

20 entrées gratuites sur www.agendaplus.be

13^{ème} Salon des médecines douces du bien-être de l'ésotérisme et du psychisme





Edition Drintemps

Samedi & Dimanche : de 10h à 19h















SI PROCHE DE VOUS. AU COEUR DE L'EVENEMENT



I have a **dream**

Cholestérol, hypertension, diabète, dépression... Quand les maladies « à la mode » élargissent le seuil de leurs symptômes et revoient à la baisse leurs «taux critiques», les bien-portants d'hier rejoignent les rangs des malades d'aujourd'hui - ou considérés comme ! - et les malades d'hier, imaginaires ou non, deviennent plus malades encore.

Comme le montre notre dossier, le marché du médicament se porte bien. Et la machine est bien huilée : en passant par les budgets de communication fara-

mineux des firmes pharmaceutiques, aux 'experts' qui s'expriment dans les revues spécialisées et qui hantent les organismes officiels, jusqu'aux médecins qui prescrivent les médicaments qu'on leur a chaudement recommandé, tout concourt au royaume du médicament.

Quel crédit peut-on encore accorder à tous ces organismes et corps médicaux censés se préoccuper de notre santé? Selon *Test Achats*, 40% des médicaments ont une efficacité faible, voire nulle en terme d'amélioration de la santé du patient.

Je me souviens d'une émission de radio consacrée à l'obésité où, pendant près d'une heure, le mot 'alimentation' n'a pas été prononcé une seule fois. Par contre, le mot 'prescription', ... La science médicale est parfois tellement obsédée par ses résultats financiers qu'elle en oublie sa mission : améliorer la santé et le bien-être de l'ensemble de la population. Bien sûr, les progrès de la médecine ont fait reculer l'espérance de vie dans nos sociétés occidentales. Mais à quel prix ! Au nom de quels excès ! La surmédicalisation et leurs effets secondaires entraînent souvent des dégâts encore plus importants que les bienfaits que les médicaments sont censés apporter.

Le rêve, évidemment, serait que l'on s'occupe vraiment de la santé de tous. Une santé respectueuse du corps, la plus naturelle possible. Une santé centrée sur la personne et son bien-être global et pas sur le médicament. Mais cela, dans le monde médical officiel, si certains s'en approchent timidement, la plupart en sont encore très loin.

Jean ANNET jean@agendaplus.be

sommaire N°2.56

Air du temps	4
Actualités positives	
Santé : L'intestin au centre de notre santé	
Dossier : Médicaments : cherchez l'info, chassez l'intox	12
A lire	20
Mieux-vivre: Le «Mind Mapping» pour visualiser la pensée	22
Alimentation : Des couleurs dans l'assiette!	26
Famille : qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui ?	30
Environnement : Les prodigieuses propriétés des micro-organismes	32
Autant savoir	36
Au jour le jour : les conférences	37
Agenda des activités : les stages, ateliers et cours	42
Annonces classées	60
Formulaire des petites annonces.	62

Collogue Wallonie Cyclable

Le Gouvernement wallon souhaite promouvoir une mobilité durable pour tous les citoyens. C'est pourquoi il a mis en place, dès décembre 2010, le Plan «Wallonie cyclable»! Ce dernier englobe toute une série d'actions qui ont pour but d'améliorer les conditions de la pratique du vélo et augmenter significativement son utilisation en Wallonie d'ici 2020. Parmi la multitude de dynamiques déjà lancées, citons : un financement de dix communes 'pilotes'. une opération de sensibilisation pour les travailleurs [Tous vélo-actifs], des améliorations de l'infrastructure cyclable... Bref, de quoi faire rouler la Wallonie! Pour faire le point sur les guatre premières années d'actions de cette nouvelle politique cyclable durable, mais aussi



découvrir quel avenir se dessine pour le vélo en Wallonie, rendez-vous le vendredi 25 avril au Palais des Congrès de Namur à partir de 8h30 pour le 1er Colloque «Wallonie Cyclable»!

Infos & programme complet sur mobilite.wallonie.be [inscription obligatoire pour le | | avril].

Grand rassemblement pour l'accès à la terre

Dans le cadre de la «Journée mondiale des luttes paysannes» du 17 avril prochain, des citoyens et de nombreuses associations belges regroupés au sein du Réseau de Soutien à l'Agriculture Paysanne [ReSAP] appellent à la mobilisation pour réclamer l'accès à la terre pour les paysans. Les enjeux liés à l'accès à la terre nous concernent tous. Si de jeunes producteurs n'arrivent pas à s'installer chez nous



aujourd'hui, qui nous nourrira demain? Partout dans le monde, nos luttes locales participent à une seule et même action : celle de la souveraineté alimentaire! Actions prévues pour le 17/4 en Belgique: occuper des terres inutilisées et y planter des patates sà récolter lors de la «Journée mondiale de l'alimentation» du 16/10], création de bacs de culture en ville, etc... Pour changer le monde, il faut le faire partout, mais aussi et surtout ensemble.

Infos & soutien: <u>luttespaysannes.be</u>, patates@collectifs.net, 0477 343 139 ou 0477 546 986

Fruits & légumes bio : alternatives aux emballages plastiques...

Beaucoup de consommateurs bio ne voient pas d'un bon œil l'emballage plastique des fruits et légumes biologiques dans les supermarchés belges. Une enquête récente, réalisée auprès de plus de 800 consommateurs belges, a montré que 94% d'entre eux sont dérangés par l'emballage plastique et que 49% des répondants seraient prêts à acheter plus de fruits et légumes biologiques dans les supermarchés si ces produits n'étaient pas emballés dans du plastique. Les consom-



mateurs ne comprennent pas qu'un produit bio, qui est vu comme un choix écologique, soit emballé dans du plastique, même recyclable. Pourtant des alternatives existent. En Allemagne, par exemple, certains moyens novateurs ont été trouvés pour l'emballage des fruits et légumes biologiques. Grâce à cela, la quantité d'emballage a pu être réduite d'un facteur 20 dans certains cas ! Soutenu par Bruxelles Environnement, CODUCO et BioForum Wallonie ont étudié toutes les alternatives possibles, conformes aux règlements bio, et sont revenus avec des propositions innovantes qui peuvent amener à une situation «win-win» pour les supermarchés et les consommateurs. Nous espérons que ces alternatives, présentées aux différentes parties prenantes depuis le 18 mars, permettent un changement rapide dans la façon d'emballer les fruits et légumes bio dans les supermarchés belges. A suivre...

Des gommettes vertes pour gommer le gaspillage

Disons STOP au gaspillage et aux déchets inutiles! Au bureau, à la maison, en ville ou à la campagne, des millions de tonnes de



déchets pourraient être évitées ou triées. Nous le savons tous. Mais tout le monde ne joue pas [encore] le ieu. En collant de simples gommettes vertes sur les lieux «sensibles» - appareils en veille, photocopieuses, interrupteurs, fournitures de bureau, thermostats, produits ménagers, objets et véhicules polluants,... - rappelons à nos proches, nos voisins, nos collègues et à nous-mêmes que nous nous apprêtons à faire un geste que nous pourrions peut-être éviter. Bref, ma gommettes vertes, c'est amener plus d'éco-conscience au quotidien ! En pratique :

- I achetons une planche de gommettes vertes ;
- 2- collons des gommettes où il est bon de se rappeler les bons gestes ;
- 3 partageons la courte vidéo de 56' sur lagommetteverte.org/lefilm

Un potager à Bruxelles?

De nos jours, plus de 85% des citadins Bruxellois ont accès à un jardin ou une terrasse, mais seulement 19% d'entre eux pratiquent le maraîchage.



Pourtant, de l'avis

de ceux qui ont essayé, un potager en ville cumule bien des avantages : c'est écologique, économique et bien meilleur que les produits vendus dans le commerce ! Sans compter les effets bénéfiques sur le stress, la biodiversité et la santé... Rien qu'avec I m², on peut déjà récolter 10 kg de légumes, même à Bruxelles! Dans le cadre de la campagne de l'IBGE «Mon premier potager», Nature & Progrès répond aux bruxellois désireux de tenter l'expérience : allez plus d'excuses, cette année on s'y met!

Pour toute question, une seule adresse courriel: infopotagers@environnement.irisnet.be

ALTISA

| VITAMINS |



Visual Complex

Advanced

+ Lutéine est un complément tout nouveau et remarquable pour

- lesveux: * formule 'all-in' et
- efficace. * pour femmes et

hommes. absolument recommandée pour jeunes et adultes. Chaque comprimé contient des dosages suffisants de B-carotène (7200ug) et zinc (picolinate) (10mg) qui contribuent au maintien d'une vision normale, et ceci en association avec des ingrédients actifs agissants e.a. comme anti-oxydants:

- √ vitamine E naturelle 20mg
 √ myrtille 35mg
- √ vitamine C 100mg
- √ sélénium (L-sélénométhionine) 50mcg
- √ taurine 25mg
- √ glutathione 5mg
- √ ginkgo biloba 10mg

ALTISA

Advanced + Lutein

Vitamin(e) A- & Zink/c-Quelle

GEZICHTSVERMOGEN

VISION

SEHKRAFT

30 VEGETARIAN TABLETS

- √ cassis 30mg √thé vert 50mg
- √ bioflavonoïdes 100mg
- √ rutine 25mg
- √ lutéine 4mg
- √ zéaxanthine 800µg

100% d'origine naturelle

EN VENTE DANS LES MAISONS DIÉTÉTIQUES Nut/pl/As 3/305

art# 151099 - 30 comprimés (code CNK pharmacie 3134442)

ALTIS/ art# 141162 - 60 comprimés (code CNK pharmacie 3134426)





À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences... Et çà, c'est déjà une bonne nouvelle!



Invendus & don

Jusqu'à présent, en Belgique, l'organisation du don des «invendus alimentaires» reposait uniquement sur une démarche volontaire de la part des grandes surfaces de distribution. Fin février, la commission de l'Environnement du parlement wallon a décidé que les invendus des grandes surfaces de Wallonie devront systématiquement être proposés à au moins une association caritative avant de partir vers une filière de valorisation ou d'élimination des déchets. Le dossier, en rade depuis plus de deux ans, s'est donc débloqué. Entre-temps, les commerçants avaient déjà pu bénéficier d'une réglementation plus souple de l'Agence alimentaire [AFSCA] grâce, notamment, à la suppression de la TVA sur les dons alimentaires.

[Source: Belga]



STOP-OGM

Les scientifiques russes réclament un moratoire de 10 ans sur les OGM pour étudier de manière approfondie leur influence sur la santé humaine.

en soulignant que ces examens sont essentiels. «Il est nécessaire d'interdire les OGM, d'imposer un moratoire de 10 ans. Pendant que les OGM seront interdits, nous pouvons planifier des expériences, des essais ou peut-être même développer de nouvelles orientations de recherche [...] les OGM doivent être arrêtés. Nous devons empêcher qu'ils se propagent», explique Irina Ermakova, la vice presidente of Russia's National Association for Genetic Safety.

Le Premier ministre russe, Dmitri Medvedev, a quant à lui ordonné que les organismes de réglementation examinent une interdiction de toutes les importations d'OGM en Russie! [Source: Interfax News Agency]

Déchets = soins gratuits!

Echanger ses ordures ménagères contre des soins de santé? C'est ce que propose la clinique Mawar Husada située sur l'île de lava en Indonésie. Lancé par 5 étudiants en médecine. ce système inédit permet de soigner plusieurs centaines de familles démunies. En pratique, la clinique rachète ces ordures entre 0.09 à 0.26€ le kilo et les vend ensuite à une usine de recyclage. Les fonds générés assurent le fonctionnement de l'établissement! [Source : Courant Positif]



Protection des Forêts

Ces dernières mois, plus de 25 000 belges ont adressé un e-mail au directeur du groupe Delhaize, tandis que des centaines d'autres ont directement laissé un message sur la page Facebook de la chaîne de supermarchés. Enfin. de nombreuses individus ont directement interpellé le gérant du magasin Delhaize le plus proche. A chaque fois, la même demande a été formulée : Delhaize doit garantir que l'huile de palme contenue dans ses produits ne contribue pas à la destruction des forêts tropicales et cesse de pousser le tigre de Sumatra vers l'extinction... Victoire ! Grâce à cette action citoyenne, Delhaize a annoncé qu'il s'engageait à éliminer l'huile de palme dans ses propres marques [Eco, 365, Taste of Inspirations...]. Un objectif qui sera atteint, au plus tard, en 2018.

[Source: Greenpeace]

Sac à dos & biogaz

En Ethiopie, un sac à dos d'un nouveau genre pourrait bien révolutionner l'accès à l'énergie des populations pauvres. Arrimé aux épaules des paysans, ce grand sac rempli de biogaz bon marché leur permet de transporter l'énergie à partir d'un méthaniseur central [alimenté par les déchets végétaux et le fumier des agriculteurs locaux] jusqu'à leur domicile. Une innovation prometteuse!

Eboueurs des hauteurs

C'est la plus haute poubelle du monde. Chaque année, des milliers de touristes affluent sur les contreforts de l'Everest. Quelques centaines seulement atteindront le sommet. Et tous les ans, des nuées de nouveaux détritus viennent joncher la route vers le point culminant du globe [50 tonnes par an...]. A compter de ce mois d'avril, les conquérants du toit du monde devront jouer les éboueurs des hauteurs. Leur défi : redescendre du sommet avec au moins 8 kilos de déchets sur le dos. Radicale. la mesure - imposée par le Ministère du Tourisme népalais - permettra d'inciter les alpinistes à respecter davantage la montagne en conservant leurs déchets et en en récoltant d'autres jusqu'à leur retour au camps de base.

Infos sur savingmounteverest.org



Nettoyer les océans

A seulement 19 ans, Boyan Slat est l'un des inventeurs d'une plate-forme flottante qui serait capable de nettoyer près de 99,99% des déchets qui encombrent les eaux internationales! Ce système, qui ne comporte aucun filet [respect de la faune marine], permettrait de nettoyer les océans non pas en 79.000 ans, comme le prédisaient certains scientifiques, mais en seulement 5 ans ! Une différence qui a de quoi

réjouir les militants écologistes les plus désabusés. Le génie du projet tient aussi au fait que les débris ainsi récupérés permettraient de générer plus d'argent qu'il n'en faut pour construire la plateforme. Bref. l'affaire serait même rentable! Une étude de faisabilité est en cours : le projet de Boyan Slat et de son équipe d'ingénieurs a déjà traversé un quart du processus.

Présentation par Boyan Slat dur TEDx [11' en VOSTFR]: youtube.com/watch?v=ROW9F-c0kIQ#t=162



Problèmes vélo-voirie?

Si Bruxelles et la Flandre disposaient déjà de sites Internet permettant de signaler en ligne des problèmes vélos sur les voiries, la Wallonie en était encore dépourvue. Grâce aux efforts conjoints du GRACO et à la Région wallonne, il existe désormais un outil similaire au sud du pays : Uello. Une phase de test du système a été menée avec succès en 2013 grâce à 4 communes volontaires [Mons, Tournai, Namur et Walhain1. En 2014, une dizaine de communes supplémentaires devraient s'y mettre [ce logiciel est gratuit !]. On pourrait regretter qu'Uello ne couvre pas encore toute la Wallonie, mais seulement le territoire des communes qui en formulent la demande et qui s'engagent à résoudre les problèmes signalés. Il faut néanmoins un début à tout... Infos sur uello.be

Global Soap Project débarque en Europe

C'est lors d'un séjour outre-Atlantique que Derreck Kayongo, réfugié Ougandais immigré aux USA, constate que le savon de sa salle de bain d'hôtel, à peine entamé, est remplacé chaque



jour par un nouveau. Originaire d'un pays où le savon est une denrée rare, il déplore l'énorme gaspillage. Plus de 2 millions de savonnettes sont, en effet, jetées chaque jour dans les hôtels américains! Loin de s'en laver les mains, il décide alors de lancer son activité de recyclage pour établir un pont avec les habitants des pays en développement qui manquent de savon : Global Soap. Fort de son succès américain, une filière de collecte et de recyclage des savons usagés dans les hôtels est actuellement en cours de lancement en Europe. Infos sur globalsoap.org



L'intestin...

au coeur de notre santé

par Charline Nocart

Longtemps considéré par la médecine occidentale comme une simple «tuyauterie de passage», l'intestin affiche aujourd'hui ses liens avec de nombreuses pathologies et suscite donc un intérêt bien mérité. Petit aperçu de cette toute récente... reconnaissance du ventre!

Si dans le ressenti de beaucoup, il passe, au mieux, inaperçu, ou, au pire, est assimilé à «déchets» et «douleur»... l'intestin, c'est aussi de 6 à 9 mètres de longueur de tissus spécialisés qui, mis à plat, représentent près de 200 m² de surface d'absorption ! Anatomiquement relié au monde extérieur par la bouche et l'anus, cet organe qui nous semble pourtant tellement «intérieur» est donc en réalité, notre principale interface de contact avec l'environnement, bien avant la peau! Cette dernière n'a même plus le monopole de la réactivité nerveuse puisque l'on sait aujourd'hui que notre paroi intestinale abrite entre 100 et 200 millions de neurones et représente donc la deuxième plus grande concentration de cellules nerveuses après le





cerveau et la moelle! A l'instar des cellules cérébrales, ces neurones entériques [de l'intestin] sont capables de synthétiser près de 20 messagers chimiques différents [des neurotransmetteurs], maintenant ainsi en permanence le dialogue avec l'ordinateur central qu'est notre cerveau. Comme toute frontière, la paroi intestinale mobilise des défenses et concentre donc également une quantité impressionnante de cellules immunitaires. Leur mission délicate est de faire le tri entre ce qui peut pénétrer notre monde intérieur [nos tissus, alimentés par notre circulation sanguine] - et donc, notamment, les nutriments indispensables à notre survie - et les «intrus» [bactéries, toxines, nourritures insuffisamment digérée...] dommageables à notre santé.

On a toujours besoin d'un plus petit que soi...

Cette frontière complexe doit aussi son fonctionnement harmonieux à son alliance avec la flore bactérienne qui colonise la lumière de l'intestin et que l'on appelle le «microbiote» intestinal. Constitué de près de 100.000 milliards de bactéries - soit 10 fois plus que la totalité des cellules de notre corps!! - cet écosystème bactérien pèse I à 2 kg. Il joue un rôle non seulement dans la digestion [qu'il va terminer, nous apportant au passage près de 30% de nos calories], mais également dans «l'éducation» du système immunitaire entérique à qui il va apprendre à distinguer les bactéries «amies» de celles potentiellement dangereuses. En occupant le terrain, ces bactéries sont indispensables à notre santé et garantissent ainsi qu'il soit protégé des germes pathogènes. Son intégrité est ainsi préservée en concourant à la bonne santé des cellules de la paroi et donc à l'imperméabilité de la frontière intestinale qui se doit d'être sélective pour ne laisser passer que des nutriments utiles. C'est dire l'importance de cet écosystème bactérien pour notre santé et la nécessité de le préserver de tout déséguilibre ! Constitué à la naissance à partir de la flore vaginale de la mère, ce microbiote tirera tout bénéfice de l'allaitement maternel et d'une alimentation la plus naturelle et biologique possible alors qu'il sera mis à mal par le stress, la nourriture industrielle et les traitements antibiotiques.

La clé de l'équilibre...

Bien au-delà des intolérances alimentaires, du «syndrome de l'intestin irritable» ou de la maladie de Crohn, des liens clairs sont aujourd'hui établis entre intestin perturbé et pathologies diverses : allergies, maladies nerveuses [dépression. maladie de Parkinson...], métaboliques [diabète, obésité....], rhumatismales, etc...

Un intestin en bonne santé s'entretient donc dès la naissance [d'autant plus si celle-ci a eu lieu par césarienne]! La flore bactérienne jouant un rôle fondamental, le recours à l'ingestion de bactéries utiles à son équilibre - appelées «probiotiques» et que l'on trouvera soit dans l'alimentation [yaourts, aliments lacto-fermentés, ...] soit sous forme de compléments - peut donc s'avérer utile, surtout après un traitement antibiotique. La nutrition de cette flore par une alimentation riche en fibres solubles - présentes dans les fruits, légumes et céréales : avoine, oignon, ail, banane, chicorée, légumineuses -, voir l'apport de prébiotiques [composés solubles nutritifs de la flore, disponibles en gélules et parfois associés aux probiotiques] ne fera qu'en renforcer l'effet bénéfique. En matière intestinale, l'alimentation saine reste donc bien le meilleur médicament, immédiatement suivie par la gestion du stress! Mais si, malgré tout, une pathologie, quelle qu'elle soit, se développe, il y aura toujours intérêt à se pencher sur l'état de l'intestin en première intention!



Référence: "La santé commence par les intestins" de Scarlett Weinstein-Loison aux Editions Le Souffle d'Or.

PROFESSIONNELS DE I'HYDROTHERAPIE

CENTRE D'HYDROTHERAPIE DU COLON

Ouai aux Pierres de Taille, 37-39 1000 Bruxelles

Tél.: 02 219 88 88

Site Internet: www.therapies-naturelles.net Vous avez mal au ventre, vous êtes ballonné. nauséeux, incommodé par des gaz...Alors faites de l'Hydrothérapie du colon! Pour un retour au bon fonctionnement de l'intestin!

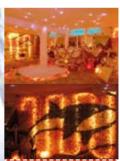
CENTRE MEDICAL LINDENHOF

Square Marie-José, I 1200 Bruxelles Tél.: 02 732 61 00

L'Hydrothérapie s'inscrit dans un processus de mieux être, de nettoyage, de détoxication et de détoxination. Par le massage qui l'accompagne, on stimule les intestins et les zones réflexes, ce qui redynamise notre organisme. En faisant deux à trois séances, on favorise un renouveau cellulaire et on retrouve beaucoup d'énergie.







au 30/04/2014





Médicaments:

cherchez l'info, chassez l'intox

par Charline Nocart

Début février, La Libre titrait «Les Belges n'ont jamais consommé autant de médicaments». Depuis 2004, le nombre de médicaments prescrits a progressé de 5% en Belgique et les autres pays ne sont pas en reste! Notre société a-telle fini par donner raison au célèbre Dr Knock selon lequel «les gens bien portants sont des malades qui s'ignorent»? Petit tour d'horizon d'une dérive sur ordonnance...

En 2012, le marché mondial du médicament représentait 856 milliards de dollars, soit environ 645 milliards d'euros!

Avant toute chose, il importe de définir ce qui déclenche tellement de passion, que cela soit auprès de ses producteurs, de ses consommateurs, comme de ses détracteurs... le médicament. Commune à l'ensemble des pays de l'Union Européenne, la définition du médicament va fixer les limites, mais aussi les enjeux de son utilisation et de sa mise sur le marché. Le code de la Santé publique [article L.5111-17 définit ainsi le médicament comme : «toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique». Dans cette définition, les notions de guérison ou de prévention des maladies sont fondamentales... mais correspondent-elles pour autant à la réalité du terrain ? Les chiffres alarmants de la hausse spectaculaire de consommation de médicaments sont-ils vraiment synonymes de meilleure santé ou sont-ils, au contraire, le reflet d'un état sanitaire de la population en plein déclin?

Des chiffres... entre grandeur et décadence

En 2012, le marché mondial du médicament représentait 856 milliards de dollars, soit environ 645 milliards d'euros! Cela représentait, par rapport aux années '90, un triplement des budgets! En tête de liste des plus grands consommateurs de médicaments: les USA, le Japon et, plus proche de nous, la France. Avec une dépense moyenne de santé de 350 euros

par habitant et par an, la patrie de Pasteur est le berceau d'une longue tradition pharmaceutique, mais également un lieu de consommation médicamenteuse effrénée. Les classes de médicaments en tête de vente y sont : les médicaments à visée cardiovasculaire [hypocholestéroléminants, beta-bloquants,...], les anti-dépresseurs [leur consommation dans les pays de l'OCDE a augmenté de 60% ces dix dernières années !!], les médicaments du système nerveux [anti-douleurs, anxiolytiques,...] et les antibiotiques.

Sur les 36 milliards d'euros annuels de dépenses de médicaments en France, au moins un tiers serait, selon le Professeur Philippe Even - auteur du livre polémique «Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux» [voir encadré page 197 - injustifié au regard de leur utilité pour la santé! Entrer dans l'examen de la ruine du système de santé et du «trou de la sécurité sociale» engendré par cette consommation serait certes intéressant, mais moins sans doute que son impact sur la santé publique. Car si, comme le décrit le Prof. Even et comme vient encore de le défendre l'association belge de défense des consommateurs Test Achats, près de 40% des médicaments ont une efficacité faible, voire nulle en terme d'amélioration de la santé du patient, 19% des médicaments présenteraient des effets secondaires notables et 5% des risques majeurs pour la santé!

Dans un document datant de 2010 et traitant de l'usage rationnel des médicaments, l'Organisation Mondiale de la Santé [OMS]déclare également que «Plus de 50% des médicaments ne sont pas prescrits, délivrés ou vendus comme il convient et la majorité des patients ne prennent pas correctement leurs médicaments. La consommation exagérée, insuffisante ou erro-

née des médicaments a des effets nocifs pour les personnes et dilapide les ressources».

Santé en danger?

Ces chiffres posent la question de l'intérêt sanitaire d'une telle consommation médicamenteuse. On désigne par «iatrogénèse [littéralement : «provoqué par le médecin»] médicamenteuse» l'ensemble des conséquences néfastes sur la santé individuelle ou collective de la prise de médicaments. Ces conséguences peuvent avoir plusieurs origines : le médicament lui-même, son association avec d'autres médicaments ou aliments, son incompatibilité avec l'état du patient, ou encore une erreur de prise.

Aux Etats-Unis, près de 1,5 million d'hospitalisations par an en découleraient! Avec entre 150.000 et 300.000 hospitalisations et près de 15.000 décès annuels, la France affiche également des chiffres qui font frémir ! Parmi les victimes, les personnes âgées sont les plus touchées, le nombre de maladies augmentant avec l'âge, de même que le risque de se tromper lors de la prise du traitement. Souvent polymédiqués, les seniors sont donc deux fois plus touchés que le reste de la population. La moitié des effets indésirables des médicaments [EIM] seraient imputables aux médicaments à visée cardiovasculaire [statines, betabloquants,...] et un quart aux médicaments du système nerveux. Aux USA, les «EIM» sont la 4^{ème} à 6^{ème} cause de mortalité et leur impact

6 Plus de 50% des médicaments ne sont pas prescrits, délivrés ou vendus comme il convient et la majorité des patients ne prennent pas correctement leurs médicaments...





Nicole Delépine, la dissidente

Le Dr. Delépine [Oncologue, responsable de l'Unité d'oncologie pédiatrique de l'hôpital universitaire Raymond Poincaré à Garches] est l'auteure d'un ouvrage - «La face cachée des médicaments» aux éditions Michalon - remarquable sur l'industrie du médicament, l'utilisation abusive de ces derniers et les différents acteurs impliqués. De nombreux exemples viennent étayer ce plaidoyer pour un retour à une médecine au service du patient et non pas de l'industrie.

Lors d'une conférence sur la Médecine autoritaire organisée à l'initiative de l'organisation belge «Initiative Citoyenne» et de l'Institut pour la Protection de la Santé Naturelle en novembre dernier, le Dr Delépine s'est notamment exprimée sur les dérives de cette médecine qu'elle juge dramatiques pour les patients : «les patients actuels n'ont plus le droit à recevoir les traitements éprouvés car ils entrent systématiquement dans des essais thérapeutiques de nouveaux traitements, au nom du capitalisme financier! Le malade est devenu objet et la médecine marchande. L'industrie est propriétaire des essais cliniques, donc si elles fait 3 essais et que 2 montrent des résultats qui l'arrangent, elle a le droit de ne publier que ces deux-là !»

Evénement au Palais des Papes en Avignon





Bénéfices au profit de l'Association Volontariat-Inde

Réservez votre Pass dès maintenant sur www.art-etre-heureux.com

Renseignements: etreheureux@orange.fr-tel:+33(0)490394695

Partenaire DONHEUR(S)

























Bruxelles - Province - Etranger - Agréées par les assurances décès



Funérarium Pl

"Poussière d'Etoiles - Sterrenwolk"

Rue Jean Paquotstraat, 66 - 1050 Bruxelles Tél: 02.648.40.68

(EN FACE de l'Hôpital d'Ixelles)

www.funerailles-bouvy.be

NE LAISSEZ PAS LE PRINTEMPS



Un écoulement nasal, des yeux larmoyants, des picotements dans la gorge, une respiration difficile, ... le printemps n'est pas toujours synonyme de galeté. Avec Primarini KIDS et Primatux KIDS vous ne laissez pas le printemps s'emparer de votre nez.

Les formules sont composées de plantes qui dégagent nez, gorge et oreilles et les voies respiratoires: le niaouli, la cannelle, le thym, la camomille, le sureau, la fumeterre et le coquelicot.

En savoir plus? Envoyez un e-mail avec la code APF2 vers info@primrose.be



info@primrose.be www.primrose.be

Primrose, la solution naturelle!

- sans effets secondaires
- sans sucres ajoutés
- sans colorants
- sans lactose ni gluten

PRIMARINI KIDS PRIMATUX KIDS dégage le nez apaise les voies respiratoires





ÉGALEMENT DISPONIBLE POUR ADULTE





économique va de 30 à 130 milliards de dollars annuels... mais que dire de leur impact humain?

A qui la faute?

Si la responsabilité est partagée en matière de surconsommation de médicaments et de risques associés, de nombreux scandales ont mis en lumière la responsabilité écrasante de l'industrie pharmaceutique dans la survenue d'accidents médicamenteux. Citons notamment le cas du Thalidomide. Commercialisé sous le nom de Softénon, ce médicament, prescrit comme anti-nauséeux aux femmes enceintes et mis sur le marché en 1958 en a été retiré en 1962. Il avait été administré à de futures mamans dans 48 pays et fut responsable de nombreuses et graves malformations de naissance [les «bébé softenon» sont pour la plupart nés sans membres ou avec des membres atrophiés]. Ce drame est d'ailleurs à l'origine du changement de législation dicté par la FDA [«Food and Drug Administration», agence du médicament américaine délivrant les Autorisations de Mise sur le Marché [AMM] aux Etats-Unis] à partir de 1962 et qui obligea désormais les firmes pharmaceutiques à prouver l'innocuité de leur médicament, son efficacité dans le traitement de la maladie pour leguel il est conçu. La firme doit aussi faire état des effets indésirables du médicament et fournir aux médecins toutes les informations permettant l'évaluation de la balance bénéfice risque liée à sa prise.

De nombreux scandales suivront tels que ceux du Distilbène [médicament prévenant soi-disant les fausses couches et responsable de dysfonctionnements gynécologiques sur plusieurs générations], du Vioxx [anti-inflammatoire commercialisé de 1998 à 2004 et responsable d'un risque cardiovasculaire majoré]. Plus récemment, le Médiator [coupe-faim responsable d'un triplement du risque d'atteinte cardiaque par valvulopathie et laissé sur le marché... 33 ans !!] montre hélas que la synergie des mensonges,



massage tantrique



Il est des lieux qui subliment les êtres et l'existence, éveillent l'âme et invitent à l'amour. Oui, j'ai bien dit «à l'amour».

Amateurs de sensations fortes, affamés de tendresse, il est temps de vivre l'expérience ultime: le massage tantrique.

Certes, le mot rime avec lubrique. Pourtant, il n'y a rien de malsain dans l'association de ces deux mots à forte connotation sensuelle.

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept il y a 9 ans, lors d'une séance de massage à deux au cours de laquelle Marie a alors ressenti quelque chose d'unique, au-delà de la relaxation ou de l'excitation sexuelle. Ils ont cherché à comprendre, lui dans sa connaissance du massage, elle dans ses acquis de médecine chinoise et son passé d'infirmière.

Ils ont mis sur pied une technique nouvelle, un «chef-d'oeuvre collectif de célébration joyeuse» qu'ils mettent en scène dans leur sublime maison de maître de l'Avenue Albert. On v entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.

Pour Elle & Lui. pour Eux ...

alchim

Le Tantra, qui signifie «tissé ensemble», est une voie de transformation de l'être humain, qui cherche à donner une dimension spirituelle au toucher et à l'extase. Il s'agit donc également d'un réel éveil à l'érotisme. L'idée: libérer l'énergie du désir, la faire «remonter» dans le corps afin de la vivre sans jamais atteindre le point de «non-retour».

Concrètement, cela signifie qu'une fois installé dans un délicieux cabinet aux lumières tamisées et aux subtiles senteurs, il faut accepter d'être allongé nu(e) sur un grand futon. Il faut aussi accepter la nudité du masseur, Thierry, ou de la masseuse, Marie ou l'une de ses 4 condisciples. Alors, une fois les yeux fermés, il n'y a pas d'autre choix que de lâcher-prise, de s'abandonner par vague à un plaisir immense, d'autant plus stupéfiant qu'il est inconnu.

Avec des huiles chaudes, sous les mains, les doigts, la poitrine, les jambes de Marie, aucune zone du corps n'est taboue. Mary le sait et ne s'attarde pas «là» plus qu'ailleurs, investie d'une mission: nous éveiller à des sensations plus subtiles. Et l'on découvre, ébahi(e), la résonance tactile de l'oreille, la soie vibrante de la cheville, et le frisson de l'aisselle.

Un tourbillon, oserais-je dire une révélation, qui amène à voir -et faire- l'amour autrement.

> Francine Burlet (Evénement Juillet 2007)



192 avenue Albert 1190 Bruxelles Tél.: 02/ 346.57.59 www.marybash.com

Consultez également www.cedes.me pour les approches sexothérapeutiques corporelles corruptions de médecins, falsification d'études et autres malversations des industries pharmaceutiques, alliée aux dysfonctionnements des agences de contrôle du médicament [FDA aux USA, AFSM en France, AFMPS en Belgique,...] et au laxisme des gouvernements, génèrent une machinerie titanesque au sein de laquelle même les meilleures volontés médicales se retrouvent broyées... et que dire des victimes ?! Le Réseau Cochrane a ainsi montré que les résultats d'études financées par les industries pharmaceutiques sont 5 fois plus favorables aux médicaments que ceux d'études financées par des organismes indépendants!

A titre d'exemple, le laboratoire Merck est

transforment de nombreux bien-portants en malades imaginaires déjà détenteurs de «LA» solution... qu'il ne reste plus qu'à se faire prescrire par un médecin, autant victime de la loi du marché que bourreau de patients qu'il n'a pas su recadrer!

Tous malades ???

Comment continuer à vendre plus de médicaments lorsqu'on n'en découvre plus de nouveaux, que les brevets juteux pris sur les molécules actives prennent fin et que celles-ci tombent dès lors dans le domaine public [ceci permet d'ailleurs la production de génériques, moins

6 Aux USA, près de 8 millions d'enfants de 3 à 20 ans prennent des anti-dépresseurs, des calmants ou de la Rilatine! En Suisse, sa prescription a progressé de... 690% entre 1996 et 2000!!!

parvenu, en 2007, à un accord de 4,85 milliards de dollars - par lequel il n'admet pas sa culpabilité! - afin de régler plus de 95% des 26.000 plaintes déposées à son encontre concernant le Vioxx! Dans la majorité des cas, ces accords à l'amiable imposent aux plaignants qui l'acceptent, outre l'abandon de la plainte, un silence total sous peine de représailles en justice! A côté de cela, la Mafia semblerait presque inoffensive!

Mais la responsabilité des patients que nous sommes n'est pas à négliger dans cette dérive! Nombreux sont les médecins à dénoncer la pression mise par le patient déçu s'il ne ressort pas de la consultation avec une prescription! La crainte de perdre sa clientèle au profit d'un collègue plus prompt à dégainer son carnet d'ordonnances est donc bien présente! L'alliance de l'Internet comme source de renseignements sur les maladies et le matraquage publicitaire des firmes pharmaceutiques,

chers que le médicament original]? C'est simple! Il suffit de «créer des malades» ! Comment ? C'est encore plus simple ! En modifiant les normes qui définissent la maladie! Ces 30 dernières années, on a ainsi vu baisser les seuils du cholestérol, de la glycémie et de la tension artérielle. Des millions de personnes de par le monde sont donc devenues subitement «malades» et donc susceptibles de prendre un traitement! Pour ne prendre que l'exemple des maladies psychiques répertoriées dans la bible de la psychiatrie, le DSM [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders]: le nombre de celles-ci est passé de 60 dans la première édition de 1952 à plus de 400 dans la 5^{ème} édition de 2013!! Progrès du diagnostic pensezvous? Non! Simple médicalisation du moindre de nos comportements «déviants»!

Les enfants sont les premiers visés ! En trente ans, l'enfant «plein de vie ayant besoin de se dépenser» s'est transformé en «hyperactif avec

déficit d'attention» ! L'enfant «impertinent répondant à ses parents» est devenu porteur d'un «trouble oppositionnel avec provocation»!! Et bien sûr, la balade en forêt prêtant au défoulement et le moment de partage avec les parents ont été balayés et remplacés par des anxiolytiques, des anti-dépresseurs et, cerise sur le gâteau, la camisole chimique de la sacro-sainte Rilatine! Rappelons quand même que celle-ci a pour effets secondaires : insomnies, dépendances, dépressions, accidents cardiagues, auto-mutilations, tentatives de suicide... et que sa molécule active est sur la liste officielle des subtances prohibées du Code Mondial Anti-Dopage!

Alors que faire?

Au propre comme au figuré, il s'agit pour toute personne «d'arrêter d'avaler n'importe quoi» ! Retrouver la responsabilité de sa santé et la certitude que la solution aux problèmes de santé vient essentiellement «de l'intérieur». surveiller son hygiène de vie et surtout interroger le système ! Le service de pharmacovigilance belge de l'AFMPS met en outre, depuis septembre 2012, une fiche signalétique à disposition des patients afin de signaler tout effet secondaire d'un médicament. Même si des doutes sont émis sur le réel suivi apporté à ses plaintes et si une démarche similaire sur le site européen d'EudraVigilance implique d'accepter une décharge de responsabilité [!!], autant en faire usage!

Rappelons aussi que la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient implique que le bénéfice/risque de tout traitement lui soit expliqué. Quant aux médecins, il s'agit peut-être de leur rappeler comme le déclare le Dr Healy dans le documentaire cité ci-dessus [citation du Dr. Pinel] : «c'est bien de savoir donner un médicament pour traiter une maladie, mais c'est un art encore plus grand de savoir quand il ne faut pas traiter».

Maladies à vendre...



Pneumologue français, Professeur Emérite de l'Université Paris Descartes et Président de l'Institut Necker, Philippe Even dénonce aujourd'hui les dérives de la médecine.

Dans une récente émission diffusée par la chaîne ARTE, plusieurs intervenants, dont le directeur de la revue médicale «Prescrire» et le Professeur Even [auteur de l'ouvrage «Guide des

4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux»] s'expriment sur cette création arbitraire de maladies maximisant les profits colossaux de l'industrie pharmaceutique. En modifiant les normes du cholestérol, l'industrie a ainsi multiplié par 3 [soit 36 millions d'Américains !] le nombre de « malades » potentiels ! Une aberration !!

A voir sur youtube.com/watch?v=HXJIB7WESmw

A lire et à voir pour en savoir plus :

- «La Face cachée des Médicaments» du Dr Nicole Delépine aux Editions Michalon
- «Ces médicaments qui nous rendent malades» du Dr Sauveur Boukris aux Editions Cherche Midi
- «Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux» des Pr Philippe Even et Bernard Debré aux Editions Cherche Midi
- Documentaire sur Internet : «maladies à vendre».

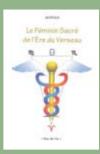












Du mensonge à l'authenticité

Marie Lise Labonté

Être authentique est un chemin qui nous amène à découvrir des dimensions profondes de notre vérité intérieure. Mentir et se mentir à soi-même est devenu pour beaucoup d'entre nous une seconde peau dans laquelle nous nous réfugions pour donner un sens à nos attitudes, nos convictions et notre souffrance. L'auteur nous invite ici à vivre notre vie en authenticité. C'est une voie qui nous amène sur le fil du funambule en ayant comme tremplin l'amour et la bienveillance envers soimême.

[Ed. de l'Homme, 407 pages] - L'auteur sera en Belgique le 4 avril pour une conférence au Centre «Les Sources».

l'élève l'Homme que j'aime et cela me grandit

Michèle Strépenne

Depuis de nombreuses années. l'auteur est en chemin à la recherche d'authenticité et de vérités profondes. À partir d'anecdotes réelles et humoristiques, elle nous partage son vécu et ses tentatives créatrices pour communiquer autrement avec l'homme qu'elle aime. Dans un langage simple et imagé, l'ouvrage nous invite à porter un regard vers l'intérieur de nous-même pour cheminer vers le meilleur de nous-même. Le couple devient alors une occasion de grandir ensemble.

[Editions Amyris, Collection Se mettre en marche, 160 pages 1

Je n'ai pas de religion et ça me plait...

Lilou Macé

Dans ce nouveau livre, l'auteur [connue pour ses vidéosinterviews réalisées aux 4 coins du monde] nous invite à distinguer entre les idées qui libèrent et celles qui nous emprisonnent une facon sectaire d'appréhender la vie : les filtres de notre conditionnement nous empêchent souvent d'agir librement. Pourquoi ne pas suivre nos intuitions, découvrir en quoi nous sommes uniques, et donner du sens à notre vie ? Comme l'explique Frédéric Lenoir dans sa préface : «Lilou a foi en une force, une harmonie, une bonté qui traverse la vie et qui ne devrait jamais séparer, diviser mais au contraire unir et rassembler...»

[Editions Trédaniel]

Iean-Marie BATAILLE livre ses secrets

L'auteur, chercheur découvreur en énergies humaines, nous dévoile comment et pourquoi il a pu inventer des nouvelles médecines complémentaires qui bouleversent des acquis biologiques. Des méthodes à la portée de ceux qui désirent devenir «guérisseur» grâce à l'ondobiologie, la drainolymphologie et la biochirurgie immatérielle. Leur efficacité les place au sommet des pratiques complémentaires

[Iface Editions, 326 pages - Infos sur www.ondobiologie.com]

Le Féminin Sacré de l'Ere du Verseau

Anthea

Le Féminin Sacré, la Beauté de l'Etre [Vénus], est une voie initiatique qui conduit l'homme et la femme de l'ère du Verseau à retrouver leur nature d'âme androgyne ou solaire. Le but de l'initiation [Taureau, Balance, Poissons? est de permettre à l'âme de révéler sa vraie qualité d'Amour. L'ouvrage parle également de l'accueil de l'ombre comme une opportunité de lumière.

[Editions Régulus, 256 pages]











Retrouver l'esprit de la méditation

Marc de Smedt

La méditation en groupe se pratique traditionnellement dans les dojos où les temps de silence alternent avec des temps de parole, où la personne qui dirige la séance lit et commente des textes d'éveil. Depuis une trentaine d'années, l'auteur, fondateur de la revue Nouvelles Clés, a recueilli certaines de ces paroles inspirantes et nous en propose aujourd'hui un recueil. Ces textes anciens et modernes, d'Orient et d'Occident sont écrits, en effet, pour être médités et réveillent en l'être le meilleur de lui-même. L'ouvrage est accompagné d'un CD audio de 40'.

[Editions Le Relié, 186 pages]

Crop Circles, Les clés du mystère

Daniel Harran

Les crop circles sont ces étonnantes figures géométriques qui, depuis des siècles, sont réalisées dans des conditions mystérieuses pour attirer l'attention des hommes. Parmi ceux-ci, certains, incrédules quant à leur origine, essaient de les copier tandis que la majorité les ignore. Depuis une vingtaine d'années, les crop circles évoluent de façon spectaculaire : motifs géométriques de plus en plus élaborés, supports végétaux nouveaux et, depuis, 2010, ils intègrent des connaissances en mathématiques, physique ou chimie inédites...

[Editions EccE, 162 p. couleurs]

La maison écologique,

penser et construire son habitat à moindre frais

Christian La Grange

La maison écologique serait chère? Non, définitivement non, à condition de bien réfléchir son projet! L'auteur nous explique et argumente - à l'aide de nombreuses illustrations, plans, schémas et exemples - comment dépenser moins, tout en construisant la maison de nos rêves. Tous les domaines sont abordés et des solutions sont proposées à chaque étape! Alors, rêvez votre maison, faites des économies, et accédez au bien-être!

[Ed. de Terran, 160 p. couleurs]

Agir pour la planète

Laurence Havard

Voici un manuel pratique, tout

en couleur, abondamment illustré pour s'informer et réfléchir à la sauvegarde de notre planète. Il aborde les différentes facettes de la problématique environnementale actuelle. Prises de conscience et chemin vers l'écologie, définition d'un écosystème, synthèse des menaces sur l'air-l'eau-le sol etc..., réflexion sur l'empreinte écologique, l'énergie : c'est un tour d'horizon général et argumenté auquel nous invite cet excellent ouvrage.

[Le Sang de la Terre, 470 p. coul.]

Caverne et cosmos

Michael Harner

En '80. l'auteur initiait la renaissance mondiale du chamanisme avec son ouvrage : «La Voie du chamane». Trente ans après, il nous livre la suite avec le très attendu «Cavernes & cosmos» et apporte de nouvelles preuves de la réalité des «au-delà». S'appuyant sur toute une vie de pratiques chamaniques personnelles et sur plus de 2.500 récits d'expériences chamaniques, il met en lumière des similitudes frappantes et montre que les «au-delà» et les esprits rencontrés lors de ces voyages existent bel et bien.

[MaMa éditions, 436 pages]



Le **«Mind Mapping»** pour visualiser la pensée

par Olivier Desurmont

Une «Mind Map» ou carte mentale est un schéma arborescent permettant de représenter visuellement le fonctionnement et le cheminement associatif de la pensée. Son utilisation, appelée «Mind Mapping», peut littéralement booster la créativité et la structure de tout sujet qui y est exposé.

L'objectif premier d'une carte mentale est de permettre la mise en lumière les liens qui existent entre un concept ou une idée et les informations qui leur sont associées. La structure même d'une «Mind Map» est en fait une sorte de diagramme qui représente l'organisation des liens entre différentes idées ou des liens hiérarchiques entre différents concepts. À l'inverse du schéma conceptuel classique, les «Mind Maps» offrent une représentation arborescente de données imitant ainsi le cheminement et le développement de la pensée.

Origines du concept

D'abord imaginé par Aristote, le concept a été

formalisé par un psychologue anglais, Tony Buzan. L'idée lui vint alors qu'il écrivait «Une encyclopédie du cerveau et de son utilisation» [An Encyclopedia of the Brain and Its Use] en 1971, ce qui lui fût fort utile!

Il est vrai que les années '70 virent le plein essor de la théorie de la spécialisation hémisphérique: les activités de l'hémisphère gauche du cerveau concerneraient davantage la logique, la pensée rationnelle, le classement, le langage et les activités de l'hémisphère droit seraient davantage la créativité, la pensée holistique, la capacité de synthèse.

Au-delà d'une localisation des facultés cérébrales dans des aires spécifiques [ce qui reste

controversé par la neurologie contemporaine], c'est surtout le recensement des facultés cérébrales naturelles qui intéressa Tony Buzan. Ainsi, selon lui, contrairement aux possibilités offertes par le cerveau, nos habitudes de réflexions et d'écriture ont tendance à fortement. privilégier certaines capacités au détriment d'autres. Les notes classiques omettent souvent l'utilisation de couleurs, de rythme, de dessins, de liens, d'ajouts, etc...

Certains psychologues et linguistes prétendent également que seuls quelques mots-clés appelés «mots de rappel» sont nécessaires à la compréhension et la mémorisation d'un texte. Ces mots ne représenteraient que 10% à 20% des mots employés dans un texte.

En français, l'expression «carte heuristique» est apparue pour la première fois dans le livre «Organisez vos idées avec le Mind Mapping^I» publié en français en 2004. Le terme «heuristique» vient du grec ancien eurisko, «je trouve». Pourtant, si ce terme est assez répandu, il existe de nombreuses tentatives de traduction qui essaient de reprendre l'idée de «Mind Map». C'est ainsi que l'on trouve aussi : «carte des idées», «schéma de pensée», «carte de l'esprit», «carte de la bensée», «arbre à idées» ou encore «topogramme»... Néanmoins, beaucoup d'auteurs, d'utilisateurs et de formateurs, conservent le nom anglais «Mind Map» [et «Mind Mapping»], pour insister sur certains

principes fondamentaux et certaines qualités du concept initial.

Mise en oeuvre

Une «Mind Map» se construit comme suit : au centre le thème ou sujet en image et en mots. Depuis ce centre, des branches en couleur irradient dans toutes les directions en portant les idées principales sous forme de dessins et de mots-clés. Ces branches irradient à leur tour vers des idées secondaires, en images et mots-clés, etc... [voir illustration page suivante]. Le moyen le plus facile de bien comprendre comme fonctionne une carte heuristique est de la comparer au réseau routier d'une ville. Les routes principales partant du centre, représentent les idées clés d'un projet. Les routes secondaires ou les embranchements représentent un degré de granularité supplémentaire, etc...

La carte mentale reprenant la façon dont le cerveau fonctionne, il est très facile de s'approprier le concept.

Elles peuvent être dessinées en utilisant simplement une feuille de papier et des feutres ou, mieux, des crayons de couleurs. Un grand tableau noir ou blanc permet le travail à plusieurs sur le même arbre. Même si, à l'heure actuelle, on utilise souvent des outils informatiques pour en créer, les cartes datent de bien avant la banalisation des ordinateurs.

Le «Mind Mapping» est donc une représen-



tation, sur un support extérieur, de la pensée naturelle [dont la caractéristique est d'être «irradiante» selon Tony Buzanl et peut, par conséquent, représenter tous les types de relations. C'est pourquoi plusieurs occurrences d'une même information peuvent apparaître à différents endroits d'une «Mind Map» où l'on trouve quasiment nécessairement des flèches. associations et mises en relation entre différentes branches d'une «Mind Map».

En effet, toutes les cartes heuristiques ont une chose en commun. Elles ont une structure organisationnelle intuitive qui part du centre et utilise des liens, des symboles, des mots, des couleurs et des images rappelant à notre cerveau quel était le concept de base.

Le «Mind Mapping» peut ainsi convertir une longue liste d'informations monotones en un diagramme coloré, facilement mémorisable et organisé de façon optimale par rapport à un projet spécifique.

Des caractéristiques fractales

Une autre de ses caractéristiques intéressantes est la possibilité d'y placer d'autres «arborescences» en tant qu'éléments, ceux-ci pouvant parfois eux-mêmes inclure l'arbre initial. Ce mécanisme affranchit donc les cartes mentales de la contrainte d'une représentation purement hiérarchique. On retrouve d'ailleurs le même comportement dans les arborescences de fichiers en informatique, où un dossier peut contenir un lien [notion de raccourci ou de lien symbolique] vers n'importe quel autre dossier, autorisant par là même qu'un de ses sous-dossiers contienne ce même raccourci.

Ainsi, une idée [un nœud de l'arbre] peut appartenir à plus d'une branche de l'arbre. Dans ce cas, parler d'arbre est un peu abusif : le terme adéquat serait davantage «graphe».



De nombreuses applications

La «Mind Map» a de nombreuses applications potentielles dans des domaines personnels, éducatifs et professionnels. Ses possibilités incluent : la prise de notes et la remise en forme de ces notes, la préparation d'un exposé ou d'un discours, le brainstorming, l'aide au résumé, la structuration d'un projet, la révision et la clarification d'idées. l'identification de mots clefs, la visualisation d'organisation complexe d'idées, l'aide à l'apprentissage mnémotechnique, l'organisation de l'accès à un ensemble de fichiers, ... pour n'en citer que quelques-uns.

Les cartes mentales ont démontré qu'elles augmentent les compétences organisationnelles, la créativité, la mémorisation et qu'elles permettent une meilleure compréhension du sujet.

Evidemment, concevoir le «Mind Mapping» comme unique système de représentation hiérarchique peut être limitant pour certains types de problèmes. Effectivement, les mêmes choses auront parfois des représentations hiérarchiques différentes en fonction de choix arbitraires de l'utilisateur. Ainsi, chacun imprégnera la «Mind Map» de sa personnalité, de sa compréhension et de la direction unique de son questionnement!

[«]Organisez vos idées avec le Mind Mapping» de Frédéric Le Bihan, Denis Rebaud, Pierre Mongin et Jean-Luc Deladrière chez Dunod.

Références: "Organisez votre vie avec le Mind-Mapping côté tête et côté coeur" de Pierre Mongin et Xavier Delengaigne chez InterEditions, «Organisez vos idées avec le Mind Mapping» de Frédéric Le Bihan, Denis Rebaud, Pierre Mongin et Jean-Luc Deladrière chez Dunod, Wikipédia & www.optimind.be











Des couleurs

dans l'assiette!

par Laetitia Theunis

Manger coloré, c'est manger antioxydant. Et manger antioxydant, c'est se protéger naturellement des maladies cardiovasculaires et du cancer. Au plus la palette de couleurs sera large dans l'assiette, au plus la variété d'antioxydants consommés sera grande.

Et si on profitait du retour des beaux jours pour prendre soin de soi et adopter de bons réflexes alimentaires ? C'est que l'exposition au soleil et aux pollutions, le tabagisme ou encore la prise de pilule contraceptive font partie des multiples sources de production corporelle de molécules oxygénées très réactives. On les appelle les radicaux libres. Alors que le surnombre de radicaux libres peut entraîner la survenance de maladie cardiovasculaires et du cancer, ils se révèlent toutefois bénéfiques pour le corps lorsqu'ils sont présents à faible

dose. Il ne faut donc pas chercher à éliminer les radicaux libres mais plutôt à les amener à une dose d'équilibre sanitaire.

Pour se faire, il est primordial d'optimaliser naturellement ses défenses antioxydantes. Ainsi, un concept, né au Canada, préconise le 0/5/30. Autrement dit «0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique modérée au quotidien». Dérivés du régime crétois, les fameux «5 fruits et légumes par jour» recommandés correspondent à 5 portions. C'est-à-dire ? Une portion équivaut simplement à 80 g de fruits ou de

légumes. Par exemple, 20 framboises, 6 fraises, ou 3 prunes, correspondent à 1 portion. Par contre, une orange, dont le poids avoisinerait les 160g, serait l'équivalente de 2 portions. Enfin, pour faire naturellement le plein en antioxydants différents [dont les vitamines C et E. les polyphénols, le lycopène, le béta-carotène et bien d'autres], il est primordial de varier les couleurs des aliments composant les 5 portions auotidiennes.

Au plus le fruit ou le légume est foncé, au plus il contient d'antioxydants

Si les fruits et les légumes présentent une telle variété de couleurs, c'est parce qu'ils possèdent des pigments différents. Ces pigments sont des molécules anti-oxydantes produites naturellement par les végétaux pour se protéger du stress oxydatif généré par les rayons du soleil et la photosynthèse. Chaque couleur correspond à une classe d'antioxydants.

Dans quels fruits trouve-t-on les célèbres polyphénols? Dans tous ceux allant du rouge

au mauve-bleu : fraise, cerise, poivron rouge, pomme, myrtille, mûre, aubergine, prune, raisin noir etc. À la seule exception des tomates, qui, bien que rouges, ne contiennent pas de polyphénols, mais du lycopène. Les teintes jaunes - oranges des agrumes, mangues, pêches, potirons ou carottes - sont dues à la présence de béta-carotène, de zéaxanthine ou encore de quercétine. Nombreux sont également riches en vitamines C et E. Le vert correspond majoritairement à un composant appelé lutéine. On en retrouve ainsi dans les épinards, les brocolis. les kiwis et les poivrons verts.

Les fruits belges champions en antioxydants

C'est le retour du printemps et on salive déjà à la vue des premiers petits fruits qui arrivent sur les étals. Et c'est tant mieux. Les fraises contiennent jusqu'à 5 fois plus de vitamines C que les poires et pommes. Ainsi, il suffit de déguster 6 fraises pour combler l'apport journalier en vitamine C et également consommer près de 30% du taux de polyphénols recommandé par jour. Les ceri-





ses, les groseilles et les framboises sont similaires aux fraises. Les mûres et le cassis sont quant à eux des «super fruits». Ce sont les champions toute catégorie de l'apport en polyphénols : environ 3 fois plus que les fraises! De quoi se décomplexer totalement d'avoir les commissures des lèvres mauves de gourmandise.

Parmi les pommes belges, et selon une étude réalisée par l'*Université de Liège*, la belle de Boskoop est sans conteste celle qui contient le plus de polyphénols. Une portion représente 20% des apports quotidiens préconisés, tant en vitamine C qu'en polyphénols. Parmi les poires, la *Sweet sensation* présente les meilleurs taux pour ces 2 antioxydants.

Avec ou sans pelure?

Pour bénéficier des antioxydants, il n'y a aucun doute là-dessus : c'est avec la pelure qu'il convient de consommer les fruits. «Prenons l'exemple de la pomme. Alors que la chair est jaune pâle, c'est bien la pelure qui est rouge et qui donc contient les polyphénols. Enlever la pelure équivaut à sacrifier la moitié du potentiel antioxydant du fruit», précise Dr Joël Pincemail, spécialiste du stress oxydant et des antioxydants à l'ULg. Outre le lavage à l'eau claire - lequel n'affecte nullement le taux d'antioxydants - il est préférable de consommer des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. En effet, en agriculture conventionnelle, les pesticides utilisés se retrouvent sur et dans la pelure. D'aucun s'accordera sur le fait que croquer une pomme ne doit pas rimer avec contamination par ces poisons. Les végétaux biologiques seraient, en outre, plus riches en polyphénols. En effet, la production anti-oxydante serait favorisée par les techniques agricoles exemptes de produits phytosanitaires.

Quelle conservation pour préserver les antioxydants ?

La congélation permet dans de nombreux cas de préserver les antioxydants des aliments. A température ambiante ou au frigo, les fruits et légumes voient leurs contenus en vitamines C et polyphénols rester relativement stables durant les premiers jours de conservation, et puis péricliter. En revanche, le Dr Pincemail revient sur le contre-exemple du haricot vert : «Il est mieux préservé lorsqu'il est congelé que mis au frigo. En effet, alors que la surgélation maintient un taux d'antioxydants proche de celui du produit fraîchement cueilli ; les 4°C du frigo précipitent la dégradation de la vitamine C : la perte se chiffre à plus de 50% après 2 jours passés au frais.»

Quid de la cuisson?

Certaines cuissons conviennent mieux à certains aliments. Mais attention, il n'y a pas de règle générale. « Prenons l'exemple du brocoli. S'il est cuit à l'eau, il perdra jusqu'à 50% de son contenu en antioxydants. Pour s'en convaincre. il suffit de constater la couleur verdâtre de l'eau de cuisson. Il est préférable d'opter pour une cuisson à la vapeur » explique le Dr Pincemail. Le comportement est tout autre avec la tomate. «Une tomate cuite est plus riche en lycopènes que crue. Ça peut paraître étonnant. Et pourtant cela s'explique car l'antioxydant est rendu plus largement disponible lorsque les parois végétales qui le contiennent sont détruites sous l'effet de la chaleur.» Les pommes de terre, elles aussi, voient leur quantité d'antioxydants [vitamine C] augmenter lors de leur cuisson.

Les viandes sont régulièrement cuites à haute température et sont dès lors soumises à la formation de radicaux libres. «C'est pourquoi il est recommandé d'adjoindre au jus de cuisson, des légumes très riches en antioxydants comme l'ail, l'échalote ou l'oignon. Cela limitera le processus d'oxydation de la viande», conseille le Dr Pincemail.

Enfin, les fruits et légumes, est-il préférable de les consommer crus ou cuits ? Les deux, pour diversifier les apports en antioxydants. Diversifier, c'est le maître mot en alimentation saine.



www.bioshop.be



Les solutions naturelles... selon l'âge et les saisons

Samedi 24 mai 2014
 Samedi 22 novembre 2014

A Louvain-La-Neuve (de 9h à 17h, avec syllabus, pauses, lunch)

Journées réservées exclusivement aux praticiens de santé

Infos & inscriptions : chantal.godefroid@espacecom.be GSM 0475 57 29 70



En partenariat avec les Laboratoires HERBOLISTIQUE Belgique www.herbolistique.com





Praticiens de Santé **Naturopathe** Biologie cellulaire Cardiologie Anatomie physiologie Pneumologie Pathologie Urologie Phytothérapie Psychiatrie Iridologie Rhumatologie Sémiologie clinique Aromathérapie Nutrithérapie Ostéopathie Médecine tradi-Kinésiologie tionnelle chinoise etc.. etc...

Pour de plus amples informations, consultez le site www.hena.eu

Famille: qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui?

par Vanessa Jansen

Pendant les vacances ou les week-ends, il arrive d'être en manque d'inspiration pour s'occuper en famille. Pourtant, il y a plein de choses à faire ici ou ailleurs!



Partir à Paris en Bus

Passez quelques jours à Paris, c'est une super idée famille. Mais, en train, cela coûte cher si on ne s'y prend pas longtemps à l'avance.

On peut y aller en voiture, mais sur place on en a rarement besoin. C'est pour offrir une alternative à ces deux possibilités que la SNCF a lancé en 2012 «ID Bus». Une nouvelle approche du voyage en bus qui mise sur trois axes majeurs : qualité, confort et sécurité. 8 allers-retours par jour sont organisés depuis la gare de Bruxelles-Midi jusqu'à Paris-Bercy, au centre ville. Les sièges sont super confortables et pour occuper petits et grands, il y a un accès wifi ainsi que des prises électriques. Pas d'inquiétude pour les ados, ils resteront «connectés»! Optez pour le tarif Tribu qui propose 4 places pour le prix de 3. Si vous voyagez avec un petit bout de moins de 2 ans, il peut s'installer gratuitement sur vos genoux. Lors de la réservation, il est possible de sélectionner les sièges afin que la famille ne soit pas séparée. Dans le prix du billet, un bagage à main et un en soute sont compris. Les prix sont fixés plusieurs mois à l'avance, ce qui permet de s'organiser bien à temps. L'équipe d'ID Bus est charmante. Le capitaine vous conduit à bon port avec le sourire et une grande disponibilité pour répondre à toutes vos questions. Infos sur idbus.com & 070 300 042 - De Bruxelles ID Bus vous emmène aussi à Lille. D'autres itinéraires sont prévus au départ des grandes villes d'Europe.

A Bruxelles, une expo pour les petits

Aller au musée avec de jeunes enfants, cela peut s'avérer une aventure compliquée! Le Musée des Sciences naturelles de Bruxelles a eu la bonne idée de monter une exposition qui s'adresse aux enfants de 3 à 8 ans, mais qui, rassurez-vous, intéressera aussi les plus grands! A quoi sont-ils très sensibles à cette âge-là? Aux animaux, mais surtout aux bébés animaux! De façon très ludique, suivez les pre-

miers pas de 75 bébés animaux jusqu'à leur autonomie : 29 histoires en images, petits films, bornes multimédias et activités amusantes permettent de découvrir comment ils apprennent à marcher, nager ou voler...

Jusqu'au II juin 2014 au Muséum des Sciences Naturelles Rue Vautier, 29 à 1000 Bruxelles - sciencesnaturelles.be



Découvrir la région de l'entre Sambre et Meuse

L'exposition GEO [Géographe En Observation] est l'occasion de se mettre dans la peau d'un géographe pour découvrir de manière inhabituelle une région. Cartes en mains, faites des hypothèses, vérifier-les, cherchez le détail important et tirez-en des conclusions. L'accent est mis sur l'importance du paysage, les différentes composantes d'un territoire, le travail de l'être humain et ses conséquences sur l'évolution de l'entre Sambre et Meuse. Géographie et technologie n'auront plus de secret pour vous ! Campus de Parentville-Centre de Culture Scientifique ULB - Rue de Villers, 227 à 6010 Couillet - Infos sur ulb.ac.be/ccs & 071 600 300

Et n'oubliez pas de consulter l'agenda de votre commune pour participer à la chasse aux œufs de Pâques!

Vivre ensemble, ça s'apprend?

Ou comment passer de «bisounours rêveur» à «bisounours acteur»

Une formation propose aux personnes de 22 à 35 ans de développer leurs compétences pour vivre et travailler dans des espaces collectifs et faire face aux difficultés de la vie de groupe. La FÈVE (Formation et Expérimentation au Vivre-Ensemble) propose une formule originale d'apprentissage par des apports théoriques et l'expérimentation de la vie communautaire. Objectif: permettre la concrétisation de projets collectifs pour passer d'une vision «bisounours» du vivre-ensemble à de vrais ancrages de rêves dans la société.

Du 11 au 13 avril 2014 aura lieu le Festi'Fève à l'Arche de Saint-Antoine (Isère), une façon conviviale de découvrir la formation, à travers conférences, ateliers, bal folk, concerts...

Depuis petits, les salles de classe sont faites de chaises individuelles placées toutes dans la même direction - celle de l'enseignant. Ainsi le système d'éducation est-il axé principalement sur un objectif : permettre à chacun de se faire sa place dans la société, au mieux à côté des autres, au pire contre les autres.

Or la vie est avant tout faite de relations humaines, de dynamiques d'équipe, de négociation, de pouvoir avec ceux qui nous entourent... Et nombre sont les projets collectifs qui meurent, parfois avant même d'avoir commencé, suite à des conflits non résolus ou faute de n'avoir pas réussi à trouver un fonctionnement stable. Travailler, créer, vivre ensemble... demandent des compétences qui s'apprennent.

Depuis 2010, la communauté de l'Arche de Saint-Antoine, forte de son expérience de 27 ans, propose une formation de 2 ans pour



transmettre ses valeurs et pratiques et féconder de nouveaux projets alternatifs. Cette formation, la FÈVE, a la grande particularité de se vivre au moins un an au sein de la communauté et en participant aux activités de la maison (accueil, cuisine, maraîchage, chantiers... et fêtes!). Ainsi, tous les enseignements sont directement expérimentés, et on peut en retour analyser des situations réelles. Les différents intervenants ont des pédagogies participatives faisant appel au cerveau gauche, rationnel et intellectuel, comme au cerveau droit, créatif et sensible, un équilibre essentiel pour aborder la gestion d'un projet à plusieurs.

Le contenu de la formation part de la connaissance de soi et la gestion des émotions, pour entrer ensuite dans l'analyse des interactions interindividuelles et de groupe, notamment via la communication non-violente et la gestion des conflits. Le processus aboutit sur l'engagement collectif. Le parcours comprend aussi la réalisation de projets concrets et la visite de lieux alternatifs. Le groupe de fêveurs gère des temps autonomes de partage, de débats et d'organisation collective.

Après quatre ans et près de cinquante fêveurs, cette formation devient un lieu d'essaimage de savoirs, savoir-faire et savoir-être sur le «vivre-ensemble», dans la région et au-delà!

Plus d'infos: www.feve-nv.com



Les prodigieuses propriétés des micro-organismes

par Olivier Desurmont

Les micro-organismes sont probablement les premières formes de vie apparues sur Terre. Ces «ancêtres communs» à tous les êtres vivants jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de tout écosystème en effectuant 90% des réactions biochimiques produites sur la planète! Qui sont ces organismes infiniment petits et indispensables à la vie ?

Invisibles à l'oeil nu, les micro-organismes - bactéries, moisissures, champignons,... - existent par milliards tout autour de nous, dans la terre, dans l'eau, dans l'air, sur nous, sur notre peau, nos vêtements, dans notre bouche et tout le long de notre système digestif. Quand, dans certaines conditions, dues à des déséquilibres d'origines diverses, ils font preuve de virulence, ils deviennent des virus ! Mais, leur rôle n'est pas de nuire. Ils restent indispensables. Certains d'entre eux ont un rôle de conservateur, comme les levures et les ferments. D'autres permettent la fabrication de fromages, de pain, de bière, de vin, de cidre, de yaourt. Bref, le vivant dépend incontestablement des micro-organismes pour se nourrir, se soigner ou recycler ses déchets. Les microbes ne sont donc pas des ennemis, mais nos principaux alliés. A nous de les comprendre pour vivre en harmonie avec eux et utiliser efficacement leurs remarquables propriétés.

Et c'est justement en matière d'efficacité microbienne que le Professeur japonais Teruo Higa, spécialiste en agronomie, fit une découverte essentielle il y a une vingtaine d'années. Il découvrit «par hasard», la combinaison idéale de différentes souches de micro-organismes permettant une agriculture exempte de produits chimiques.

La découverte

Tout arriva un soir d'automne '81 : le Professeur Teruo Higa venait de mener dans son laboratoire de nouvelles expériences sur différents micro-organismes et, une fois de plus, il pensait avoir échoué. Son rêve de permettre à l'agriculture d'obtenir de meilleurs rendements en renonçant aux apports chimiques habituels semblait encore s'envoler. Après plusieurs années consacrées à la recherche de la fameuse «aiguille dans la botte de foin», il se demandait si l'aiguille en question existait vraiment...

Comme plusieurs projets agronomiques dans lesquels entraient de grandes quantités de produits chimiques lui avait été confiés, il développait depuis quelque temps des problè-



mes de santé. Une «grande faiblesse, jamais éprouvée jusqu'alors, s'était emparée de moi, accompagnée d'éruptions cutanées et d'allergies diverses», confiera-t-il plus tard. Dans un premier temps, il se refusa à établir quelques rapports entre ces symptômes et les produits chimiques auxquels il était quotidiennement et massivement exposé - puisque, selon lui, ils ne présentaient aucun danger. Mais après de plus amples observations, Teruo Higa finit par comprendre que les résultats obtenus à grands renforts de chimie allaient à l'encontre de sa santé et du but souhaité pour l'agriculture.



Ce soir d'automne, il rangea son matériel et jeta dans un seau toutes les souches microbiennes inoffensives sur lesquelles il venait de travailler. En sortant du laboratoire, il renversa son mélange de micro-organismes sur un coin de pelouse. Il clôturait ainsi 10 années de recherche. Ce à quoi il aspirait tant appartenait-il à la science ? Il était à la recherche des micro-organismes «idéaux», c'est-à-dire de ceux que l'on pourrait utiliser efficacement dans tous les domaines de l'agriculture et même d'autres domaines encore. Si l'on prend en considération le fait qu'il existe un nombre incalculable de souches microbiennes différentes et aucun repère pour savoir où et comment trouver les «bonnes», la recherche menée par le Professeur Higa n'était ni plus ni moins qu'un coup de dés. Oui, mais c'était sans compter que, selon l'expression humoristique d'Albert Einstein : «Dieu ne joue pas aux dés !» Cette fois, il devait donc en être autrement. Une semaine après avoir jeté le mélange sur le gazon, le Prof. Higa remarqua une croissance exceptionnelle de l'herbe sur cette surface. Il pensa tout d'abord que ses étudiants avaient fait une expérience, puis réalisa soudain qu'il était lui-même à l'origine de cette petite merveille. Et c'est alors qu'il comprit! Le hasard, la chance qui sourit aux audacieux, une aide supérieure ou peu importe le nom qu'on lui donne, avait conduit à ce résultat spectaculaire.

Il se mit alors à travailler sur ces combinaisons microbiennes. Il rassembla des bactéries susceptibles de faire avancer les choses - en provenance de racines d'arbre, de miso [produit japonais traditionnel, obtenu à partir de grains de soja et de céréales fermentés], de bon compost, de sauce soja, etc - et les mélangea dans un tube à essai. Il ne tarda pas à trouver l'instrument le plus important pour juger rapidement de la qualité des résultats obtenus : son nez ! «Quand un mélange commençait à sentir mauvais, je le jetais et j'en faisais un autre». C'est ainsi que le Professeur décrit la période qui fut décisive pour sa recherche dans le livre qui devint un best-seller : «EM, une révolution pour sauver la Terre» [voir références]. Il élabora ainsi un mélange de culture microbienne idéal auquel le nom de «micro-organismes efficaces» [EM1] fut donné.

Applications inattendues

La technique révolutionnaire, tant souhaitée, porta ses fruits sur le plan pratique à partir de 1982. Sur les terres travaillées avec les EM. c'est-à-dire en créant par des mesures appropriées le milieu favorable à ceux-ci, on obtint soudain des rendements accrus de 30%, sans le moindre apport chimique!

Mais les micro-organismes efficaces du Professeur Higa «conquirent» ici et là d'autres territoires : on traita par exemple avec eux les décharges polluées par les métaux lourds et les produits chimiques, ainsi que les eaux d'égouts.

Les EM se sont aussi avérés efficaces dans le traitement des odeurs, l'amélioration de l'eau potable, le nettoyage de la maison et même dans le domaine de la santé humaine et animale [EM-X] en raison des puissantes propriétés anti-oxydantes de ces «micro-organismes efficaces».

Depuis, cette bio-technologie a été adoptée dans de nombreux de pays - Thaïlande, Chine, Corée, Taïwan, Philippines, Bangladesh, Inde, Pakistan, Malaisie, Indonésie, Vietnam,... - tant pour la préparation des sols en vue d'une meilleure production, qu'au niveau du traitement des déchets ou encore des stations d'épuration.

Cette bio-technologie est aussi en mesure de donner un sérieux coup de pouce à l'agriculture biologique. Les «micro-organismes efficaces» du Professeur Higa font également de plus en plus parler d'eux dans le domaine de la santé. Doit-on y voir le début d'une forme de «sauvetage révolutionnaire» de la Terre?

En 2002, des essais sur les terres agricoles et les personnes irradiées suite à la catastrophe de Tchernobyl furent initiés. Dès la première année, le taux d'irradiation fut diminué de 15%. L'irradiation d'un terrain situé à Tchernobyl même chuta de 30%! Pendant des essais cliniques, des enfants ayant subi des irradiations supérieures à 100 becquerels [Bq] et allant jusqu'à 200 Bq, reçurent quotidiennement, pendant 40 jours, de 10 à 30 ml d'un mélange de micro-organismes. A la fin de cet essai, leur taux d'irradiation moyen passa sous les 30 Bq et pour la moitié d'entre eux, leur taux d'irradiation descendu au point où il n'était plus détectable²!

Dès qu'ils sont nourris, les micro-organismes libèrent des substances comme des vitamines. acides organiques, des minéraux ou encore des anti-oxydants. Diffusés dans le sol ou employés pour le nettoyage ou dans le cadre médical, la bio-technologie EM influence l'environnement microbien, faisant en sorte de permettre aux micro-organismes constructifs d'être supérieurs en nombre et, par conséquent, rééquilibrer le système dans lequel ils ont été introduits.

Grâce aux travaux initiés par le Professeur Higa, nous avons désormais la preuve qu'il est tout à fait possible d'avoir une vie exempte de produits chimiques, en s'efforçant d'amplifier le «bon» plutôt que de lutter contre le «mauvais». Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si «nourrir le bien sans se préoccuper du mal» est au coeur de nombreuses traditions et philosophies aux quatre coins de la planète...

Une infinité d'usages domestiques

On trouve des micro-organismes efficaces sous de multiples formes. En solutions-mères, élixirs, poudres, cosmétiques, couplés à des céramiques, en solution liquide activée prête à l'emploi, etc... La liste d'applications domestiques est pratiquement infinie: dans le jardin pour une meilleure résistance des plantes, dans le potager dès la plantation et les semis, pour les plantes d'intérieurs, pour stimuler le compostage des déchets, pour combattre les mauvaises odeurs [litière du chat, panier du chien, évacuations, fosses septiques,...], pour l'entretien de l'étang, pour les arbres fruitiers, pour booster le système immunitaire, pour les animaux domestiques. etc... Découvrez cet incroyable univers sur les sites Internet spécialisés!

Références : «EM, une révolution pour sauver la Terre" de T. Higa [International Books], «Les micro-organismes efficaces au quotidien» d'A. Lorch [Editions Le Souffle d'Or], le «Monde du Graal» #289 et agriton.be



la terminologie "EM" figure désormais dans le dictionnaire japonais

² essais menés avec l'aide de l'Institut National Japonais contre l'irradiation.

Non MERCI !!

6 Il y une chose pire encore que l'infâmie des chaînes, c'est de ne plus en sentir le poids...

[Gérard Bauër]

Coca-Cola versus Pepsi versus notre santé

Il s'agit là d'un duel qui dure depuis des années et qui évolue au fur et à mesure des campagnes publicitaires. Mais aucun affrontement au sujet de la dernière étude qui concerne le marché du soda puisque cette fois-ci, les deux marques sont mises sur le même plan, accusées d'utiliser des colorants cancérigènes. Cette accusation émane d'un important lobby américain, le CSPI [Center for Science in the Public Interest]. Ce lobby explique ainsi au Daily Mail que Pepsi et Coca-Cola utilisent un certain type de caramel pour colorer ses boissons, caramel qui contiendrait deux substances connues pour être potentiellement cancérigènes : le 2-MI et le 4-MI. Loin de lancer des accusations au hasard, le CSPI demande aujourd'hui à ce que les deux boissons soient tout simplement interdites! [Source: auxfrontieresdelascience.com]



Monsanto & gluten

L'intolérance au gluten, ou maladie coeliaque, toucherait une personne sur 20 en Amérique du Nord et en Europe. Deux scientifiques américains, les professeurs Anthony Samsel et Stephanie Seneff, ont récemment publié les résultats de leurs travaux de recherche sur les cas d'intolérance au gluten, établissant un rapport entre ceux-ci et le Roundup de Monsanto, le pesticide le plus vendu au monde! La forte augmentation du nombre d'intolérants au gluten serait en effet liée au glyphosate, principal composé actif du Roundup, expliquent les chercheurs dans le Journal de la Toxicologie Interdisciplinaire. A suivre...

Médicaments dangereux : comment mieux les écouler...

Le média alternatif «Le nouveau Paradigme» a publié la liste des principales techniques utilisées par les firmes pharmaceutiques pour écouler, coûte que coûte, leurs stocks de produits dangereux et augmenter toujours plus leur énoOormes bénéfices : créer de fausses revues spécialisées, intimider et discréditer les scientifiques critiques, fonder de fausses associations citoyennes ou infiltrer celles qui existent [Doctissimo est un bon exemple], épuiser les ressources limitées des plaignants par des procès interminables, ne fournir que des données favorables en vue d'obtenir l'autorisation de mise sur le marché. débaucher et corrompre des médecins pour effectuer des études bidon, scinder un effet indésirable grave en plusieurs effets secondaires mineurs, ne pas fournir de références au nom

du secret commercial, matraquer la population par un marketing publicitaire omniprésent, couper les vivres et les subsides des chercheurs. médecins, scientifiques qui ne «jouent pas le jeu», pour n'en citer que quelquesunes. A bon entendeur...



Vieillesse repoussée

Une équipe de scientifiques du Buck Institute for Research on Aging, basé en Californie, vient de faire une

découverte des plus surprenantes. En modifiant le métabolisme génétique d'une certaine espèce de ver, ces chercheurs sont parvenus à multiplier par 5 son espérance de vie. Ils estiment que leur découverte pourrait permettre à l'Homme de vivre aisément jusqu'à 500 ans ! Si les résultats d'études complémentaires s'avèrent satisfaisants, il faudra encore patienter quelques années avant que ces essais soient effectués sur l'Homme et peut-être voir les limites de la vieillesse repoussées. Faut-il se réjouir de cette longévité induite ? L'Homme sera au moins amené à «conscientiser» davantage l'impact de son passage sur Terre dans la durée...



Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant. La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda. Aussi, nous vous invitions au discernement.

Conférences, portes ouvertes, expositions, spectacles, concerts...

Bruxelles

Tolérance: mot d'ordre pour les religions.

7/4. 19h-20h. Conférence spirite sur la tolérance entre les divers religions du monde. Entrée gratuite. Edilaine Bomfim. Rue d'Albanie 103. 1060 BXL. 0478 693 811. info@neecafla.be - www. neecafla.be

Méditation Transcendantale.

9/4. 14h-16h. Présentation d'une technique de relaxation forte de plus de 5000 ans de tradition spirituelle et validée par plus de 600 recherches scientifiques. Philippe Jousse, conférencier, Claudio Scubla, directeur. Centre Maharishi. Rue Archimède, 60. 1000 BXL. 0484 761 779 - 0475 714 865. philippejousse@yahoo. com - meditation-transcendantale. he. - 02 231 11 23

Portes Ouvertes: Conscience au Quotidien.

13/4. 14h-18h. Bienvenue! Nous vous invitons à découvrir joyeusement nos différentes activités de méditation, respiration, sexualité sacrée. Philippe Wyckmans, Gertha Sturkenboom, psychothérapeutes. 1180 BXL. info@ conscienceauquotidien.com www.conscienceauquotidien.com 0476 799 409.

Méditation Transcendantale.

16/4. 20h-22h. Présentation d'une technique de relaxation forte de plus de 5000 ans de tradition spirituelle et validée par plus de 600 recherches scientifiques. Philippe Jousse, conférencier, Claudio Scubla, directeur. Centre Maharishi.Rue Archimède, 60. 1000 BXL. 0484 761 779 - 0475 714 865 - philippejousse@yahoo.

Le Revenu de Base.

16/4. 20h-22h30. Pour une Économie du Bonheur, Axelle De Brandt, aligneuse certifiée. Centre Imagine. Av. Camille Joset, 15. 1040 BXL. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

La psychanalyse corporelle.

17/4. 20h-22h. Quand le corps nous apprend à aimer. Retrouver son passé et se réconcilier avec son histoire, soi-même et les autres. Pour mieux vivre au quotidien. Mireille Henriet, psychologue, psychothérapeute et psychanalyste corporelle, Isabelle Barsamian, kinésithérapeute et psychanalyste corporelle. VERBA. Rue Vanderkindere, 194. 1180 BXL. 0474 635 474 - . contact@ henriet-psychanalyste.be - www. barsamian-psychanalyste.be. 0495

GSM. WiFi. Micro-ondes. addictions aux nouvelles technologies, Danger?

22/4. 19h30-20h30. Les ondes électromagnétiques sont partout, nous ne les voyons pas, mais elles forment un brouillard de plus en plus dense au-dessus de nos têtes. André Vander Vorst, docteur en sciences appliquées, Chantal Vander Vorst, co-fondatrice et Managing Director de l'Institute of NeuroCognitivism. Av. de Tervueren, 81, 1040 BXL, 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

Les enfants dits «difficiles»

22/4, 20h-22h, Comment évaluer les enfants précocement ? Quels sont les facteurs de risque associés à ces difficultés ? Comment agir sur



OM SWEET OM

Le mini salon anti crise du mieux vivre, du penser autrement et de la spiritualité.

SALON

Les 26 et 27/04 à Bruxelles

Voir détails page suivante

Voilà bien longtemps déjà que Bruxelles n'avait plus accueilli un salon branché sur la spiritualité et le mieux vivre et qui plus est, crise oblige, où tout est gratuit! Entrée, mini-soins, consultations, conférences : pour tout cela vous ne débourserez pas un centime. A ce prix-là que peut-on espérer trouver? Avant tout, une chaleur humaine dans les rencontres qui s'établissent ça et là, mais aussi un moment de bien-être que vous vous offrez par des massages, du yoga, du tao, un mot réconfortant, etc... En bref, c'est l'opportunité pour vous de passer un bon moment et pour cela OM SWEET OM vous attend!

le travaille à être heureux, c'est le plus beau métier du monde

les troubles eux-mêmes? Isabelle Roskam, professeur de psychologie spécialisée en enfance. Espace Delvaux. Rue Gratès, 3. 1170 BXL. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra. be - www.tetra.be

Séances gratuites d'information.

24/4 à 19h ou 25/4 à 11h45. Libérer ses richesses pour s'affirmer; gérer les douleurs articulaires ; se libérer du stress. Benoit Istace. Av Charbo, 15. 1030 BXL. Au Fil Du Corps. 087 22 68 62. benoit@ istace.com - www.istace.com

Causeries taoïstes, l'art du toucher.

25/4. 19h-22h. La voie du Tao par le massage. Soirée expérimentale et démonstrative (méditation, massage). Air-Eau-Feu-Terre. Pratiques-ancestrales. Anne-Laure Vincke, counsellor-massothérapeute. Le Parfum des couleurs. Av Isidor Geyskens, 39. 1160 BXL. 0499 124 895. www.4elements.la

Om Sweet Om.

26 au 27/4. 11h. Le mini salon gratuit anti crise du mieux vivre, du penser autrement et de la spiritualité. Chapelle de Boondael. Square du Vieux Tilleul, 10. 1050 BXL. Laurent Frank. 0495 373 166. Voir avant première page précédente.

Ondes sonores & chant de

27/4. I5h-I7h. Bols chantants thérapeutiques, gong & voix. Phases dynamiques - relaxantes & régénérantes - avec une part de résonances vocales, en groupe. Anne Denis, naturopathe - sonothérapeute. Centre Pérou. Av. du Pérou, 23. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www. ateliersaphir.com

La biosystémique.

29/4. 8h30-9h30. Séance d'info gratuite. Outil d'intelligence collective visant à concilier l'intérêt de l'entreprise avec l'intérêt individuel. Pierre Vandenheede, responsable pédagogique de l'INC, formateur et coach. Institute of Neurocognitivism. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

Voyage au cœur de l'humain.

29/4. I2h30-I4h. Invitation gratuite. Les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements, une nouvelle approche de l'être humain. Chantal Vander Vorst. Institute Of Neurocognitivism. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.

Le miracle du lâcher-prise.

29/4. 20h-22h. Nous disposons d'une physiologie construite pour libérer la conscience. Il reste à lâcher-prise des illusions qui accrochent au passé et à la peur. Elzenhof. Ave. de la Couronne, 12-14. 1050 BXL. 09 225 43 16 - 0475 46 71 34. info@rose-croix. be - www.rose-croix.be

Méditation Transcendantale.

30/4, 20h-22h, Présentation d'une technique de relaxation forte de plus de 5000 ans de tradition spirituelle et validée par plus de 600 recherches scientifiques. **Philippe Jousse,** conférencier, Claudio Scubla, directeur. Centre Maharishi. Rue Archimède, 60. 1000 BXL. 0484 761 779 - 0475 714 865. philippejousse@yahoo. com - meditation-transcendantale.

Quelles protéines dans vos menus?

30/4. 19h. Qualité et vitalité des produits protéinés. Lait-sojaviandes...aliments controversés. Vos questions sur les modes végétariens & omnivores. Anne **Denis**, naturopathe (U.N.B) - auteure. Asbl C.A.B.E. Av. du Couronnement, 36. I200 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail. com - www.ateliersaphir.com

Taoïsme philosophique et religieux.

3/5. 14h-17h. Les thèmes suivants seront abordés : la vie et l'oeuvre de Lao Tseu. Les origines du Taoïsme et la différence par rapport au boud-dhisme et au confucianisme. Pierre De Keukeleare, avocat - conférencier. Life Care Centre. Ch. de Charleroi, 279. 1060 BXL. 02 649 62 37 - clementine.lafeac@lifecarecentre.be www.lifecarecentre.be.

Les religions selon le Spiritisme.

5/5. 19h-20h. Conférence sur la vision de la Philosophie Spirite sur les divers religions du monde. Entrée gratuite. Rue d'Albanie 103. 1060 BXL. Neecafla Asbl. 0478 693 811. info@neecafla.be - www. neecafla.be



J. E. Vanderheyden et A. Mabille Les conséquences des manipulations dans les séparations des parents.

CONFERENCE

Le vendredi 9 mai à Louvain-La-Neuve

Voir détails page suivante

Le docteur Jean Emile Vanderheyden est neuro-psychiatre, spécialiste des pathologies neurodégénératives. Il s'est fort intéressé à l'épuisement des parents qui survient lors des «batailles» qu'ils livrent en justice pour ne pas perdre leur(s) enfant(s). Armand Mabille est formateur en techniques de vente, expert en stratégies commerciales. Sa grande expérience des «manipulations» dans les entreprises lui permet un autre regard sur leurs conséquences. Ils parlerons ensemble des dégâts inimaginables causés aux enfants par des manipulations (dans un but de vengeance) dans une séparation conflictuelle. Devenus adultes, ces enfants témoignent de leur calvaire. Comment éviter ces souffrances, les contrer, voire les guérir...





L'aromathérapie des vacances.

6/5. 19h. En voyage, en randonnée et dans la trousse de secours. Julie Joarlette, naturopathe. Av. Rogier, 403. 1030 BXL. 0477 766 454. lesmainsquiecoutent@gmail.com www.lesmainsquiecoutent.be

Dénouez vos noeuds relationnels, renouez-vous

6/5. 19h30. Pour bien communiquer avec les autres, la première personne avec laquelle il faut savoir communiquer, c'est soi-même! Brigitte André, créatrice de Mnimesis. Cent. Cult. d'Auderghem. Bld du Souverain, 183.1160 BXL. kiwaniselles@hotmail.com. 0495 523 688

Méditation Transcendantale.

7/5. 20h-22h. Présentation d'une technique de relaxation forte de plus de 5000 ans de tradition spirituelle et validée par plus de 600 recherches scientifiques. Philippe Jousse, conférencier, Claudio Scubla, directeur, Rue Archimède, 60. 1000 BXL. Centre Maharishi-Mivs. 0484 761 779 - 0475 714 865. philippejousse@yahoo.com meditation-transcendantale.be.

Magnétisme et radiesthésie médicale.

9/5. 19h30. Découverte des techniques et présentation des formations. Entrée gratuite. Denis Magnenaz. Rue du Cornet, 61. 1040 BXL. I.r.e.e.v.. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr www.ireev.fr. Voir avant première page suivante.

Brabant Wallon

Intolérance au gluten.

23/4. 19h30-22h30. Pour approfondir ce sujet de manière pointue en 3 heures bien remplies. Catherine Godisiabois, nutritionniste. Ferme de Froidmont. Chemin du Meunier, 38. 1330 RIXENSART. Autre Chose Magasin. conference@autrechose.be - www.autre-chose.be. 02 653 02 01.

Le corps ne ment pas.

26/4. 20h-22h. La psychanalyse corporelle : revivre son passé sans interprétation pour mettre du sens sur son présent et se réconcilier vraiment. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Centre COTA. Av de Merode, 12. 1330 RIXENSART. catherineberte@swing.be - www. berte-psychanalyste.be. 0494 446

Femmes et hommes en chemins culturels.

8/5. Dans le cadre du projet exploratoire « Chemin citoyen vers une nouvelle alliance femmeshommes» Réservation par mail. Michael Singleton, théologien, philosophe et anthropologue. Auditoire Socrate. Place du Cardinal Mercier, 10-12. 1348 LOU-VAIN-LA-NEUVE. 081 22 76 47. contact@CheminAllianceFH.org www.alliancecreatrice.org. Voir avant première ci-dessous

Le corps, expression de l'Univers.

9/5. 19h30-21h30. La connaissance

de l'Univers, reflet de la connaissance de nous-même, est au cœur de chacune de nos cellules. Céline Aschbacher, thérapeute et formatrice. Av. de Nivelles, 45. 1300 LIMAL. celine@saturnieducerisier.sier.be - www.saturnieducerisier. be. 010 41 43 60.

Les conséquences des manipulations dans les séparations des parents.

9/5. 20h. Regard sur les dégâts inimaginables causés aux enfants par des manipulations (dans un but de vengeance) dans une séparation conflictuelle. Jean Emile Vanderheyden, neuro psychiatre, Armand Mabille, formateur en techniques commerciales. U.C.L. Auditoire «More 51». Place Montesquieu, 2. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. . 071 61 57 88 - 0497 703 903. lamouettebelgique@ gmail.com - lamouettebelgique.be. Voir avant première page précédente.

Brabant flamand

Quel est mon Projet de vie? Va vers toi!

22/4. 20h-22h. Atelier psycho-corporel pour se connecter profondément intérieurement et découvrir son «Projet-Sens» qui décuple toute sa joie d'Être Soi et donne un axe. Joëlle Thirionet, créatrice de la Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. Centre Ressourcements Asbl. 0475 935 039. info@ressourcements.be www.ressourcements.be. 02 657 65 37 -



Michael Singleton

Femmes et hommes en chemins culturels



Le jeudi 8 mai à Louvain-La-Neuve

Voir détails ci-dessus

Suite à des études de théologie en Tunisie, de philosophie à Rome et d'anthropologie à Oxford où il est l'assistant de Sir Edward Evans-Pritchard, Michael Singleton fait du terrain dans la plupart des régions de l'Afrique. Après avoir dirigé un Institut des Sciences de l'Environnement à Dakar, il crée un Laboratoire d'Anthropologie Prospective à l'UCL. Parmi ses dernières publications, citons «Critique de l'ethnocentrisme et Histoires d'Eaux Africaines» et le livre «Le médecin qui soignait les postes de radio» publié par les Presses Universitaires de Namur à propos de son ethnocentrisme critique.



Lièae

Concert: Un voyage cosmique.

18/4. 19h30-22h. Dans le son, la forme et la lumière. Flûtes amérindiennes, Tambours,... Stéphane Cave. Maria Gloria Dos Santos. Nathalie Grosjean. La Convi. Rue de Wergifosse, 22,. 4630 SOUMAGNE. mentalea@skynet.be - www.al-unis-sons, 0486 640 943.

Séances gratuites d'information.

22/4 à 10h. 17h. 18h ou 19h30. Libérer ses richesses pour s'affirmer ; gérer les douleurs articulaires ; se libérer du stress. Benoit Istace. Au Fil du Corps. Av. du Chêne, 206. 4802 HEUSY. 087 22 68 62. benoit@istace.com www.istace.com

Salon «autonomies»

24 au 26/4. L'épanouissement et le développement personnel au-delà de la différence. Entrées gratuites et programme des conférences sur www.autonomies.be. Halles des Foires de Liège. 4000 LIÈGE. Singulier Pluriel. 04 225 20 05. info@ singulierpluriel.be. Voir avant première page suivante

Le traitement des acouphènes par l'hypnose.

25/4. 20h-22h. Comment l'hypnose peut aider à mieux vivre avec des acouphènes, à en diminuer la perception et la gêne qu'ils procurent. Comment traiter les facteurs de stress associés. Colette Toussaint, psychothérapeute (Thérapie brève, hypnose, Emdr). La Convi.

Rue de Wergifosse 22. 4630 SOUMAGNE. colettetoussaint@ yahoo.fr - www.therapiehypnose. be. 0472 270 828.

«Etre soi ...autrement»

29/4. 20h. Quatre conférences pour découvrir une autre manière de vivre votre relation à vousmême, à la vie, à l'argent,.... François Claude. Centre Culturel de Soumagne. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 79 70 43 - www.confianceensoi.be. 0486 463 574.

Hainaut

Les 7 portes du bonheur.

29/4. Conférence-spectacle. Est-il possible de vivre heureux dans le monde tel qu'il est aujourd'hui? Participation libre. André Harvey, écrivain, animateur québécois. Collège St Michel. Fbg de Charleroi, 15. 6041 GOSSELIES. Alteo martine.durieux@mc.be. 071 54 84 31.

Namur

Comment roulez-vous?

15/4. 20h-22h. Quelle est votre roue de vie ? Avancez-vous avec fluidité ou crapahutez-vous ? Et si je choisissais mes priorités ? Anne Sur réserv.. Leclercq, coach. 5300 ANDENNE. Ose Outils du Succès de L'Être. 0477 947 087. anne-leclercg@skynet.be

Trouver le Sens de Sa Vie.

22/4, 20h-22h, Nous avons tous besoin de nous sentir appelé à accomplir quelque chose. L'intuition peut-elle me le dire et comment? Anne Leclercq, graphothérapeute. Sur réserv. 5300 ANDENNE. Ose Outils du Succès de L'Être. 0477 947 087. anneleclercq@skynet.be

«Bien vieillir, naturellement»

24/4. 14h-16h. Découvrir les 8 équilibres alimentaires pour une santé optimale. Rosetta Flochon, ex-journaliste santé, Catherine Crozon, naturopathe. Maison des Seniors. Rue Louis Loiseau. 39. 5000 NAMUR. 0474 642 503. info@maisondesseniors.be www.maisondesseniors.be.

Fête du jeudi 1er mai 2014.

1/5. 12h30. Après-midi de soutien pour l'ASBL Le Catharose Nomade : le spaghetti Bolo Bio, aussi pour les végétariens. Expo, balade et musique ... Rue Marcel Lespagne, 63 A. 5540 HASTIÈRE-LAVAUX. le-catharose.blogspot. be. 082 22 41 00.

Premières heures et semaines avec bébé.

3/5. 15h-17h. Parce qu'on ne naît pas parent, on le devient. Pour vivre sereinement les tous premiers liens avec son bébé, autant anticiper les situations ! Sandrine D'Huart, psychologue et thérapeute familiale. La Maison de L'Écologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. 647. contact@maisonecologie.be www.maisonecologie.be

Coaching mental.

7/5. 18h-21h30. Présentation de la formation à 18h et séance publique de coaching à 20H. Formation



Denis Magnenaz

Magnétisme et radiesthésie médicale

CONFERENCE

Le 9 mai à Bruxelles

Voir détails page précédente

S'intéressant depuis son adolescence aux sciences ésotériques, Denis Magnénaz découvre en 1989 que l'on peut soulager divers maux avec les mains et la force mentale. Il décide alors d'entreprendre des stages pour apprendre et pratiquer le magnétisme, la radiesthésie, ainsi que la géobiologie. Il ouvre un cabinet et commence à animer des formations d'abord à Paris, puis à Bruxelles et à Aix en Provence. A force de pratiquer ces disciplines, il développe une grande sensibilité qui le conduit à rechercher des sources, ainsi que des personnes disparues. Mais son point fort reste le bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Il pratique aussi la médecine de l'habitat.



composée de PNL, autohypnose, hypnose éricksonienne et conversationnelle, décodage de la communication verbale et non verbale. Michel Villacorta, hypnologue, formateur de coachs et fondateur de L'Académie de Coaching Mental. La Maison de l'Écologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. lamaisondelecologie@gmail.com - www. maisonecologie.be

Luxembourg

La gestion de la Pensée selon D. Sévigny.

22/4. 19h30-21h30. Vous avez l'impression de faire du sur place ? Vous voulez transformer votre vie sur le plan spirituel, émotionnel, santé, financier? Les clefs du secret. Sabine Kinzinger, formatrice certifiée. Centre d'accueil pr anim. et form. spirituelles. Rue du Cloître, 81. 6706 CLAIREFONTAINE-ARLON. 00352 691 177 754 0494 709 598. sabine.kinzinger@ swing.be

Etranger

FORUM: La transformation sociale et économique de la société.

2/5. 8h30-18h. Une invitation pour chaque citoyen à participer activement à la nouvelle communauté humaine dans le sens du bien commun de l'humanité. Marc Luyckx, auteur du livre Surgissement d'un Nouveau Monde, Philippe Desbrosses, agriculteur, Philippe Derudder, docteur en sciences de l'environnement, Milou Macé, auteur de «le n'ai pas de religion et çà me plait»), Sophie Rhabi et Cyril Dion (le retour à la terre comme nouveau paradigme politique). Centre Pierre Baudis. II, Esplanade Compas Caffarelli. F-31000 TOULOUSE, Ariane Editions. 001 514 276 2949. www. ariane.gc.ca. Voir avant première ci-dessous.

Comment l'humanité va se rebâtir.

3 au 4/5. Cet événement s'inscrit dans un enseignement global exprimé par les auteurs d'Ariane Editions et portant, depuis 2012, sur la transformation de l'humanité. et biens d'autres intervenants.... Lilou Mace, Pierre Lessard, etc Centre Pierre Baudis. 11, Esplanade Compans Caffarelli. F-31000 TOULOUSE. 00 33 5 61 02 68 27. www.ariane.qc.ca. Voir avant première ci-dessous.



autonomies

L'épanouissement et le développement personnel au-delà de la différence...

SALON

Du 24 au 26/4 à Liège

Voir détails page précédente

Les personnes en perte d'autonomie représentent aujourd'hui plus de 30% de notre population.

«autonomies», évènement dédié à ce secteur, offre un vaste programme d'animations et de conférences ainsi qu'un espace mieux-être. Cet espace met à l'honneur massage, conseils relooking, hypnothérapie, réflexologie, snoezelen, hippothérapie, récit de vie... «autonomies», salon chaleureux, convivial et solidaire, est LE rendez-vous des solutions pour une vie autonome et épanouie pour tous.



Forum de Toulouse & l'événement des éditions Ariane





Le 2 mai à Toulouse

FVFNFMFNT

Les 3-4 mai à Toulouse Voir détails ci-dessus Le Forum de Toulouse du 2 mai prochain aura pour thème «La transformation sociale et économique de la société». Cet événement de Marc Luyckx Ghisi et Marc Vallée, Président des Editions Ariane, est une invitation pour chaque citoyen à participer activement à la nouvelle communauté humaine dans le sens du bien commun de tous.

Ce Forum sera suivi par l'événement «Conscience nouvelle et îlots de lumière - Comment l'humanité va se rebâtir, guidée par les Maîtres spirituels et les Deva de la nature». Les auteurs des Editions Ariane partageront avec le public les dernières informations reçues sur ce sujet.



Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant. La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda. Aussi, nous vous invitions au discernement.

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

Accompagnement à la Naissance

Eutonie GA: préparation à la naissance.

24/4 au 26/6. 18h-19h15. Le jeudi. Mouvements doux basés sur l'observation des sensations pour mieux vivre sa grossesse et/ou se préparer à accoucher: dos, bassin, périnée, douleur,... Sabine Blanckaert, eutoniste Gerda Alexander, Maison de Naissance l'Arche de Noé. 5000 NAMUR. 0486 673 577. sabine.blanckaert@edpnet.be www.maison-de-naissance.be

Eutonie GA: préparation à la naissance.

24/4 au 26/6. IIh45-I3h. Les jeudis. Mouvements doux basés sur l'observation des sensations pour mieux vivre sa grossesse et/ou se préparer à accoucher: dos, bassin, périnée, douleur,... Sabine Blanckaert. Centre Dopamine. 5030 GEMBLOUX. 0486 673 577. sabine.blanckaert@edpnet. be - www.centredopamine.be

Groupes de Parole «Bébé, on

y pense» 25/4, 6/5, 20/5 et 3/6. 19h30-21h. 4 soirées pour échanger avec 2 Doulas sur les sujets autour de la venue d'un enfant, sur la périnatalité qui pose souvent question. Voir thèmes s/le site. Jane Delespesse, Cécilia De Mora Y Moya, doulas. Centremergences. 1348 LOÚVAIN-LA-NEUVE. 0474 223 521 info@centremergences.be - www.centre-therapeutique.be. 0477 943 544

Adolescence

Réussir, ça s'apprend! 8, 9 et 11/4. 9h-12h. Formations/ coaching en méthodes de travail pour étudiants du secondaire. Avec la gestion mentale. 6 part. max. Rosetta Flochon, formatrice. 5000 NAMUR. 0474 642 503. rosetta flochon@hotmail.com - www.espace-projet.be

Alimentation et thérapie

Je mange j'ai peur, j'ai peur je

14/4. 18h-19h50. Tous les lundis. Pour mieux comprendre les causes des troubles alimentaires, les conséquences et les traitements par hypnose. Ils traitent de sujets tels que la gestion de conflits, l'image corporelle, l'estime de soi... Nadia Mezi, coach, thérapeute et hypnothérapeute. Institut pure hypnose. 7190 ECAUSSINNES. 0493 497 910. info@institut-pure-hypnose.com institut-pure-hypnose.com

Alimentation Naturelle

Cours de cuisine «haute vitalité»

22/4 ou 29/4. 10h-14h. Un petit déjeuner, un lunch et un dîner sont préparés et dégustés ensemble, en fonction des légumes et fruits de saison et des bonnes associations alimentaires. Gisèle Louis, coach culinaire. 1180 BXL. 02 332 36 46 - 0478 301 330. gisele@ atelierbio.be - www.atelierbio.be

Alimentation Naturelle.

5 au 9/5. 19h30-21h30. Des leçons pratiques pour passer facilement d'une alimentation dépouillée de ses nutriments à une alimentation hautement énergisante. Mark Tucker, nutrithérapeute. Restaurant Tan. 1050 BXL. 02537 8787. info@tanclub.org - www.tanclub.org

Ateliers Cuisine Vivante et Intuitive.

12/4 de 11h à 15h ou 19/4 de 19 à 23h. Découvrez le secret des graines germées et leurs bienfaits. Recettes décoiffantes, savoureuses et gourmandes. La simplicité est dans la nature ! Marielle Purnode, créatrice culinaire. LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Atelier Cuisine Vivante et Intuitive.

17/4 de 19h à 23 h ou 25/4 de 14h à 18h. Cuisinons les fraîcheurs printanières. Assiettes saines, équilibrées et gourmandes. Tout en bio. Marielle Purnode. LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Nouvelle alternative alimentaire.

27/4. IIh-I5h. Pour les curieux et novateurs! Cuisinons les pâtes fraîches enrichies à la farine d'insectes avec ALDENTO et tout en bio. Marielle Purnode. LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www. cookandpeps.be

Atelier Cuisine Vivante et Intuitive.

9/5. 10h-14h et le 10/5 et le 22/05 de 19 à 23h. L'asperge de long en large. Elle se décline de l'entrée au dessert. Vive le naturel pour des assiettes saines, équilibrées et gourmandes que du bonheur ! Marielle Purnode. LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Anges

Soins Archangéliques.

27/4. Transmission de soins par les énergies de guérison des Archanges et Maîtres ascensionnés. Transformation et guérison par les rayons sacrés. Fleur Sauvage, thérapeute, chaman. 6061 MONTIGNIES/SAMBRE. 0478 637 075. chamanisme-nature.over-blog.

l'Alignement

Écouter, Comprendre, Accepter.

12 au 15/4. 10h-18h. À la rencontre de l'autre. Stage de 4 jours et pré-requis pour les formations en Approche de l'Alignement (Relation d'Aide & Éducation). Pierre Catelin, créateur de l'Approche de l'Alignement. Centre Imagine. 1040 BXL. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Grandir avec autrui.

3 au 4/5. 10h-18h. La richesse d'une relation est le potentiel de changement qu'elle recèle : changement de soi, changement de l'autre, changement du monde. **Pierre Catelin.** Centre Imagine. 1040 BXL. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org. 02 736 31 38.

Le Sens de la Maladie et de la Mort.

10 au 13/5. 10h-18h. Les Décodages selon le Corps-Métaphore. Stage de 4 jours et pré-requis pour les formations en Alignement (Relation d'aide et Éducation Syntropiques). **Pierre Catelin**. 1040 BXL. 02 736 3 1 38. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation en aromathérapie en soirée.

23/4, 30/4, 7/5 et 14/5. 18h30-21h. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be

Aromathérapie.

25 au 27/4. IÔh-I7h. Découvrir et utiliser les huiles essentielles, les huiles végétales et les hydrolats. Stage pratique et vivant. **François Braibant**, aromathérapeute. Centre Essential Feeling. I 180 BXL. 0472 675 904. www.aromatherapie-pour-tous.com

Aromathérapie.

9 au 11/5. 10h-17h. Apprendre à utiliser les huiles essentielles, les huiles végétales et les hydrolats dans un cadre familial ou professionnel. **François Braibant**. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0472 675 904. www. aromatherapie-pour-tous.com

Art et Développement Personnel

Mandala de Pleine Lune.

13/4 - 14h30 à 17h30 ou 15/4 - 18h30 à 21h30. Créer un mandala qui accueille nos rêves et aspirations profondes, ce qui nous fait aimer la vie et nous rend joyeux. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. -0474 057 091. estmard@yahoo.com

Art et Thérapie

Formation aux mandalas floraux en dessin.

20/4 au 22/6. 12h-18h. Formation en 5 j. Les fleurs sont des mandalas naturels. Observation et apprentissage du dessin de la fleur à l'intérieur du mandala. **France Renier**, formatrice. 4040 HERSTAL. 0484 839 412. centreun-

tempspoursoi@yahoo.com - centreun-temps-pour-soi.wifeo.com

Biodanza

Féminin & Masculin vont de pair.

10/4, 17/4 et 24/4. 20h-22h30. L'un sans l'autre ne peut rien. Les Jeudis à Soignies. Chemin de conscience et transformation par la Biodanza. **Maria Verhulst**, professeur didactel. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza Pâques : Amour et Liberté.

10/4 et 17/4. 20h. L'Amour est la voie royale pour renforcer l'estime de soi et l'identité. Tout l'art est de pulser entre le besoin de sécurité et de liberté. **Géraldine Abel**, professeur. 1180 BXL. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.biodanza-uccle.be

La Voie Transe-en-Danse.

II au 13/4. Processus de guérison sexualité, affectivité, spiritualité. Danse d'ascension et communion avec la grâce du divin et de nos guides. Biodanza live music. **Maria Verhulst**, nitiée à la transe médiumnique - prof didacte Biodanza. Ferme Château. 5670 DOURBES. info@centre77.org - www.centre77.org. 067 33 60 85

Biodanza à Auderghem.

11/4. 19h-21h30. Tous les vendredis et éventuellement le mardi. Danser la vie et renforcer sa vitalité et son bien-être en réveillant la joie vivre dans la convivialité. **Piki Bouzi**, animatrice. Centre scolaire Pré des Agneaux. 1160 BXL. 0473 362 732. pikibiodanza@gmail.com

L'Audace de Vivre - I jour de Biodanza.

12/4. 10h-17h30. Une journée pour danser et se plonger dans le bain bouillonnant de la Vie en soi et autour de soi ! Ouvert aux personnes qui découvrent la Biodanza. **Denis Orloff, Véronique Lenné**, professeurs-facilitateurs. Chapelle Regina Mundi. 1640 RHODE-ST-GENÈSE. 0495 520 469 - 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.biodanzadenis.be

Ombre et Lumière.

13/4. 10h-17h30. Découvrir la lumière qui nous anime est un rite de renaissance toujours renouvelée. Danser la lumière, c'est transmuter l'ombre. Contact préalable svp. **Denis Orloff, Véronique Lenné**, professeurs facilitateurs. Salle Danaé. 1050 BXL. 0495 520 469. aimevisdanse@gmail.com -www.biodanzadenis.be

Mercredis: découverte et

intégration.

23/4, 30/4 ou 7/5. 19h45-22h. La Biodanza propose un chemin d'éveil et de joie : VIVRE ! Etre en lien authentique et relié au Tout. Ouvert à toutes et tous. **Véronique Lenné**, professeur-facilitateur. Chapelle Regina Mundi. 1640 RHODE-ST-GENESE. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.aime-vis-danse.be

Biodanza tous les mercredis à Auderghem.

23/4, 30/4 ou 7/5. 19h-21h. Plaisir de danser, joie de vivre, reconnexion à soi, musiques variées, et groupe international bienveillant. **Benita Luz**. Biodanza4you. Ecole Les Marronniers. I160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Chamanisme

Voyages chamaniques en soirée.

17/4. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe: guérison, activation, dévoilements... François De Kock. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Soins chamaniques de groupe.

T9/4. 20h-22h. Travail énergétique dans un contexte de groupe. Purification et guérison seront au rdv. **Vole avec le vent**. Lumiere de l'être. 6061 MONTIGNIES SUR SAMBRE. 0478 637 075. chamanisme-nature.over-blog.com

Méthodes chamaniques.

26 au 27/4. 9h30-18h. Åppliquer des méthodes de base que les chamans emploient pour se rendre dans la «réalité non-ordinaire», voyage chamanique, guérison. **Gertrude Croe**, enseignante. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Voyages chamaniques en soirée.

7/5. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... François De Kock. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@ belgacom.net - www.toctictoc.net

Eveil aux traditions chamaniques.

9 au 11/5. De Bolivie, du Pérou, du Mexique et de l'Equator. Une rencontre sur le thème de l'esprit culturel amazonien. **Walter Alvarez**, médecin et kallawava, **Emmanuel Fillaudeau**, thérapeute et chaman, Justina Cerrano Alvarez, chaman péruvienne. Ethnolia. Monastère de Segries. F-04360 MOUSTIERS STE MA-RIE.France. 00 33 4 92 79 80 66. guillot.jeanmichel@neuf.fr - www. ethnolia.net. Voir avant première ci-dessous.

Channeling et Médiumnité

Lecture de l'Âme et Soins de

26 au 27/4. 4/5 et du 10 au 11/5. Apprendre à éveiller vos sens afin de lire l'être dans une approche psychospirituelle. Apprendre à déprogrammer les croyances et comportements afin de retrouver votre chemin de vie. Mercédes Czerwinski, formatrice. 1325 CHAUMONT-GISTOUX. 0476 212 931. www.azoudai.jimdo.com

Chant & Voix

Reliances.

21/4. 20h-21h30. 2 lundis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. Chantal Boffa, animatrice. I 150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Chant et musicothérapie

26/4. 14h-17h30. Eveil de la conscience respiratoire, corporelle et de l'écoute; technique vocale et bilan vocal pour déceler les blocages ; chant avec la harpe. **Katia Van Loo**, animatrice. 1490 COURT ST ETIENNE. 010 617 604. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Reliances.

5/5 et 19/5.14h-17h30. 2 lundis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi. Chantal Boffa, animatrice. Arpsicor Asbl. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail. com - www.arpsicor.be

Matinée souffle et voix.

8/5. 10h-12h. Respiration et voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. Corinne Urbain, gestalt thérapeute. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Chant pré-natal

Bulles de sons.

26/4. 10h30-12h. 2 samedis/mois. Aussi le 5/04. Atelier de chant périnatal. Voyage sonore pour soi et BB. Une autre façon de se préparer à sa venue. **Chantal Boffa**. Centre Amala. 1060 BXL. 0488 612 124. arpsicor@gmail. com - www.arpsicor.be

Citoyenneté Responsa<u>ble</u>

Grandir avec Autrui.

3 au 4/5. 10h-18h. La richesse d'une relation est le potentiel de changement qu'elle recèle : pour soi, pour l'autre, pour le monde. Cycle «Nous sommes tous des Géonautes. Pierre Catelin, créateur de l'Approche de l'Alignement. 1040 BXL. 02 736 31 38. contact@ imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Coachina

Réussir, ça s'apprend! 15/4, 16/4 et 18/4, 9h-12h, Formations/

coaching en méthodes de travail pour étudiants du supérieur. Avec la gestion mentale. En groupe de 6 participants max. Denis Flochon, coach et formatrice en méthodes de travail. 5000 NAMUR. 0474 642 503. rosetta flochon@ hotmail.com - www.espace-projet.be

Formation confiance en soi.

10 et 11/5. Comprendre le mécanisme de la confiance en soi. Mettre en pratique un plan de développement de confiance en soi. Nadia Mezi, coach et thérapeute. 7190 ECAUSSINNES. 0493 497 910. info@institut-purehypnose.com - www.institut-pure-hypnose com

Communication avec les animaux

Aller à la Rencontre de Soi et du Cheval.

7 et 8/4. Découvrir un autre mode de communication grâce à la présence du cheval et se laisser toucher par ses interactions. Dominique Chauvaux, équithérapeute, Geneviève Salvatori, psychologue et équithérapeute. CEPR. 1340 OTTĬGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE. dominique.chauvaux@gmail.com - www. dominiquechauvaux.be. 0479 833 940.

Matinée ressourcement avec le cheval.

10/4, 17/4 et 24/4. 9h30-12h30. Prendre le temps de se ressourcer en compagnie du cheval, au cœur de la nature et de partager son ressenti avec le groupe. Dominique Chauvaux, équithérapeute. 1300 LIMAL. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail. com - www.dominiquechauvaux.be

lournée ressourcement avec les chevaux.



Justina Cerrano Alvarez

EVEIL AUX TRADITIONS CHAMANIQUES

STAGE

Les 9, 10 ET 11/5 au Monastère de SEGRIES (France)

Voir détails ci-dessus

Peu de chamanes peuvent s'enorgueillir du prestigieux titre de « Maestra». Ce vocable désigne dans le monde de la fôret Amazonienne celle qui connait les plantes et qui tutoie l'intimité de leurs esprits. Justina Cerrano Alvarez, qui porte aussi le nom « Nihue Rama» : «vent d'aujourd'hui» est la plus titrée des guérisseuses végétaliennes aux soins chamaniques de son oncle qui était un guérisseur reconnu.

11/4. 18/4 et 25/4. 10h-17h. Pendre le temps de s'arrêter pour se ressourcer en compagnie des chevaux au cœur de la nature et de partager son ressenti en groupe. Dominique Chauvaux, équithérapeute. 1340 OTTIGNIES-LÖUVAIN-LA-NEUVE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com

Apprendre à communiquer avec les animaux.

12/4. 10h-17h. Journée spéciale «ados»qui vise à offrir aux jeunes des clés de compréhension de la communication animale tout en développant la confiance en soi. Anne Thiebauld, formée en communication intuitive. 1340 OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE. dominique.chauvaux@gmail.com - www. dominiquechauvaux.be. 0479 833 940.

Apprendre à communiquer avec les animaux.

26 au 27/4. 10h-17h30. Entrer en communication consciente avec l'animal par l'ouverture du coeur. Anne Thiebauld, formée en communication intuitive. 1340 OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www. dominiquechauvaux.be

Communication intuitive avec les animaux.

4/5. 9h-17h30. Atelier visant à se connecter aux animaux, afin d'en comprendre les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. Christine Denis, formatrice certifiée. 1150 BXL. 071 87 50 32 - 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www. lesoutilsdumieuxetre.be

Communication Non Violente

Introduction à la Communication NonViolente. 10 au 11/4. 9h-17h. En partant de

situations concrètes, découverte et pratique des bases de la CNV, un art de vivre avec soi-même et avec les autres. Christiane Goffard, formatrice certifiée. 5660 COUVIN. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be www.eauxvivesasbl.be

CNV - Le cheval miroir.

12 au 13/4. 9h30-17h. La rencontre avec le cheval permet une prise de conscience des enjeux qui sous-tendent nos relations et notre manière d'être en relation. Sophie Grosjean, formatrice et coach I, Eric Bertrand, entraîneur et instructeur d'équitation. Cercle équestre du Transvaal. 4900 SPA. 0479 890 726. s.grosjean@espace-de-ressourcement. be - www.espace-de-ressourcement.be.

Journée de pratique. 25/4. 9h15-17h. Enrichir nos relations de couple. Développer plus de conscience de ce qui pollue notre relation, mieux s'exprimer sans reproche, avec bienveillance. Anne-Cécile **Annet**. formatrice certifiée. 5380 FORVILLE. 08 | 2 | 62 43. annet.ac@ belgacom.net

Introduction à la CNV.

26 et 27/4. Apprendre les bases d'une présence à soi, pour s'exprimer en augmentant nos chances d'être entendu, et écouter l'autre avec bienveillance. Martine Casterman, formatrice certifiée, 1330 RIXENSART, 02 652 00 45 martinecasterman@skynet.be

Aller plus loin avec la CNV.

26/4 et 10/5. 9h-17h. Pour les personnes qui souhaitent pratiquer la CNV, quel que soit le champ d'application. Préreguis : avoir suivi 2 j. d'initiation. Anne-Cécile Annet, 5000 NAMUR. 08 | 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Je cesse de râler, je gagne en sérénité.

3 au 4/5, 25/5 et 22/6. 9h-17h. Atelier de 2+1+1 jours (formation +accompagnement). Pour celles et ceux qui ont décidé de cesser de râler afin de devenir plus sereins. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit. www.conforit.be/formations-cnv/

J'écoute, au-delà des

critiques et des reproches... 10 et l 1/05. Approfondissement CNV. Ecouter au delà des mots des messages «mal emballés». Expérimenter la bienveillance. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/

Constellations



Constellations du jeudi.

24. 9h30-17h. Développement perso. et prof. en groupe pour remettre en équilibre, en mouvement nos couples homme-femme, père-mère, parent-enfant, travail-vie privée.. Jeannine Gillessen, praticienne et formatrice en constellations. Histoires À Vivre Asbl. 1300 LIMAL. 010 41 27 80 - 0494 935 947.

jgillessen@brutele.be - www.jgillessen.be

Soirée de constellations selon B.Hellinger.

25/4. 19h-22h. Un jeu de rôle intériorisé, une voie de développement personnel, pour renforcer les liens qui nous nourrissent et dénouer ceux qui nous enferment. Antonia Bahtchevanova, thérapeute et médiatrice. La Maison du Mieux-Etre. 1200 BXL. 0473 791 930. antonia.b@ skynet.be - www.constellacoeur.be

Constellations holistiques.

27/4. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. Nathalie Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be www.al-unis-sons

Les Vendredis bruxellois.

9/5. 9h30-16h30. Ouvert à tous. Travail sur les demandes des participants et traitement avec l'approche des Constellations Familiales et Systémiques. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. Centre 58. 1180 BXL. 0477 373 252. www.huberty.be

Couleurs et hromothérapie



Couples

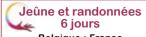
Atelier mensuel de massage pour couples.

4/5. 14h30-16h30. Le premier dimanche de chaque mois. Comment rester en équilibre, dans son axe & son propre bien-être pour les transmettre à l'autre et magnifier la relation. Françoise Godart, professeur de massage, directrice du Domaine de la Carrauterie. 6470 SAUTIN. 060 45 53 52 - 0485 292 961. info@carrauterie.com www.carrauterie.com

Cures & Jeûnes

Détox aux Lacs de l'Eau d'Heure.

12 au 18/4. Jeûner et détoxifier avec une équipe de professionnels de la santé avec des soins, des conférences et des ateliers pratiques. Mark Tucker, nutrithérapeute. 6440 FROIDCHAPELLE. info@detox-aux-lacs.eu - www.detoxaux-lacs.eu. 0497 921 911.



Belgique • France contact.campagnie@gmail.com www.sophie-campagnie.com



Danse

Mouvement spontané. 15/4, 22/4, 6/5. 19h30-21h30. A partir de propositions qui invitent à la présence à soi, nous reconnectons corps, coeur et esprit en suivant notre propre énergie en mouvement. Fabrice George, danseur, musicien. Studio Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www. espacetribal.com

«Pourquoi marcher si l'on peut danser»

19/4. 14h-15h30. Tous les 3e samedis, expérimentez le coaching gestuel. Anne **Leclercq**, coach. Ose Outils du Succès de L'Être. 5300 ANDENNE. 0477 947 087. anne-leclercq@skynet.be

Au coeur de la danse.

25/4. 19h30-21h30. Accueillir et danser nos émotions, notre force et notre vulnérabilité. Développer notre créativité ; présence à soi, présence aux autres et à la vie. Edith Saint-Mard, danseuse et accompgn. dév. pers. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Dessin & Peinture

Atelier créatif dynamique et

22/4, 29/4, 6/5 et 13/5. Mardi matin 9h30 ou soir 18h. Apprenez rapidement à dessiner grâce aux 5 techniques de base ou savourez le monde de la peinture. Marie-Rose Delsaux, artiste et art-thérapeute. Ateliers du Bois de Sapins. 1200 BXL. 0475 600 614. mrd I@skynet.be

Stage Rando Aquarelle.

16 et 17/4. Etre ici et maintenant. Marcher pour se déplacer lentement dans la nature et s'arrêter pour aquareller un bâtiment historique, un chêne séculaire... Jean-Philippe Dardenne, artiste. Hotel des Roses. 6890 LIBIN 061 65 65 26. contact@lesroses.be. www.lesroses.be

Développement Personnel

Formation Gestion de la Pensée.

9/4 et 16/4. 9h30-17h30. Vous voulez transformer votre vie ? Atteindre vos objectifs sur le plan émotionnel, financier. spirituel? La gestion de la Pensée selon D. Sévigny. Sabine Kinzinger, formatrice certifiée. Hotel Threeland. L-4737 PÉTANGE. 00352 691 177 754. sabine.kinzinger@swing.be. 0494 709 598

Stage de confiance et d'estime de soi.

10/4. 10h-17h. Travailler sa confiance et son estime de soi, prendre conscience de ses capacités, ses valeurs et oser être soi-même sans peur des regards extérieurs. Nathalie Ramelot, formatrice. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0474 682

Amour au Pluriel.

12 au 13/4. 9h30-17h. Une expérience unique: travail en profondeur sur soi, découverte des blocages émotionnels et leur libération. Daniel Sevigny, conférencier, auteur, formateur. Espace Boréal. 1090 BXL. 0475 572 970. chantal.godefroid@espacecom.be www.lesclesdusecret.com

Paroles de Femmes.

17 et 30/4. 20h-22h30. Soirée de «entre Femmes» : moment de rencontre, de soutien pour aller explorer, reconnaitre pleinement son Féminin. Dominique Chauvaux, accompagnatrice en dev. perso. 1340 OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Comment lâcher prise?

19/4. 9h30-18h. Apprendre à lâcher le contrôle sur vous-même, les autres et toute situation, c'est possible. Découvrez vos blocages émotionnels qui vous emprisonnent. Axelle Dissy, thérapeute. 1380 LASNE. 0477 506 472. axelle.dissy@skynet.be

Groupe de Parole «le sens des maladies.

24/4 ou 7/5. 19h30-21h. Cycle de 7 soirées avec des thèmes différents. Si vous pensez ou non que la maladie a un sens, venez partager avec nous, découvrir ce qu'elle nous dit, là où elle nous guide. Jane Delespesse, doula. Centremergences. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. info@centremergences. be - www.centre-therapeutique.be. 0477 943 544.

Femmes à la Cinquantaine.

25/4. 20h-22h30. Un Passage important dans la Vie d'une Femme : un moment qui désarconne et qui nous offre aussi l'opportunité de découvrir de nouvelles ressources . Dominique Chauvaux, accompagnatrice en dev. perso. CEPR. 1340 OTTIGNIES-LLN. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Les fondamentaux de l'approche neurocognitive et comportementale.

26 au 27/4. Premier cycle de 12 jours. Découvrez de nouveaux outils de lecture et de gestion des comportements. Affinez vos diagnostics. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be www.neurocognitivism.com

Amour-guérison, quel est le lien?

26/4. 9h30-13h. Qu'est-ce qui a déclenché le malaise, la maladie ? Quels désirs bloqués cachent-ils ? Quel est le rôle de L'AMOUR dans notre processus de guérison ? Axelle Dissy, psychothérapeute. 1380 LASNE. 0477 506 472. axelle.dissy@skynet.be

Atelier couleurs & intuition.

27/4, 9h30-17h30, Développer le ressenti et l'intuition via des exercices créatifs, des méditations autour des couleurs et chakras. Jean-Baptiste Le Cocq, Anaïs Theyskens, animateurs. Chez Le Cocq/Theyskens. 1050 BXL. 0487 961 573. jean-baptiste@le-cocq.fr www.jeanbaptistelc.fr

Comment réussir son projet professionnel.

28/4. 9h30-17h. Vous êtes en guestionnement professionnel? Vous vous demandez par où commencer et vers où aller? Chantal Vander Vorst, **Griet Boddez**, coaches et formatrices. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@ neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

La libération de l'enfant intérieur.

30/4 au 4/5. Le but de l'atelier est de nous permettre de sortir de certains emprisonnements et de nous relier à notre élan créateur et à notre potentiel d'amour. Louis Parez, psychologue praticien - analyste systémicien. Coeur.com Asbl. 7181 FELUY. 0470 049 193. laurencesiette@ gmail.be - www.productionscoeur.com

Le symbolisme du corps



humain.

1/5. 10h-18h. Exploration du corps humain à travers les formes qui nous parlent de l'identité, les images du désir et les sons des processus évolutifs. **Luc Bige**, biologiste, symboliste. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@ tetra.be - www.tetra.be

Formation Gestion de la Pensée.

3/5 et 24/5, 9h30-17h30, Vous voulez transformer votre vie ? Atteindre vos objectifs sur le plan émotionnel, financier, spirituel ? La gestion de la Pensée selon D. Sévigny. Sabine Kinzinger, formatrice certifiée. Hotel Threeland. L-4737 PÉTANGE. 00352 691 177 754. sabine.kinzinger@swing.be. 0494 709 598.

Ecouter et se Faire Entendre.

5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6 et 16/6. Éviter les 12 obstacles à la communication pour des relations détendues et savoir comment réagir face aux comportements qui nous perturbent. Marion Ceysens. 1180 BXL. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Formation Gestion de la Pensée.

5/5 et 12/5. 9h30-17h30. Vous voulez transformer votre vie ? Atteindre vos objectifs sur le plan émotionnel, financier, spirituel ? Sabine Kinzinger, formatrice certifiée. Hotel Threeland. L-4737 PÉTANGE. 00352 691 177 754. sabine.kinzinger@swing.be. 0494 709 598

Manipula-teur ou manipulatueur?

10/5. 14h30-18h30. Victime d'intimidations, flatteries, manipulation. violence, harcèlement ? Gêné dans un groupe? Quelle position instinctive prend-on face aux autres ? Serena Emiliani, thérapeute et coach. Centremergences. LOUVAIN-LA-NEUVE. 04 0494 851 854. s.emiliani@centremergences.be - www.centre-therapeutique.be

Ateliers : Je suis le HEROS de ma vie.

10/5 et 7/6. 14h30-17h30. Visionner des séquences de vie pour se révéler à soi ! Cet atelier vous insufflera de nouveaux comportements. Marie-Christel Demarez, maître-praticienne coaching mental. 7800 ATH. marie-christel.demarez@skynet.be www.facebook.com/dynamicressources.asbl. 0476 477 790.

La maladie comme voie de guérison.

30, 31/5 et 1/06. Vivre c'est lire nos maladies et les évènements lourds de notre vie comme l'expression de ce que nous ne savons pas réaliser en conscience. Jean-Philippe Brebion, formateur, écrivain. Fronville Anne. 5000 NAMUR. 081 83 34 84 0477 135 890. anne.fronville@ gmail.com - www.bioanalogie. com. Voir avant première page suivante

Drainage Lymphatique

L'auto-drainage lymphofluide.

28/4 et 5/5. 18h30-21h30. Simple à se faire à soi-même. Cette pratique apaise, fait circuler lymphe & sang, renforce l'immunité et ôte les toxines de l'organisme, en douceur. Anne Denis, naturopathe - praticienne de DLFM. 1030 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail. com - www.ateliersaphir.com

Education & Pédagogies alternatives

Néerlandais tout en plaisir.

27/4. 20h-21h30. Séance d'info d'un stage d'immersion de 5j début juillet. Oser parler, jeux, construction de phrases, se débloquer, se motiver. Amusez-vous! Samantha Arnauts, enseignante et formatrice en suggestopédie. 1140 EVERE. 0485 382 389 - 02 736 94 40, samantha.arnauts@ gmail.com - www.suggestosam.be

EFT- Emotional Freedom Techniques

EFT - Technique de libération émotionnelle.

12/4. 9h30-17h30. Pour apprendre et appliquer une technique simple et efficace pour se libérer de toute forme d'émotion négative : L'E.F.T. Yves Fischer, coach, hypnothérapeute. Yfis. 1160 BXL. yves.fischer@scarlet. be - www.lesoutilsdumieuxetre.be. 0475 521 391.

Energétique



Devenez RAPIDEMENT un coach EFFICACE et COMPETENT sans vous ruiner

Formation certifiante Praticien en Coaching Mental

Info: www.mentalcoachingacademy.com

Unique: Accompagnement dans le lancement de votre activité après avoir suivi la formation. Info: www.be-os.be



Spécialiste en élixirs floraux : Bach Healing Herbs, Deva, Californiens F.E.S., Pérélendra, Spagyriques: Elixalp, Minéraux : Biocrustal et en Oligo-éléments : Cataluon

Commandes : tél. 02 778 98 98 - fax 02 778 98 96 - email elixirs@flowerenergy.be via notre site www.flowerenergy.be



Anciennement connu et reconnu sous le nom de

« Zen Garden »

le centre de formation en massothérapie rouvre ses portes à partir du

1er avril 2014

sous une robe toute neuve... A bientôt sur

oxygème.be

Polarités et équilibrages énergétiques.

12 au 15/4. La «Polarité» est une méthode thérapeutique d'imposition des mains développée en 1945 par le Dr. Randolph Stone (ostéopathe, chiropraticien, naturopathe). Fabrice Mascaux, formateur et psychomas-sothérapeute. F-11400 LABECEDE. 0495 426 252. f.mascaux@espace-deressourcement.be - www.espace-deressourcement.be

Lecture de l'Âme et Soins de ľÂme.

26 au 27/4, 4/5 et du 10 au 11/5. Apprendre à éveiller vos sens afin de lire l'être dans une approche psychospirituelle, à déprogrammer les croyances afin de retrouver votre chemin de vie. Mercédes Czerwinski, formatrice. 1325 CHAUMONT-GISTOUX. 0476 212 931. azoudai@gmail.com www.azoudai.jimdo.com

Enfants

Le jeu de peindre d'Arno Stern

23/4, 30/4 et 7/5. Les mercredis. Heureux comme un enfant qui peint. Pour enfants et adultes. Donne confiance et désapprend compétition et jugement. Estelle Bieswal, praticienne du jeu de peindre. 1050 BXL. estelab3@ me.com - www.almapola.be. Ins. par tel. 0485 646 835.

Atelier pour Enfants.

7/5. 14h-15h. Tous les 2e mercredis, libération des gestes et du potentiel par diverses techniques de graphothérapie. Anne Leclercq, graphothérapeute. Ose Outils du Succès de L'Être. 5300 ANDENNE. 0477 947 087. anneleclercg@skynet.be

Epanouissement & Santé de l'enfant

Cours de voga enfants.

24/4. 15h45-16h45. Pour 6-9ans et 10-15 ans. Apprendre à se centrer, communiquer et vivre en groupe, à pratiquer les postures et se détendre dans l'instant présent. Patricia Blicq, enseinante, professeur de yoga, Florence Vangansewinkel, professeur de yoga enfants et adultes. 6230 THIMEON (PONT-À-CELLES). 0473 974 320 071 35 74 89. patricialasource@ gmail.com - www.patricialasource.com

Eutonie

Eutonie GA: atelier hebdo le

22/4 au 17/6. 18h-19h15. Tensions, douleurs, maladie, fatigue, stress, déprime, à la recherche d'un mieux-être corporel et global ? Accessible à tous ! Sabine Blanckaert, eutoniste GA - psychologue. 5000 NAMUR. 0486 673 577. sabine.blanckaert@edpnet. be - www.maisonecologie.be

Eutonie GA: atelier hebdo le mercredi.

23/4 au 18/6. 10h-11h15. Tensions, douleurs, maladie, fatigue, stress, déprime, à la recherche d'un mieux-être corporel et global ? Accessible à tous! Sabine Blanckaert, eutoniste GA - psychologue. 5000 NAMUR. 0486 673 577. sabine.blanckaert@edpnet. be - www.eutonie-gerda-alexander.be

Eutonie GA: atelier hebdo le mercredi.

23/4 au 18/6. 12h15-13h15. La santé. l'âge, et/ou la curiosité vous invite à bouger autrement? Dans le respect de vos limites et en éveillant vos sensations. Accessible à tous ! Sabine Blanckaert. eutoniste GA - psychologue. Centre Adeps. 5100 JAMBES. 0486 673 sabine.blanckaert@edpnet.be www.eutonie-gerda-alexander.be

Eutonie GA: atelier hebdo le jeudi.

24/4 au 19/6. 10h15-11h30. Bouger en douceur et finesse, «jouer» avec des objets, sentir et réveiller son corps pour vivre en meilleure harmonie avec soi et son environnement. Sabine Blanckaert, eutoniste GA - psychologue, 5030 GEMBLOUX, 0486 673 577. sabine.blanckaert@edpnet.be www.centredopamine.be

Découverte de l'Eutonie.

27/4. 10h-17h. Découvrir les richesses de l'Eutonie par 4 professionnels de l'APEBS, Association Professionnelle d'Eutonie pour le Bien-Être et la Santé. L'Elemen'terre. 4601 ARGENTEAU. 087 22 68 62. apebsasbl.skynetblogs. be. www.apebs.be

Expressions créatives

Totem - initiation pour tous les âges.

19 au 20/4. 9h30-18h. Définition ou création d'un totem pour chacun à travers le jeu, le mouvement et la conscience. Fabrice George, danseur, musicien, François De Kock, accompagnateur sur le chemin de l'unification, Claudia Golin, accompagnatrice de l'enfance et du dernier âge. Ferme de Gérardnoue. 6823. VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Féminité-Masculinité

Femmes sauvages sous la



avant-première

Jean-Philippe Brébion

La maladie comme voie de quérison

STAGE

Les 30-31/5 et 1/6 à Namur Voir détails page précédente

Jean-Philippe Brébion est l'auteur d'un best-seller l'Empreinte de naissance (Ed. Quintessence), devenu une référence dans le domaine du développement

personnel. Il propose depuis plus de trente ans son approche unifiante et guérissante ou tout mal-être, maux, maladie deviennent de précieux indicateurs pour accéder à notre Talent créateur de Vie. En interprétant les événements de notre vie dans la dualité, en interprétant nos maladies comme le résultat d'un conflit, en les rendant responsables de notre bonheur ou de notre malheur, nous sommes dans la survie. Vivre, c'est lire nos maladies et les évènements lourds de notre vie comme l'expression de ce que nous ne savons pas réaliser en conscience.



pleine lune.

20/4. 20h-22h. Relaxation, méditations, discussions, tirages de cartes, échanges, ballades au clair de la pleine lune, sexualité. Vanina Dony, Maïté Massart. 6230 OBAIX. sahajiyah@gmail.com www.omvani.eu, 0495 579 983.

Groupe thérapeutique «Masculin/Féminin.»

30/4, 19h30-21h, Vivre des relations plus harmonieuses au niveau sentimental, amical, professionnel, voilà ce que ce groupe va expérimenter avec vous. Sabine Vassart, sexologue, thérapeute de couple Michel Koscielniak, sexologue et psychothérapeute humaniste. 1348 LLN. 0477 261 541 - 0499 109 285. info@centremergences.be www.centre-therapeutique.be

Sexualité Corps Coeur Esprit.

9 au 12/5. 9h-18h. Travailler avec la mémoire cellulaire dans la région du bassin. Examiner le lien entre sexualité, enfants intérieurs et coeur sacré. Richard Verboomen, coach intégral. 6940 DURBUY. 0475 495 112. richard@nowl.info - www.nowl.info

Fena Shui



Atelier pratique de Feng Shui, 2

12 au 13/4. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie, 2. Nécessite le suivi des stages «Découverte du Feng Shui I & 2» et «Atelier pratique I» Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Christine Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Centre ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0472 308 656, info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

Feng Shui de la boussole - Ba Zhai Fa.

26 au 27/4. 9h45-17h. La méthode que nous enseignons durant ces 2 journées est la méthode Ba Zhai Fa ou des Huit Demeures. Nécessite le suivi des stages «Découverte du FS» Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Christine Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Centre ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0472 308 656. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

Fleurs de Bach

Accords toltèques et Fleurs de Bach.

10 au 11/4. 9h30-17h. Un atelier insolite où la tradition mexicaine toltèque rejoint les Fleurs de Bach pour atteindre un même objectif : une meilleure connaissance de Soi. Nadine Colet, conseillère agréée en Fleurs de Bach et thérapeute. Hôtel les Roses. 6890 LIBIN. 0491 070 997. harmonia@ dataconsult.be - www.infoharmonia.eu

Formation agréée, niveau I Fleurs de Bach.

26 au 27/4. 9h30-17h. Pour acqué-

rir une base solide sur les Fleurs de Bach afin de pouvoir les conseiller pour vous, vos proches, vos animaux. Valérie Geisler, formatrice agréée Bach International Education Program. Claude Van Wymeersch. 7020 NIMY (MONS). 0478 253 401. cvw38@ hotmail.com - www.monsbienetre.be

Fleurs de Bach et mieux-être animal.

3/5. 10h-17h. Découvrir comment sélectionner les bonnes Fleurs pour aider nos compagnons à poils et plumes! Nadine Colet, conseillère agréée. 1702 GROOT-BIJGAARDEN. 0491 070 997. harmonia@dataconsult.be www.infoharmonia.eu.

Formation Fleurs de Bach.

3 au 4/5. 14h-18h15. Initiation complète : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et principes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. Sébastien Delronge, aromathérapeute - naturo. 1180 BXL. 0477 70 I 989, aroma@sebio.be

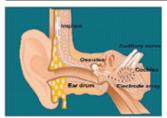
Formation en Fleurs de Bach.

3 au 4/5, 9h-18h. Une approche des vertus de chaque fleur de Bach par une lecture alchimique du végétal. Marc Lachevre, botaniste et producteur d'élixirs floraux. Cécile Houyet. Bien Naître à Soi. 1495 SART-DAMÉS-AVELINES. cecile.houyet@biennaitreasoi.com - www.elixirsvallespir.com. 0470 224 687.

SYNDROME DE MENIERE

Ces bruits parasites qui vous rendent la vie impossible et dont vous n'osez pas parler !! De très nombreuses causes peuvent provoquer ces bruits parasites, plusieurs problèmes s'additionnent et les déclenchent. Les Tinnitus se cachent au fond d'un labyrinthe. Une enquête précise, digne de Sherlock Holmes, peut donner la solution pour chacun !!

Osez en parler, 15 % de la population en souffre !!



Traitement holistique par thérapies parallèles: phyto, homéo. acupuncture, rééquilibrage énergétique.

- Traitement : Magnétisme pulsé par générateur à 5 voies - Traitement par laser: maestro/ CCM - Low Level Laser therapy of tinnitus.

Contact: Dr Claude Amand - tel: 02/395.68.11

Fréquences de Brillance

Manna - Se nourrir de lumière.

11 au 13/4. 9h-18h. 3 jours pour revisiter votre rapport à la nourriture. Vous apprendrez à recevoir Manna, produit par votre corps de lumière. Richard **Verboomen**, coach intégral. 6940 DURBUY. 0475 495 112. richard@ now Linfo - www.now Linfo

Hypnose

Technique d'Hypnose et Auto-hypnose.

13/4. 9h-17h30. Formation d'une journée pour induire un état d'hypnose sur une personne et sur soi-même, changer des comportements inadaptés, vous libérer du stress. **Kevin Ramchurn**, hypnologue, coach mental et formateur. Centremergences. 1348 LLN. 0476 840 036. kevin.ramchurn@hypnose-kr. com - www.centre-therapeutique.be

La vie entre les Vies.

24 au 26/4. 9h50-18h. Hypnose spirituelle de régression dans l'espace entre les incarnations. Découvrir sa mission de vie. Lee Pascoe, hypnothérapeute, formatrice internationale. Maison du Chant d'Oiseau, 1050 BXL, 0478 912 122. chrys2@scarlet.be

Gestion du stress, émotions, confiance en soi.

25/4. 14h-17h. Améliorer l'estime de soi, surmonter blocages et inhibitions pour l'accession aux objectifs et aux rêves. Eric Mairlot, neuropsychiatre. LBS. 1190 BXL. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com. 02 538 38 10.



Sensation d'impasse ? Impression de ne pas vous en sortir? Vous vous posez des questions sur le sens de votre vie ?

Je vous accompagne de façon respectueuse en utilisant de manière adaptée :

Hypnose thérapeutique, Thérapies brèves orientées solution. PNL, Coaching, Méditations

> Karine Loncour - Bruxelles www.letraitdunion.be Rds-vs 0496 901 393

Gestion du stress, émotions, confiance en soi.

6/5. 20h-22h30. Améliorer l'estime de soi, surmonter blocages et inhibitions pour l'accession aux objectifs. Eric Mairlot, neuropsychiatre. 1190 BXL. info@nouvellehypnose.com - www. nouvellehypnose.com. 02 538 38 10.

Auto-Hypnose: poids et boulimie.

8/5. 18h30-21h. Faire évoluer sa relation à la nourriture. Par le processus hypnotique, apprendre la maîtrise de son subconscient. Eric Mairlot, neuro-psychiatre. LBS. 1190 BXL. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose. com - www.nouvellehypnose.com

Tardiner au naturel

Le potager de poche et en carré.

26/4. 14h-17h. Tout savoir pou r réaliser et gérer un potager de poche : semer, repiquer, gestion bio... Avec semis à emporter chz vs + dossier pédagogique. Inscrip obliga. Natalie Van Wetter, maraîchère, psychopédagogue. Vent Sauvage Asbl. Chez Mme Boonen-van den Abeele. 3090 OVERIJSE. 0477 582 560 - 081 81 14 42. vent.sauvage@hotmail.com www.ventsauvage.be

Loisirs verts

Sortie Botanique.

1/5. 14h-17h. «A la rencontre des plantes, à la lumière de l'alchimie». L'accent sera mis sur l'aspect médicinal des plantes rencontrées durant la promenade. Marc Lachevre. botaniste. producteur d'élixirs floraux. Cécile Houyet. Eglise Saint-Nicolas. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0470 22 46 87. cecile.houyet@biennaitreasoi.com - www.elixirs-vallespir.com

<u>Magnétisme</u>

Le pouvoir bénéfique des mains et de la lumière.



26 au 27/4. 14h-18h. Niveau 2 - Prérequis : avoir suivi le module d'introduction. Approfondissement des techniques d'équilibrage énergétique mises au point par Barbara Brennan; recherche spirituelle, quête de l'harmonie et du bonheur. Jan Janssen, thérapeute, formé par Barbara Brennan. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.he

Marche, trek, rando

Marche consciente à Durbuy.

22/4. 9h45-17h. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. Mariehélène Faures. marche consciente, présence en nature. 6940 DURBUY. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@ geode.be - www.geode.be

Marche consciente et

pratiques énergétiques. 27/4. | 15h-17h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure de mille perceptions réveillées par le vrai, la simplicité que la nature nous offre. Joëlle Thirionet, psychothérapeute. Château de la Hulpe. 1310 LA HULPE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Stage «Corps en marche, coeur en nature»

I au 6/5. En Pyrénées sauvages, marches consciente, afghane et assises en nature : juste posture, présence à soi, pour plus d'espaces intérieurs! Mariehélène Faures, marches consciente et afghane. F-09320 BIERT. 0484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www. geode.be



Devenez RAPIDEMENT COMPETENT

en Hypnose avec un formateur qui fait la différence.

Formation intensive en Hypnose Fondamentale & Conversationnelle

Info: www.hypnosefondamentale.com Contact@hypnosefondamentale.com

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Formation en massage Prénatal.

3/5. 9h30-16h30. Spécialisez-vous dans le massage de la femme enceinte en étudiant le massage prénatal. Formation certifiante. Pré-requis en massage corps souhaité. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

3/5. 10h-17h. Démarrage de formation : découvrir ce massage indien pour bébés et enfants. Favorise le développement psycho-moteur de l'enfant. Christiane Pallen, praticienne et formatrice. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. Info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Devenir éducateur en massage enfants.

5/5, 19/5 et 5/6. 9h30-16h30. Formation prof. s'adressant aux professionnels de l'enfance, aux massothérapeutes, aux éducateurs ou instructeurs en massage bébé. Laurence Niclaes, formatrice et portage physiologique des bébés. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www. maisonecologie.be

Massages

Stage «Route des Indes»

10 au 13/4. 10h-16h30. Massage tradit. indiens crânien, mains, pieds Kansu, dos à la bougie. A la portée de tous. Formule conviviale avec repas «découvertes» & ateliers inédits. Michel Van Breusegem. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@ pranacenter.eu - www.pranacenter.eu



Formation en massage Dos.

10/4 ou 24/4. 9h30-12h30. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage dos. OxygèMe vous propose une formation prof. sérieuse et certifiée. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be



Formation en massage harmonisant.

12/4 ou 24/4. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure facon qu'il soit le massage harmonisant. Une formation complète et sérieuse adaptée à votre rythme. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en Massage du

corps Abhyanga. 15 au 16/4. 10h-16h30. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Rééquilibre les énergies, détend corps et esprit. Michel Van Breusegem. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage Jambes lourdes.

17/4 ou 1/5. 9h30-16h30. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage pour jambes lourdes. Une formation professionnelle sérieuse et certifiée. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage prénatal (femme

18 au 20/4. 9h30-18h. Ce soin répond aux besoins spécifiques de la femme durant sa grossesse et à toute personne qui ne peut recevoir de massage dans la position dorsale. Marie Delhez, psychomassothérapeute. Château de Harzé. 4920 HARZÉ. 0479 373 063, marie. delhez@espace-de-ressourcement.be www.espace-de-ressourcement.be

Massage sensitif belge: initiation.

19 au 20/4. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. Wivine Mertens, praticienne. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation massage aux pierres chaudes.

19/4. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage hotstone. Une formation professionnelle certifiée. Kit Pro dispo sur demande. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732, info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage Amma.

22/4 ou 6/5, 9h30-16h30, Formation professionnelle certifiante qui vous permet d'étudier l'art du massage assis (Amma) en disposant d'un support didactique complet et abouti. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme. be - www.oxygeme.be

Atelier en posture de travail au massage.

22/4 ou 6/5. 9h30-16h30. La clé d'une séance de massage de qualité, c'est la position de travail, le centrage et la protection du masseur. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479/50.67.32. info@oxygeme. be - www.oxygeme.be

Approfondissement Toucher & Massage Cénesthésic©.

26 au 27/4. Formation approfondie en 4 WE, 3ème module. **Lizzie Stengele**, psychologue, formatrice. 5000 NAMUR. 08 | 22 76 47 - 02 346 47 50. contact@maisonecologie.be www.maisonecologie.be

Le massage de détente.

26/4 au 11/5. 10h-17h. Le toucher juste, respectueux, joue un rôle très important dans l'équilibre psychique et le bien-être. Pour usage privé ou familial. Marianne Obozinski, kinésithérapeute. Cempa. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement. be - www.ligue-enseignement.be

Massage sensitif belge: perfectionnement 2.

26 au 27/4. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers la fluidité, la souplesse et la mobilité du masseur. Carole Urbain, praticienne en massage sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Synergétique :

26/4. 10h30-12h30. Atelier découverte : pour apprendre ce massage associant, en synergie, 5 techniques de revitalisation et de bien-être au sein d'un même massage. Christiane Pallen, praticienne et formatrice. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Formation en Massage Harmonisant.

27 au 28/4. 10h-16h30. Massage de base, unifiant du corps à l'huile. Détente musculaire. Diminution du stress. A la portée de tous. **Michel Van Breusegem**. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage des pieds Kansu.

28/4. I Oh-16h30. Régénère les organes du corps par les points réflexes, permet une relaxation profonde par des mouvements des doigts et le bol kansu. **Michel Van Breusegem**. 400 LIÈGE. m.vanbreusegem@espacede-ressourcement.be. 0475 894 615. www.espace-de-ressourcement.be

Formation en massage balinais ou Kansu.

29/4 ou 5 au 6/5. 10h-16h30. Une composition harmonieuse de massage énergétique et de modelage en douceur, inspirée de l'Inde et de l'Asie ou massage des pieds au bol Kansu. **Michel Van Breusegem**. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage Marma-bhyanga.

I au 2/5. I 0h-16h30. Massage trad. indien à l'huile des points d'éner-

gie vitale, équivalant des points shiatsu, appelés Marmas. **Michel Van Breusegem**. I 460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu

Stage Massage Douceur du Monde (Corps). I au 4/5. 9h30-17h. 6 jours. Méthode

I au 4/5. 9h30-17h. 6 jours. Méthode issue des plus belles traditions d'Orient! Un enchaînement de 106 mouvements. **Alain Joret**, professeur diplômée en techniques manuelles. I 180 BXL. dj@lympho-energie.com - 02 347 36 60. www.lympho-energie.com.

Cure de Soins Ayurvédiques.

9 au 11/5. Mini-Curé d'un we ou 1/2 journée. Vous recevez plusieurs massages ou soins ayurvédiques : détente, élimination des toxines, régénération du corps. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org. 02 633 12 66

Médecine chinoise

6 jours exceptionnels de Tao.

15 au 20/4. 9h-16h30. La guérison par le chi kung taoïste et par les énergies cosmiques les 15 et 16/04. Taï chi chi kung les 17 et 18/04. Les secrets taoïstes de la sexualité pour les hommes et les femmes les 19 et 20/04. **Céline Aschbacher, Jutta Kellenberger, Walter Kellenberger**. 1300 LIMAL.

010 41 43 60. celine@saturnieduce-

risier.be - www.saturnieducerisier.be

Le Tao de la Femme.

25/4. 19h30. Tous les derniers vendredis du mois. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité féminine. Ressourçant, revitalisant. **Céline Aschbacher**, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - saturnieducerisier.be

Tao curatif de M. Mantak

25/4, 28/4, 2/5, 5/5 et 9/5. Le lundi 19h30 et vendredi 10h. Trouver plus d'équilibre, d'énergie dans la vie. Ressentir le Chi. Libérer les tensions. **Céline Aschbacher**, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Cours de Médecine Chinoise.

26 au 27/4. 9h-18h. Contenu des cours : syndrome de fatigue chronique; maladie de parkinson ; attaques du Vent, diabète. **Meng Dai**, professeur de Médecine Chinoise. ESTC. 1040 BXL. 02 644 51 55. estc.mtc@gmail.com - www.estcbxl.com

Méditation

Méditation et cercle de guérison.

10/4. 19h45-21h30. Pratique essentielle dans votre existence, contribue à l'épanouissement de tous les secteurs de votre vie. **Nathalie Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.al-unis-sons

Méditation New Paradigm MDT 13D.

11/4 ou 9/5. 19h45-2 I h30. Méditations, activations, transformation pour changer de paradigme de vie. New Paradigm est un système d'accompagnement énergétique. **Nathalie Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIEGE. 0486 640 943. mentalea@ skynet.be - www.al-unis-sons

Méditation au coeur du Cristal.

23/4. 20h-21h30. Pour vous faire rencontrer l'être cristal. Il s'agit d'un changement de paradigme. Le Cristal vu comme un être à part entière. **Nathalie Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIEGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.al-unis-sons

Méditation et cercle de guérison.

24/4 ou 8/5. 19h45-21h30. Pratique essentielle dans votre existence,

www.aromatory.com

Commandez vos produits à base d'Huiles Essentielles et Végétales en direct de notre laboratoire

-15% code: AGAR02014

valable sur la 1ère commande, non cumulable



Ecouter et se Faire Entendre

- Eviter les 12 obstacles à la communication
- Décoder ce que l'autre veut dire afin de l'écouter vraiment
- Réagir efficacement face aux comportements qui nous perturbent
- Entretenir des relations détendues sans jeux de pouvoir







A Bruxelles, en 6 soirées, les lundis 5, 12, 19, 26 mai et 2, 16 juin

Marion Ceysens

02 374 42 93 - marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be



contribue à l'épanouissement de tous les secteurs de votre vie. Nathalie Grosjean, thérapeute. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be

Cours de méditation.

26/4. 19h30-20h30. Les Vendredi. Trouver sa place dans la vie et son chemin spirituel, par la méditation, relaxation profonde, contrôle de la respiration. Patricia Blicq, professeure de yoga diplômée, méditation. La Source. 6230 THIMÉON. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www. patricialasource.com

Méditation guidée.

28/4. 19h. Pour redécouvrir la conscience du moment présent, utiliser des affirmations pour améliorer humeur, émotions Bernard Tabanous, chamane. 1030 BXL. lesmainsquiecoutent@ gmail.com - www.lesmainsquiecoutent. be. 0477 766 454.

Méthode de Libération des Cuirasses

Conscience du corps, conscience de soi.

22/4. 18h ou 19h30. Cycle de mouvement doux MLC en groupe le mardi soir. Dialoguer avec son corps et son inconscient pour retrouver l'élan de vie. Sophie Van Neste, praticienne MLC, conseillère conjugale. Centre Pérou. 1000 BXL. 0496 080 989. sophiecasting@hotmail.com

Méthode de libération des cuirasses.

23/4 au 18/6. 18h30-19h30. Les mercredi soirs. Séance d'essai le 23 avril. Inscription demandée. Merci. France-Angélique Guldix, praticienne MLC Centre de Shiatsu. 1160 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be

Méthode de libération des Cuirasses.

23/4 au 18/6. 19h45-20h45. Les mercredis soirs. Séance d'essai le 23 avril à 19h45. Inscription demandée. France-Angélique Guldix, praticienne MLC Centre de Shiatsu. 1160 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be

A la rencontre de soi, 8 séances MLC.

24/4 au 26/6. 18h30-18h30. Agnès Kirsch, kiné-psycho-énergéticienne, praticienne MLC. Maison commune Hepsilone (Bruyères). 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. . info@alarencontredesoi. be - www.alarencontredesoi.be. 0472 396 925

Méthode de libération des

Cuirasses.

25/4 au 27/6. 18h30-19h30. Les vendredis soirs. Séance d'essai le 25 avril à 18h30. Inscription demandée. France-Angélique Guldix, praticienne MLC. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be

A la rencontre de soi : 8 séances MLC.

28/4 au 23/6. 10h-11h. Agnès Kirsch, kiné-psycho-énergéticienne, praticienne MLC. Maison commune Hepsilone (Bruyères). 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. info@alarencontredesoi.be - www.alarencontredesoi.be. 0472 396 925

Méthode E.S.P.E.R.E

Et si communiquer n'était pas inné...

10 et 11/5. 9h30-16h30. Comment améliorer nos capacités de communication et favoriser l'autonomie et la prise de responsabilité. Luc Roenen, maitre praticien en PNL et formateur en méthode Espere. Cempa. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be www.ligue-enseignement.be

Methodes Psycho-

Pilates Ring

12/4. 10h30-11h30. Les samedi. Découvrez une discipline à pratiquer, partout même en voyage, permettant de se centrer et de développer son corps en harmonie avec son esprit. Nadine Ninane, prof de gym, Yoga, Stretching, Pilates. Centre Essential Feelings. I I 80 BXL. 0475 223 569 (après 16h). nadin 123@yahoo.coml

Mindfulness (Pleine Conscience

Méditation Pleine Conscience en soirée.

24/4 et 8/5. 19h-20h30. Méditation et conscience corporelle. Pour découvrir ou approfondir la pratique de la méditation et l'intégrer au quotidien. Antonia Bahtchevanova. thérapeute médiatrice. Studio Jagat Karma. 1060 BXL. 0473 791 930. antonia.b@skynet.be - www.constellacoeur.be

Mindfulness et conscience corporelle.

27/4. 11h-13h15. Avec le Mindfulness ou Pleine Conscience, apprendre à focaliser notre vigilance sur nos sensations, émotions, pensées et tout ce qui émerge. Antonia Bahtchevanova, thérapeute et médiatrice, **Donatienne Morelle**, psychologue. Studio Jagat

PhotoReading[®]

Stockez un texte dans la mémoire à long terme en quelques minutes



Formation en 3 jours les 26, 27 avril et 10 mai les 24, 25 mai et 15 juin les 11, 12 et 19 juillet

Marion Ceysens ~ 02 374 42 93 www.cpossible.be



Parce que c'est plus doux pour tous...

Le Temps d'Etre

Textile écologique et éthique, Portage (également ateliers), Couches lavables. Chaussures de santé Bär

Rue du Méry 18-20 - 4000 Liège - 04 221 17 20 letempsdetre@skynet.be - du mardi au samedi de 10h à 17h Karma, 1060 BXL, 0473 791 930 -0478 552 675, antonia.b@skynet.be - www.constellacoeur.be ou www. biennaitre.be.

Cycle de Mindfulness MBSR.

27/4 au 22/6. Cycle de 8 semaines, séances de 2h30 par semaine pour intégrer la Mindfulness dans votre vie. Séance info gratuite le dimanche 7/04. Gaétane Gilliot, mindfulness MBSR. CNV. Art-Source asbl. 4432 ALLEUR. 0473 203 540. gaetane@galinid.be

Cycle de Mindfulness MBSR.

30/4 au 25/6. 19h30-22h. Cycle de 8 semaines, 2h30 par séance pour intégrer la Mindfulness dans votre vie. Gaétane Gilliot, mindfulness MBSR, CNV. Institut Tibétain Yeunten Ling. 4500 HUY. 0473 203 540. gaetane@ galinid.be - www.galinid.be

Formation CBMT.

3 au 4/5. 10h-17h. Formation à la Pleine Conscience (Mindfulness) basée sur la compassion et la relation à l'autre, proposée par la Mindfulness Association. Vin Harris, master in Sciences. Centre d'études tibétaines asbl. 1060 BXL. 0487 622 409. mindfulness@samye.be - www.samye.be

Séjour de Pleine Conscience.

5 au 8/5. 20h-18h. 3 jours en Pleine Conscience dans un endroit magique. Sophrologie, yoga, marches, méditations et ateliers créatifs. Une pause de paix intérieure. Gaétane Gilliot, mindfulness MBSR, CNV. Claude De Quirini, art-thérapie et thérapeute énergétique. Sybille Forget, sophrologie, Chateau-Ferme de Baya. 5353 GOESNES. 0473 203 540. gaetane. gilliot@gmail.com - www.galinid.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

AlmaSon.

15/4. 20h-21h50. Les mardi soir. Massage sonore en groupe (Peter Hess) et méditation humming toning mantra. Estelle Bieswal, certifiée Peter Hess massage et open Ear institut. 1050 BXL. 0485 646 835. estelab3@ me.com - www.almapola.be

Pineal Tonings: activation de l'ADN par le son.

27/4. 10h-12h45. Pratique de nettoyage et activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. Eva Van Den Broeck, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. Salle Etincelles. 1060 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Un voyage sonore au coeur de soi-même.

2 au 4/5. Pour se détendre, apprendre à se soigner à l'aide des fréquences et des sons guérisseurs avec concerts méditations, bols chantants en cristal, voix et instruments. White Feather et Ori Netzer,, thérapeutes. F-54000 NANCY. Nilly Mondrian. 00 33 7 85 68 44 03.cristalartherapie@gmail.come. www.facebook.com/cristalartherapie

Musiaue

Initiation à la harpe.

25/4. 10h30-12h. Les vendredis. S'initier à la harpe (apprentissage simple et progressif). Katia Van Loo, La maison des notes, 1490 COURT ST ETIENNE, 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www. harpe.be

Naturopathie



le 4 mai, 25 mai ou 20 juin de 11h30 à 13h

IEMN: Rue de l'Eglise, 13 1325 Corroy-le-Grand 0475 639 649 - info@iemn.be www.iemn.be

New Paradigm Multi-Dimentional Transformation TM

Formation Praticien Basic.

12 au 13/4. 9h30-17h30. Devenez Praticien Basic. Pour vous activer et vous ouvrir à l'énergie Shamballa de la conscience des maîtres ascensionnés. Frederic Luhmer, maître enseignant.1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

Formation Praticien 13D New Paradigm mdt.

22 au 25/4. 9h30-17h30. Devenez praticien 13D. Activations, méditations et pratique pour canaliser par les mains l'énergie et retrouver sa guidance Divine. Frédéric Luhmer, enseignant certifié 13D. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 065 32 01 82. frederic.luhmer@gmail. com - www.shamballa-on.be

Nouveaux courants spirituels

Une journée sur l'ouverture du coeur.

27/4. 10h-18h. Journée consacrée à l'ouverture du coeur et éveil, avec également 2 Oneness Méditations et Deeksha. Brunhild Liedloff, d'Autriche,. Van Mulders Hilda. 1410 WATERLOO. 0476 208 411. hildavm3@gmail.com innerview.be. Voir avant première page suivante.

PhotoReadina

PhotoReading.

26/4, 27/4 et 10/5. 10h-18h30. Lisez plus en moins de temps! Votre cerveau est capable, en quelques minutes, de stocker l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. **Marion Ceysens**. I 180 BXL. 02 374 42 93 -0475 90 I 674. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Pratiques spirituelles

Eveil de soi - être à l'écoute de soi.

19/4. 19h-21h. Eveil de soi, être à l'écoute de son enfant intérieur. Comment méditer, le lâcher prise et l'effet miroir. Isabelle Deschouwer, médium-tarologue. I 160 BXL. 047 I 303 239, info@universdutarot.be www.universdutarot.be

Consécration, engagement, déploiement.

3 au 4/5. 10h-17h30. Trouver sa consécration, s'y engager et se déployer en toute conscience devenir co-créateur... Martine Struzik, thérapeute et formatrice, approche psycho-énergétique de l'Être. 4040 HERSTAL. 0485 937 639 - 04 227 40 20. info@approchepsychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

La voie initiatique.

9 au 11/5, 19h-17h, L'ambition de la voie initiatique est de transformer l'âme et de lui permettre d'atteindre une sagesse illuminative, source de guérison et d'harmonie. Pierre-Yves Albrecht, dr en anthropologie, philosophe. 6860 ASSENOIS. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Présence à soi

Relaxation consciente, présence à soi.

. 17/4. 18h30-19h30. Un moment à soi. de lâcher-prise, de détente, axé sur la conscience, le ressenti du corps, la respiration, l'ancrage. Brigitte Goffin, thérapeute en soins énergétiques et vibratoires. 1348 LLN. 0477 261 541 - 0478



274 066. b.goffin@centremergences.be - www.centre-therapeutique.be

Pratiques de centrage et méditation unifiant corps, esprit, coeur et âme.

24/4. 19h-21h. S'ancrer au guotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps par la stabilité de l'assise. Joëlle Thirionet, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements. be - www.ressourcements.be

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.

11 au 15/4. 9h-18h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. Session de 3 ou 5 jours. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351, catherineberte@swing. be - berte-psychanalyste.be

Initiation à la psychanalyse corporelle.

19/4. 14h-18h. Présentation de la formation. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. 4000 LIÈGE. 0494 446 351. catherineberte@ swing.be - www.berte-psychanalyste.be

aénérationnelle

Totem - Initiation toutes générations.

19 au 20/4. Stage intergénérationnel. Thèmes de l'initiation, du rituel et du

totem. Fil rouge du week-end : la définition ou la création d'un totem pour chacun. François De Kock, Fabrice George, Claudia Golin. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@ belgacom.net - www.toctictoc.net

Psychothérapies

Initiation au rêve lucide.

3/5. 10h-18h. Expérimentation dans nos rêves nocturnes du pouvoir de transformer un objet, une situation; prise de conscience du pouvoir d'autoguérison. Monique Thiberghien, psychothérapeute, enseignante des pratiques du rêve, bioénergie et psychologie transpersonnelle. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra. be - www.tetra.be

Qi-Gong

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.

10/4 au 8/5. 18h-19h. Se donne chaque jeudi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Stage de Hui Chun Gong.

12 au 13/4. 9h-17h. Hui Chun gong signifie «méthode pour retourner au printemps». Harmoniser son corps et son esprit, épanouir sa santé dans la recherche de l'unité. **Thésy Vogliolo**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37 - 0491 25 42 72. clementine.lafeac@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

Qi Gong, cours les samedis à BXL.

12/4, 19/4 ou 26/4. 10h30-12h. Art

millénaire pratiqué en Chine, véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons, allie des exercices corporels d'intériorisation et de visualisation. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée. Collège Saint Michel. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong, les lundis matin à

14/4, 21/4, 28/4 ou 5/5. Les lundis de 10h30 à 12h et/ou de 12h15 à 13h30. Enchaînement de mouvements de gymnastique, lents, faits en pleine conscience au rythme de la respiration, pour assouplir le corps, préserver la santé et la qualité de vie. Dominique **Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong. 1030 BXL. (0)2 803 80 33. info@belchin.be - www.belchin.be

Cours de Qi Gong à BXL. 15/4, 22/4, 29/4 et 6/5. 18h30-20h. Les mardis. Art millénaire pratiqué en Chine, véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Apporte joie au coeur et calme de l'esprit. Dominique Jacquemay, professeur diplômée. Collège Saint Michel. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Stage de Qi Gong en

Bretagne.17 au 21/4. 10h-18h. Pour faire le plein d'énergie! Gymnastique méditative pratiquée en Chine. La méthode Mawang Dui est constinuée de 12 mouvements élégants qui étirent les méridiens. Dominique Jacquemay, professeur de Qi Gong, diplômée. F-22750 SAINT-JACUT-DE-LA-MER. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Liège.



Brunhild Liedloff

Une journée sur l'ouverture du coeur

STAGE

Le 27/4 à Waterloo Voir détails page précédente

Brunhild, un des 70 donneurs de deeksha par les yeux au monde, nous parlera de l'ouverture du coeur à partir des enseignements de la Oneness University. Elle se mettra complètement à l'unisson de l'énergie du groupe et se laissera inspirer par ce qui vit. L'énergie sera transmise à un très haut niveau, le but de cette journée étant notre élévation vers le plus haut niveau possible, pendant que nos coeurs sont au diapason de ce qui se passe. Brunhild nous guide à vivre de façon comblée à partir de notre coeur. Une invitation chaleureuse pour chacun qui, à partir de sa vérité et de son coeur, aimerait se laisser toucher par l'Amour Divin inconditionnel. Une belle opportunité d'être avec ce qui est.

22/4. 18h30-19h30. Se donne chaque mardi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. Marie Hélène Bertrand, professeur de Qi Gong. Espace Belvaux. 4030 GRIVEGNEE. 0475 334 148 -0474 956 301. www.qigong-fede.be

Grand stage de Qi Gong spontané.

23 au 27/4. 9h-17h. Par le mouvement spontané, nous faisons vibrer les cellules de notre corps. On emploie des «Dao Yin» c'est-à-dire des exercices de circulation d'énergie. Thésy Vogliolo, professeur. Centre culturel La Marlagne. 5100 WEPION. 02 649 62 37 - 0491 25 42 72, clementine.lafeac@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.

23/4 au 7/5. 18h-19h. Se donne chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. Marcel Delcroix, sinobiologue. 5000 0475 334 148. www. NAMUR. gigong-fede.be

Radiesthésie

Géobiologie et Antenne Lecher CEREB:.

25/4, 9/5 et 16/5. 19h30-22h15. Pour la recherche en géobiologie ; la détection thérapeutique : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. **Michel Lespagnard,** ing.électricité, géobiologue, concepteur de l'A. L., **Michel** Navez, bio-énergéticien. Centre Culturel de lette, 1090 BXL, 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Géobiologie et Antenne Lecher CEREB.

29/4, 6/5 et 13/5. 19h30-22h15. Pour la recherche en géobiologie ; la détection thérapeutique : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Michel Lespagnard, géobiologue. Centre culturel de Alleur-Ans. 4000 LIÈGE-ANS. 0497 467 699. cereb@skynet. be - www.cereb.be

Rebirth

Soirée Respiration Consciente-Rebirth.

23/4, 7/5 et 28/5. I9h30-22h. Libération, purification, guérison et intégration profonde. Libre circulation de l'énergie et pleine présence. Air Eau Feu Terre. Pratiques Ancestrales. Vincke Anne-Laure barefoot practitioner; facilitarice en Rebirth, counsellor, bodyworker. 1160 BXL. 0499 124 895, info@4elements.la www.4elements.la

Réflexologie

Formation brève complète.

12 au 13/4. Formation pieds, mains et tête + option perfectionnement. Nelly Corman, refléxothérapeute. Atelier Nelly Corman. 1170 BXL. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com users.skynet.be/bk237888

Formation en Réflexologie Plantaire.

22/4 au 17/6. 19h30-22h30. 9 mardis. Approche globale de l'être au travers des pieds, de l'énergétique et du décodage des messages du corps. Laurence Legrand, aligneuse, réflexologue. 1325 CORROY-LE-GRAND. laurence@blanchecolombe.be - www.blanchecolombe.be. 0476 476 906.

Réflexologie plantaire.

23/4. 18h30-22h30. Démarrage formation: découvrez comment se centrer, se

ressourcer, se dynamiser et se revitaliser par le biais de la Réflexologie Plantaire. Christiane Pallen, praticienne et formatrice en techniques psycho-corporelles. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - . info@ressourcements.be - www.ressourcements.be, 0479 379 659

Formation professionnelle réflexologie.

28/4 au 23/2. 9h30-16h30. 54hcorrespondant aux critères de la Fédération belge de réflexologie et aux critères européens + formation continue (300h). Nicole Ortmann, formatrice. 403 I ANGLEUR. 0497 555 683. www.lareflexologie.be

Formation en réflexologie plantaire.

8/5. 9h30-16h30. Formation complète et sérieuse qui vous permettra d'étudier la réflexologie plantaire. Quatre jours de stage afin de découvrir le secret des pieds. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 732. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Reiki

Soirée de partage Reiki à Rhisnes.

10/4, 9/5. 19h15-22h. Chacun reçoit et donne un soin complet, entre praticiens au moins initiés au l'er niveau, par le Centre Belge de Reiki ou non. Inscription obligatoire. Lionel Goutte, enseignant. Au Vieux Moulin. 5080 LA BRUYÈRE. 0477 55 28 25 - 02 768 08 76. lionel@centre-belge-de-reiki.org www.centre-belge-de-reiki.org

Initiation reiki niveau 1.

12/4. 10h-17h. Apprendre à se connaître et à canaliser cette énergie d'amour et de guérison sur soi. Cours théorique et pratique, selon la méthode USUI.



ECOLE BELGE ET INTERNATIONALE DE DAOYIN QI GONG ET YANG SHENG TAIJI

en collaboration avec l'association Belge de Qi Gong de la Santé et l'Université des Sports de Pékin



Stage de Qi Gong spontané et de développement personnel du 23 au 27 avril 2014 en villégiature au Centre de la Marlagne à 5100 Wépion



Life Care Centre

Chaussée de Charleroi, 279 à 1060 Bruxelles 02 649 62 37 - thesy@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be





Micheline Destatte, maître Reiki. 403 I ANGLEUR. 04 285 72 93 -0485 911 665, michelinedestatte@ gmail.com - www.michelinedestatte.be

Initiation reiki niveau 2.

19/4. 10h-17h. Apprendre à canaliser cette énergie pour soi et pour les autres. Apprendre les symboles, les situations, le Reiki à distance, le Reiki sur les autres. Micheline Destatte. maître Reiki. 403 I ANGLEUR. 04 285 72 93 - 0485 911 665. michelinedestatte@gmail.com - www.michelinedes-

Soirée de partage Reiki à Uccle.

22/4. 19h15-22h. Chacun recoit et donne un soin complet, entre praticiens au moins initiés au l'er niveau, par le Centre Belge de Reiki ou non. Inscription obligatoire. Lionel Goutte, enseignant. Centre EF-Essential Feeling 1180 BXL. 0477 55 28 25 - 02 768 08 76. lionel@ centre-belge-de-reiki.org - www.centre-belge-de-reiki.org

Formation I er niveau de Reiki à Rhisnes.

26 au 27/4. 9h30-17h30. Ré-apprendre à canaliser l'énergie universelle présente en chacun de nous, la sentir, la vivre et l'utiliser au service de la santé. Lionel Goutte, enseignant. 5080 LA BRUYÈRE. 081 731 811. lionel@centre-belge-de-reiki.org - www.centrebelge-de-reiki.org. - 0477 552 825

Reiki Originel de Shamballa

26 au 27/4. 9h45-17h30. La vibration cristalline de shamballa amplifie l'énergie d'amour inconditionnel du Reiki et de ses possibilités. Vivre notre Maîtrise dans la joie. Daisy Croes, maître enseignant Réiki Usui et Shamballa MDH 13D. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 0496 037 695. daisy.croes@memotek.com sourcedevie.be

Initiation reiki ler niveau.

26 au 27/4. 10h-17h. Envie de découvrir un art de guérison simple, libérer des émotions refoulées et transformer votre vie ? Devenez un «canal» de l'énergie universelle... Gaelle Francq, énergéticenne, maître Reiki-naturopathe. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0477 625 954. gaellefrancq@hotmail.com

Formation reiki - niveau 2.

5 au 6/5. 10h-17h. Vous pourrez utiliser de façon illimitée l'énergie Reiki, accéder à des niveaux de conscience plus élevées et avoir les clés de votre paix intérieure. Gaelle Francq. Ecole de Conscience Co-Créons. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0477 625 954. gaellefrancg@hotmail.com

Reiki Ier degré.

10 et 11/5. 10h-18h. Apprendre, ressentir, canaliser l'énergie. Enseignement, théorie, pratique + syllabus. Autotraitement & traitements complets sur autrui. Suivi & feedback 21 jrs. Bernadette Callens, maître Reiki. 1300 WAVRE. 0479 690 905. mariebcallens@hotmail.col

Relation à l'argent

Libérez votre relation à l'argent.

10 au 11/5. 9h-18h. Libérez votre vie. Travail de prise de conscience, ré-appropriation et libération par rapport à nos croyances emprisonnantes dans notre relation à l'argent. Peter Koenig, formateur en gestion et processus de développement. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

Relaxation

Formation initiation Relaxation 3 Pôles.

10 au 13/4. 9h-18h. Initiation à la relaxation 3 Pôles, sur 4 journées

10,11,12,13 avril de 9h-18 h ou 8 après-midi à partir du 8 avril au 27/05 et chaque mardi de 13h30 à 18h30. Sylviane Postula. Cabinet de relaxologie. 4630 SOUMAGNE. 0471 662 887. sylviane@atsuzen.be - www.atsuzen.be

Relookina

Atelier silhouette entr'amies.

12/4 ou 3/5. 14h. Venez de 3 à 5 personnes. Découvrez comment mettre votre silhouette en valeur et en corriger les défauts. Autres dates possible. Adeline Gilet, conseillère en image personnelle. Studio Albo. Bio relooking. 1070 BXL. 0478 364 593 - 02 522 35 23. adeline@bio-relooking. be - www.bio-relooking.be

Maquillage naturel.

18/4 ou 2/5. 19h-20h. Leçons pour débutantes : trucs et astuces de maquillage naturel pour une mise en beauté personnelle. Jo Charlier, conseillère en Image Personnelle. I 180 BXL. 0476 608 481. info@jocharlier.

Relooking.

19/4 ou 3/5. 13h-16h. La couleur ne doit ni vous écraser ni vous affadir! Etes-vous sûre d'être «bien entourée» ? Apprendre comment choisir et harmoniser ce qui vous va. Jo Charlier, conseillère en Image Personnelle. 1180 BXL. 0476 608 481. info@ jocharlier.com

Atelier couleurs entr'amies.

26/4. I4h. Votre palette de couleurs pour vous mettre en valeur et vous dynamiser en toute circonstance. Inscription par groupe de 3 à 5. Autres dates possibles. Adeline **Gilet**, conseillère en image personnelle. Studio Albo Scs. 1070 BXL. 0478 364 593 - 02 346 95 23. adeline@bio-relooking.be - www.biorelooking.be



Bruxelles - Woluwé Saint Pierre

Ecole de QI GONG Art Energétique chinois Traditionnel avec Bruno Rogissart, professeur diplômé d'état - 6ème DUAN

Formation Parcours initial «professorat de QI GONG»

En week-ends - stage d'été - accessible à tous toute l'année!

Prochaine rentrée: 17-18 mai

Stage d'été de QI GONG 2014 à BRUXELLES du 04 au 06 juillet

Toutes les informations : calendrier - programme - formulaire d'inscription sur notre site: www.iteqg.com - 200.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr



Respiration et Développement Personnel

Matinée souffle et voix.

24/4. 10h-12h. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute- psycho corporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Soirée souffle et voix.

29/4. 19h30-21h30. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute thérapie psycho corporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Sexologie

Désirs d' vs désirs de .

23/4. 19h30-21h. Groupe de parole : explorons les pistes pour conduire ces différences / à la compréhension et à l'enchantement de l'amour entre les sexes. **Sabine Vassart, Michel Koscielniak**, sexologues et psychothérapeutes. Centremergences. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0477 261 541 - 0499 109 285. info@centremergences.be - www.centre-therapeutique.be

Shiatsu



Cours de shiatsu thérapeutique avancé.

12/4 au 21/6. 9h-13h30. Les samedis matin ou après-midi. Apprentissage de l'établissement du diagnostique énergétique shiatsu et de l'étude des tsubos et méridiens extraordinaires. **Siméon Moutaftchieff**, professeur shiatsu. Ecole Ischia De Shiatsu. Centre sportif de la Forêt de Soignes Adeps. 1160 BXL. 0494 270 289. zenshiatsube@gmail.com - www.zen-shiatsu.be

Cours de shiatsu des méridiens.

15/4 au 24/6. 18h30-21h30. Tous les mardis. Premier niveau d'étude du shiatsu thérapeutique des 12 méridiens, tel qu'enseigner au Japon, accent mis sur la pratique. **Siméon Moutaftchieff**,

professeur shiatsu. Ecole Ischia De Shiatsu. Centre sportif de la Foret de Soignes ADEPS. I 160 BXL. 02 675 79 57. zenshiatsube@gmail.com - www. zen-shiatsube

Iokai Shiatsu Niveau I (mouvements de base).

26 au 27/4. L'ensemble de ce niveau constitue l'apprentissage du toucher, la mise en place de la posture de travail. Ce niveau représente un bagage complet pour la pratique amicale et familiale d'un shiatsu de prévention. Palle Dyrvall, praticien de Shiatsu certifié lokai et Yoseido. 1050 BXL. 0486 680 196. shiatsu.do@hotmail.com - www. iokai-shiatsu.be

Soins énergétiques

En route vers le bonheur Amanae Eft.

26 au 27/4. 9h30-17h30. Ouverture du cœur. Libération de blocages au niveau du cœur et des chakras inférieurs, liés à nos mécanismes de survie et au (non) droit au plaisir. **Annie Loosfelt**, praticienne certifiée fréquences de Brillance, en cours de certification Amanae. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0496 936 261. contact@soinsenergetiques.be - www. soinsenergetiques.be

Spiritualité

Initiation au langage de Lumière.

19 au 20/4. 10h-18h. Entrez dans l'univers vibratoire du langage de lumière, découvrez le potentiel de lumière des sons sacrés et des codes de lumière. **Stéphane Cave, Maria Gloria Dos Santos**. Nathalie Grosjean. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be

Suggestopédie

Néerlandais tout en plaisir.

27/4. 20h-21h30. Séance d'info d'I stage d'immersion de 5j début juillet. Oser parler, jeux, construction de phrases, se débloquer, se motiver, relaxations. Amusez-vous ! Samantha Arnauts, enseignante et formatrice en suggestopédie. Atelier du Dialogue entérieur. I140 EVERE. 0485 382 389 - 02 736 94 40. samantha.arnauts@gmail.com - www.suggestosam.be

Tai-Ji-Quan

L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch.

10/4 au 9/5. 9h45-21h30. Cours hebdo tous les jours. Tai Ji Quan, Qi Gong, tra-

vail du Chi (Ki, Prana), posture, relaxation, respiration, méditation. Travail debout et au sol. **Christian Michel**, professeur, diplômé Fédé européenne Qi Gong Arts énergétiques. L'Art Du Chi-Bw-Bxl Asbl. Lieux divers à Waterloo-Bousval-Boitsfort-Plancenoit. voir site web. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com christian.artduchi.be

Stage de tai chi chuan martial.

19/4. 14h-18h. Travail à deux sur les principes du tai chi chuan : anticipation, changement de structure. Application aux tui shou (mains collantes). Ouvert à tous. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan ITBF. Salle de judo du Sprimont Judo Team. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82 - 0487 63 15 96. secretariat@ larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

Tantra Tribal : «Alchimie Eau et Feu»

18 au 20/4. 19h-17h. Pour singles et pour couples, dans un cadre clair et sécurisé, une plongée dans le massage tantrique ! Alain Art, accompagnateur Tantra, Kathleen De Baere, Patrick Schorven, assistants. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (près de BXL). 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.

Skydancing Tantra.

19 au 21/4. 9h-22h30. Découvrez le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. **Philippe Wyckmans**, teacher Skydancing, **Gertha Sturkenboom**, psychothérapeute. . 1180 BXL. 0476 799 409. Info@conscienceauquotidien.com www.conscienceauquotidien.com

Amour, Sexualité et Spiritualité.

3 au 4/5. Pour se découvrir. Ouvrir ses sens, mettre une dimension de sacré et de précieux dans la relation et dans la sexualité. Stage mixte. **Catherine Oberle**, gesatlt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de tantra. Espace Jaya. F-75020 PARIS.France. 0484 191 245. info@feminisens.com - www. feminisens.com

Voyage pour couples dans le désert Sinaï.

4 au 13/5. Détente ensemble, dans le plaisir et l'émerveillement : amour, authenticité, jeu, liberté! Un voyage «cocooning» dans l'énergie mystique du désert. **Marleen Hofman, Alain**



Art, accompagnateurs. «Desert Soul» & «Terra Luminosa». Désert du Sinaï (Sud). 9990 .Egypte. 0032 495 22 73 62. terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com

Tarologie

Apprendre le tarot de Marseille.

15/4. 18h-21h30. Lors des cours de tarot de Marseille, une semaine sur deux, vous apprendrez à comprendre les lames majeurs, les interpréter et savoir faire un grand tirage. Nathalie Ramelot, formatrice en tarologie. Nacris, 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0474 682 830.

Atelier pratique de Tarot et de pendule.

26/4. 18h-22h. Un atelier de tarot de Marseille pour avoir une approche des lames majeures et un atelier de pendule, pourquoi s'en servir et de quelle manière. Nathalie Ramelot, formatrice. Nacris. 5310 EGHEZÉE. 0474 682 830.

Découverte intuitive du Tarot de Marseille.

5/5. 9h-17h30. Atelier de développement intuitif avec pour support les lames majeures du tarot de Marseille. Travail sur un bilan de situation et exercices intuitifs. Christine Denis, formatrice et coach. 1495 MARBAIS - VILLERS LA VILLE. 071 87 50 32 -0478 912 122. alpha.omega@scarlet. be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Thérapie Psycho-

Quel est mon Projet de vie ? Va vers toi!

28 au 30/4. 10h-18h. Atelier psycho-corporel pour se connecter intérieurement profondément et découvrir son «Projet-Sens» qui décuple toute sa joie d'Être Soi et donne Axe. Joëlle Thirionet, créatrice de la Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive Céntre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements. be - www.ressourcements.be

Voyages et Pélérinages

Soirée de voyages intérieurs.

22/4. 19h-21h. Par des techniques de relaxation de visualisation, plongez vous à travers votre être, venez faire ce merveilleux voyage à l'intérieur de vous même. Nathalie Ramelot formatrice. Macris 1325 VIFUSART. 0474 682 830.

Atelier gratuit «Sens voyages»

28/4. 19h-21h. «Chaque voyage est la promesse d'une nouvelle naissance». Rêver son voyage, le faire éclore en soi vers Bali, l'espace du Désert, l'Himalaya ou le Kenya. Joëlle Thirionet, thérapeute psycho-corporelle, Yoga, Stretching, Danse, Séverine Buyse, enseignante de Kundalini Yoga et de Tantra, Sabine Mole**mans**, méditation sonore. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements. be - www.ressourcements.be

Cours de Yoga.

10/4 au 26/6. Ma. et je. 9h45-11h et je. de 20h-21h15, Me. de 10h15 à 11h30, Ve. de 15h30 à 16h45. Cours de Hatha Yoga ouverts à tous. Petits groupes. Véronique Demarne, professeur de Yoga. 1640 RHODE-Saint-genèse. 02 345 10 88 -0495 246 904. vero.demarne@hotmail.com - www.veronique-demarne.

Kundalini yoga.

14/4. 18h30-20h. Les Lundi. Yoga de l'énergie, le Kundalini agit sur tous les plans: évolution, centrage, harmonie, stress. Nadine Ninane, professeur de yoga reconnue par 3 écoles. Centre Essential Feeling. 1180 BXL. 0475 223 569 (+16h). nadnin123@ yahoo.com

Kundalini Yoga.

14/4. Les lundis de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Yoga des origines pour le temps présent qui associe postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés, pour la santé, la conscience et l'harmonie. Pratiques à la fois puissantes et subtiles. Siri Ram **Singh** alias Claude Hallemans. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 02 375 46 81 . sounyai@skynet.be

Yoga du troisième oeil.

22/4, 29/4 et 6/5. 18h30-20h. Chaque mardi. Utilisation de techn. méditatives, exercices physiques : thème santé, respiration ét relaxation pour se centrer et assouplir son corps. Fabienne Weynant. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. fweynant@gmail.com - www.ressourcements.be. 0499/15.20.40.

Cours de ViniYoga.

24/4. 18h. Nouveau le mercredi à 18h! Et les mardis à 9h. Découvrez le bien-être par la pratique des postures, l'apprentissage et la maîtrise de la respiration. Patricia Blicq, enseignante, professeure de yoga, méditation, pranayama, Florence Vangansewinkel, professeur de yoga enfants et adultes. 6230 THIMÉÓŇ. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www. patricialasource.com

Yoga: Ashtanga Yoga.

26/4. 10h-12h. Tous les samedi matin : pratique dynamique de la 1ère Série de postures. Approche individualisée, tous niveaux, petit groupe. Français -English. Madeleine Rommel, kiné, enseignante Ashtanga Yoga depuis 1994. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Yoga : matinée Ashtanga découverte.

27/4. 9h-12h. Le dimanche matin Ix/mois. Découverte et approfondissement d'éléments clés de l'Ashtanga Yoga. Approche individualisée. Tous niveaux. Français-Anglais. Madeleine Rommel, kiné, enseignante en Yoga depuis 1992. Espace Vitalité. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. madrom72@gmail.com www.espace-vitalite.be

Yoga: Ashtanga Yoga.

28/4 et 5/5. 20h-21h45. Tous les lundis : pratique dynamique (vinyasa) de la Tère Série de postures. Approche individualisée, tous niveaux, petit groupe. Français - English. Madeleine Rommel, kiné, enseignante Ashtanga Yoga depuis 1994. Brussel Int' Ballet School. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@ skynet.be - www.espace-vitalite.

Zen

Zen méditation et échanges. 12/4 et 10/5. 9h30-16h30. Pour permettre à ceux qui pratiquent le Zen de le faire régulièrement ensemble pendant une journée. **Pierre De Bethune**, Moine bénédictin à Clerlande. Monastère de Clerlande. 1340 OTTIGNIES. 010 42 18 33 -02 511 79 60. info@voiesorient.be www.voiesorient.be

Annonces classées

A Louer

Espace Tarab, bien situé à 1200 BXL, calme. Jardin. Pour cours, stages, conf. etc - www.tarabofegypt. com. tarab@email.com. Tel : 0497 879 427

Uccle - Vivier d'Oie. Salles à louer dont une de 60 m². Formations, conf., consult., bien-être et dévelop. perso. Ef. Essential Feeling. Tél.: 02 38 I 19 39. contact@essential-feeling.com www.essential-feeling.com

Au coeur de Bruxelles (Botanique), dans un havre de paix : 4 salles (33 à 90 m²) 4 bureaux ou cabinets cons., local massage, douche. www.rosocha.be. 0486 299 105.

La Grange à Papier, ds I cadre champêtre ensoleillé. 40 m² à la journée ou demi. Idéal pr devel pers, cours, confer, even. 0474 509 093? www.lagrangeapapier.be

Cabinet à Bruxelles. Location à la journée pour toutes médecines énergétiques. Rue du Cornet à 1040 Etterbeek. Contact : Denis Magnénaz : 00 33 1 69 05 40 90.

Limal (Wavre-LLN) lumineuse salle 50m². Au rez sur très beau jardin, avec fo, parquet, cuis équip, entrée séparée ds très belle maison privée pr confér, ateliers, dev pers, etc...: 0477 277 413

Cabinet / salles à louer avec piscine chauffée, activités pluridisciplinaire. Cadre très agréable. Très grand parking. Nombreuses possibilités. Jean De Smedt: 0472 310 133. www. therapiecenter.be

Local commercial à Spontin. 40 m² + Entr 10 m² en plein centre de Spontin. Idéal pour cabinet, commerce etc. 500euros∉mois. Parking aisé. 081 73 85 79

A Remettre

A céder à Bruxelles, Centre de bien-être original et innovant + magasin de produits naturels + 2 salles de massage - Loyer modéré - Proximité métro - Très bonne clientèle. Rens.: 0472 681 116 après 19h.

A Vendre

Raison santé, librairie ésot. Arom.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

Lit. Cartom. Radiesthésie. Divers + Cabine. Site internet. Parking centre Mons. Tel : 065 35 45 42. GSM : 0475 73 | 347

Cours-Formation

Cours de Tarot de Marseille. A Orp Jauche. 11 et 17/5. 9h-16h. Puis atelier pratique les 14 et 22/6 -9h-16h. Comment tirer les tarots. M. Di Giovanni, tarologue. 0474 500 997. tarotcours@gmail.com

Atelier Rêve du Dragon à Narbonne (France). Atelier exceptionnel de formation à la méthodologie de gestion de projet (voir www. revedudragon.fr) 30-31 mai 2014. presence.instante@gmail.com

Découvrir les richesses de l'Eutonie par 4 professionnels de l'APEBS à l'Elemen'terre, Rue Michel Beckers, 50B à Argenteau le 27 avril de 10h - 17h. Infos : 087 22 68 62. www. apebs.be

Développement personnel

Dame - Liège - Massage pour H et F et échange avec expérience indispensable. Tel le soir : 0471 767 733

Marcher vers soi... Marcher sur le chemin de Compostelle de Auxerre à Vezelay où nous arriverons pour l'équinoxe d'été. Du 19 au 22 juin 2014, vous serez accompagné par Bruno Dumait, gestalt-therapeute et par Guy Brebion, ostéopathe énergéticien. Quatre jours de vacuité, de disponibilité qui seront ponctués de pratiques de yoga du Son Traditionnel. Plaquette téléchargeable sur le site: http://www.brunodumait.com/stages.php

Récit de vie. Rendez-vous d'écriture avec les personnes d'un grand âge, sortir de la solitude, transmettre et partager. Osez ! Je me déplace pour vous rencontrer. Les Ateliers de Giorgia - Chastre. Giorgia : 0473 309 372

Source of live. Dans eau chaude musicale et lumineuse, redécouvrir des dimensions en soi inouïes par un toucher ostéo à quatre mains pour vous réconcilier avec vous-mêmes. 0497 454 763. feryjoelrose@gmail.com

Tantrisme: Ouverture et éveil du coeur. Massages sensoriel d'inspiration tantrique. Se relâcher-S'abandonner. Eveil de la conscience du coeur. Connexion au féminin. Reconnaissance du masculin. Soins-Ateliers-formations-Coaching amoureux. Raquel Veiga: 0496 975 447. Site: www.tantrikamovement.com

Un Temps pour Soi en Cévennes. Ressentir l'énergie des 5 éléments. Développer son potentiel créateur par le modelage terre. 15-20/06 ; 13-18/07. Tél : 00 33 6 14 95 67 10. www.stage-poterie-jb-gard. odexpo.com.

Divers

Médiateur Médiateur diplômé étude supérieure. Médiation et gestion de conflits. Couple, familial, professionnel, voisinage, communal, institutions, etc... sur RDV. Jean De Smedt: www.therapiecenter.be 0472 310 133

Emploi

Cherche collaboratrices praticiennes en massage 0478 968 981. www.leparfumdescouleurs.be

Cherchons conseiller-distributeur. Vous habitez Bruxelles ou le Brabant-Wallon et vous avez un emploi qui ne vous satisfait plus, à tel point que vous recherchez une solution pour en finir avec vos frustrations une fois pour toutes. Contactez-nous au plus vite, nous avons pour vous une mission: proposer à une nouvelle clientèle nos produits professionnels de santé et de sport. Commissions attractives liées à votre motivation. Prenez rendez-vous et appelez le 0475 491 737. Formation et suivi assurés par nos soins.

Massages

Massage sensoriel d'approche tantrique. Lié à la biodanza, le toucher de la globalité de l'être : sexualité, coeur, spiritualité. Paula Lustemberg : 0471 041 053.

Liège - artisan-masseur. Massage californien, tantra, prénatal, sexothérapie, magnétisme. Luc Swartenbroekx : 0473 234 555. www.artisanmasseur.be. Massage d'inspiration tantrique. Massage d'inspiration tantrique pour la femme. Voyage au coeur du féminin au travers du masculin canalisé. Jean-François Dardenne: 0471 856 529

La magie de l'énergie. Massage énergétique anti-stress alternant douceur et pressions spécifiques. Cabinet privé sur RDV. 1040 Brux. 0485 213 980. www.massagesangela.be.

Massage tantra. Entrez dans un univers de douceur, sensualité et spiritualité, le massage vous déconnectera rapidement et vous mènera à l'extase de vos sens. 0487 331 819. www.lafeedutantra.be

Michèle BIOT (Gosselies). Massage sensitif et thérapeutique avec équilibrage des énergies et de réouverture du coeur. Rdz-vs: 071 34 37 98 ou 0478 647 071.

Massage relaxant d'ouverture, douceur et extase. Bain entouré de fleurs et fruits. Massage huile chaude. A Uccle. Avec fraternité et chaleur du coeur. Marcia: 0479 627 734.

Santé

Cures de jeûne, diète près plage Bretagne sud. Librairie, formations hygiénistes. Désiré Mérien. www. nature-et-vie.fr. F-56270 Ploemeur. T 00 33 2 97 82 85 20.

Santé péri-conceptionnelle. Massage harmonisant, gymnastique périnéale, auto-hypnose, contraception naturelle. Séance sur R/V: mchusquet-sagefemme.blogspot. be. 0472 956 306

Magnétisme - Radiesthésie -Géobiologie. Travail sur les énergies. Dégagements des mémoires négatives. Rééquilibrage des corps énergétiques et des chakras. Soins énergétiques du corps physique, reconnection originelle des énergies Géobiologie : cosmo telluriques. travail sur les réseaux hartman, Curry, radon, cours d'eau, failles, mémoires du sol et des murs. Micheline Walravens sur rdv. Sur rdv également avec M.Thierry Van Hill: recherche de vies antérieures et futures en vue d'une compréhension de la vie actuelle. Mémoires cellulaires et ancestrales, ainsi que les croyances négatives. Tel: 0476 790 089

Guérisseur phillipin de renommée mondiale sera les 20 et 21 avril en Alsace-France au Centre de Bien-être. Tel : 00 33 3 88 08 34 57. www.terredecristal.com Naturopathie - Liège. Vivre en harmonie avec soi-même et son environnement. Consultations en naturopathie. Ateliers & Animations. www.catherinecampioni.be. 0497 412 460

Herbalife. Une meilleure nutrition, une meilleure qualité de vie. Gestion de poids, nutrition sportive & soins du corps. www.herba-feelgood.be. 0475 927 285

Psychopraticienne en relation d'aide et réfléxologie. A Vilvoorde (près du Makro) ou au Poséidon. Nathalie Strompers : 0497 725 836

Stages-Conférences

Tantra de la Réconciliation. 13/6 au 15/6. Masculin-Féminin les honorer, les célébrer. Explorer les différentes facettes de Masculin Féminin. Libérer les idées reçues sur la virilité. la féminité. Oser la vitalité sans se perdre, accueillir sans être en pature. Etre intime, intègre. Visiter le Oui, le Non. Honorer et célébrer la beauté et la divinité d'être femme, l'émerveillement et la fierté d'être homme. Vivre des instants d'unité. Animateurs : Diane Bellego et Patrick Ferrer. Nouveau en Belgique : séances individuelles et pour couples avec Diane Bellego. Infos sur le site : lecheminsoyeux. be. Rens.: Marie Gaussin: 019 58 76 82. mariegaussin@msn.com

Stage du 7 au 11 juillet 2014 : « Mon corps, ma vie . Vous vous demandez comment mieux gérer votre stress et gagner en bien-être? Vous aimeriez mieux gérer les périodes de fatigue et recharger les batteries ? Alors en route vers plus de vitalité avec ce stage estival ! Visitez www.la-chrysalide.eu, rubrique «stages et ateliers», pour en savoir plus sur le programme, l'équipe, le lieu et les conditions. Contactez aussi pour plus d'infos Thérèse Eloy au 0476 295 946.

Osteyoga 25/8 au 30/8. Arche St Antoine en Isère. Module I : anatomie vivante par toucher et posture. Rens : optimiste.skynetblogs.be michel renard. Contact : osteyogarenard@hotmail.fr

Reiki Usui. Ier degré. 17-18/05 de 9h à 17h. Les méthodes énergétiques de soins par les mains, le souffle, le regard, la pensée. Antonio P., mtre enseignant. 4560 Clavier. www.reikifamilial.be. 0472 785 950. reikifamilial@outlook.com. Yoga du rêve. Séminaire Yoga du rêve, du sommeil conscients par A .Rielh. Du 1/7 au 6/7/2014. http://cs-bertransart.be onglets YOGA et NIDRA YOGA. Tel: 071 21 54 22 - 0474 590 954

Thérapies

Beyens François, médecin acupuncteur, Rue de l'Amazone, 62, Bruxelles 1060. Tel 02 539 39 00. Courriel : fbeyens@arcadis.be. Site web : www.acupuncture-plus.eu

Sophrologue. Sophrologue master. Consultation individuelle, couple ou de groupe. Sur RDV. Jean De Smedt: www.therapiecenter.be. 0472 310 133.

« Le Voyage de Guérison de Brandon Bays. En une séance, on revit un évènement du passé qui a laissé des traces inconscientes et des blocages cellulaires. Le processus guérit aussi bien des troubles émotionnels que des maux physiques. Un travail de fond se fait en quelques séances intensives. On retrouve son être essentiel. Compatible avec toute autre thérapie. Voir le beau livre « Le Voyage de Guérison . Site: www. theiourney.com et www.innerview. be. Praticienne: Hilda Van Mulders. Bruxelles, 0476 208 411

Vacances

Stage Aquarelle en Provence. 22/6-29/6 ou 6/7-13/7. Réalisation d'aquarelles dans les champs de lavande, les vieux villages. Accompagnement personnalisé dans le respect de chacun. Débutant et confirmé. Geneviève Boëlle : 081 21 18 84. genboelle@gmail.com. 0497 997 232

Roquebrune-Cap Martin, studio 2 pers. jardin, TV, garage, à 60m de la mer entre Menton et Monaco : avril, mai, juin. Ière quinz. juil-aout. 0478 258 619

Saint-Rémy-de-Provence. A louer appt 4 pers. + parking. Superbe région : Gordes, Isle-sur-Saorge, Maussane-les-Alpilles. 0478 258 619

Inde du sud, Janvier 2015. 14 nuits. Exper. + de 60 voyages. 10 pers. max. M. Lipnik : 0487 927 255. m.lipnik@hotmail.com. www. inde-voyages15jours.com. 1890€

Envoyer à AGENDA Plus , Rue de la Terre Franche, 31 - 5310 Longchamps [Eghezée]
Nom & Prénom
Adresse
Code PostalLocalité
Téléphone/GSM Courriel
ANNONCES CLASSÉES (en fin d'AGENDA Plus)
☐ Je souhaite passer l'annonce suivante au prix de 30 € TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris), 7,50 € TVAC/ligne supplémentaire (ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.).
 Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante : Développement personnel Thérapies Santé Massages Thérapeutiques Cours - Formations Stages - Conférences Ressourcement Vacances A remettre A louer A vendre Spiritualité Emploi Rencontre Internet Divers Veuillez insérer mon annonce : I fois 2 fois (remise de 10%) 3 fois (remise de 20%) Je souhaite un fond de couleur (+ 15 €) Réponse via le bureau du journal (+ 3 €) Attention : l'annonce ne sera publiée qu'à la réception de votre paiement. Je paie la somme de

AGENDA Plus est édité par la société ARPEGE MEDIA SPRL, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89

ABONNEMENT: 22 € pour la Belgique, 30 € pour la France à verser sur le compte ING : 360-1162751-18 - IBAN BE 50 3601 1627 5118.

DIRECTEUR DE PUBLICATION: Jean **Annet**. 0495 10 32 30. Courriel: jean@agendaplus.be. **GESTION ADMINISTRATIVE** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution): lsabelle **Despeyroux**. GSM: 0498 645 915. Courriel: isabelle@agendaplus.be.

REDACTION: Marie-Andrée **Delhamende**, conteuse, animatrice d'ateliers d'écriture et de séjours littéraires, Olivier **Desurmont**, thérapeute en Cohérence Somato Psychique[®], Charline **Nocart**, naturopathe, rédactrice «Santé», Vanessa **Jansen**, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famile..., Raphaël **Dugailliez**, psychothérapeute, consultant, journaliste, Laetitia **Theunis**, journaliste et consultante scientifique.

INTERNET: www.agendaplus.be - info@agendaplus.be.

DISTRIBUTION: AGENDA Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 1.100 endroits de dépôt en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, les centres de stages, les salles d'attente des praticiens de santé naturelle. Liste des dépôts sur notre site. L'édition néerlandophone du mensuel est tirée à 30.000 exemplaires. AGENDA Plus est entièrement indépendant de tout groupe politique, économique, philosophique ou religieux. Il ne vit que par ses annonceurs. La société éditrice ne peut cependant être tenue responsable des contenus publicitaires qui sont de la seule responsabilité des annonceurs.

Louise Courteau



Le Chakra du coeur

D. & S. RAMASSAMY

Le présent ouvrage décrit une véritable méthode, de l'éveil au développement, à partir de pratiques simples et graduées. Le yoga du cœur est accessible à tous, sans rituel ni posture physique. Il permet de gérer les états émotionnels. grâce au rôle anti-stress du chakra du cœur : un baume doux et naturel, toujours disponible.

Broché - 14 x 21,6 - 212 pages - 19 €



Petites phrases inutiles

Willy DAUSSY

L'auteur offre un calendrier perpétuel d'antidotes à la mauvaise humeur, de ronchonneries bien léchées ou encore de drôleries grinçanțes pleines de malice et de jeu. À lire à haute voix, à toute heure et à tout endroit, à triturer dans tous les sens et contre-sens. Deux cents phrases inutiles, mais subtiles...

Broché - 7,6 x 10,2 - 196 pages - 7 €



Sommes-nous à la fin d'un temps?

Daniel LEVEILLARD

L'idée d'une fin du monde est commune à toutes les civilisations. Mais si l'Apocalypse n'exclut pas l'idée d'une catastrophe destructrice, elle parle aussi d'une Révélation (en grec «apocalypsos»). Un Monde Nouveau, un temps nouveau. Ce livre retrace l'évolution d'un système qui eut ses heures de gloire et qui, devenu obsolète, a abouti à un bouleversement.

Broché - 14 x 21.7 - 364 pages - 25 €



Le Grand Dérangement

ou La part de fable dans l'Histoire

Daniel LEVEILLARD

traite de L'auteur Christophe Colomb, le dernier des Croisés ; du Saint Suaire, du Précieux Sang ; de Louis XVI, martyr, mais également de l'«apocalypse écologique», de géopolitique confessionnelle, de la Prophétie du Saint Pape et du Grand Monarque, ... Un livre de nature à déranger, sûrement, surtout peut-être le dernier chapitre où l'auteur adresse une lettre au pape Benoît XVI !...

Broché - 14 x 21 - 408 pages - 25 €

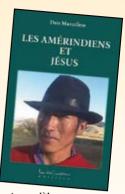
32 ans d'existence!

Nouveau!

Les Amérindiens et Jésus

Don MARCELINO

C'est le premier livre sur Jésus écrit par un Amérindien. Son auteur pose son regard sur un Jésus incarné, réellement humain, plein de compassion, étranger à toute culpabilisation et dont le message est «s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres». Il nous amène à la ren-



contre d'un homme de l'avenir, modèle pour l'humanité et fait le lien avec la sagesse cosmique amérindienne dans ces temps de transition.

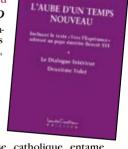
Broché - 14 x 21 - 120 pages - 15 €

Nouveau!

L'aube d'un temps nouveau

Daniel LEVEILLARD

Comme on passa du Moyen-Âge à la Renaissance puis aux Temps Modernes, nous sommes en train de passer à un Temps Nouveau. Pas seulement dans la vie quotidienne mais également dans le domaine du spirituel, où le religieux manifeste



niel Levelli

une renaissance, plus raisonnée. Même l'Église catholique entame un profond changement que l'auteur qualifie de Transfiguration de l'Église...

Broché - 14 x 21 - 500 pages - 25 €

Deux hommes et trois couffins

Jean-Yves DUTHEL

Voici le témoignage authentique d'un couple homosexuel marié qui élève trois enfants. Ce récit aidera à voir autrement l'éducation d'enfants par un couple de même sexe. Une histoire de famille composée de papa, parrain et les enfants... qui racontent

leur vie hors-norme, mais normale pour eux. Des enfants équilibrés qui ont appris à respecter les autres dans leurs différences.

Broché - 14 x 21 - 160 pages - 15 €



en vente chez votre libraire!

bienêtret

Bien dans sa tête, son corps, sa maison, sa vie

LE PLUS GRAND SALON FRANCOPHONE DU BIEN-ÊTRE ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

t de 50 conférences et ateliers عددناندسنسونل با

de démonstrations

LE SALON QUI FAIT AUSSI DU BIEN AUX EXPOSANTS!

Réservez vite votre stand pour 290:€^{Hr} seulement les 2 jours

Renseignements et réservation : 0485 06 25 35 / 069 84 88 05



du développement personnel

TOURNAI EXPO