression de celle-ci. L'objectif est de rétablir le lien à soi, déterminer les problématiques en cours (physiques, mentales, émotionnelles, vitalité, immunité, digestives...), préciser les besoins, et réaliser une anamnèse de votre histoire pour comprendre les causes des déséquilibres.

Julie vous propose une série de conseils en alimentation, hygiène de vie, remèdes, soins corporels selon ce qui est le plus pertinent et le plus adapté. Accompagnement sur 3 ou 6 mois selon vos besoins.

 www.deliasjulie.com
 [@deliasjulie.ayurveda5d](https://www.instagram.com/deliasjulie.ayurveda5d)
 juliedelias@gmail.com

►► *Podcast Ayurveda*

Découvrez Le Podcast Ayurveda de Julie Delias et Mathilde Courjal, premier podcast francophone dédié à l'Ayurveda. Retrouvez votre rendez-vous bi-mensuel sur Spotify pour en apprendre plus sur cette méthode millénaire au travers de thèmes et de conseils concrets et simples.



AMBASSADEUR À L'HONNEUR

Julie Delias

PLONGÉE AU COEUR DE L'AYURVEDA

Femme passionnée par la vie, par ce qui signifie être vivant, et par l'exploration de toutes ces manières d'en prendre soin, Julie Delias a toujours œuvré à cette quête du sens, et ce dans tous ses choix. C'est ce fil conducteur qui a guidé ses expériences, ses voyages, mais aussi ses projets professionnels jusqu'à ce qu'une vocation s'offre à elle : l'Ayurveda.

C'était en septembre 2015, en Inde lors d'un voyage personnel. Une réponse à un appel intérieur. Qui s'est transformé en vocation. Depuis là, l'Ayurveda est toute ma vie. Et a ouvert une nouvelle voie professionnelle dès juillet 2016. Dès lors, **je me suis formée en France, en Inde auprès d'un médecin dans une clinique**, dans laquelle j'ai travaillé plusieurs mois. Actuellement, je suis en 3ème année de mentorat auprès d'un herboriste et médecin ayurvédique français en France.

J'ai commencé l'Ayurveda par la cuisine en faisant de la nutrition le sujet de mon premier mémoire. Ma pratique est multiple. En effet, je suis cheffe cuisine ayurvédique pour des événements, des stages et je suis également consultante **J'accompagne en individuel sur la connaissance de soi, les déséquilibres en cours, les besoins spécifiques au rythme des saisons**. Je suis formatrice, j'ai créé une formation en cuisine ayurvédique "*L'Art de Combiner*" et une formation en soin corporel "*L'Art du Toucher et de l'écoute*".



Je définis l'Ayurveda comme un Art Relationnel, l'art du lien avec soi-même et ce qui nous entoure. Mon domaine d'activité est cet art relationnel qui ouvre à la connaissance de la Vie en nous et autour de nous. **J'accompagne à rétablir une relation avec soi-même grâce à l'écoute**, à l'observation, à la compréhension de nos fonctionnements. **Je donne des clés pour laisser notre sensibilité s'exprimer**, pour développer la capacité à respecter nos besoins et nos limites. J'accompagne à mettre en lumière les éléments de votre vie qui sont sources de déséquilibres pour faire des ponts avec vos maux. **J'initie à une reliance avec notre nature profonde**, ses interactions avec notre environnement dans le but de réformer des schémas de souffrance qui se répètent et de rétablir un équilibre global.

Ma valeur première est celle de l'Amour, de l'Amour de servir, d'accompagner, de transmettre, de diffuser. Je porte aussi une valeur de Liberté, une liberté d'être, d'agir, de choisir. La valeur de la Valeur est aussi essentielle. La valeur que l'on se porte, la valeur que l'on se reconnaît, la valeur que l'on s'autorise.

Ces valeurs parlent de mon aspiration profonde à exprimer librement qui je suis dans tous mes aspects et à accompagner les êtres à vivre la libre expression de leur sensibilité, de qui ils sont.

Et les bourgeons rejoignent parfaitement cette aspiration. **Un bourgeon porte tout le potentiel de vie et de développement d'une plante**, aussi bien sa fleur, que ses feuilles, que ses fruits. **C'est cette richesse qu'il offre à la personne qui le prend.**

Je suis tombée en amour de **la gemmothérapie pour ce pouvoir d'accompagner les potentiels de l'être à se déployer pleinement.**

Le bourgeon agit sur ce qu'on appelle le "terrain", l'ensemble de nos fonctions vitales et de notre capacité d'auto-régulation. Il agit à la source même de nos déséquilibres fonctionnels.

Pour qu'un bourgeon ou une synergie de bourgeons soit optimale, il est nécessaire de les ramasser dans le respect de leur apparition saisonnière, à certains endroits, à certains moments et dans le respect de la vitalité de la plante. C'est pourquoi, il a été évident pour moi de travailler avec des experts de la Gemmothérapie comme les Buissonnantes.



COUP DE COEUR

LE CHOIX DE JULIE

Plus qu'un bourgeon, j'aime particulièrement **le principe de sur-mesure proposé par les Buissonnantes.**

L'Ayurveda accompagne l'individu dans son unicité et met en lumière que tous nos déséquilibres sont toujours le résultat d'une combinaison d'éléments. C'est pourquoi, **la création d'une synergie de bourgeons permet d'optimiser les potentiels de chacun** et renforcer leurs effets en ayant une action sur l'ensemble de l'organisme.

Ce qui permet un véritable accompagnement de terrain. **Cette approche holistique dépasse le seul symptôme et agit en profondeur à la fois sur le corps mais aussi sur l'aspect plus émotionnel.**



Complexe sur-mesure réalisable sur lesbuissonnantes.fr après conseil personnalisé avec l'équipe des Buissonnantes ou un thérapeute.

CARNET D'ADRESSES

Nos Partenaires revendeurs



Nous remercions
chaleureusement
nos partenaires qui
transmettent
chaque jour leur
passion, apportent
des conseils de
qualité et font
découvrir notre
jolie marque.





1

L'HERBIER D'ÉMILIE

Boutique de vente et de conseils personnalisés de plantes médicinales bio, et en très grande majorité locales. Emilie s'attache à faire le lien entre la plante et le client et travaille avec des petits producteurs de sa région.

14 rue d'Anjou, 46100 Figeac

www.lherbierdemilie.fr

2

PHYT&SENS

Découvrez la merveilleuse herboristerie Phyt&Sens, fondée par Caroline Gayet, diététicienne et phytothérapeute. Plus qu'une herboristerie, Phyt&Sens est un lieu d'apaisement pour retrouver sa vitalité grâce à des remèdes bio et naturels. Vous y retrouverez tisanes, produits phares de la boutique, Fleurs de Bach, gemmothérapie et aromathérapie pour accompagner votre santé.

*92 avenue Anatole France
93600 Aulnay-sous-Bois*



www.phytetsens.fr

3



PASSION AROMATIQUE

L'Herboristerie de Saint Pantaléon propose une gamme variée de plantes sèches, de tisanes et de compléments alimentaires. Lieu de vente mais aussi de production, Ghislaine distille artisanalement des plantes médicinales issues de ses propres plantations et cueillettes sauvages. Retrouvez conseils personnalisés et produits de soins au naturel dans cette herboristerie incontournable.

182 rue des roques, 84114 Saint-Pantaléon

www.lherboristeriedesaintpantaleon.com

4



BIOCOOP BRIC A VRAC

Fidèle aux engagements de la filière Biocoop, la Biocoop Bric à Vrac propose une large sélection de produits bio accessibles qui respectent un cahier des charges exigeant et des valeurs humaines. Biocoop agit au quotidien pour une bio paysanne et locale, afin de consommer des produits de proximité et de qualité.

9 bis place du Foirail - 65200 Bagnères-de-Bigorre

www.biocoopbricavrac.fr

5



PHARMACIE BOUDET CRAMOISAN

Bienvenue à la pharmacie Boudet Cramoisian, située à Pacy-sur-Eure, près de Vernon, dans le département de l'Eure. Cette officine vous propose depuis trois générations différents services autour de la santé, des produits parapharmaceutiques à l'aromathérapie, l'homéopathie et la gemmothérapie. Clarisse vous recevras pour des conseils personnalisés en gemmothérapie et compléments alimentaires.

34 rue Edouard ISAMBARD 27120 Pacy sur Eure

6



HERBORISTERIE POUTINGUES & CO

Découvrez l'herboristerie Poutingues & Co à Nîmes! L'herboristerie commercialise, en boutique et en ligne, des produits naturels issus d'une production responsable et locale. Poutingues & Co s'engage dans un circuit économique éthique, où chaque acteur préserve les ressources floristiques, la qualité de la production et le respect du consommateur.

1, rue de la trésorerie 30000 Nîmes

7

LA VIE CLAIRE CHÂTEAUROUX

Bienvenue dans votre magasin bio La Vie Claire à Châteauroux (36) en région Centre-Val de Loire! Découvrez tous nos produits bio pour prendre soin de votre alimentation, votre bien-être et votre maison, ainsi que les macérats des Buissonnantes dans notre rayon gemmothérapie.

7 Rue de la République 36000 Châteauroux

magasins.lavieclaire.com

8

JASMINE HERBORISTERIE

Herboristerie artisanale à Lunel, où je sélectionne des plantes locales en majorité, des produits bio, des créations maison (bonbons, sirops, tisanes...), ainsi qu'une belle sélection de producteurs et productrices du territoire. Une boutique chaleureuse, engagée et pleine de découvertes.

35 Pl. Martyrs de la Résistance, 34400 Lunel

[@jasmineherboristerie](https://www.instagram.com/jasmineherboristerie)



PORTRAIT D'HERBORISTE CAROLINE GAYET

Quand Caroline parle de santé naturelle, c'est clair, concret, vivant. Pas de grands discours, juste la passion d'une experte qui a observé, appris, pratiqué et qui aime surtout transmettre ce qu'elle a compris. Avec elle, la santé naturelle devient lisible, accessible, profondément humaine.

Mais ce chemin ne s'est pas dessiné par hasard.

Elle qui rêve de devenir médecin et loupe sa première année de médecine à seulement 17 places, elle choisira finalement d'emprunter un parcours différent pour prendre soin de la santé de chacun : celui de la diététique.

Un peu plus tard, elle fait personnellement face à **une errance médicale, un vide dans les réponses**, des douleurs que personne ne relie entre elles. Caroline cherche. Elle lit, elle explore, elle interroge. Elle découvre alors la variété des approches qui existent. Plus globales. Plus humaines. C'est le début d'un nouveau regard sur le soin.

Déjà engagée dans ses études de diététique, elle décide de se former plus largement. **Un stage à l'herboristerie du Palais Royal, à Paris, change tout.** Elle y met un pied... et y restera dix ans. Dix ans de pratique, d'échanges, d'écoute, de curiosité. **Elle complète sa formation avec la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, la micronutrition** et bien d'autres, aux côtés des meilleurs formateurs. Caroline ne cesse jamais de se former. Elle veut comprendre les causes, les liens, les subtilités. Pas pour accumuler du savoir, mais **pour proposer des conseils justes, adaptés, vraiment utiles.**

Une parole claire, joyeuse et engagée

C'est peut-être cette passion contagieuse qui l'a conduite à écrire, former, prendre le micro.

Caroline devient rapidement formatrice, puis chroniqueuse dans les médias (France 5, France Inter...), autrice de livres à succès et conférencière.

Elle garde toujours ce même fil rouge : mettre à la portée de tous une santé naturelle exigeante et accessible, concrète et profonde. Elle parle vrai. Elle parle juste. Elle fait comprendre.



Phyt&Sens **Le lieu qui rassemble tout ça**

Parfois, les choses s'alignent sans qu'on les ait vraiment planifiées.

En 2021, Caroline découvre à Aulnay-sous-Bois l'unique herboristerie du département, fondée en 1935 et longtemps tenue par Anne-Marie Bazin.

Après le décès de cette dernière, Stéphane Tellier, son petit-fils, cherche quelqu'un pour reprendre le flambeau.

Le lieu, l'histoire, le moment... tout fait écho. Caroline dit oui.

Dès le départ, Caroline pose les fondations d'un lieu qui lui ressemble: indépendant, engagé, humain.

Chaque produit proposé chez Phyt&Sens est sélectionné avec exigence :

composition propre, origine traçable, efficacité réelle, démarche éthique du fournisseur.

C'est avec cette exigence de qualité que Caroline choisit alors les macérats concentrés des Buissonnantes pour sa gamme de gemmothérapie.

De la cueillette du bourgeon au macérat, elle souhaitait également une marque qui œuvre dans une démarche respectueuse de l'environnement et de son écosystème.



Ce qui fait la différence, c'est aussi le conseil.
À l'herboristerie, on prend le temps
d'écouter, d'expliquer, d'adapter.

On guide sans imposer, on simplifie sans
appauvrir, on cherche la bonne solution
pour la bonne personne.

En 2025, une deuxième herboristerie voit le
jour à Aulnay-sous-Bois : un nouvel espace
pour vous accueillir, vous conseiller avec
soin et faire rayonner ensemble une santé
naturelle plus accessible, vivante, humaine."

www.phytetsens.fr



**BOUTIQUE
BD STRASBOURG**

30bis Boulevard de Strasbourg
93600 Aulnay-sous-Bois

@phytetsens



**BOUTIQUE
ANATOLE FRANCE**

92 avenue Anatole France
93600 Aulnay-sous-Bois

10

HERBA SERENA

Formée à l'école des plantes d'IMDERPLAM, Serena acquies un savoir-faire unique, alliant les connaissances scientifiques modernes à la sagesse ancestrale des plantes, teintées des fondements de la médecine chinoise. Retrouvez cette approche holistique dans son herboristerie *Herba Serena* et profitez de conseils et de solutions personnalisées pour prendre soin de vous au naturel.

10, Place de l'Europe, 31270 Cugnaux

herbaserena.fr

11

BIOCOOP BIO COMMINGES

Découvrez votre coopérative BioComminges qui, à travers les produits qu'elle commercialise, promeut une agriculture biologique de qualité, éthique et exigeante ; elle incarne des valeurs sociales et solidaires fortes, dans le respect de l'écologie.

Biocoop St Go

5201F Chem. de la Roche 31800 Estancarbon

Biocoop Bazert

Z.C Lane Bazert, 31210 Gourdan-Polignan

biocoop-biocomminges.fr



12

AUX HERBES DE SAINT JACQUES

Aux Herbes de St Jacques vous propose ses services dans le domaine des produits naturels. L'équipe apporte ses conseils en herboristerie, compléments alimentaires, diététique, santé, bien-être, beauté, etc... avec une large gamme de produits (gemmothérapie, oligo-éléments, produits de la ruche etc...)

5 Rue Tran, 64000 Pau



13

HERBENSOL

Située au cœur de la Sologne, à Romorantin, l'herboristerie Herbensol a ouvert ses portes le jour du solstice d'été. On y trouve les classiques tisanes ainsi que de l'aromathérapie, des compléments alimentaires et de la gemmothérapie. Les produits proviennent majoritairement de petites structures, privilégiant les circuits courts, la traçabilité et la qualité à la quantité.

10 Faubourg d'Orléans

41200, Romorantin-Lanthenay



herbensol.fr

14



L'HERBE D'OR

Des plantes sèches aux épices, des tisanes aux Fleurs de Bach et hydrolats, passez la porte de l'Herbe d'Or pour une plongée au coeur des plantes médicinales et profitez des conseils précieux de Nicole !

28 rue de Verdun

23110 Evaux les Bains

@lherbedor.herboristerie

15



AUX PETITS SOINS

Alice & Jenny vous accueillent dans leur herboristerie familiale au coeur de la ville médiévale de Sommières.

Nous vous accompagnons grâce à des conseils personnalisés, avec une large gamme de plantes, toutes cueillies, produites et transformées dans le respect de la Nature et certifiées bio. Nous créons du lien avec nos producteurs et nous privilégions la qualité et le circuit court.

4 rue Marx Dormoy, 30250 Sommières

@herboristerieauxpetitssoins

16



ÉLÉMENT'R - MARIANNE LADRIÈRE

De la Sylvothérapie à la Gemmothérapie, Marianne de Elément'R vous propose désormais des consultations en gemmothérapie afin de vous aider au quotidien à maintenir votre santé et soutenir votre organisme. Marianne vous propose également des ateliers formatifs afin de vous aider à intégrer les bourgeons dans votre quotidien.

Rue de Dave 684 - 5100 Jambes (Belgique)

element-r.be

17



BIOCOOP LANNEMEZAN

Notre équipe, composée de 10 personnes, est là pour vous conseiller et vous accueillir au quotidien. Plus de 100 références de produits en vrac, une cinquantaine de fournisseurs de produits locaux et bio. A bientôt !

200 rue du 8 Mai

65300 Lannemezan

biocoop-lannemezan.com



*Vous souhaitez intégrer notre team d'Ambassadeur
ou devenir l'un de nos revendeurs ?*

Contactez-nous sur
lesbuissonnantes@gmail.com

lesbuissonnantes.fr

