Mars 2015 . N° 265
Mensuel Gratuit

Ed. resp.: Jean Annet-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt : Bruxelles X P801319 - © contrastwerkstatt - Fotolia

Agenda plus

www.agendaplus.be

Bien avec soi, mieux avec le monde.

Spécial Femmes

DOSSIER
La femme qui n'a pas d'enfant

ALIMENTATION
Ménopause : la sagesse alimentaire

SANTÉ
Contraceptions naturelles

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

BACH
Est. 1936
FLOWER ESSENCES

Equilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®

Déjà utilisées depuis 70 ans dans plus de 66 pays
'Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, nous restons en bonne santé'. Voilà ce que découvrit Edward Bach, un médecin anglais très réputé et à la fois homéopathe, bactériologiste et immunologiste, qui consacra sa vie à trouver des moyens naturels de traiterles émotions négatives qui sont à l'origine des afflictions psychiques et physiques.

Il mit au point les 38 Fleurs de Bach. Utilisées seules ou combinées (jusqu'à 7 fleurs en même temps), elles nous aident à combattre nos émotions négatives pour retrouver notre équilibre naturel.

Votre garantie:
Si bon nombre de sociétés produisent des essences de fleurs en se référant au docteur Bach, seules les bouteilles reprenant la signature du docteur Bach sont produites à partir des teintures de base préparées par le Centre Dr. Bach de Mount Vernon en Angleterre, avec un souci permanent de qualité et dans le respect des instructions du docteur Bach.

Les 38 Fleurs de Bach sont disponibles en pharmacie et dans les meilleurs magasins de produits naturels. Exigez toujours l'original, c'est votre garantie de qualité, et demandez conseil!

Pour plus d'information et formations reconnues:
Véronique Heynen-Rademakers
29, Rue Marianne,
1180 Bruxelles
Tél : 0474/38.71.60
E-mail : info@fleurdebach.be
www.fleurdebach.be
www.bachrescue.be

Des formations officielles et certifiées sont organisées dans le monde entier sous l'autorité de la Dr Edward Bach Foundation. Après avoir suivi la formation des niveaux 1 et 2 et terminé le niveau 3, celui lié à la formation de Conseiller, vous pouvez être inscrit dans le Registre International de la Dr Edward Bach Foundation, ce qui vous permet de pratiquer selon le code de conduite défini par le Centre Dr. Bach fondé par Dr. Edward Bach lui-même. En d'autres termes, avec une garantie d'authenticité, de qualité et de professionnalisme.
Pour plus d'info www.bachrescue.be

« Je n'ai pas donné la vie »

Myriam Buscema
Administratrice de théâtre et auteure de « Je n'ai pas donné la vie »

Je suis une exploratrice de l'âme humaine, une grande amoureuse de la vie, passionnée par les relations, le partage des expériences de vie qui font grandir et suscitent la rencontre avec soi-même. Il ne faut pas laisser le destin écrire son histoire à sa place mais mettre à profit l'immense potentiel d'espace à soi dont on peut faire… du plomb ou de l'or.

« Les souffrances, on en fait des œuvres d'art » a dit Béjart. Face aux événements qui malmènent la vie – ne pas pouvoir enfanter, subir une maltraitance, vivre une guerre… - soit on est victime soit on chevauche le tigre. Boris Cyrulnik parle de résilience, cette faculté de rebondir aux événements douloureux, inévitables, de l'existence.

« Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient », a énoncé Sénèque. Sont-ce les aléas de la vie qui nous donnent la force, ou la force au fond de soi, indestructible, nous permet-elle de traverser ces aléas ?

Chaque aurore recèle une pleine promesse de possible, d'inconnu, de renouveau. Chaque saison, de la vie, de l'humanité, du corps, a ses raisons, a ses beautés. Il faut être gourmand de la vie et du beau, comme antidote à tout ce qui l'oblitère…et vivre heureux. Je crois au rayonnement de ce bonheur autour de soi, à sa contagion. Pour communiquer l'amour de la vie, et le respect. Pour faire des êtres épanouis, imprégnés d'amour et non des êtres frustrés, meurtris qui ,à leur tour, transmettront leur manière barbare et guerrière d'être à la vie, l'actualité nous en est tous les jours témoin.

Chacun, à son échelle, peut briser ce cercle, de mille façons, en faisant de l'altruisme une attitude de vie, en usant de sa créativité, en fertilisant les êtres et la terre, en aimant tendrement, en aimant de toutes ses fibres… Être inlassablement en travail d'amour, en voyage de vie, sans jamais perdre le fil de soi, telle est ma conviction profonde et tout le bien que je souhaite à chacun.

sommaire

N°265

Air du temps 4
Actualité positives 6
Alimentation : Ménopause, la sagesse alimentaire 8
Dossier : la femme qui n'a pas d'enfant 12
A lire 20
A écouter 22
Santé : les méthodes naturelles de contraception 26
Famille : nettoyer son organisme 30
Autant savoir 32
Au jour le jour : les conférences 33
Agenda des activités : ateliers, stages et cours 39
Annonces classées 60
Formulaire des annonces classées 62

20 mars : éclipse partielle du Soleil

Ne manquez pas la prochaine éclipse solaire qui aura lieu le 20 mars prochain : elle ne sera visible que dans certaines parties du monde, dont la Belgique ! Toutes les Provinces belges permettront, en effet, une observation de ce phénomène rare [si le ciel est dégagé]. Selon les régions, on pourra observer entre 77 et 81% de «masquage» du Soleil par la Lune.
Cette éclipse partielle débutera à 9h27, son maximum se produira à 10h34 et elle se terminera à 11h45. De nombreux observatoires et clubs d'astronomie régionaux mettront en place des animations spécifiques. C'est notamment le cas de l'Observatoire Centre Ardenne qui proposera, le 20 mars à Neufchâteau, une journée complète avec conférence, observation, repas & promenades thématiques. **Infos au 061 61 59 05 - surocacnb@hotmail.com - cnb.observatoirecentreardenne.be**
L'observatoire propose également la vente de lunettes d'éclipses [sur place ou par correspondance].

Accro à Facebook ? **Passez à Diaspora !**

Diaspora, c'est un peu le *Facebook* libre. C'est un réseau social respectueux de ses utilisateurs et qui accorde une grande importance à la protection de leur vie privée. En effet ce réseau ne revend aucune information, n'affiche pas de publicité, crypte les données échangées et permet l'utilisation de pseudonymes.
Il est basé sur trois concepts clés : décentralisation [au lieu que les données de tout le monde soient concentrées dans d'énormes serveurs, propriétés de grandes entreprises, de petits serveurs locaux sont créés partout dans le monde], **liberté** [contrairement à certains réseaux, vous n'êtes pas obligé[e] d'utiliser votre véritable identité, vous pouvez interagir avec qui bon vous semble, comme vous le voulez. Diaspora est également un logiciel libre: vous pouvez donc en faire ce que vous voulez], **confidentialité** [vous êtes le propriétaire de vos données, vous ne donnez pas l'autorisation à une entreprise ou à qui que ce soit de les utiliser].

Infos sur joindiaspora.com

Du 20 au 22 mars grand nettoyage de printemps

Le Ministre wallon de l'Environnement Carlo DI ANTONIO veut bannir les déchets sauvages de notre cadre de vie. Il lance un « Grand Nettoyage de Printemps » les 20, 21 et 22 mars prochains et appelle tous les wallons à devenir des ambassadeurs de la propreté ! Une opération citoyenne inédite en Wallonie ! Familles, mouvements de jeunesse, clubs sportifs, associations, écoles, groupes d'amis, comités de quartiers, communes,… Tout le monde est invité à participer pour nettoyer sa rue, son quartier, son village, un parc, un chemin en forêt,… **Un kit de nettoyage est offert gratuitement dans les communes participantes.** Inscriptions sur http://bewapp.wallonie.be jusqu'au 10 mars à minuit

Soutenez Gaïa et devenez bénévole !

Vous voulez passer votre temps libre de façon utile ? Vous êtes prêt[e] à relever vos manches? Vous souhaitez vous engager activement en faveur des animaux ?
Si vous avez répondu «OUI» à ces 3 questions et que vous avez au moins 18 ans, n'hésitez pas à devenir bénévole chez GAIA ! L'équipe de GAIA-Belgique cherche en effet du renfort. Si vous aimez les animaux et si vous êtes partisan de la non-violence, vous pouvez apporter votre contribution. Participez à la construction d'une société qui protège les animaux et prenez ainsi la défense de ceux qui ne peuvent pas le faire eux-mêmes.
Intéressé[e] ? Prenez contact, sans aucun engagement, chez GAIA au 02 245 29 50 ou remplissez le formulaire correspondant à votre profil en ligne.

Toutes les infos sur gaia.be

Un bon réflexe : **le clic local !**

Lecliclocal.be est un portail, initié par l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité, qui a pour objectif de faciliter l'achat de produits locaux et de saison. Une chouette façon de soutenir des entreprises locales, tout en diminuant l'énergie liée au transport des produits !

Infos sur lecliclocal.be

Forum de la Transition solidaire : passer ensemble du projet au concret !

De nombreux acteurs du monde associatif invitent les citoyens et entrepreneurs belges au 1er Forum de la Transition solidaire. Il a pour objectif de valoriser des initiatives de transition concrètes et positives, portées par des dynamiques collectives. Des expériences inspirantes et des nouveaux métiers y seront présentés, pour construire ensemble une société wallonne plus sobre sur le plan énergétique, mais aussi plus juste et solidaire. A travers des ateliers et conférences, des organismes d'aide à la mise en oeuvre de projets proposeront des pistes pour soutenir les citoyens prêts à s'investir concrètement : circuits courts, agriculture paysanne, valorisation des déchets, monnaies complémentaires, habitats groupés, économie sociale… Toutes les contributions sont bienvenues : selon son parcours et ses attentes, chacun y trouvera de quoi nourrir son projet.

Bref, un rendez-vous incontournable qui rassemblera «transitionneurs» et porteurs de projets désireux de passer du rêve à l'action, pour permettre la transition vers une société plus solidaire et plus écologique. Organisé à l'initiative d'Associations 21, **l'événement aura lieu à l'Université du Travail de Charleroi, le 1er avril prochain, de 9 à 17h.**

Infos au 02 893 09 40 et sur transition21.be

Bruxelles grONDES **contre la 4G**

La plate-forme Bruxelles grONDES, dont nous vous avions déjà parlé en 2014 [réunissant une vingtaine d'associations de quartiers bruxellois, Teslabel, le Syndicat des Locataires, le collectif dé-Mobilisation et Inter-Environnement Bruxelles], a introduit un recours en annulation devant la Cour Constitutionnelle contre la nouvelle législation régissant les rayonnements des technologies mobiles à Bruxelles.

Le parlement a, en effet, adopté une valeur de 6 V/m par opérateur, alors qu'une valeur de 3 V/m par antenne-relais et non par opérateur était la norme précédente. Cela signifie qu'une antenne qui accueillait avant 3 opérateurs ne pouvait dépasser 3 V/m, alors qu'aujourd'hui chaque opérateur implanté sur une antenne peut émettre à 6 V/m. Une antenne qui accueille donc 3 opérateurs peut émettre une puissance de 18 V/m en lieu et place de 3 V/m !

Cette nouvelle ordonnance régissant les rayonnements électromagnétiques représente un recul sanitaire et démocratique inacceptable, en ce qu'elle :

- augmente l'exposition potentielle aux ondes contre l'avis du Conseil Supérieur de la Santé ;
- supprime les enquêtes publiques liées aux permis permettant ce quadruplement ;
- crée une nouvelle classe de permis qui entérine ce recul démocratique ;
- exclu désormais les terrasses et balcons des zones «accessibles au public» et «protégées» ;
- simplifie, accélère et réduit les coûts des procédures imposées aux opérateurs.

Bref, une ordonnance «taillée sur mesure» pour les opérateurs, sans aucune contrepartie envers les parties lésées, c'est-à-dire l'ensemble des Bruxelloises et Bruxellois ! Il est pourtant possible de déployer la 4G sans augmentation de puissance, de nombreuses alternatives techniques existent, mais les opérateurs ont imposé la plus économique pour eux et la plus nocive pour les citoyens.

Signez la pétition en ligne sur petitions24.net/pour_une_telephonie_mobile_respectueuse_de_la_sante_de_tous

Infos sur grondes.be

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 !

Eclairage à la demande !

De nouveaux systèmes intelligents permettent désormais d'éclairer les piétons & cyclistes uniquement à leur passage. Le principe est simple: des capteurs détectent à distance l'arrivée d'un piéton ou d'un cycliste et déclenche l'allumage d'un réverbère. L'information est ensuite transmise de réverbère en réverbère, créant ainsi une «bulle d'éclairage» à l'avant et à l'arrière du piéton ou du cycliste. La technologie LED permet ces allumages/extinctions presque instantanément. Ce système permet une triple économie : de coût, d'énergie et de lumière (parfois inutilement répandue dans notre environnement).
En Belgique, c'est Smart Nodes, une spin-off de l'ULg, qui propose ce produit.
[Source : Gracq]

Vélothèque : le pliant en libre-service

Imaginez une bibliothèque : des étagères sur lesquelles reposent des livres que vous pouvez emprunter, utiliser, remettre en place et emprunter à nouveau. Remplacez maintenant les livres par des vélos pliants et vous obtenez… une vélothèque ! Ce nouveau concept suisse, alliant design et fonctionnalité, cible prioritairement les entreprises et les hôtels. Les modules (vélo + vitrine) peuvent être dupliqués et empilés au gré des envies ou besoins du client. Objectif : faire entrer le vélo à l'intérieur des bâtiments, le rendre visible en en faisant un objet tout autant esthétique qu'utile. Si les premiers modules sont tout juste commercialisés, le concept est en test depuis plusieurs années déjà dans les Hôpitaux Universitaires de Genève.
Infos sur velotheque.com

Recycled Park : une solution contre la pollution ?

L'objectif du projet Recycled Park est d'exploiter les tonnes de déchets plastiques flottant de la Nieuwe Maas vers la Mer du Nord pour en faire des îlots de verdure. La Nieuwe Maas [Nouvelle Meuse] est une rivière importante qui traverse Rotterdam et porte les déchets de l'intérieur des terres vers la mer.

Ce projet permettra à la ville de Rotterdam de créer de nouveaux espaces verts et de réduire considérablement la masse de déchets plastiques charriée par la rivière. Ces îlots seront de véritables écosystèmes recouverts par de la verdure et des arbres en surface. Ces espaces combinables formeront une véritable extension flottante de la ville capable d'accueillir des zones de détente et des terrains de sport. Un projet pilote de 150m^2 devrait voir le jour pour la fin 2015.
Infos sur recycledpark.com

Confiance & labels de certification

La première enquête du PEFC Global Consumer Survey, réalisée auprès de 13.000 répondants en Australie, Brésil, Chine, Allemagne, Finlande, France, Italie, Japon, Autriche, Espagne, Royaume-Uni, Etats-Unis et Suède, démontre que plus de 80% des consommateurs souhaitent que les entreprises vendent leurs produits «bois» avec un label de certification garantissant qu'ils proviennent de forêts gérées durablement. 60% des répondants pensent que l'achat de produits labellisés peut faire une différence positive pour les forêts et la planète et 30% précisent qu'ils recherchent activement le label de certification forestière lors de leurs achats.
[Source : pefc.be]

PEFC 10-1-1
Promouvoir la gestion durable de la forêt

Irlande : 1 million d'arbres en 1 jour !

On dit que le meilleur moment pour planter un arbre c'était il y a 20 ans. Le second meilleur moment, c'est maintenant… et certains veulent en planter 1 million en 24h ! C'est le pari que s'est donné l'organisation irlandaise One Million Trees. Pour ce faire, elle compte organiser le plus grand crowdfunding jamais vu en Irlande : 3 millions d'euros pour réaliser cet ambitieux projet environnemental. Le plan prévoit plus de 10.000 bénévoles qui vont agir au même moment à travers 32 comtés sur 2.000 sites. L'action est d'une telle ampleur qu'elle touche l'ensemble de la société irlandaise : services publics et privés, universités, écoles, agriculteurs,… de nombreux secteurs s'associent pour l'action. De quoi planter des graines de changement dans les esprits de manière transversale. Si l'association arrive à atteindre son but, nous assisterons à un crowdfunding de portée historique !
Infos sur onemilliontreesinoneday.com

Obsolescence programmée

Des députés français ont voté un nouvel amendement au projet de loi de la «transition énergétique», prévoyant que l'obsolescence programmée soit [enfin !] considérée comme une tromperie et soit passible de deux ans de prison. Même si nombreux sont ceux qui pensent encore que cette pratique est un mythe, il a été prouvé que certains appareils sont programmés pour ne pas dépasser une certaine durée d'utilisation. Espérons que cet amendement constituera également un moyen de pression pour les industriels, car sanctionner est une chose, mais le but reste l'anti-gaspillage en amont ;-)

Un certificat universitaire **en hippothérapie !**

Le centre d'hippothérapie de Louvain-la-Neuve propose des formations en hippothérapie depuis plus de 15 ans. Ces dernières se sont progressivement enrichies des apports des différents intervenants qui y collaborent et des évolutions récentes tant en psychologie, en kinésithérapie qu'en éthologie équine. La mise en place d'un certificat universitaire à l'UCL contribue aujourd'hui à la reconnaissance de cette discipline. Son objectif ? Explorer les processus relationnels qu'un accompagnement thérapeutique en présence du cheval peut mettre en évidence et donner aux hippothérapeutes les moyens de développer leurs compétences.
Infos sur ferme-equestre.be

GESTION DE LA *Pensée* 2015

Daniel Sévigny (Québec), conférencier formateur, auteur de *Les Clés du Secret* vous invite avec vos amis à une conférence gratuite sur la Gestion de la Pensée. Il vous présente son nouveau livre *Presse le Bouton !*

CONFÉRENCES 2015
GRATUITES À 19H30

NAMUR LUNDI 16/03
Auberge Jeunesse La Plante
ARLON MARDI 17/03
Hôtel Best Western Arlux
BASTOGNE MERCREDI 18/03
Athénée Royal de Bastogne
MONCEAU S/S JEUDI 19/03
Salle Les Cayats
LIEGE VENDREDI 20/03
Palais des Congrès

FORMATION GP
GESTION DE LA PENSÉE : 2 J : 9H30 – 17H30

ARLON SAM 21 & DIM 22 MARS
Hôtel Best Western Arlux
NAMUR LUN 23 & MAR 24 MARS
Auberge Jeunesse La Plante
LIEGE MER 25 & JEU 26 MARS
Palais des Congrès
BRUXELLES SAM 28 & DIM 29 MARS
Auberge Jeunesse J. Brel
MONS LUN 30 & MAR 31 MARS
Hôtel Mercure Mons
MARCHE LUN 6 & MAR 7 AVRIL
Maison de la Culture

STAGE AP *(places limitées)*
AMOUR AU PLURIEL
2 J : 9H30 – 17H + 1SOIR

ARLON MER 1 & JEU 2 AVRIL
Centre d'accueil Clairefontaine
NAMUR SAM 4 & DIM 5 AVRIL
Auberge de Jeunesse la Plante
LIÈGE MER 8 & JEU 9 AVRIL
Palais des Congrès Liège
BRUXELLES SAM 11 & DIM 12 AVRIL
Espace Boréal

Coordination Gestion de la Pensée Belgique
0475 57 29 70 • chantal.godefroid@espacecom.be
www.lesclesdusecret.com

Ménopause : la sagesse alimentaire

Transition parfois tumultueuse de la vie d'une femme, la ménopause marque la fin de la maternité, mais aussi le début d'une nouvelle période de réalisation de soi. Premier objectif : nourrir ce nouveau « moi » de manière optimale….mais encore ?

Définie par l'arrêt des menstruations pendant au moins un an, la ménopause traduit une modification profonde du climat hormonal de la femme associée à l'arrêt d'activité des glandes reproductrices que sont les ovaires. Survenant en moyenne vers 52 ans, la ménopause est précédée d'une période d'une dizaine d'années appelée « périménopause » ou « préménopause » au cours de laquelle les cycles menstruels peuvent déjà refléter, par leur durée et intensité variable, les modifications hormonales qui s'amorcent. Les hormones sexuelles que sont les oestrogènes et la progestérone voient ainsi leurs taux et leurs effets décliner au cours de ces années, jusqu'à un seuil rendant impossible la survenue d'un cycle menstruel et donc une grossesse.

Surpoids

2ème année de succès

Enfin une solution minceur bio réellement efficace et responsable !

BIO KILOS® graisses rebelles est un comprimé minceur **bio** dont la popularité ne cesse de croître. Il est destiné :

- **aux femmes et aux hommes de plus de 40 ans** dont l'alimentation est équilibrée mais qui souffrent de *kilos incrustés* depuis des années et qui exigent des ingrédients d'un très haut niveau de pureté ;
- **aux personnes gourmandes** de tout âge qui assument leur péché mignon, mais qui veulent au moins *stabiliser leur poids* afin de préserver leur santé sur le long terme ;
- **aux périodes d'excès de table** *(voyages, fêtes...)* — en prévention *avant et pendant l'évènement* ou pour retrouver la ligne *après.*

Une solution minceur *responsable*

Le succès de la formule de **BIO KILOS®** tient au fait qu'elle agit sur tous les fronts :

- **stimulation de la thermogenèse** *(thé vert, guarana, maté)* afin de brûler les graisses *(comme lors d'un sport)* et de combattre au maximum *l'effet yoyo* de fin de cure ;
- **aide vers un équilibre alimentaire optimal** *(spiruline, nopal, gymnema) ;*
- **protection de l'immunité et de la vitalité** *(acérola, extraits de pépins de raisin et de pamplemousse),* trop souvent négligées lors d'une phase de perte de poids. Cet aspect est particulièrement important en cette période hivernale où l'organisme a besoin d'être soutenu à cause du froid et de la fatigue. *Votre santé est ainsi respectée et les résultats renforcés* car une personne en pleine forme **brûle davantage de calories** qu'une personne affaiblie ou déprimée.

3 comprimés par jour. Résultats visibles dès 2 à 3 semaines. Prix conseillé : 49,80 € pour 1 mois.

Chute des cheveux

La réponse bio de référence pour + de croissance et de volume

Depuis déjà 7 ans, les comprimés **BIO 5® chute des cheveux** révolutionnent le concept de l'antichute capillaire en Europe en proposant une réelle alternative efficace et **100% bio** aux fortifiants vitaminés.

Agissez enfin *sur la cause* du problème !

Le choix d'un antichute capillaire inadapté peut provoquer des déceptions. En cas de chute androgénique (parfois appelée aussi *"chute hormonale"),* il est essentiel d'agir sur **la cause réelle** du phénomène, c'est-à-dire *la surproduction de 5-alpharéductase.* C'est le secret du succès de **BIO 5®**. Il est donc parfaitement indiqué :

- **en prévention** pour les jeunes gens dont les antécédents familiaux *(père, frères)* font craindre une future alopécie et qui veulent agir dès les premiers signes ;
- **pour les femmes** dont les modifications hormonales dues à *la ménopause* ou à *l'après-grossesse* provoquent une perte de densité et de volume, accompagnée parfois d'une chute prononcée ou d'inflammations ;
- **pour les hommes** qui désirent freiner une chute anormale et *sauvegarder leur capital-cheveux* en optimisant les cycles pilaires qui restent.

Un seul comprimé par jour suffit.
Résultats visibles dès 6 à 8 semaines.
Prix conseillé : 74,90 € le pilulier pour 3 mois
(soit moins de 25 € seulement le mois de cure).

Disponibles dans une sélection de points de vente :
(votre boutique préférée n'est pas répertoriée? Demandez-lui de nous contacter)

BELGIQUE

1040 Etterbeek : L'Essence-Ciel ✆ 02-732 87 02 • **1050 Ixelles** : Bio Shanti ✆ 02-647 88 60 • **1150 Stockel** : Sequoia ✆ 02-771 68 38 • **1150 Woluwe-St-Pierre** : Bio World ✆ 02-772 62 97 • **1160 Auderghem** : La Vie Saine ✆ 02-672 63 00 • **1180 Uccle** *(3 adresses)* : Le Comptoir Bio ✆ 02-375 05 80, Sequoia ✆ 02-379 01 90, Trinity ✆ 02-345 98 45 **1300 Wavre** : Sequoia ✆ 010-77 01 56 • **1380 Lasne** : Bio Attitude ✆ 02-653 60 02 • **1410 Waterloo** *(2 adresses)* : Sequoia ✆ 02-357 00 90, Vivabio ✆ 02-351 45 51 • **4100 Seraing** : Boutique Santé ✆ 04-338 28 33 **4101 Jemeppe/Meuse** : Biosana ✆ 04-231 20 66 • **4130 Esneux** : Que F'Hair ✆ 04-380 54 80 • **4300 Waremme** : Pharmacie Blairvacq ✆ 019-33 91 91 • **4900 Spa** : Sanoriz ✆ 087-77 11 50 • **4910 Theux** : Bio Fagnes ✆ 087-788 488 • **5030 Gembloux** : La Clé des Champs ✆ 081-61 37 98 **5300 Andenne** : Bio & Co ✆ 085-21 18 10 • **5580 Rochefort** : Au Panier Bio ✆ 084-22 20 71 • **6000 Charleroi** : Centre Bastin ✆ 071-41 10 26 • **6700 Arlon** : Centre Marina ✆ 063-42 49 11 • **6760 Virton** : Estea ✆ 063-45 71 21 • **6820 Florenville** : Dame Nature ✆ 061-31 49 39 • **7000 Mons** : La Huchette ✆ 065-31 52 10 • **7060 Soignies :** L'Herboristerie ✆ 067-55 75 06

GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

4067 Esch/Alzette : Biovie & Bio Natura, 1 rue du Commerce ✆ 53 00 93
6171 Godbrange : Initial LU (P. Meyer), 13 Am Hesselter ✆ 26 78 38 79

Info et vente à distance au
✆ 02 318 84 94
www.bio5.be • www.biokilos.be

Science laboratoires & Équilibre

Cette modification hormonale va avoir des répercussions sur tout l'organisme et se marquer, chez certaines femmes, par des symptômes souvent mal vécus tels que prise de poids, bouffées de chaleurs, sautes d'humeur, sommeil perturbé, sécheresse cutanée et vaginale. Des maladies telles que le cancer du sein, l'ostéoporose et les troubles cardiovasculaires voient aussi leur incidence accrue à partir de cette période. Nombre de ces symptômes semblent liés à un déséquilibre s'installant progressivement entre les taux d'oestrogènes et ceux de progestérone et que l'on regroupe sous le terme de « dominance oestrogénique ». L'excès d'oestrogènes non compensés par la progestérone dont la production est la première à décliner en préménopause expliquerait la rétention d'eau, la prise de poids, les migraines et autres symptômes faisant de cette période de la vie un tableau bien sombre dont beaucoup de femmes et de couples se passeraient bien. Tout le monde n'est pourtant pas logé à la même enseigne…

> « Cette modification hormonale va avoir des répercussions sur tout l'organisme. »

On est ce que l'on mange

Comme souvent, les pays industrialisés et la médecine occidentale ont élevé au rang de maladie affectant toutes les femmes un ensemble de troubles qui semble pourtant mystérieusement atténués dans nombre de pays ! Une des explications réside dans la présence, à des taux de plus en plus élevés dans les pays riches, de polluants environnementaux susceptibles d'influer sur l'équilibre hormonal et dont beaucoup ont une action oestrogénique puissante : résidus de contraceptifs oraux évacués dans les eaux usées, pesticides, médicaments, composés incorporés à nos objets d'usage courants. La nourriture industrielle qui s'est répandue ces cinquante dernières années ajoutée à ces composés à l'action mimétique des oestrogènes a certainement un impact majeur sur le climat hormonal perturbé des femmes occidentales. L'intérêt d'aller vers une alimentation la plus naturelle possible, constituée de produits frais et biologiques à dominante végétarienne est donc plus qu'évidente ! Alors manger bio, oui, mais quoi ?

Frugalité végétale gagnante

Outres les symptômes tels que bouffée de chaleur et humeur changeante, les pathologies associées à la ménopause ont un lien étroit avec le poids, la nature de l'alimentation et son impact sur la physiologie. L'âge de la ménopause coincidant souvent avec une baisse d'activité physique, il sera donc tout aussi important d'essayer de maintenir celle-ci afin de stimuler le maintien de la masse musculaire que de réduire sa ration calorique afin de s'adapter à la baisse physiologique des besoins énergétiques de base. Une masse graisseuse corporelle importante est en effet associée à un maintien de la dominance oestrogénique (les cellules graisseuses continuent de produire des oestrogènes même lorsque les ovaires ont cessé de la faire) et de ses effets : rétention d'eau, dépression et maux de tête, risque d'accident vasculaire élevé, baisse de la libido, augmentation du risque de cancer du sein, etc…. L'alimentation devrait donc être composée majoritairement de végétaux, fruits et légumes bios afin d'assurer un apport de fibres nécessaires à l'équilibre intestinal et d'éviter les graisses saturées souvent gorgées d'oestrogènes des viandes rouges. Les protéines maigres trouvées dans les légumineuses (lentilles, pois chiches,…) et les viandes blanches assurent la satiété et aident au maintien de la masse musculaire. La consommation majoritaire de végétaux va en outre permettre l'apport de vitamines et minéraux qui sont un élément clé de la lutte contre l'oxydation des graisses corporelles et l'acidification de l'organisme, deux mécanismes augmentant respectivement le risque cardiovasculaire et l'ostéoporose à la ménopause. Rappelons que les règles mensuelles sont une porte de sortie des acides de l'organisme, qui perd donc cette protection lorsqu'elles cessent. Elles permettent aussi l'évacuation d'une partie du fer de l'organisme

dont l'impact oxydatif sur le vieillissement expliquerait la moindre longévité des hommes. Avec l'arrêt des menstruations, la teneur en fer du corps des femmes augmente donc, accélérant le vieillissement. Une raison de plus pour limiter l'apport de viande rouge riche en fer !

On a l'âge de son assiette

Au menu de cette nouvelle vie donc : fruits et légumes variés, colorés et biologiques, huiles végétales de première pression à froid (colza, cameline, olive, …), viandes maigres, poissons gras et oléagineux (sardines, maquereaux, amandes, noix, noisettes, …riches en omégas 3, vitamine D, et calcium) pour une bonne santé osseuse et eau faiblement minéralisée pour un bon drainage général ! L'ajout de soja sous différentes formes (tofu, tempeh, fèves de soja, …) semblent de plus diminuer significativement les bouffées de chaleurs chez 1/3 des femmes, en apportant des isoflavones. Leur rôle suspecté dans l'augmentation du risque de cancer du sein résulte d'une mauvaise compréhension de leur mécanisme d'action, donc ne vous en privez pas ! Et bien sûr, même si le plaisir de commencer une nouvelle vie doit rester un moteur, limiter les excitants tels que café et alcool reste toujours conseillé ! Certains compléments hormonaux naturels d'origine végétale pourront également vous aider à dépasser les inconvénients de cette transition…parlez-en à votre thérapeute !

Charline Nocart

Pour en savoir plus :
- www.lanutrition.fr
- Guérir la Ménopause , de John-R Lee et Virginia Hopkins, Editions Santé pour Tous

Mal aux articulations !

LA **MOULE DE NOUVELLE ZÉLANDE**
FAIT DE NOUVEAU PARLER D'ELLE

• Un complément **100% naturel** pour atténuer la douleur [1]

[1] Szetchinski J, Zawadski M, Reumatologia,2011; 49,4: 244-252

• L'extrait lipidique **PCSO 524™** est composé de 4 acides gras insaturés OMEGA 3 : la **DHA**, l'**EPA**, l'**OTA** et l'**ETA**.
• Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle.
Renseignement : Natur Holistic sprl - 0474 62 79 44 - natur.holistic@gmail.com **www.perniso.com**

La femme qui n'a pas **d'enfant…**

Ne pas avoir d'enfant ? Est-ce un choix ou pas ? Quelles questions cela pose-t-il à la société, à la famille, à soi-même ? Jalons pour une réflexion autour de la femme qui n'a pas d'enfant…

Lorsqu'une femme se trouve en mesure d'enfanter, elle est, aujourd'hui en Occident, amenée à choisir ou non de devenir mère. Pour certaines femmes, avoir des enfants est vécu comme un besoin impérieux, comme l'exprime Valérie, 34 ans : «J'avais tout simplement l'envie d'avoir un enfant, je ne pensais plus qu'à ça, c'était devenu quelque chose de physique ; j'avais envie d'être enceinte ». Ici, il n'y a pas de choix possible. L'envie s'impose. C'est radical. C'est entier. Et c'est une joie et une chance de pouvoir enfanter dans ces cas-là.

> Les femmes qui assument totalement leur choix de non-maternité doivent non seulement conscientiser leurs valeurs mais aussi les assumer.

Le deuil de l'enfant que l'on n'a pas

Par contre, c'est une souffrance lorsqu'une femme ne peut pas devenir mère alors qu'elle y aspire profondément. Il se peut qu'elle poursuive ce projet en recourant à ce que la médecine offre comme alternatives pour devenir mère ou qu'elle opte pour l'adoption. Mais il se peut également qu'elle n'ait pas d'enfant, finalement. Ceci, pour toute une série de raisons : des réticences devant le parcours médical, des traitements qui ne fonctionnent pas, des alternatives qui ne sont pas acceptées par son conjoint, etc. Dans ce cas, la vie lui impose quelque chose qu'elle va devoir traverser. Ce sera son évolution à elle. Evolution qui va passer par un deuil : celui de l'enfant qu'elle n'a pas. Perdre un enfant avant de l'avoir mis au monde est une épreuve. Il faudra la surmonter. Le pleurer. Le ressentir. L'exprimer. L'accepter. Etre dans ce mouvement-là. Ce mouvement qui sera la vie de cette femme.

Child free women

A l'autre bout : celles qui n'ont pas d'enfant par choix, les «Child free» women, les femmes « libres d'enfants ». Le terme « Child free » est né en 1972 à Palo Alto en Californie et défend le point de vue des personnes, dont les femmes, qui ne souhaitent pas, par choix, devenir parents. Dans les pays occidentaux, ce choix est en hausse constante comme en témoignent les rares statistiques qui y sont consacrées, le sujet restant encore quelque peu tabou. Il est vrai que les femmes qui assument totalement leur choix de non-maternité doivent non seulement conscientiser leurs valeurs mais aussi les assumer. La société dans son ensemble est encore imprégnée par l'idée qu'il faut absolument procréer. On entend encore des propos véhiculant une image de femme sans enfant comme une égoïste. Idées toutes faites, a priori bien évidemment, vu que l'égoïsme, l'altruisme et la générosité ne se mesurent pas au fait d'avoir ou non des enfants.

D'annés en année

Mais entre ces deux extrêmes existe la grosse majorité des femmes qui n'ont pas eu d'enfant sans que ce soit le résultat d'un choix ou d'un non-choix. Ainsi, des relations professionnelles ou amoureuses ont pris le pas sur l'envie d'enfant, ou le père n'a pas été trouvé, ou l'âge a été jugé trop avancé, ou le projet d'enfanter a été reporté d'année en année pour finalement devenir obsolète. L'envie d'enfant peut aussi avoir été vécu durant une période de vie, puis s'être évanoui.

Bref, le moment n'a jamais été tout à fait propice. Ça ne s'est pas présenté. Il y a toujours eu un « mais » quelque part, et ce « mais » est devenu un état de fait que l'on a accepté. Ne pas avoir d'enfant peut tout simplement devenir, à partir d'un certain moment, un choix qui se produit dans un processus de vie que l'on vit phase après phase. Ainsi une femme peut-elle accepter pleinement une non-maternité alors qu'au départ elle n'avait pas de projet précis.

Le lien mère-fille

Ceci dit, l'un des éléments importants qui construit la femme dans son choix, voire son désir, d'avoir un enfant ou pas est relié à son histoire avec sa propre mère. Le lien mère-fille a une histoire souterraine dont ni la mère, ni la fille ne sont généralement conscientes. Dans le psychisme de la fille, il est à parier que ce lien dépose des germes d'envol ou de nidification. Car le lien à la mère touche, entre autres, au désir, à la rivalité, à la légitimité, à la reconnaissance, etc, qui s'érigent en sens et que l'on prend pour siens - et que l'on fait siens, finalement.

En tant que femme qui va désirer ou non un enfant, qui va enfanter ou pas, la relation à la mère et la façon dont on l'intériorise est une composante de base agissante et qu'il faut tout simplement reconnaître. Que l'on ait une mère chaleureuse, distante, absente, aimante, indépendante, fusionnelle, pionnière, traditionnelle, féministe, structurante, volage, fragile, irresponsable, sérieuse, libre, spiritualiste, manichéenne, équilibrée, intelligente, sentimentale, carriériste ou bohème, n'est pas indifférent au fait d'être ambivalente par rapport à la maternité. On ne choisit pas sa mère. Il n'y a donc là aucune raison de culpabiliser ou de se comparer.

© photoalto

Légitimité

Il reste à se positionner par rapport à des réactions de malaise ce dont témoigne Patricia, célibataire et sans enfant : « *Lorsque je dis que je n'ai pas d'enfant, je sens un malaise chez l'autre comme s'il s'apitoyait ou comme s'il se posait la question de savoir ce qu'on fait alors, dans ce cas-là !!! Le silence qui suit ma réponse est souvent réprobateur. Comme si je faisais figure d'étrangeté ou d'égoïsme !*
La question suivante est en général : *Et ça ne te manque pas ? Ce n'est pas politiquement correct mais, non, ça ne me manque pas… ».*
Pire : la légitimité d'une femme qui n'a pas d'enfant est encore trop souvent mise en cause, par des réflexions comme : «*Toi qui n'a pas d'enfant, tu ne peux pas savoir… » !* Et survit la tendance à attribuer des mobiles spécieux à la femme qui n'a pas d'enfant. On se souvient de la question de cette auditrice à Simone de Beauvoir : « *Madame, peut-être écrivez-vous des livres parce que vous n'avez pas d'enfant ?* » et à qui celle-ci répondit : « *Peut-être faites-vous des enfants parce vous n'écrivez pas de livre ?* »

Ça va de soi ?....

Une femme qui n'a pas d'enfant, qu'elle l'ait choisi ou non, dans l'état actuel des choses, ne fait pas partie de la majorité. De ce fait, elle est confrontée à la question de sa non-maternité de façon implicite. Il ne vient à l'idée de personne de demander à une femme qui a des enfants pourquoi elle en a. Cela semble aller de soi. Pourtant, la maternité ne va pas de soi, comme l'exprime Béatrice, 58 ans, sans enfant, philosophe travaillant dans le domaine social :
«*Pour moi, dit-elle, la maternité n'est pas un fait mais un sentiment et donc elle ne va pas de soi. Il existe des mères qui ne sont pas des mamans, des mères non maternelles ou non maternantes. Je pense qu'on peut materner d'autres êtres que ses propres enfants : on peut materner son père ou sa mère, un ami, une amie. J'ai vécu cette expérience plus d'une fois dans ma vie. J'entends dans « maternité » le fait de créer sa vie, d'engendrer au quotidien, d'œuvrer, de chercher, d'inventer, de rester ouverte, d'apprendre toujours, d'aller à la rencontre, de créer du lien et de nourrir ce lien… ».*

BIO SENS

Fête ses 2 ans
Le 14 Mars

PRODUITS EN EXCLUSIVITÉ
NOMBREUSES DÉGUSTATIONS
DÉCOUVERTE

LE 14 MARS
10%
SUR TOUT
LE MAGASIN

MAGASIN BIO CONSEIL,
AROMA & PHYTOTHÉRAPIE,
ALIMENTAIRE BIO & GOURMAND, SANS GLUTEN

13 av. de Laeken - 1090 Jette - Tél : 02 426 75 94
Ouvert du lundi au samedi de 9 h à 18 h 30

> On ne peut pas faire de généralités. Il y a des femmes. Point. C'est-à-dire des êtres humains qui ont un sexe féminin. Et ces femmes sont toutes différentes.

Multiple

Toujours est-il qu'en arrière-plan du fait de ne pas avoir d'enfants se pose la question de l'identité féminine. Qu'est-ce qu'une femme ? La culture façonne pour une grande part les caractéristiques dites « féminines ». Encore beaucoup de clichés véhiculés. Car il existe des stéréotypes tenaces. Ainsi, du binôme épouse-mère. Très présent, souvent contraignant et aliénant. Trop. Ne tenant pas compte du fait que la réalité des femmes est multiple, comme le souligne Virginie Despentes. Il y a des jeunes, des vieilles, des pauvres, des riches, des grosses, des femmes mariées, des mères de famille nombreuses, des mères célibataires, des lesbiennes, des femmes voilées, des écolos, etc. Et dans ces femmes, il y a des femmes qui n'ont pas d'enfants (1). Et on ne peut pas toutes les mettre dans le même sac. On ne peut pas faire de généralités. Il y a des femmes. Point. C'est-à-dire des êtres humains qui ont un sexe féminin. Et ces femmes sont toutes différentes.

Différentes et solidaires. Les femmes en quête d'affirmation et de libération par rapport à une société et une famille encore très inégalitaires dans certains pays, savent qu'elles ont intérêt à se regrouper pour partager leurs expériences de vie. D'autant plus si cette expérience est atypique. On en revient à la notion de sororité, apparue dans les années 70, qui atteste d'une amitié et d'une solidarité entre femmes….

Les Tentes Rouge*

Autre façon de se réunir entre femmes : les « cercles de femmes » qui se développent un peu partout dans le monde. Les femmes y partagent, par des chants, des contes, des danses, des rituels inventés, leurs vies et leurs différences. Ce mouvement, est relié à la mouvance écologique dans un sens large. Il est né du « Conseil International des 13 Grands-Mères », créé en 2004, rassemblement de chamanes et de guérisseuses de traditions du monde entier. Il s'origine également dans l'approche de Miranda Gray et dans le succès du roman d'Anita Diamant, « The Red Tent » d'où est sortie l'idée de rassemblement dans un lieu, la Tente Rouge. Notons que là aussi, la notion de maternité est mise en vedette : la tente rouge est un lieu où les femmes pouvaient mettre au monde leurs bébés et s'isoler pendant leurs règles.

Cercles de femmes et « féminin sacré »

Néanmoins, l'archétype de la Mère et de la femme nourricière n'est pas la seule et unique référence des « cercles de femmes ». En effet, les cercles de femmes revendiquent les différentes facettes de ce que l'on nomme désormais le « féminin sacré ». Ce « féminin sacré » valorise le lien de la femme avec son propre corps via les cycles biologiques, hormonaux, menstruels reliés aux grands cycles naturels, d'où un lien fort à la Lune. Il y a la valorisation et la recréation de tout un ensemble de grandes figures féminines décriées par le passé, dont certaines font écho à la femme libre et sans enfants, comme la Sorcière, la Guerrière, la Chevalière, l'Amazone, la Magicienne, la Visionnaire, etc. De même, des références aux Déesses sans enfant, tels que Diane chasseresse et Minerve.
Le lien fort de la femme avec la nature, dans ce mouvement, donne évidemment une place importante à l'archétype de la Mère. Ainsi la femme qui n'a pas d'enfant peut-elle, dans cette optique, être considérée comme vivant l'archétype de la mère sous une autre forme que l'enfantement biologique. La femme qui n'a pas d'enfant, dans le meilleur des cas, vivrait cet archétype de façon créative. Mais ici aussi, on se situe par rapport à l'enfantement, qu'il soit biologique ou non…

* aufildestentesrouges@live.be - aufildestentesrouges.blogspot.be

Rencontre 2015 des **Créatifs Culturels** en Belgique

Sur le thème : Ré-honorer le Féminin en soi et dans le monde

Notre monde démontre jour après jour qu'il se base sur les «valeurs masculines» de compétition, matérialisme, individualisme, visant «toujours plus» et «toujours plus vite». Notre thèse est que les multiples stress que nous vivons - tant au niveau individuel qu'au niveau collectif - ont comme origine ce déséquilibre des polarités Masculin-Féminin qui nous animent.

Il nous faut donc d'urgence ré-ensemencer notre réalité avec le principe féminin : vision globale, sens du long terme, protection du vivant et de la planète, écoute de l'autre et de soi, coopération, ralentir...

Lors de cette rencontre, nous explorerons comment tous les domaines de notre vie peuvent être revivifiés par le Féminin, aussi bien dans notre vie quotidienne, relationnelle que professionnelle. Des personnes riches d'expérience viendront nous éclairer sur certains de ces domaines aussi divers que : l'enseignement, l'espace politique, l'environnement, la sexualité, le chemin personnel au sein d'un couple...

Cette rencontre est destinée aux femmes et aux hommes qui aspirent à une société plus responsable, inclusive, durable et porteuse de sens.

Le dimanche 29 mars, de 14h30 à 18h30
Accueil à 14 h. Auditoire Socrate 10, Louvain-la-Neuve (détails lors de l'inscription).
PAF : 10 euros à virer dès l'inscription sur le compte «Créatifs Culturels en Belgique»
IBAN BE03 5230 8040 4284, BIC TRIOBEBB.
Inscription : contact@creatifsculturels.be

« Lettre ouverte aux femmes »

Le monde et les hommes ont besoin de vous

De manière à donner de l'écho à cette thématique mais aussi à la rendre plus compréhensible, à souligner son importance et évoquer ses multiples déclinaisons, un livre a été écrit puis édité par notre mouvement en janvier 2015.

Si ce livre s'adresse aux femmes (mais les hommes peuvent regarder par dessus leur épaule...), il ne traite pas des femmes mais du Féminin. Il trace les grandes lignes de la dynamique de changement telle qu'elle est et sera encouragée par le mouvement Créatifs Culturels en Belgique.

Découvrez le livre et lisez-en les premières pages sur **www.lettreauxfemmes.eu**
Non disponible en librairie.

Etre…

Aussi est-il nécessaire de rester vigilant pour ne jamais tomber dans le piège qui consisterait à imposer une image idéale. Car il n'est absolument pas nécessaire d'être créative pour exister. Il n'est pas nécessaire de prouver quoi que ce soit pour vivre sa féminité sans enfant. Il suffit d'être qui on est devenue en ayant ou en n'ayant pas d'enfant et de « faire fructifier son être intime en se réjouissant de ce que l'on a et de qui l'on est», selon la belle formule de la psychothérapeute Isabelle Tilmant dans son livre « Epanouie, avec ou sans enfant ». L'expérience de ne pas avoir d'enfant ou l'expérience d'en avoir sont des expériences différentes, qui enrichissent tout simplement le fait de vivre ensemble.

… en processus

Vivre son identité de femme n'est pas un état statique. On n'est pas femme une bonne fois pour toutes, ni mère une bonne fois pour toutes. Il y a différents moments de vie, différentes rencontres, différentes expériences par lesquelles chaque femme passe et qui révèlent chaque fois une facette différente de qui elle est. Vivre son identité féminine est tout simplement un processus toujours en mouvement.

Marie-Andrée Delhamende

(1) Brigitte Liébecq a animé un atelier d'écriture avec des femmes n'ayant pas eu d'enfant à la Maison des Femmes de Liège.
Livres : «Epanouie, avec ou sans enfant», Isabelle Tilmant, Ed. Anne Carrière. « Je n'ai pas donné la vie », Myriam Buscema, Ed. Dricot. « La danse des grands-mères », «Femmes qui courent avec les loups » de Clarissa Pinkola Estès.

Phytaroma
Harmonie de Santé et de Beauté
Plantes • Compléments Naturels • Huiles Essentielles

Rue Roger Clément 37
B-5020 Temploux (Namur)
T. +32 (0)81/ 58 36 33
F. +32 (0)81 73 37 95
info@phytaroma.be

Produits actifs
Phytaroma

Phytaroma
TEINTURES MÈRES DE PLANTES FRAÎCHES

www.phytaroma.be

Professionnelles de l'accompagnement à la féminité

CENTRE BASTIN Scrl
Christine BASTIN
Rue Etienne DOURLET, 27a-27b • 6000 Charleroi
071 41 10 26 • 0497 97 67 97
centre.bastin@gmail.com
Thérapies brèves, hypnose éricksonnienne, bio-décodage etc ; pour aborder sereinement les métamorphoses de la vie des femmes.

DELFORGE Marion
Rue du Monument, 6 • 5560 Mesnil Eglise
0476 716 092
mariondelforge@skynet.be
www.equilibredelafemme.net
Thérapie corporelle pour le Mieux-être de la femme. Confort du Cycle: Première Lune à la Ménopause, fertilité et grossesse. Energie et sexualité sacrée.

GRALL Marion-Catherine
+33 6 23 16 46 48
mail@mariongrall.com
www.mariongrall.com
Coaching-Thérapie, traditions amérindiennes, sagesse sacrée. Rituels de guérison, libération des émotions, stress, angoisses. Retour au Véritable Soi. Séances tél ou skype, stages. Livres : «Au Secours J'ai Peur d'Aimer», «Accompagnement des femmes sur leur chemin personnel»

LOOS Florence
Rue Joseph Desmet, 4 • 1332 Genval
0495 240 565
florence.loos@skynet.be
www.florence-loos.be
Psychosexologue. Consultations. Organisation de cercles de femmes, le prochain sur le thème de la sexualité 16-17/05/2015 non résidentiel à Wépion. Rens. sur le site.

MÉAN Dominique (Mme)
Avenue Besme, 84 • 1190 Bruxelles
02 761 60 70
domean53@gmail.com
www.domean.net
Médecin, spécialisée en acupuncture, nutrition, accompagnement des femmes, la cinquantaine en pleine santé. Comment traverser joyeusement la ménopause !

MISSON Anne-Chantal
Rue Alfred Haulotte, 1c • 1342 Limelette
0476 328 327
ac@annechantalmisson.com
www.annechantalmisson.com
Cercles de Femmes SHAKTI DIVINE et stages initiatiques.
Bienvenue dans le Temple Fluide du Féminin Divin. Mythes, rituels, danse, mantras, partages…

OBERLE Catherine
Rue Alphonse Asselbergs, 58 • 1180 Uccle
0484 191 245
catherine.oberle@free.fr
www.feminisens.com
Thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des femmes sur le féminin et la sexualité sacrée. Donne des conférences et anime des stages sur ces sujets

Lettre ouverte aux Femmes

Vincent Commenne

Ce livre offre aux femmes un message de ressourcement par rapport au mal-être grandissant que vivent bon nombres d'entres elles dans leur vie personnelle et lorsqu'elles regardent le monde. Il décrit la liaison étroite entre nos problèmes individuels et nos problèmes collectifs. Et l'énorme potentiel dont chaque femme dispose face à eux. Il évoque pour les femmes une voie possible, un cheminement qu'elles pourront réaliser sans pression et chacune à son rythme : se ré-enraciner dans leur essence propre. Pour retrouver leur puissance qui, au fil des siècles, a été anesthésiée. Et s'en servir pour elles-mêmes, leurs enfants, les hommes et le monde.

(Edité par Les Créatifs Culturels Asbl, 96 pages)

Comment purifier et revitaliser votre eau de table

Richard Haas

Démystifier l'eau et les appareils de traitement de l'eau - tout en protégeant le consommateur des vendeurs indélicats - est l'objet de ce livre. Clair, précis et particulièrement pratique, ce guide nous permet de faire un choix fiable parmi les nombreux appareils de purification et de dynamisation de l'eau qui existent sur le marché. A jour des dernières découvertes, cet ouvrage nous révèle tout de cet or bleu, notre élément le plus élémentaire et vital.

(Editions Chariot d'or, 240 pages)

Le Petit Lenormand et la roue astrologique

Jean Bouchat

Quand certains manuels cultivent l'hermétisme et la complexité, l'auteur, voyant à l'expérience reconnue, choisit, lui, la voie de la limpidité et du didactisme. Aussi, enseigne-t-il au fil de ces pages une méthode inédite de tirage des cartes accessible à toutes et à tous. Une méthode qui repose sur un croisement - celui de la lecture libre et symbolique des cartes du traditionnel le Petit Lenormand et du zodiaque astrologique - et dont il nous révèle, avec pédagogie, les principes et le fonctionnement.

(Société des écrivains, 194 pages)

Coaching de Vie, ccompagnement des femmes

Marion-Catherine Grall

Les femmes savent bien que les différents aspects de leur vie forment un tout et qu'il n'y a pas d'un côté le travail, de l'autre les enfants, le compagnon, les amis… Cet ouvrage, sous-titré «Accompagnement des Femmes sur leur chemin Personnel», est dédié à celles qui ont envie de changer leur vie. Cet ouvrage révèle ce qui se passe au cours d'un coaching pour femmes, tout ce qui peut nous retenir et tout ce que nous avons à gagner en prenant ce «risque» : explorer qui nous sommes, découvrir la femme grandiose en nous, réaliser nos rêves et nos ambitions… www.mariongrall.com

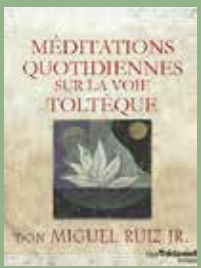
(Editions Marion-Catherine Grall)

Dans l'Amour de Sai Maa

Max Herbiet

L'auteur rencontre Sai Maa, phare spirituel et incarnation de la Mère Divine, pour la première fois en 2012 à Bruxelles. Lors d'une courte entrevue, il éprouve immédiatement une très forte énergie et une puissance d'Amour que jamais auparavant il n'avait ressenties. En 2013, il s'inscrit à un programme de Sai Maa et en 4 jours sa vie se transforme complètement. Ce témoignage poétique nous invite à une transformation intérieure que chacun sur Terre est en mesure de réaliser.

(EdiLivre, 62 pages)
Infos : lapoesiedemax.be - Sai Maa sera à Bruxelles les 17, 18 et 19 juillet 2015.



Méditations quotidiennes sur la voie toltèque

Don Miguel Ruiz Jr.

Pour la première fois, la sagesse toltèque est rassemblée dans un livre de méditations. Les lecteurs sont invités à un voyage de 6 mois de leçons quotidiennes qui sont conçues pour inspirer, nourrir et éclairer les principes de la voie toltèque. Chacune de ces méditations aborde certains défis ou luttes auxquels nous sommes tous confrontés et se termine par une pratique de la pleine conscience à partager dans le monde.

(Ed. Guy Trédaniel, 300 pages)

Tout peut être guéri

Martin Brofman

En '75, on découvrit chez l'auteur une tumeur de la moelle épinière à un stade incurable, lui donnant tout juste un ou deux mois à vivre. Il fut donc poussé à pratiquer diverses méthodes de relaxation, visualisation, méditation, affirmations positives afin de sauver sa vie. Le but de ce livre est de présenter la guérison comme une «technique de la conscience», un ensemble d'outils accessibles à tous ceux qui souhaitent apprendre ce processus, associant des concepts issus des traditions orientales et de la psychologie occidentale.

(Editions Dangles, 270 pages)

La Guérison des 5 blessures

Lise Bourbeau

Voici la suite du livre à succès «Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même», paru en 2000. À l'aide de multiples exemples, l'auteure partage ici ses découvertes professionnelles et expériences personnelles qui nous offrent des moyens concrets pour guérir nos souffrances. En appliquant les conseils suggérés, nous prenons conscience des innombrables occasions où l'ego dirige nos pensées, nos paroles et nos actes. Cette prise de conscience est non seulement une condition indispensable à la guérison, mais elle nous aide également à écouter nos besoins essentiels sur le chemin de la paix intérieure.

(Editions E.T.C., 270 pages)

Soins chamaniques et guérison énergétique

Martine Pédron & Manu Tlaloc

Traditionnel et moderne à la fois, le Mexique est un pays qui a conservé ses traditions ancestrales. Celles-ci se sont perpétuées grâce aux «gardiens des traditions» qui ont su mémoriser et transmettre tout ce savoir de génération en génération. Le propos de ce livre est précisément de faire connaître au plus grand nombre cette vision du monde des chamans, basée sur l'équilibre des forces et l'harmonie en toute chose. Abondamment illustré, il expose des pratiques authentiques et nous permet de mieux comprendre les soins prodigués par les chamans et le processus de guérison énergétique.

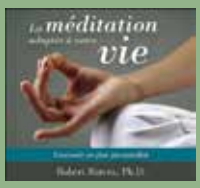
(Editions Trajectoire, 158 pages)

Presse le bouton !

Daniel Sévigny

Prendre conscience que nous sommes libres permet d'évoluer en pleine possession de tous ses moyens. Cette liberté bien comprise n'est peutêtre pas celle que l'on imagine. Le pouvoir de la pensée et sa liberté sont intimement associés et favorise notre processus d'évolution. Lorsque les pensées sont choisies consciemment pour leur qualité, le taux vibratoire de l'être s'élève, avec une influence bénéfique sur le métabolisme du corps physique et la réalisation consciente du penseur. Dans une réflexion profonde et aboutie, l'auteur du best-seller «Les Clés du Secret» démontre très simplement que… tout commence par la pensée !

(Editions De Mortagne, 176 pages)
Conférences : Gestion de la Pensée en mars : voir pub page 7 et «avant-première», agenda «au jour le jour».



CD

Reconnection

Ensemble Unissons

Le premier album de ce groupe belge est une réussite ! Les chants sacrés et d'ouverture du cœur associés à une musique relaxante et méditative [faite de fréquences dites «thérapeutiques»] nous entraînent dans un voyage sonore à la fois céleste et terrestre.
La harpe celtique, la flûte traversière, le piano, mais aussi les udu, hapi, djembé & shamanic drums, le didgeridoo, la guimbarde et la magie des bols chantants de cristal et tibétains s'allient dans une harmonieuse musicalité nous invitant à la re-connexion intérieure…

(78'05'' – unissons.org)

L'art de guérir

Dr Bernie S. Siegel

Dans cet enregistrement, l'auteur, médecin et enseignant spirituel reconnu, démontre comment la science et la spiritualité interagissent et comment nous pouvons maximiser le potentiel de guérison de notre corps. Il a constaté que notre corps veut guérir et que nous pouvons aider cette propension innée au moyen de pratiques considérées comme étant non classiques, comme le dessin, la visualisation, les rêves, l'amour et le rire. Enrichi d'histoires vraies et de suggestions pour entreprendre notre propre cheminement de guérison, cet enregistrement offre des techniques pratiques et éprouvées qui peuvent faire des miracles.

(140' – 2 CD – Ada Audio)

La méditation adaptée à votre vie

Robert Butera, Ph D.

Les bienfaits de la méditation sont infinis : diminution du stress et de la douleur, sérénité, meilleure résilience, etc... Mais quelle forme de méditation nous convient le mieux ? Cet audio-livre en présente les 6 principales et nous aide à déterminer celle qui nous correspond le mieux. L'auteur nous guide dans l'élaboration d'une pratique méditative qui se fonde sur notre type de personnalité, notre rythme de vie et nos préférences.

(144' – 2 CD – Ada Audio)

DVD

La Médecine Nouvelle de Hamer

Ghis – Personocratia

Dans cette conférence, enregistrée au Québec en septembre 2014, l'auteure de «La Mafia Médicale» ou encore de «Que diable suis-je venue faire sur cette terre ?», nous présente un incontournable dans la compréhension de la santé : la Médecine Nouvelle de Hamer.

Après avoir établi la crédibilité du médecin inventeur ostracisé, Ghis expose sa théorie biologique et la thérapie qui en découle. Elle termine avec la question suivante : et si nous n'étions plus des animaux ?

(143' – personocratia.com)

Être femme aujourd'hui

Jacques Salomé

Dans ce film-conférence, Jacques Salomé - psychosociologue et auteur français - nous propose des clefs pour que chaque femme puisse mieux se définir, se retrouver, s'épanouir et vivre en pleine conscience toutes les dimensions de son être. Il aborde des thématiques telles que : naître fille et devenir femme, comment accéder à sa place de femme, les blessures cachées de nos parents que nous portons, ces femmes qui se sacrifient pour les autres, la responsabilité dans la relation homme-femme, les 5 grands rôles de la femme, l'ITIPI - l'Illusion de la Toute Puissance Infantile, etc... A partager sans réserve avec les hommes !

(133' + bonus - Editions en Conscience - infos & bande-annonce sur editions-en-conscience.com)

OCEAN CLUB

PROGRAMME 2015

PÂQUES : CYTHÈRES (plus que 4 places)
Du 04/04 au 19/04 : 2 semaines
Visite de l'île d'Aphrodite (Vénus)
890 € par pers. pour 15 j et 15 n (- de 60 €/jour)
Avec Christian ANNET
www.oceanclub.be - +32(0)478 46 92 33

ÉTÉ :

Du 04/07 au 11/07 : **Familles (2 places)**

Du 11/07 au 18/07 : **Familles (6 places)**
Croisières familiales avec enfants et ados
690 € par adulte, 360 € par enfant de - de 18 ans
Avec Christian ANNET
www.oceanclub.be - +32(0)478 46 92 33

Du 18/07 au 25/07 : *Réservé (groupe privé)*

Du 25/07 au 01/08 : **Aquathérapie (complet)**
Croisières libre avec séances d'aquathérapie
et plongée "à la carte"
Avec Jean-Luc DECONINCK
www.jldeconinck.be - +32(0)478 46 92 33

Du 01/08 au 08/08 : **Danse Cité Nouvelle (6 pl)**
Une Alliance Vacances-Art-Jeux-Rires-Eaux-Voix...
Vous repartirez avec une valise d'outils
ludiques pour s'auto-coacher.
Avec Joëlle VAN KEIRSBULK
jo@josakura.be ou +32(0)478 50 13 33

Du 08/08 au 15/08 : **LIBRE (12 places)**

Du 15/08 au 22/08 : **Les 4 Eléments (8 pl)**
Avec Nathalie PONCELET & Patrick DEFAUW
www.sophreno.eu - +32(0)477 98 25 06

Du 22/08 au 29/08 : **Eutonie (10 places)**
Croisière libre avec séances d'eutonie "à la carte"
Avec Christianne ISTACE-MELOT
www.easystress.be - info@oceanclub.be

Avant le 28/06 et après le 30/08 : LIBRE pour BAREBOAT (sans ou avec skipper GREC)

Programme actualisé en permanence sur le site : www.oceanclub.be

Informations et réservations :
www.oceanclub.be - info@oceanclub.be
Christian ANNET - Skipper : +32(0)478 46 92 33
Conditions spéciales pour animateurs, thérapeutes, associations, écoles, ...

coopérative ALVEUS coöperatieve

Des funérailles équitables plutôt que des funérailles discount

Alveus est une coopérative d'économie sociale qui a pour but de vous proposer des funérailles éthiques à des tarifs abordables. Depuis quelque temps déjà, vous pouvez découvrir au travers de ces pages nos alternatives et projets pour rendre les funérailles plus écologiques, humaines et démocratiques. Nous vous proposons cette fois de revenir un instant sur les prix annoncés et qui suscitent souvent de nombreuses interrogations.

Aulne massif : 300€

On peut lire ici et là que vos funérailles sont à partir de 750€, 900€ ou 1.000€, pourquoi ces différences ?

Dans notre pays, chaque région a sa propre règlementation, et nous ne pouvons pas proposer les mêmes alternatives partout : en Flandre, nous pouvons proposer des funérailles avec linceul, la formule la moins coûteuse. A Bruxelles, le linceul sera bientôt également autorisé mais en attendant c'est le carton qui est la solution la moins chère. Tandis que la Région wallonne interdit ces alternatives et impose l'usage d'un cercueil qui ne soit pas en carton. Notre service de base, qui comprend les prestations nécessaires à toutes funérailles, telles que le transport en corbillard, l'accomplissement des formalités administratives, la mise en bière et les porteurs, s'élève à 700€. Si vous rajoutez le prix d'un linceul (50€), d'un cercueil en carton (200€) ou de notre cercueil d'entrée de gamme en bois massif (300€), vous arriverez aux montants annoncés pour des funérailles basiques.

Carton : 200€

N'y a-t-il pas d'autres frais supplémentaires ?

Bien entendu, il peut y avoir toute une série de frais que nous ne maîtrisons pas, comme par exemple la taxe communale éventuelle (parfois jusqu'à 200€), l'église (de 100€ à plus de 400€ ...), le crématorium (entre 500€ et 600€), la concession au cimetière qui peuvent alourdir le coût des funérailles. Viennent également s'ajouter les éventuels services supplémentaires commandés par la famille, tels que les imprimés (faire-part, photos souvenir, nécrologies), le funérarium, les fleurs, etc. Ces coûts s'élèvent généralement à quelques centaines d'euros.

De ce fait, combien coûtent en moyenne des funérailles ?

Jusqu'ici, la moyenne de prix de toutes les funérailles que nous avons organisées depuis l'année dernière se situe entre 2.000€ et 2.500€, selon qu'il s'agisse d'une inhumation ou d'une crémation. À relativiser avec le coût moyen des funérailles constaté par Test-Achats en 2013 : de 4.000€ à 5.000€ en moyenne !

Par exemple : une crémation au crématorium de Liège, avec visites au funérarium, cercueil en aulne massif, 50 faire-part et 100 photos souvenir ainsi qu'une cérémonie avec bénédiction d'un curé, coûterait chez nous environ 2.100€ tous frais compris. De nombreux liégeois nous ont confirmé que les pompes funèbres locaux facturent souvent plus du double le même service avec un cercueil de bien moindre qualité en aggloméré contre-plaqué ... du faux bois que nous refusons de vendre car excessivement polluant !

Un autre exemple : une inhumation à Namur en pleine terre, avec deuil à domicile (lit frigorifique et toilette du défunt inclus), cercueil en osier tressé ou en chêne massif, passage à l'église, 50 faire-part et 100 photos souvenir, coûterait environ 2.000€ tous frais compris chez Alveus. Il est donc faux de penser qu'une crémation est moins chère, tout dépend du type de concession souhaité et l'obligation (ou non) d'une pierre tombale.

Osier tressé : 500€

Est-ce une forme de funérailles « discount » ?

Absolument pas : il n'y a aucune concession qui est faite sur la qualité de nos produits et services, bien au contraire. En pratiquant volontairement des marges décentes, nous ramenons les prix à un niveau raisonnable qui peuvent sembler « low-cost » en comparaison aux tarifs habituels mais nous préférons la formule « fair-cost » qui souligne notre volonté de pratiquer des tarifs équitables.

Partout en Belgique ?

Oui, partout. Comme nous sommes les seuls à proposer une réelle alternative écologique et abordable, nous avons décidé de servir toutes les familles de la même façon. Nous ne comptons donc ni nos kilomètres, ni nos heures, et des funérailles à la côte, dans la capitale ou dans les Ardennes coûtent strictement la même chose pour des prestations identiques.

Renseignements ?

www.alveus.coop

N° Vert 0 800 123 20

Permanence 24h/24 - 7j/7

© photoalto

Les méthodes naturelles **de contraception**

Toute femme, sexuellement active, fertile et physiquement apte à devenir enceinte, doit forcément se poser la question de la contraception. Et, à choisir, autant que la méthode utilisée soit la plus naturelle possible.

Pourquoi «naturelles» ?

Des méthodes de contraception sont considérées comme «naturelles» quand elles ne sont ni mécaniques [préservatif, stérilet,…], ni le résultat d'une manipulation hormonale dont on connaît les méfaits [pilule, patch, anneau à diffusion oestroprogestative,…]. Ces méthodes nécessitent qu'un homme et une femme n'aient pas de rapports sexuels pendant le temps où un ovule est disponible pour être fécondé par un spermatozoïde.

Il est donc nécessaire de surveiller les signes et les symptômes qui indiquent que l'ovulation a eu lieu ou qu'elle est sur le point de se produire.

> Ces méthodes ont été développées pour prévenir la grossesse, elles peuvent également être utilisées pour augmenter la fertilité et encourager une grossesse !

Lorsqu'elles sont combinées, ces méthodes naturelles peuvent ainsi atteindre +/- 98% d'efficacité [aussi fiable que la pilule], mais elle exigent un engagement continu et une certaine maîtrise de soi.
A noter : bien que ces méthodes aient été développées pour prévenir la grossesse, elles peuvent également être utilisées pour augmenter la fertilité et encourager une grossesse !

Le Planning Familial Naturel

Le Planning Familial Naturel [P.F.N.] est une méthode pour connaître scientifiquement les jours de fertilité ou non-fertilité lors du cycle féminin. Les signes principaux qui changent lors de ce cycle sont : la température, la glaire cervicale et le col de l'utérus. Par l'auto-examen, une femme peut interpréter ces changements grâce à des règles simples et ainsi connaître ses jours de fertilité et d'infertilité.

Cette méthode n'a aucun effet toxique à court ou à long terme et n'entraîne aucun préjudice sur la fertilité ultérieure.

→ **La méthode des températures** se base sur le fait que la température d'une femme chute 12 à 24h avant qu'un ovule ne soit libéré par un ovaire et puis augmente à nouveau une fois qu'il a été libéré. Malheureusement, cette différence n'est pas très grande [moins d'1 °C lorsque le corps est au repos].

Concrètement, la femme doit prendre sa température tous les matins avant de sortir du lit. Un thermomètre spécial, plus précis et plus sensible qu'un thermomètre classique, doit être utilisé et les variations quotidiennes de température soigneusement notées. Des calculateurs en ligne sont disponibles pour aider à tracer les courbes de températures.

→ **La glaire cervicale ou méthode du Dr. Billings :** se base sur l'observation de la glaire qui apparaît quelques jours avant l'ovulation, grâce à une sécrétion du col de l'utérus. Autour de l'ovulation, le col est ouvert, la glaire est abondante et une douleur au niveau des ovaires peut aussi être perçue. Après l'ovulation, le col de l'utérus est fermé, il n'y a plus de glaire, les seins peuvent être gonflés et sensibles.

C'est lors de la toilette intime que la femme peut l'identifier : une glaire au début du cycle est épaisse, collante, laiteuse, opaque, c'est une glaire de type peu fertile ; la glaire fertile est abondante, transparente, filante comme du blanc d'œuf cru, pouvant s'étirer entre pouce et index jusqu'à 10 cm.

→ Ces méthodes sont souvent associées à **l'auto-examen du col de l'utérus** : sa position [l'ascension du col commence avec le début de la phase fertile], son ouverture [il s'ouvre quand la phase fertile débute] et sa consistance [celle-ci varie durant le cycle, elle se ramollit progressivement avec l'approche de la fertilité].

Le P.F.N. est une méthode respectueuse de la physiologie, de la santé, de la fertilité de la femme, qui rend le couple responsable, maître de sa sexualité, tout en le libérant de la tutelle médicale ou médicamenteuse. Son efficacité est tout à fait comparable à celle de la pilule ou du stérilet.

lapiluleenquestion.be

Ce site Internet est issu du livre «La pilule un bienfait pour ma santé, ma fertilité ?», préfacé par le gynécologue obstétricien André Devos et rédigé par le pharmacien d'industrie Nicolas Lambert [téléchargeable gratuitement au format PDF]. Il contient une mine d'informations très utiles sur les méfaits de la contraception hormonale, le P.F.N., les facteurs de risque d'infertilité, l'augmentation des délais de conception, la stérilité inexpliquée, les grossesses pathologiques, etc... Une référence ! INFOS SUR lapiluleenquestion.be

Autres méthodes reconnues

On trouve bien entendu quantité d'autres pratiques qui varient en efficacité : modèle de Creughton, méthode de la glaire modifiée, méthode Rötzer, méthode sympto-thermique sans double contrôle, etc… Citons plus spécifiquement :

→ **La méthode du rythme calendaire, dite méthode Ogino,** se base sur les 12 derniers cycles menstruels : la femme soustrait 18 jours de son cycle le plus court pour déterminer son 1er jour fertile et 11 jours de son cycle le plus long pour déterminer son dernier jour fertile. Elle peut alors calculer le nombre total de jours pendant lesquels elle peut «ovuler». Cette méthode est à utiliser en combinaison avec d'autres, car lorsqu'elle est utilisée seule, son efficacité ne serait que de +/- 80%.

→ **La méthode des jours** fixes a été élaborée par l'Institut de la Santé Reproductive rattachée à la faculté de médecine de l'Université de Georgetown [USA], elle permet de déterminer la période fertile, estimée à 12 jours, et qui s'étend du 8ème au 19ème jour du cycle. Le «Collier du Cycle» est un outil visuel qui accompagne la méthode. Il aide les utilisatrices à suivre visuellement leurs cycles menstruels et à connaître les jours où elles sont fécondes.

→ **Le «kit de dépistage» :** une femme peut utiliser une trousse de prédiction de l'ovulation pour déterminer quand elle est le plus susceptible d'ovuler. Il s'agit d'un kit spécial qui mesure la quantité d'hormone lutéinisante [LH] qui augmente habituellement 20 à 48h avant l'ovulation. Cette augmentation peut être détectée dans l'urine d'une femme de 8 à 12h plus tard. Inconvénient : le coût non négligeable de ces kits.

→ **La méthode du retrait ou du coït interrompu :** en utilisant cette méthode, l'homme se retire avant d'éjaculer afin que le sperme ne soit pas en contact avec le vagin de sa partenaire. Cette méthode ne serait efficace qu'à +/- 75%, car un homme peut libérer de petites quantités de sperme avant l'éjaculation réelle et il a besoin d'une grande maîtrise de lui pour être en mesure de se retirer à temps.

Bref, à côté de l'abstinence, qui est finalement la seule méthode 100% efficace (!) pour prévenir une grossesse non souhaitée et se protéger des maladies sexuellement transmissibles [MST], un homme et une femme peuvent aussi décider, pendant un temps, d'explorer d'autres formes d'activité sexuelle en restant, bien entendu, très vigilants.

Olivier Desurmont

Ressources : ABC pour une femme en bonne santé - Amour, bien-être, contraception : la pilule nuit gravement à la santé d'A. Pope & J. Bennet chez Macro Editions • Contraception et connaissance de soi. Avantages et inconvénients des diverses méthodes contraceptives de B. Maris chez Aethera & pfn.be

SESSION DE FORMATION
DE FORMATEURS AU PLANNING FAMILIAL NATUREL

sensiPLAN®
(indices combinés)

Devenez formateur au Planning Familial Naturel ! Les demandes augmentent de plus en plus ! Beaucoup de couples ont besoin de vous !

Méthode européenne du Sensiplan® mise au point à l'université d'Heidelberg (Allemagne).
Animée par des médecins et des enseignants de l'équipe CAF

DATES : 6 week-ends d'octobre 2015 à novembre 2016
Sam 9h-17h30, Dim 9h-12h30

LIEU : Locaux de l'Ecole de Santé Publique de l'Université de Louvain, 1200 Bruxelles (Woluwe)

Fédération Francophone pour le Planning Familial Naturel
CAF c/o Asofac - avenue de Broqueville 6 bte 6 à 1150 Bruxelles
Brabant Wallon : 02 772 88 62 • Bruxelles : 02 772 88 62 • Hainaut : 068 45 53 02
Liège : 04 263 32 82 • Luxembourg : 084 41 35 54 • Namur : 081 58 35 71
France : 00 33 (0)1 46 30 09 70 • Suisse : 00 41 227 57 34 20

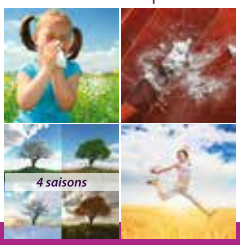
UN DÉPLIANT VOUS SERA ENVOYÉ SUR DEMANDE AU 02 772 88 62 OU INFO@PFN.BE

www.pfn.be

Etaminys
Elixir

Respirez librement !

N'importe où, n'importe quand, c'est désormais possible



15ml complément alimentaire
CNK 3083482
Nut/AS 1016/8

Soulage et prévient les hypersensibilités dues aux changements de saisons et d'environnement.

L'élixir « Etaminys » rééquilibre les défenses naturelles et offre une action rapide sur les manifestations réactives et chroniques dues aux pressions telles que les pollens volatils, le foin, les poussières.

Gelbopharma
Site Baroc, rue Laid Burniat 3
1348 Louvain La Neuve
Tél : 010 86 75 77
info@gelbopharma.be
www.gelbopharma.be

Avec Etaminys, votre organisme sera de nouveau en harmonie avec la Nature.

BIO SHOP

Den Teepot

NATURAL FOOD SHOP & MACROBIOTIC RESTAURANT

Shop : 8H30-19H - Resto : 12h-14h

Légumes biologiques frais tous les jours.

Carte de fidélité : remise de 10% sur les produits en vrac, les grands condition-nements et les légumes bio frais
---
Kartuizersstraat, 66, Rue des Chartreux
1000 Brussels - Tel : 02 511 94 02
den.teepot@gmail.com

www.bioshop.be

La fin de l'hiver approche à grands pas, il est temps de nettoyer son organisme pour éliminer les toxines.

par Vanessa Jansen

[Une pause **bien-être**]

Au Maroc, l'art du bain est profondément inscrit dans la culture. Les femmes de plusieurs générations aiment se retrouver, environ une fois par semaine, dans ce qui pourrait s'apparenter à des bains publics, le hammam, pour se nettoyer et se détendre. C'est un moment social de partage très important.

© Fotolia

Les deux indispensables : un gant de gommage Kessa et du savon noir.

Signifiant eau chaude en arabe, le hammam, est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romains. Traditionnellement, il se compose de plusieurs pièces chauffées à des températures différentes. Sous la chaleur, les pores se dilatent laissant sortir les toxines. Cette vasodilatation engendre en même temps une grande relaxation, les muscles se détendent. Cela permet aussi de décongestionner les bronches. En Belgique, il existe de nombreuses adresses « comme là-bas »*, loin de l'image des hammams modernes montrés dans les magazines papier glacé où l'ambiance est loin d'être familiale. Sur place, il est possible d'acheter les deux indispensables : un gant de gommage Kessa et du savon noir. On étale le savon noir sur le corps, il devient plus mou avec la chaleur et après l'avoir laissé reposé quelques minutes, on passe le gant pour enlever les peaux mortes. Ensuite, viennent les gestes habituels de shampooing. Si vous ne connaissez pas les « bons gestes » à poser, il y a des femmes qui sont là pour le faire. Cerise sur le gâteau, offrez-vous un massage ainsi qu'à vos enfants.

Dans notre pays où se montrer nue en famille n'est pas la règle, partager un hammam en famille peut aussi apporter un autre regard sur la nudité, un regard plus naturel, plus « décomplexé ». Dans certaines salles, il y a des cuves remplies d'eau tiède pour se rincer ; c'est l'occasion d'une merveilleuse bataille d'eau ! Il n'est pas conseillé d'y aller avec des enfants avant 8 ans.
Les hammams n'étant pas mixtes, il faut se renseigner auparavant des jours femmes ou hommes.

* **www.bien-etre-alia.be • www.leriad.be • Hammam Aziza à Charleroi**

[Petits conseils alimentaires pour **se « décrasser »**]

VIVE LES JUS Tout le monde le sait, il faut manger au moins 5 portions de fruits et/ou légumes par jour. Pas toujours évident de respecter cette règle. Optez alors pour les jus de fruits maisons, faits minute. Certains aliments permettent de nettoyer l'organisme. En fonction des goûts, vous pouvez composer un jus adapté à chacun. Les enfants adorent participer et voir les jus de différentes couleurs. Pour une qualité nutritive plus grande, préférez les extracteurs de jus aux centrifugeuses dont le mouvement rapide de rotation provoque de l'oxydation. Le jus obtenu à partir d'un extracteur sera plus nutritif.

MOINS DE VIANDE Ce n'est pas nouveau, le belge mange trop de viande et c'est néfaste pour la santé. Il est important de choisir de la viande de qualité et d'en consommer moins. Pour y aller en douceur, toute la famille peut suivre l'initiative belge « Jeudi Veggie » qui propose de manger végétarien tous les jeudis. De nombreux restos suivent le mouvement, voilà une belle occasion de sortie !
www.jeudiveggie.be

MaryHash
Créateurs d'émotions

Le massage tantrique®

l'alchimie du désir

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 y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

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)

MaryHash
Créateurs d'émotions
192 avenue Albert
1190 Bruxelles
Tél.: 02/ 346.57.59
www.maryhash.com

Consultez également
www.cedes.me
pour les approches
sexothérapeutiques corporelles

> Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. [Sénèque]

Interdiction de la cannelle ?!

L'U.E. voudrait limiter la quantité de cannelle autorisée dans les produits alimentaires. Plusieurs études indiquent pourtant que la cannelle est efficace contre le diabète de type 2, qu'elle est antivirale et anti-fatigue. De plus, elle est un antiseptique polyvalent, anti-infectieux et antibactérien naturel. Elle aide également à mieux digérer : les fibres constituent plus de la moitié de son poids.

A l'origine de cette législation contre la cannelle, il y une confusion entre deux sortes de cannelle : la vraie cannelle [cinnamom verum] qui est chère et qui vient de Ceylan, des Seychelles et de Madagascar et la fausse cannelle «cassia», bon marché et utilisée par les industriels, qui contient 63 fois plus de coumarine, une substance dangereuse pour le foie.

Bref, apprenons à discerner la «bonne» de la «mauvaise» : en bâton, la cannelle «cassia» se reconnaît facilement, elle est brune et formée d'une seule grosse couche d'écorce enroulée ; alors que la vraie cannelle est plus jaune et les bâtons sont formés de fines couches enroulées. Et si elle est déjà moulue: lisons bien l'étiquette !

A bon entendeur...

Lait de croissance : inutile, cher, suspect ?

Destiné aux enfants de 1 à 3 ans, ce lait artificiel fabriqué par les géants du lait infantile, Danone, Nestlé & Co., est-il nécessaire ? Oui, disent les fabricants, appuyés par la Société Belge de Pédiatrie et l'ONE; non, disent notamment l'EFSA [Agence européenne de la sécurité alimentaire] et l'OMS. Or, ce produit de haute technologie n'est pas du lait : il contient de 30 à 50 ingrédients dont la plupart sont synthétiques et il subit de nombreuses manipulations industrielles à fortes températures. De plus, il est 2 fois plus cher que le lait ordinaire, même bio. Le lait de croissance est un pur produit de marketing, une arnaque internationale très lucrative, championne des allégations de santé trompeuses.

PLUS D'INFOS : «Le lait vivant» et «Quel lait pour Bébé, artificiel ou naturel ?», 40 pages, 5 €pour la version papier ou téléchargeable gratuitement sur lmn-alter.domainepublic.net ou taty.be + vidéo «Boycottons le lait de croissance» sur youtube.com/watch?v=J5QDJK27gN4 & agendaplus.be section «vidéos».

© Fotolia

Les vaccins
en quelques chiffres...

- **Plus de 3 milliards de $:** c'est le montant payé par les autorités US aux victimes de vaccins depuis '86 [alors que 2/3 des plaintes sont rejetées d'emblée].
- **33% :** c'est le pourcentage des revenus annuels qui découlent, en moyenne, de l'acte vaccinal pour les pédiatres français.
- **825 :** c'est le nombre d'effets secondaires possibles qui sont listés par GSK dans un document «confidentiel» sur son vaccin Infanrix hexa.
- **22 :** c'est le nombre d'études scientifiques qui démontrent une relation entre vaccins et autisme.
- **1/50 :** c'est le taux d'autisme actuel chez les enfants aux USA ; il était de 1 sur 25.000 dans les années '70.
- **49 :** c'est le nombre de doses de 14 vaccins que les Américains ont reçu une fois atteint l'âge de 6 ans, contre 36 doses de 10 vaccins administrés aux enfants belges jusqu'à leurs 6 ans.
- **5 :** c'est le nombre d'études scientifiques qui démontrent un lien de causalité entre le vaccin anti-hépatite B et la sclérose en plaques.
- **4 :** c'est le nombre de jours sur lesquels les effets secondaires du vaccin hépatite B ont été évalués avant sa mise sur le marché [alors que 75% des effets secondaires graves se manifestent dans les 60 jours suivant une vaccination...].

Références et infos sur initiativecitoyenne.be

Au jour le jour

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

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.

BRUXELLES

Cinq méditations sur la mort, sur la vie.
10/3 ou 24/3. 18h-19h30. Atelier de lecture. A la croisée des pensées chinoise et occidentale, François Cheng est inspiré par une vision ardente de la vie ouverte. **Benoît Goffin**, licencié en histoire, philosophie et sciences religieuses. Rue du Midi, 69. 1000 BXL. Voies de L'Orient. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be. 02 511 79 60.

De la permaculture à la communication avec les plantes et les animaux.
10/3, 19/3, 26/3 et 31/3. Cycle de conférences : le 10 mars : l'animal et la passseuse d'âmes, le 19/03 : permaculture, le 26 mars : conscience des animaux, le 31/3 : soigner les plantes avec la musique, l'électroculture et les énergies visibles. **Françoise Danthine, Claude Lefebvre, Myriam Lefebvre, Viviane Olbregts, Nathalie Pucci, Yannick Van Doorne, Gilles Wurtz, Michèle Zeidler**. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be
Voir avant première ci-dessous.

L'animal, le vétérinaire et la passeuse.
10/3. 20h-22h. Ecouter le bien-être de l'animal, avant, pendant et après une opération. Avec ouverture, humilité, acceptation... **Françoise Danthine,** passeuse et praticienne de l'écoute du cœur, **Bernard Flasse**, vétérinaire. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Terre & Conscience. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Le corps ne ment pas.
11/3. 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, **Michel Lamy**, ingénieur-informaticien, psychanalyste en formation. Centre culturel de Jette " l'Armillaire". Bd de Smet de Naeyer, 145. 1090 BXL. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste.be

Le potager, une belle manière de cultiver son optimisme.
11/3. 20h. **Natalie Van Wetter**, animatrice de l'Asbl Vent Sauvage. Av. A. Solvay, 1. 1170 BXL. Inscription souhaitée. Drink offert à l'issue de la conférence. info@liguedesoptimistes.be. 0475 535 383. www.liguedesoptimistes.be.

Apprendre à gérer les émotions naturelles.
11/3. 19h30-22h. Conférence **Andrei Moreira**, médecin. Apprendre à gérer les émotions naturelles : rage, peur, tristesse et joie. Rue Louis Hap 134. 1040 BXL. Cesak BXL. 0491 749 234. cesak-BXL@gmail.com - BXL.cesak.org/

Soirées tirages Tarot & Fleurs de Bach.
12/3, 26/3, 9/4. 18h30-21h30. 2 & 4 ème jeudis du mois. Tarot selon Jodo & Fleurs. Réservez au franceferson@yahoo.fr. **France Ferson, Pascale Moulias, Mathieu Lelarge**, animateurs. Bravo. 7, rue d'Alost. 1000 BXL. 0494 798 607 - 0495 184 097 - 0498 40 66 58. cheminsdutarot@gmail.com - www.createurdesoigrandeurnature.be

Les secrets de la sexualité féminine.
12/3. 19h30-21h. Pour mieux comprendre comment fonctionne la sexualité féminine et de quoi les femmes ont besoin pour s'épanouir et avoir du plaisir. Ouvert à tous.

avant-première

Terre et Conscience

De la permaculture à la communication avec les plantes et les animaux

CYCLE DE CONFERENCES

Les 10, 19, 26 et 31 mars à Bruxelles (1200)

Voir détails ci-dessus

Restaurer le lien à la Nature et à notre propre nature, réapprendre l'intelligence du vivant, explorer de nouvelles manières de cultiver en conscience, communiquer avec les plantes et les animaux, replacer l'Humain au sein du cosmos, réapprendre à observer, prendre soin, ressentir, célébrer, … et entrer dans une communion sacrée avec Gaia. Terre & Conscience explore autour d'un potager une approche spirituelle de la nature au travers de formations à la permaculture, à la biodynamie, à l'agroécologie selon Pierre Rabhi ainsi que d'autres approches plus subtiles de la nature sur le modèle des jardins de Pérélandra ou de Findhorn.

Catherine Oberle, gestalt-thérapeute et sexothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des femmes. Centre 58. 58 rue Alphonse Asselbergs. 1180 BXL. C.o Et Vous. 0484 191 245. catherine.oberle@free.fr - www.feminisens.com

La Rose-Croix : une sagesse ancienne pour un monde nouveau.

13/3. 20h. **Serge Toussaint**, grand-maître de l'Ordre de la Rose-Croix A.M.O.R.C. Radisson Blu Royal Hotel. Rue du Fossé aux loups, 47. 1000 BXL. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0475 648 729.

Les multiples visages de Dieu.

13/3. 19h-22h. Conférence du Troisième Pôle. **Marianne Hubert** montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Pianofabriek. Rue du fort, 35. 1060 BXL. Le Troisième Pole Asbl. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

L'hypnose pour soigner les enfants.

14/3. 13h-19h. Indications et application de l'hypnose en pédiatrie, pédodontie ainsi qu'en psychosomatique et en psychothérapie pour enfants. **Wilfried Van Craen**, psychothérapeute et sexologue clinique. ULB. Avenue Roosevelt 50. 1050 BXL. Institut de Nouvelle Hypnose et Psychosomatique Asbl. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com

Conférence : an (im)possible journey.

15/3. 14h-18h. Compilation de leurs expériences et parcours mutuelles. Pour vous émerveiller, vous faire réfléchir, vous donner l'opportunité d'ouvrir votre champs de possibilités ou de confirmer les ressentis que vous avez déjà. **Jean-Baptiste Le Cocq, Anaïs Theyskens**. Le Cercle des Voyageurs. Rue des Grands Carmes, 18. 1000 BXL. 0487 96 15 73 - 0468 38 83 71. contact@pravaha.be - www.pravaha.be. Voir avant première ci-dessous.

La Technique Alexander et la douleur.

19/3. 20h30-22h. Une utilisation consciente de soi est primordiale pour une bonne gestion de ses réactions de peur anticipatives face à la douleur. **Athanase Vettas**, prof. de Tech. Alexander. Technique Alexander BXL. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL. 02 427 02 69 info@techniquealexander.be - www.techniquealexander.be. - 0477 29 10 53.

Séances d'inspiration gratuite.

24/3. 18h-20h30. Voyage au coeur de l'humain, les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. **Patrick Russo,** coach et formateur, **Griet Boddez**, coach et formateur ANC. Av.de Tervuren, 81. 1040 BXL. Institute of Neurocognitivism. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

Le leadership de l'amour.

25/3. **Emmanuel Toniutti**, docteur en philosophie et théologie, nous parlera du théme de son dernier livre. Inscription souhaitée. Drink offert à l'issue de la conférence. Av. Alfred Solvay, 1. 1170 BXL. Ligue des Optimistes du Royaume de Belgique. 0475 535 383. info@liguedesoptimistes.be - www.liguedesoptimistes.be

La spiritualité dans l'expérience de consommation.

26/3. 19h15. Séminaire 7 du cycle « La spiritualité : clé d'un management vivant ?» Les acheteurs recherchent-ils du sens ou même à se réinventer ? **Olivier Badot,** doyen associé à la recherche, **Antoine Henry De Frahan,** consultant en management, **Max Poulain**, maître de conférences à l'Université de Caen. Librairie UOPC. Av. Gustave Demey, 14-16. 1170 BXL. www.philoma.org

La conscience des animaux.

26/3. 20h-22h. Les animaux savent-ils ce qu'ils font ? Cette conférence présentera les grands enjeux de l'exploration de la conscience chez les animaux. **Myriam Lefebvre**, chercheuse. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Terre & Conscience. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Conférence introductive à la Pleine conscience.

27/3. 19h45. Pleine conscience et compassion dans la vie quotidienne, sagesse ancienne pour notre monde moderne. Faire connaissance avec la pratique de Mindfulness dans l'environnement du Bouddhisme. **Harris Vin**, a étudié et pratiqué sous la directions de nombreux ensei-

avant-première

Jean-Baptiste Le Cocq et Anaïs Theyskens

Un voyage (im)possible

CONFERENCE

Le 15/03 à Bxl

Voir détails ci-dessus

Jean-Baptiste Le Cocq est médium, formateur et thérapeute en bio-alignement et en harmonisation énergétique. Son épouse **Anaïs Theyskens** est bloggeuse sur la spiritualité et l'éveil de conscience, formatrice et thérapeute en harmonisation énergétique et développement intuitif. Ensemble ils organisent des formations et des voyages dans le but de réveiller l'intuition, de réactiver les connaissances et sagesse intérieures. Ils montrent comment se laisser guider par son intuition, retrouver l'émerveillement et redonner du sens à la vie. Ils arrivent à percer le voile du possible et accompagnent les gens à voir au-delà de ce qu'ils estiment possible, pour qu'ils ressentent leur propre puissance.

gnants tibétain. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. Kagyu Samye Dzong Bxl - Centre D'Études Tibétaines Asbl. 0486 060 210. mindfulness@samye.be - www.samye.be

Le vide spirituel.
27/3. 20h. L'homme occidental souffre d'un profond désarroi lié à une cruelle absence de sens dans notre société, au détriment de nos aspirations les plus intimes. **Pierre Willequet**, docteur en psychologie et psychanalyste jungien. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be Voir avant première ci-dessous.

Vers la Conscience d'unité.
31/3. 20h-22h15. Notre vie se décline suivant le concept 'tel état de concience, tel état de vie'. Vivre d'une nouvelle conscience permet une vie transformée et libre. Elzenhof. Avenue de la Couronne 12-14. 1050 BXL. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

Soigner les plantes par la musique.
31/3. 20h-22h. L'électroculture et la magnétoculture font appel aux énergies libres de la terre et du cosmos pour les mettre au service de l'agriculture. **Yannick Van Doorne**, ingénieur en agriculture et biotechnologie belge. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Terre & Conscience. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be. Voir avant première page précédente.

Concert - méditation.
8/05. 20h30. Une expérience exceptionnelle du son et de la musique vibratoire. Voix angélique, vibrations des bols chantants en cristal et des instruments originaux tels que le Hang Drum, la harpe africaine, le sansula, la lyre, la flûte amérindienne.... **White Feather, Ori Netzer**, musicothérapeutes de renommée internationale. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 0478 748 884 - cristalartherapie@gmail.com - www.whitecrystal-bowls.com/seminars-France-1.html. Voir avant-première page 53 dans les stages.

Brabant Wallon

Nager avec les Dauphins Libres.
13/3. 20h. Séance info voyage dauphin en Mer Rouge, du 23 au 30 mai 2015. Eaux turquoises, beauté, soleil, douceur, respect des dauphins. S'inscrire. **Anne-Chantal Misson**, thérapeute psycho-énergétique - Ateliers et Stages Initiatiques. Adresse à l'inscription. 1342 LIMELETTE. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com

S'affirmer face à ses interlocuteurs.
19/3. 19h-20h30. Je vous parlerai des 4 comportements réflexes ainsi que des outils qui vous permettent de développer votre assertivité dans votre quotidien. **Sandra Danau**, thérapeute. Centre Carrérond. Rue de Biez, 2. 1390 GREZ-DOICEAU. Carrerond. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - carrerond.be

Victimes de manipulateurs.
23/3. 19h-20h30. Un espace de soutien et de paroles pour les victimes de manipulateurs. Au programme : partages, écoute & conseils sur nos vécus respectifs. **Sandra Danau**, thérapeute. Centre Carrérond. Rue de Biez, 2. 1390 GREZ-DOICEAU. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - carrerond.be

La psychanalyse corporelle.
25/3. 20h-22h. Notre corps ne ment jamais ! Se réconcilier avec son passé inconscient d'enfant, pour vivre plus librement et plus pleinement son présent d'adulte. **Mireille Henriet,** psychologue, psychothérapeute et psychanalyste corporelle, **Séverine Matteuzzi**, formatrice et psychanalyste corporelle en formation. Graines de soleil. Rue de l'Evêché, 9. 1400 NIVELLES. 0474 635 474 - 0476 817 452. contact@henriet-psychanalyste.be - www.henriet-psychanalyste.be

Réguler le stress, dyslexie, TDAH... avec le Neurofeedback.
25/3. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH, dyslexie/calculie, burnout, dépression, stress. Réservation obligatoire. **Patrick Ghigny,** licencié en kinésithérapie (ULB), **Alicia Desmedt,** psychothérapeute (UCL), **Laurent Serruys**, professeur de Taï Chi et de Chinois. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre de Neurofeedback du Brabant Wallon. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

avant-première

Pierre Willequet

Le vide spirituel

CONFERENCE

Le 27/03 à Bxl

Voir détails ci-dessus

La société occidentale souffre d'une cruelle absence de sens qui se traduit par un profond désarroi. La raison domine, au détriment des aspirations les plus intimes et les plus ancrées de l'être. Docteur en psychologie et psychanalyste jungien, Pierre Willequet nous invite à une importante réflexion sur l'essence même de la spiritualité pour tenter d'en cerner la nature, les conditions et, surtout, une pratique qui ne soit ni dogmatique, ni bigote, mais revivifiée par l'évolution actuelle de l'homme occidental. Que ce soit dans sa pratique de thérapeute avec les adultes et les enfants ou à travers ses livres, Pierre Willequet nous interpelle : « Et s'il dépendait de nous que le flux de l'esprit re-circule en nos veines ? » (info sur www.tetra.be)

Voyages ressourçant au désert : info.
26/3. 20h-21h15. Soirée info +diaporama. En nov. 2015 : "Semaine en famille" dès 3 ans 1/2 - 15 jours en Jordanie. 10 jours vers un oasis tunisien en mars 2016. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication, en écoute, en estime de soi, thérapeute, guidance parentale. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Comprendre nos Emotions.
26/3. 19h-20h30. Paralysée par vos peurs, envahie par vos colères? Une conférence interactive qui vous permettra de mieux comprendre vos émotions et en faire vos alliées. **Sandra Danau**, thérapeute. Centre Carrérond. Rue de Biez, 2. 1390 GREZ-DOICEAU. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - carrerond.be

Conférence-concert de Harpe.
27/3. 20h. **Katia Van Loo**, harpiste nous parlera de la harpe de l'époque summérienne à nos jours et présentera la harpe troubadour, celtique classique. Un drink est offert. Rue du Tienne 11. 1490 COURT-ST-ETIENNE. La Maison des Notes Asbl. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Ré-honorer le Féminin en soi et dans le monde.
29/3. 14h-18h30. Rencontre 2015 des Créatifs Culturels en Belgique. Des personnes riches d'expérience viendront nous éclairer sur l'enseignement, l'espace politique, l'environnement, la sexualité, le chemin personnel au sein d'un couple. Auditoire Socrate 10 . 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. Créatifs Culturels. contact@creatifsculturels.be - www.creatifsculturels.be. 010 88 18 40.

Liège

Développement Intérieur.
13/3. 20h-22h. Notre harmonie générale passe par un travail de purification et de connaissance de soi. Outil complémentaire à la bioénergie. **Yohan Anatayha**. Rue de Wergifosse 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail.com - www.laconvi.be

Je cesse de râler... avec la CNV.
15/3. Transformer ces petites colères du quotidien qui empoisonnent. Les accueillir et les exprimer au départ des besoins. Prérequis : Module 1. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié du CNVC. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/je-cesse-de-raler-1j/

Feng shui à l'Occidentale.
20/3. 20h-22h. On est capable d'intervenir de façon juste et d'être créateur de son lieu de vie, dans tous les domaines pas seulement dans la décoration. **Luc Antoine**. Rue de Wergifosse 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail.com - www.laconvi.be

Soirée causerie Isabelle Saint-Germain.
24/3. 20h. Une soirée pour échanger, pour comprendre que plus rien ne doit vous freiner, pour oser être ce que nous sommes à l'intérieur pour amour pour Soi. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Mes produits laitiers, de 1 à 101 ans.
29/3. 14h15. Concours de dégustation pour petits et grands. Sketch "Les deux vaches". Vidéo " Boycottons le lait de croissance". Questions-réponses. **Luce Minet,** médecin, **O. Grosjean,** fermier bio pensionné, **G. Wuidart**, du Collectif "Santé des enfants et pollutions", Maison de Quartier du Haut-Pré. Rue Delbrouck, 5. 4102 SERAING. 04 336 60 17. lmn4102@gmail.com

Les relations : miroir, mon beau miroir.
31/3. 20h-21h30. Apprenons à regarder nos relations comme une formidable occasion d'en apprendre sur nous-même et de développer davantage de bienveillance ! **Claude Faniel**, coach/formatrice. Centre Culturel de Soumagne. rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 797 043. c.francois@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be

Comprendre les temps que sont les nôtres.
2/4. 20h15. **Paul Jorion**, anthropologue, sociologue et auteur partagera ses considérations sur l'époque actuelle par l'évocation de la gravité propre aux questions essentielles et de la légèreté caractérisant la

avant-première

Daniel Sévigny

C'est toujours la pensée qui donne puissance à...

CONFERENCES GP
Du 16 au 20 /03
dans 5 villes

FORMATIONS GP
2j du 21/03 au 6/4
dans 6 villes

STAGES AP
Du 1 au 12/04
Voir détails page 7

Daniel Sévigny (Québec), auteur de *Les Clés du Secret* et *Pensez-Gérez-Gagnez*, ajoute une dimension à son approche Gestion de la Pensée. Dans son nouveau livre *Presse le bouton!,* il révèle comment allier la liberté de penser à un choix conscient, pour vivre en toute sérénité et élever son taux vibratoire. Il offre des conférences et présente la formation Gestion de la Pensée, un art de vivre au quotidien. Le beau stage Accompagnement de la Personne invite à un processus de libération émotionnelle. Comment décanter notre passé, se projeter dans un futur rayonnant et vivre dans l'harmonie en famille et au travail. « **C'est toujours la pensée qui donne la puissance à…** votre projet, vos objectifs, votre évolution…!».

vie quotidienne. Palais des Congrès. Esplanade de l'Europe. 4020 LIÈGE. 04 221 93 69. nadia.delhaye@gclg.be - www.gclg.be

Hainaut

La Psychanalyse Corporelle.

19/3. 20h-22h. Notre corps ne ment jamais. **Isabelle Barsamian,** psychanaliste corporelle, kinésithérapeute, **Stéphane Letertre**, étudiant dernière année en psychanalyse corporelle. Centre Vita Prana. Rue de la Procession, 25. 7822 ATH. 0495 208 901 - barsamian.isabelle@gmail.com - www.barsamian-psychanalyste.be. 0477 23 85 92.

Méthode ES.

20/3. 19h30-21h. Découvrez votre immense potentiel psycho-énergétique et son impact sur la santé, bien-être, gestion de conflit, développement & réalisation personnels. **Michel Castillano**, formateur, thérapeute, conférencier. Séminaire. Rue des Jésuites, 28. 7500 TOURNAI. Énergétique Santé. 0498 193 298. contact@energetiquesante.com - www.energetiquesante.com

Forum de la transition solidaire.

1/4. 9h-17h. Passer ensemble du projet au concret ! Voir détails page "air du temps". Université du Travail de Chaleroi. 6000 CHARLEROI. Agenda 21. transition21.be. 02 893 09 40.

Namur

Nouvel An tibétain.

8/3. 11h-16h. Festivités autour du Nouvel An tibétain : spectacle, repas, exposition et animations diverses de tradition tibétaine. **Lama Ranyak Patrul Rinpoche,** enseignant bouddhiste. **Khenpo Thubten Lodru Nyima**, Dharma City. Rue de Mettet 300. 5620 FLORENNES. Zangdok Palri Lotus. 0498 333 797. tibetanlosar@zangdokpalri.net - www.zangdokpalri.net

La Ro-Hun Thérapie par Karen.

12/3. 20h. Le Syndrome de Séparation et la Ro-Hun Thérapie. Le Mystère de l'âme en souffrance. Nos pensées et nos émotions créent notre réalité. **Karen G. Le Drian**, docteur en Ro-Hun Thérapie. Centre l'Illon. 17 place l'Ilon. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

Découverte de l'Ennéagramme.

18/3. 20h. Comprendre le processus évolutif des différents types de personnalité. Neuf façons de percevoir, ressentir et concevoir notre propre rapport au monde. **Juan José Romero,** psycho-pédagogue, médiateur, certifié en énnéagramme. **France Lecocq**, Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. contact@maisonecologie.be - 081 22 76 47.www.maisonecologie.be

Les pervers narcissiques.

26/3. 20h. Qui sont-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ? **Jean-Charles Bouchoux** propose d'y remédier lors de cette soirée et nous parlera de son livre ! Ilon Perron. 17 place l'Ilon. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/p/soiree-thema.html

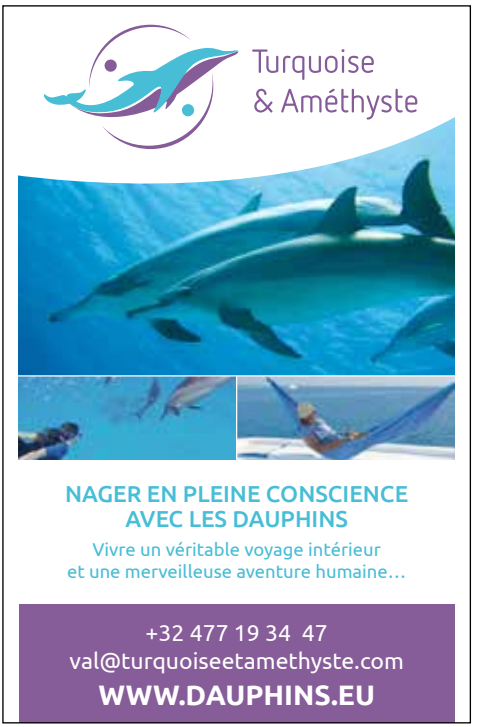
Le langage alchimique des oiseaux.

27/03. 20h. Quelle est donc cette mystérieuse langue des oiseaux utilisée dans tous les contes sacrés ainsi que dans tous les écris des alchimistes ? **Pascal Bouchet**, auteur de l'Alchimie et voie intérieure" et "Les forgerons de l'aura . Formé en géobiologie, radiesthésie, chamanisme, thérapeute et formateur en Alchimie. Hotel des Tanneurs. Rue des Tanneries, 13. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be

Luxembourg

Gestion de conflits.

11/3. 20h. Sous le regard de la CNV, le conflit se révèle être un choc de 2 souffrances. Comment arriver à des solutions rencontrant les besoins de toutes les parties. **Jean-François Lecocq**, formateur CNV et médiateur. Centre Culturel et Sportif Cour de l'Abbaye à Houffalize. 6660 HOUFFALIZE. Acrf - Houffalize. 0496 800 625 - 080 517 325. madel.annet@hotmail.fr - www.CommunicationNonviolente.info


Turquoise
& Améthyste
NAGER EN PLEINE CONSCIENCE
AVEC LES DAUPHINS
Vivre un véritable voyage intérieur
et une merveilleuse aventure humaine…
+32 477 19 34 47
val@turquoiseetamethyste.com
WWW.DAUPHINS.EU

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE
Formation
au massage
familial et
professionnel
Programme des cours et liste
des praticiens sur simple demande
8, rue Roffiaen
1050 Bruxelles
Tél. et fax : 02 644 07 48
emsb@skynet.be
www.emsb.be

ECOLOGIE • QUALITE • SERVICE
Ecobati
Matériaux écologiques
pour la construction et la
décoration
+ de 3000 produits : le plus grand choix en Belgique
25 ans
ISOLATION THERMIQUE ET ACOUSTIQUE, ENDUIT
NATUREL, REVÊTEMENT DE SOL, TRAITEMENT DU
BOIS ET PEINTURE NATURELLE
Nos magasins :
Liège
info@ecobati.be
04/246.32.49
Tournai
tournai@ecobati.be
069/49.50.90
Bruxelles
bruxelles-sud@
ecobati.be
02/318.20.70
Wavre
wavre@ecobati.be
010/28.03.90
Arlon
arlon@ecobati.be
063/39.30.39
Namur
namur@ecobati.be
081/74.08.62
Sprimont
sprimont@ecobati.be
04/365.86.77
www.ecobati.be

EVEIL
AUX
TRADITIONS
CHAMANIQUES
7 au 10 Mai 2015
MONASTERE DE SEGRIES
Route de Riez - 04360 Moustiers Ste Marie
UNE RENCONTRE SUR LE THÈME
DE L'ESPRIT DE LA TERRE
VICTOR KISHSTEEV
FRANCK NABET SOFI CHAZEAU
CANDACE HILL BROWN BEAR
EMMANUEL FILLAUDEAU CHRISTINE DUPARANT
TXANABANE
DANH VÕ
ANIMATION EQUATORIENNE
www.ethnolia.net

Agenda

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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.

Alimentation et thérapie

Adoptons une alimentation saine en dépensant moins, en vivant mieux

28 et 29/3. En Normandie. Soutenir un régime, trouver son poids idéal… La libération psychologique liée à la nourriture. Nourriture bio, sagesse traditionnel amérindienne, roue de médecine, fabrication d'objets de rituels. **Marion-Catherine Grall**, coach de vie. F-14410- PRESLES. 00 33 6 23 16 46 48. mail@mariongrall.com - www.mariongrall.com

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

4 au 5/4. Tous les 1er week end de chaque mois. Ateliers collectifs, basés sur l'apprentissage de l'auto-hypnose pour la gestion des troubles alimentaires. **Nadia Mezi**, coach, thérapeute et hypnothérapeute. 7190 ECAUSSINNES. 0493 497 910. info@institut-pure-hypnose.com - institut-pure-hypnose.com

Alimentation Naturelle

Cours de cuisine en groupe.

12/3 et 24/3. 19h-22h30. Redécouvrez le plaisir de manger une cuisine saine mais toujours gourmande ! Thèmes : sans gluten, épices, végétarien. Menus et agenda sur notre site. **Valérie**, restauratrice certifiée. 1410 WATERLOO. 0477 824 102. equilibrenaturel@yahoo.com - www.equilibrenaturel.be

Cuisine vivante et intuitive.

12/3 ou 14. 18h30. Le trésor des graines germées. Découvrez ce procédé simple : tremper, rincer, germer et déguster. Ces petits trésors vivifient votre corps. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. 4000 LIÈGE. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be. 0489 243 445.

Cuisine bio & alimentation saine.

14/3. 14h-17h. Cuisine détox : principes de la détox & délicieuses recettes expliquées, préparées & dégustées sur place. Sans gluten ni lactose. **Isabelle Tegas**. 4052 BAUFAYS. 0478 297 030. isabelle@table-en-chemin.be - www.table-en-chemin.be

Cuisine vivante et intuitive.

21 et 22/3. 10h30-16h. Initiation au Raw food : le cru tout un art, une démarche et un pas vers une autre alimentation où les superaliments y sont invités. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. 4000 LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Cuisine bio & alimentation saine.

27/3. 10h30-13h30. Fruits & légumes de printemps : des recettes pour apprendre à les cuisiner sainement et les déguster ensuite. Recettes sans lait ni gluten. **Isabelle Tegas**. 4052 BEAUFAYS. 0478 297 030. isabelle@table-en-chemin.be - www.table-en-chemin.be

Cuisine vivante et intuitive.

9/4. 18h30-21h30. La nature réveillée nous offre un panel généreux de ses plantes sauvages. En passant de l'ortie aux fleurs d'alliaire, vous vous régalerez. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. 4000 LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Approche de l'Alignement

La Corne d'Abondance.

13 au 17/3. 10h-18h. C'est le bonheur qui fait l'argent. Participation minime. Stage de 5 jours et Pré-requis pour les formations en Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de cette approche. 1040 BXL. 0497 412 808. contact@imagine-aa-org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Aromathérapie - Dermato et Cosmétique.

21/3. 14h-18h15. Comment agir sur les maladies de la peau avec les HE et HV + applications cosmétiques + recettes pour les fabriquer soi-même + nombreux cas pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Aromathérapie - Olfactothérapie.

22/3. 14h-18h15. Les applications psycho-émotionnelles des huiles essentielles (peurs, dépendance, stress, insomnie, déprime, fatigue...) et la diffusion en aroma. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Art et Développement Personnel

Mandala - collage.

12/3 19h-21h30 ou 4/4. à 14h30. Créer un mandala qui accueille nos rêves et aspirations profondes, ce qui nous fait aimer la vie, nous apaise, nous rend joyeux. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Thérapie par la couleur.

13/3, 20/3 et 27/3. 19h. Quand ça ne tourne pas rond, avez-vous pensé à la couleur ? Accompagnement thérapeutique pour quitter la grisaille et voir la vie en couleur. **Bernard Poyer**, formateur couleur, psychothérapeute. 1180 BXL. 02 344 77 17. poyerbernard@skynet.be

Mandala et écriture créative.

19/3. 19h-21h30. Dessin spontané dans un cercle et jeux d'écriture, à partir de ce qui nous habite (émotion, intuition, aspiration...). Approche sensitive et ludique. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Collage et jeux d'écriture.
21/3. 10h-15h30. Créer un mandala qui accueille nos rêves et aspirations profondes, ce qui nous apaise, nous rend joyeux. Jeux d'écriture à partir des mandalas. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Art et Thérapie

Week-end art thérapie.
21 au 22/3. 10h-16h30. Selon des techniques variées d'art thérapie, nous aborderons le mandala sous diverses formes créatives et corporelles avec et dans la nature. **Lucie Nachtergaele**, art thérapeute et céramiste. Crie d'Harchies. 7321 HARCHIES. 069 58 11 72. crie.harchies@natagora.be - www.natagora.be/crieharchies/

Arts Martiaux

Cours de Kung-fu Wushu chuan Yang.
12/3. Pour enfants et adultes tous les jeudis à 16h et 17h30. **Genevieve Hubert**, formatrice. Gymnase de l'Ecole Tamaris. 1080 BXL. ameline@espace-ameline.com - www.academie-siming.be. 0475 610 250.

La voie du sabre et sa pratique.
14 au 15/3. 14h-20h. Exercices avec le sabre (boken japonais). Le but est d'ouvrir la sensibilité à "l'autre dimension". **Stephan Wiedemann**, psychanalyste jungien. 1050 BXL. 0486 281 171. lavoiedusabre@me.com - www.voiesorient.be

Biodanza

Biodanza Perwez.
10/3. 19h45. Tous les mardis. Danser la Vie, danser sa vie, ressentir, vibrer, exprimer et rencontrer soi d'abord et les autres ensuite. **Karine Weinhöfer**, professeur facilitatrice. Centre Sportif Perwez. 1360 PERWEZ. 0472 920 211.

Chemin de Transformation & de Conscience.
10/3, 17/3, 24/3, 31/3 ou 7/4. 20h-22h. Identité et assertivité. Retour vers l'insouciance et la spontanéité - Requis : 2 ans de cours hebdo réguliers. **Philippe Lenaif**, dir Ecole Biodanza SRT Soignies. 1020 BXL. 04 372 14 12. info@coregane.org - www.coregane.org

Biodanza tous les mercredis à Auderghem.
11/03. 19h-21h15. Les mercredis. Santé et joie c'est l'affaire de tous : hommes et femmes. Comment ? Grâce aux exercices en musique. Cours en FR, EN, ES, IT. **Benita Luz**, professeur. Ecole Les Marronniers. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Chemin de Transformation & de Conscience.
12/3, 26/3, 2/4 ou 9/4. 20h-22h30. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. Expérience requise en Biodanza. **Maria Verhulst**, professeur didacte - coord école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza et massage : contact guérisseur.
14/3. 9h-20h. Etre toucher dans le respect est un besoin essentiel à l'être humain. Donner et recevoir une caresse peut être un chemin de bien-être et de guérison. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza. Ecole Steiner. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Le Toucher Sensible.
29/3. 10h-18h30. Du regard

jusqu'aux différentes formes de contact, la danse et singulièrement la Biodanza est un chemin d'exploration de soi et des autres. **Karine Weinhöfer, Pascal Cambier**, professeurs facilitateurs. Ecole des Pauvres. 5000 NAMUR. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com

Chemin de Transformation & de Conscience

30/3 ou 6/4. 20h-22h30. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. Expérience requise en Biodanza. **Maria Verhulst**, professeur didacte - coord école Biodanza. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Découverte Biodanza à Spa.

31/3. 20h15-22h30. Danser sa vie. Intégration par le mouvement et la danse. Accessible à tous. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire. Réservation préalable. **Marie-Pierre Peters**, professeur de Biodanza. 4900 SPA. 0486 288 279 - mariepierre_peters@yahoo.fr - www.lasourcesauvage.be. 080 86 41 41

Biodanza Pâques : Amour et Transcendance.

9/4. 20h. L'Amour est la voie royale pour renforcer l'estime de soi et ouvrir notre identité. Transcender l'ego pour un Amour vrai et sans projection. **Géraldine Abel**, formatrice de Biodanza. 1180 BXL. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Chamanisme

Voyages chamaniques en soirée.

11/3. 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

Chamanisme celtique - atelier de base.

14 au 15/3. 9h-18h30. Voie essentiellement axée sur le coeur et l'esprit, permet de prendre conscience à l'individu qui l'emprunte de l'énergie de la terre et des éléments. **Gilles Wurtz**, praticien en chamanisme. 4040 HERSTAL. 0485 937 639 - 04 227 40 20. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Voyage Chamanique, son du tambour.

20/3. 20h. Travail/méditation, guidé en petit groupe, dans perspective de développement personnel /spirituel. Inscription préalable indispensable. Ouvert à tous. **Yves Simon**. EF-Essential Feeling. 1180 BXL. 0494 16 05 89. y.simon@scarlet.be

Voyages chamaniques en après-midi.

28/3. 14h. 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

Concert chamanique et stage vibratoire.

3 au 5/4. Concert activation vibratoire et initiation au langage de lumière, aux sons sacrés et aux noms divins par la voie du coeur. **Stéphane Cave, Maria Gloria Dos Santos**. Shaïma Grosjean. La Source Sauvage. 4900 SPA. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Voyages chamaniques en soirée.

7/4. 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

Chant & Voix

Soirée souffle et voix.

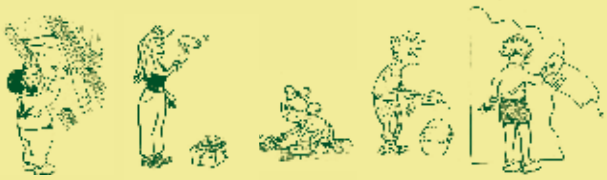
10/3. 19h30-21h30. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute thérapie psycho corporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Reliances.

10/3, 24/3. 20h-21h30. 2 mardis/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. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Eco-Logis

Matériaux écologiques pour la maison



Peintures naturelles • Traitement naturel du bois
Enduits argile/chaux • Isolation écologique

Chaussée de Namur, 148
5310 Leuze - Eghezée
081 435 865
contact@eco-logis.be
www.eco-logis.be

Atelier découverte Souffle/ Voix.

11/3. 14h-17h. Atelier d'initiation au Souffle/Voix/Expression : approfondissement du Souffle + détente corporelle + libération de la Voix. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale. 4000 LIÈGE. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be. 0498 062 745.

Choeur harmonique : chant vibratoire.

14, 28/3, 4/4 et 25/4. 10h-12h. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et chant des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas) Mise en résonance du corps. **Reynald Halloy**, chanteur et tarologue. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.respir-ton-corps.com

Atelier "Son et Souffle": Chant & Yoga.

21 au 22/3. 10h-17h. Atelier associant le Yoga du Souffle (Pranayama), l'ostéopathie (approche des sphères diaphragmatiques) et de la voix (le chant vibratoire). **Julien Halloy,** ostéopathe, kinésithérapeute et yoga-thérapeutey, **Reynald Halloy**, art-thérapeute, chanteur et musicien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.respir-ton-corps.com

Chant et musicothérapie.

21/3. 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, musicienne. La Maison des Notes Asbl. 1490 COURT ST ETIENNE. 010 617 604 - 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Biovoix, ouvrir sa voix (sa voie ?).

22/3. 10h-18h. Une méthode qui encourage à exprimer et apprivoiser ses émotions qui deviennent des ressources d'action et de créativité positive. **Roberto Liradelfo**, concepteur de la méthode Biovoix, thérapeute psychocorporel. L 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Souffle et voix.

24/3. 19h30-21h30 ou 26/3 de 10h à 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 thérapie psycho corporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Reconnexion à soi par le chant libre.

28 au 29/3. 10h30-16h. Faire l'expérience du son, de sa voix de celle des autres dans un cadre sécurisant. Se réconcilier avec sa voix Libérer son potentiel créateur. **Claire Mazal**, thérapeute energéticienne. Le Parfum des couleurs asbl. 1160 BXL. 0033 6 71 26 49 89. clairemazal@orange.fr - coeurachoeur.fr

Chant pour débutants.

28 (14h à 18h) au 29/3 (11h à 17h). Oser chanter, le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps, acquérir une plus grande confiance en soi. **Françoise Akis**, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be/chant/ 0477 260 622.

"Souffle/Voix/Expression"

9 au 11/4. 9h30-18h. Groupe de max 7 pers. Travail intensif sur l'approfondissement du souffle, la détente corporelle et la libération de la voix. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Citoyenneté Responsable

Journée "consommer autrement"

14/3. 10h-17h. Gratiféria - Atelier d'écriture créative. Présentation des initiatives citoyennes par le Réseau des Consommateurs Responsables. **A. F Moussoux**. La Maison De L'Ecologie. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Communication avec les animaux

Communication intuitive avec les animaux.

28/3. 9h-17h30. Atelier pratique visant à se connecter aux animaux, afin d'en comprendre davantage les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 071 87 50 32 -. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be. 0478 912 122

Communication Non Violente

Etre parent autrement - Module I.

7 et 8/03. 9h-17h. CNV en contexte familial. Introduction. Les pièges à la communication. Le processus CNV pour établir la relation avec soi, avec l'autre. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en CNV. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/parent-autrement/

La CNV dans la relation d'aide.

12, 13, 19 et 20/03. 9h30-17h30. Quatre jours pour apprendre à s'écouter soi pour mieux écouter l'autre et l'accompagner au mieux. Aucun prérequis. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be. 0479 890 726.

Intro en CNV (1).

14 au 15/3. 9h30-17h. Première partie : "La relation à soi". Etre à l'écoute de soi et décoder les émotions et sentiments que l'on vit. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. I. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be. 0479 890 726.

Être Soi et enchanter sa vie professionnelle.

14 au 15/3. 9h30-17h30. Introduction Module 2 : écouter l'autre avec bienveillance tout en vous respectant et transformer le conflit en dialogue constructif. Module 3 en avril. **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. Les Orangers. 1150 BXL. 0472 735 633. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

Les bases de la CNV en Normandie.

18 au 22/3. 9h-18h. Atelier résidentiel. Modules 1 et 2 + grandes marées de printemps. Relation à soi, à l'autre, à la nature. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié du CNVC. Lieu-dit Hotel Maurin. F-50580 PORTBAIL.0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be

CNV - approfondissement.
21 au 22/3. 9h30-17h30. "Maintenir le cap en cas de désaccord et à travers les tempêtes ?" Dire 'non' et recevoir un 'non'- accueillir sa colère et la colère de l'autre. **Martine Casterman**, formatrice certifiée du CNVC. Centre COTA. 1330 RIXENSART. +32 2 652 00 45. martinecasterman@skynet.be - www.cota-rixensart.be

Cheval miroir & puissance de l'intention.
22/3. 9h30-17h. Expérimenter l'impact de votre intention face à un cheval vous permettra de comprendre pourquoi certaines relations sont harmonieuses, et d'autres pas. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. Girasol Sprl. Cercle équestre du Transvaal. 4900 SPA. 0479 890 726. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be

Intro en CNV (2).
28 au 29/3. 9h30-17h. Deuxième partie : "La relation à l'autre et l'ouverture au dialogue". Découvrir l'empathie qui mène à la compréhension mutuelle et à l'harmonie. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. 0479 890 726. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be

CNV.
28 au 29/3. 9h-17h. Pour être en accord avec nous-mêmes, développer la clarté par rapport à ce que nous vivons, à ce que nous voulons et comment le faire comprendre. **Anne-Cécile Annet**, agrégée en communications sociales, formée en gestion des conflits et en CNV. 5000 NAMUR. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be. 081 22 76 47

Jouons ensemble en famille!
4 au 5/4. 9h30-17h. Atelier "Jouons ensemble". Découvrir et pratiquer la CNV en famille, avec les enfants et en jouant. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be 0479 890 726.

Aller plus loin dans la CNV.
7 au 8/4. 9h15-17h. Approfondir la CNV à travers la colère et la culpabilité. Pouvoir entendre et dire NON. Passer d'une vie subie à une vie choisie et gérer ses limites. **Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen**, formateurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04/388.13.28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Constellations

Constellations.
20/3. 9h30-18h30. A la rencontre du Tout : de la matière et de l'esprit. Venez découvrir votre rapport au Tout : à l'Univers, au monde qui vous entoure. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. Espace Constellations. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

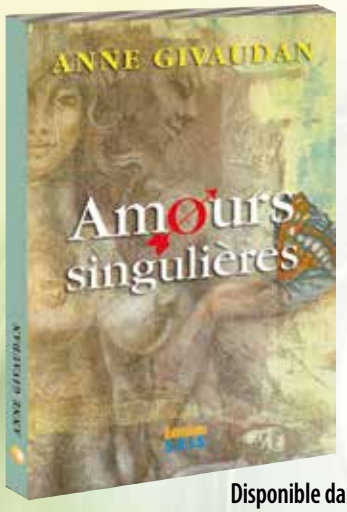
WE résidentiel en Constellations Karmiques et d'au-delà.
20 au 22/3. 18h-16h. Quand les liens et les situations dépassent notre compréhension. Durant ce week-end très particulier, découvrir et se libérer des mémoires anciennes. **Hélène Huberty**, constellatrice. Gite Les Vivys. 5030 FORNIERE. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellations holistiques.
28/3. 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, constellatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be

Éditions S.O.I.S.

LE NOUVEAU LIVRE D'ANNE GIVAUDAN

Des outils pour entrer dans un monde en mutation



AMOURS SINGULIÈRES

Anne Givaudan, par cet ouvrage, nous amène à contacter ces hommes et ces femmes qui ont la douloureuse sensation que leur âme n'est pas en accord avec leur corps. Que se cache-t-il derrière ces visages aux situations souvent tragiques ou culpabilisantes?

Environ 200 pages - **19,95 €** – ISBN : 2-916621-21-0

STAGE VOYAGE À LA RENCONTRE DE SOI

du 16 au 20 juin 2015 à Glabais près de Waterloo

Premier stage de la formation : « Lecture d'auras et soins esséniens »

Renseignements : +33/(0)5 53 51 19 50 - aura@sois.fr

Disponible dans les bonnes librairies et sur : http://www.infosois.fr/prestashop

Éditions SOIS – L'Essénie – 24580 Plazac – editions@sois.fr – Site : www.sois.fr – Tel : **+33.(0)5 53 51 19 50**

- www.alliancealunisson.com. 0486 640 943.

Contellations Familiales et Systémiques.

29/3. Une journée pour avancer sur toute problématique persistante pour laquelle vous souhaitez un changement positif au quotidien.6p max. **Sandrine Pourtois**, constellatrice, praticienne EFT/RMT/REIKI et Edu-K. Centre thérapeutique l'Axe LLN. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0473 61 43 67. sandrinepourtois@gmail.com - www.axetherapeutique.com

Venez cheminer vers
un bien être personnel en synergie avec la force du groupe et les énergies de la vallée de l'Ourika (Maroc).
STAGE: Développement personnel à travers l'écriture et les constellations familiales.
Contact : 0484 50 80 99
Khadija BELKAÏD, psychothérapeute
khadijabelkaid.bienetre@gmail.com
www.ivisha.be
800€ tout compris
SAUF BILLET D'AVION

Atelier de constellations familales.

1/4. 10h-18h. Placements en groupe sur le thème des relations familiales, exercices pratiques et constellations personnelles. Inscription préalable. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue. Maison de l'écologie de namur. 5000 NAMUR. 081 58 86 39. csfamilale@gmail.com - www.cofasy.be

Constellations systémiques.

1/4 et 27/5. Dénouez les nœuds de votre passé pour redécouvrir votre Moi profond avec les constellations utilisant les outils de la Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive. Atelier découverte le 14/03. **Joëlle Thirionet**, thérapeute. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - info@ressourcements.be. www.ressourcements.be

Constellations du jeudi.

2/4. 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 Constellation Fam. et Prof. Histoires À Vivre Asbl. 1300 LIMAL. 010 41 27 80 - 0494 935 947. jgillessen@brutele.be - www.jgillessen.be

Les jeudis bruxellois.

2/4. 18h30-22h. Les 7 péchés capitaux. La colère le 2/4 et la paresse le 7/5. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. Centre 58. 1180 BXL. 0477 373 252. www.huberty.be

Conte & Ecriture

J'écris mon histoire de mois en moi.

17/3, 7/4. 9h30-12h30. Ateliers d'écriture autobiographique et mieux-être. 14 mardis matins de septembre à juin. Laissez votre plume raconter votre histoire. Ouvert à tous. **Martine Eleonor**, professeur et auteure. Académie de Sombreffe. 5140 SOMBREFFE. 081 61 52 81. info@transgenerationnel.be - www.transgenerationnel.be

Atelier récit de vie.

20/3 au 19/6. 13h-16h. Aussi le 6/03. Deux vendredis par mois. Se rencontrer, écrire, échanger dans un cadre bienveillant autour des récits de vie de chacun. **Fidéline Dujeu**, écrivain. Les Ateliers de L'Escargot. Bibliothèque de l'UT. 6000 CHARLEROI. 0495 541 613. ateliersdelescargot@gmail.com - www.lesateliersdelescargot.be

Corps Subtils et Chakras

Chemin d'ouverture à la conscience.

14 au 15/3. 9h45-18h. Formation d'initiation et d'approche des énergies subtiles. Etude des chakras, des corps subtils et des différents mondes. 1er module. **Nathalie Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com.

Cosmétiques

Cosmétiques naturels.

27/3. 10h-12h30. Découvrir les bienfaits des huiles végétales, hydrolats et composants naturels dans vos préparations de cosmétiques naturels. **Isabelle Corbo**. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Couleurs

galtane
ECOCERT
EOS II
Peinture à base d'ingrédients naturels
Points de vente sur :
www.galtane.com

Couples

Apprendre de nos relations de couple.

7/3. 9h30-17h30. Pour mieux comprendre ce qui se joue dans nos relations de couple, ce que nous pouvons en apprendre et comment vivre autrement les blocages, les crises. **Cathérine Simon-Schollaert**, formatrice en CNV et médiatrice. 5150 SOYE (FLOREFFE). 0499 231 419 - 081 23 02 23. acoeurdance.catherine@gmail.com - acoeurdance.wix.com/acoeurdance

Le couple, chemin d'évolution.

20 (19h) au 22/3. Un week-end pour prendre soin de votre relation, améliorer la communication, transformer les difficultés en source d'évolution. **Cathérine Simon-Schollaert,** formatrice en CNV et médiatrice, **Jean-Marc Simon**, animateur MKP. Acoeurdance, Les chemins du couple. 5150 SOYE. 0499 231 419 - 081 23 02 23. acoeurdance.wix.com/acoeurdance

Cures & Jeûnes

Diète initiatique avec la pensée sauvage.

20 au 21/3. 10h-16h. La pensée sauvage (viola tricolore-mauve), nous invite à vivre un moment de profonde connexion avec nous-même...

3 WE pour écrire
Écriture méditative
Inspiration profonde
Mont-St-Guibert
28 et 29 mars 2015
120€
Étincelle du mot
Abbaye d'Orval
25 et 26 avril 2015
180€ (résidentiel)
Haiku
À fleur de peau
Sensualité sur page blanche
Bruxelles
23 et 24 mai 2015
120€
www.lemotager.be

Nathalie Pucci-Malherbe, thérapeute et pédagogue de la relation à soi, à l'autre et à la Nature. Terre & Conscience. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Jeûne et randonnées
6 jours
Belgique • France
contact.campagnie@gmail.com
www.sophie-campagnie.com

Danse

Danse sensible.
7 (13-19h) et 8/03.(10-17h). La danse sensible c'est "porter son corps dans le monde" en accord avec toutes les parties de l'être et en lien avec les éléments et à l'autre... **Claude Coldy**, danseur et chorégraphe. Espace Columban. 1300 WAVRE. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Danse méditative.
13/3 ou 27/3. 19h-21h15. Se laisser toucher en profondeur par la puissance symbolique des danses en cercle et le plaisir du mouvement partagé. Accessible à tous. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue. CYM. 4031 LIEGE (SART TILMAN). 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Danse Émoi.
13, 20, 27/3. 19h30-21h30. Les vendredis. Espace d'expression de ce qui vous traverse (émotions, pensées, tracas mais aussi joies, créativité) à travers le mouvement, la danse libre. **Florine Thomas,** animatrice de Danse Émoi, massothérapeute, **Claude Pirotte**, animatrice de Danse Émoi, psychologue. Dojo Shudokan. 4020 LIÈGE. 0474 409 890. florine.tomas@gmail.com - www.projetbe.be

Danse 5 rythmes : soirées d'initiation.
16/3, 26/3 et 1/4. 19h30-22h. "Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête !" Se libérer à tous niveaux par le mouvement spontané. Bienvenue à tou(te)s. **Michel Wery, Anne-Mieke Haazen**, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse spontanée sur musiques live.
17/3, 7/4. 19h30-21h30. Tous les 1er et 3ème mardis du mois. Dynamisation du souffle, présence à soi, à l'autre et au monde et pleine conscience. **Fabrice George**, accompagnant psycho-corporel, musicien. Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Danse Biodynamique.
20 au 22/3. Energie du mouvement sous une forme ressentie et non extérieur. **Rafaèl Baile**, thérapeute psychocorporel, créateur de la danse biodynamique. 4000 LIÈGE. www.dansebiodynamique.com. 0485 417 093.

Au coeur de la danse.
22/3 ou 3/4. 19h30-21h30. S'ouvrir à la fluidité de la vie, accueillir et danser nos émotions, notre force et notre vulnérabilité. Présence à soi et à la vie par le mouvement. **Edith Saint-Mard**, artiste accompgn. dév. pers. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 733 03 40 - estmard@yahoo.com. 0474 057 091

Danse des 5 rythmes
28 au 29/3. 10h-18h. Notre liberté physique et notre capacité à être présents ici et maintenant, avec le cœur et les tripes. **Anne-Mieke Haazen**, professeur certifié 5 rythmes. 4040 HERSTAL. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com. 0485 937 639.

Cercles de Danse Tribale avec percussions live.
4/4. 19h30-21h30. Rituel pour le corps et le coeur. Se relier à la terre, poser des intentions et laisser faire le cercle et les percussions. **Fabrice George**, danseur, musicien. Studio Joji. 1060 BXL. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Développement Personnel

Atelier de Technique Alexander.
15h-18h. Introduction pratique aux principes et procédures de la TA pour plus de conscience et un meilleur usage de soi dans le mouvement et le comportement. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. 1200 BXL. 02 427 02 69 - athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be. 0477 201 053

Cinq méditations sur la mort, sur la vie.
10/3. 18h-19h30. Atelier de lecture avec le livre de François Cheng. A la croisée des pensées chinoise et occidentale. Vision ardente de la vie ouverte. **Benoît Goffin**, licencié en histoire, philosophie et sciences religieuses. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Initiation au Tarot de Marseille rénové.
7 et 8/3. 10h-17h. Une approche structurée et créative du Tarot avec **Reynald Halloy**, formateur agréé selon l'enseignement de Alejandro Jodorowsky et de Marianne Costa (La Voie du Tarot). Soleilune Asbl. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.ecoledutarot.com

Journal créatif et élans de vie.
12/3, 23/4, 7/5 et 11/6. 14h-17h. Recontacter notre énergie intuitive par un trio de moyens performants: écriture créative, dessin et collage. Prendre soin de soi en 4 séances. **Josette Carpentier**, auteure, animatrice en créativité. Humanescence. 5000 NAMUR. josette.carpentier@ecrevolutins.be - www.ecrevolutions.be. 04 337 13 63.

Journée gratuite d'ateliers "5 sens"
14/3. 9h-22h. Bienvenue : 11 ateliers pour se nourrir corps et esprit, par le massage, les danses, le Taijiquan, la géobiologie, l'iridologie, le Yoga. Sur inscription via le site, "actualité" **Joëlle Thirionet,** psychothérapeute, **Christiane Pallen,** formatrice en Massage, **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur Massage Initiatique. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Développement Intérieur.
14 au 15/3. 9h-18h. Develop. Clair Ressenti, l'aura, les chakras, les 7 corps, lignée ancestrale, initiations, activations, échange et partage avec son ange. **Yohan Anatayha, Frank List**. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail.com - www.laconvi.be

«Prendre soin de soi» avec des histoires.
14/3 et 28/3. 14h-17h. Les lire, éclairer le chemin, se centrer, respirer, écouter le corps, écrire, coller, faire sens. Une approche profonde du livre "Prendre soin de soi". **Josette Carpentier**, animatrice d'ateliers créatifs. Humanescence. 5000 NAMUR. 04 337 13 63.

josette.carpentier@ecrevolutions.be - www.ecrevolutions.be

Lâcher nos vieux programmes.

14/3. 9h45-18h. Déprogrammer nos vieilles émotions, habitudes et croyances. Nous ouvrir à tout notre potentiel et créer une vie conforme à nos choix profonds. **Daisy Croes**, psycho-sociologue, maître Reiki Usui et Shamballa. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 02 024 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Mes douze travaux d'Hercule.

14 au 6/3. Suivi exigeant d'un an de travail sur soi basé sur les 12 signes astrologiques et les travaux d'Hercule. Sous-thème du cycle : apprendre et enseigner. **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Réalisez votre projet de vie.

14 au 15/3. 10h-18h. Pour vous accompagner dans la prise de conscience et la réalisation concrète de votre projet de vie en suivant le parcours du héros. **Dominique Chauvaux,** consultante en développement personnel et relationnel, **Xavier Van Dieren**, coach, formateur, écrivain. 1370 JAUCHELETTE. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be. 0479 833 940.

Ateliers : outils de base de l'éducation.

16/3, 30/3, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6 et 21/9. 19h30-22h. Sujets abordés : instaurer des relations de coopération, apprendre l'autorité et à fixer des règles, favoriser la confiance en soi des enfants. **Florence Dequenne**, coach familial. Thérapsy. 1060 BXL. 0478 885 678. florence@vivrelharmonie.be - www.vivrelharmonie.be

Les jeudis de l'Âme.

17/3. 20h-22h. Tous les troisièmes mardi du mois. Pas de réservation. Lecture de l'Âme ou soins de l'Âme. **Nicole Czerwinski**, formatrice. Au cœur des sens Resto. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0476 212 931. www.azoudai.com

Comcolors.

19/3 et 26/3. 9h-17h. Modèle de communication puissant aux ressources multiples. Permet de mieux se connaître et d'améliorer la qualité de ses relations. **Olivier Putz**, formateur certifié. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Etty Hillesum...

20 au 22/3. Un chemin unique qui devient chemin initiatique au coeur de la tragédie de la Shoah. **Bernard Durel**, élève de Dürckheim. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

L'intégration systémique du Soi.

21/3. 9h30-17h. Par un travail spatial, vous apprenez à être conscient de votre « territoire interne et à mettre des limites adéquates pour créer un espace autonome. **Nicole Schumacher**, coach CT, constellatrice systémique et pédagogue. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 - 0475 31 84 61. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Du petit moi au grand Soi .

21(14h-18h) au 22/3 (10-17h). Reconnaître notre Soi, notre sagesse profonde et laisser jaillir sa lumière. Accéder à l'espace divin en nous pour donner du sens à nos épreuves. **Bettina De Pauw**, psychologue et philosophe. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Atelier créatif sur le féminin/masculin.

22/3. 9h15-17h30. Atelier (ré-) créatif ouvert à tous où l'âme peut se manifester entre autre à travers la créativité, la parole, les cartes, les images et les symboles. **Katty Vernoz**, animatrice (tarots, communication relationnelle..). Centre ADEPS. 1160 BXL. 0494 808 320. kvernoz@yahoo.fr

"Apprivoiser la Mort"

27 au 29/3. 9h30-17h30. Devoir vivre et devoir mourir, le savoir et le vivre. La mort des autres et la mienne. L'apprivoiser nous offre une intensité de vie nouvelle! **Véronique Grandjean**, psychothérapeute. 5590 LEIGNON (CINEY). 083 21 56 32. info@apprivoiser.be - www.apprivoiser.be

Apprendre à s'aimer.

27/3, 23/4 et 26/6. 19h-22h. Ateliers en soirée avec des outils pratiques pour prendre le chemin de "l'amour de soi". **Elisabeth Dechamps**, formatrice-coach. Centre ressourcements . 3090 OVERIJSE. 0474 279 420. elisabeth_dechamps@hotmail.com

Pervers narcissiques : groupe de Parole.

27/3. 13h-17h30. Suite à notre soirée Théma du jeudi 26 Mars, nous vous proposons une après midi groupe de Paroles avec **Jean-Charles Bouchoux**, psychanalyste, écrivain. Info à l'inscription uniquement par mail. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be

Evoluer vers une vie en puissance

28/3. 14h30-17h. Apprendre les lois et mécanismes naturels de recréation de la vie. 3ème séminaire d'un cycle de 6 séminaires. Peut être suivi isolément. **Michel Hubert**, médecin. 5170 PROFONDEVILLE. 0495 571 348. michel.hubert@docs.be - hubert.progenda.be

Journée «Vitalité.

28/3. 10h-17h. Découverte du yoga, Tango Sensible, Fleurs de Bach, Méditation sonore et Eveil au «Chi par l'équipe de L'école de Vie. **Françoise Thyrion,** thérapeute shiatsu, **Anne Flo Vanden Perre**, ostéopathe. 1325 VIEUSART. lecoledevie.centrecarpediem@gmail.com - www.centre-carpediem.be. 0478 478 513.

Confiance en soi : osez le changement !

28 au 29/3. 9h-17h. Atelier de 2 journées pour apprendre à poser un regard positif sur soi et lever les freins qui nous empêchent de vivre la vie que nous souhaitons. **Claude Francois**, coach/formatrice. 4432 ALLEUR (LIÈGE). 0474 797 043. claude_f@skynet.be - www.confianceensoi.be

Formation anatomie palpatoire.
3 au 6/4. 10h-17h30. Formation spécifique en anatomie appliquée pour masseurs et thérapeutes sur 4 jours. **Julien Halloy**, ostéopathe, kinésithérapeute. Centre Prana. 1460 ITTRE. julien.halloy@gmail.com - www.respir-ton-corps.com. 0033 6 63 92 71 50.

Beurk ! Mon boulot est toxique !
4/4. 14h30-18h30. Journées interminables, pas de sens à ce que je fais ! Il est temps de faire le point. **Serena Emiliani**, coach et psychothérapeute. 1348 LLN. 0494 851 854. info@centremergences.be - www.centremergences.be

Ecologie, Environnement & Nature

Le potager... pour cultiver son optimisme.
15/3. 9h30-12h30. Aussi le 8/3. Construction d'un jardin de poche ou de balcon. Petits semis et repiquages à emporter chez soi. **Nathalie Van Wetter**, coordinatrice de l'asbl Vent Sauvage asbl. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Apithérapie, la ruche et ses trésors.
23/3 et 30/3. 9h30-17h. Composition, propriétés et utilisation des produits de la ruche. Organisation de la société des abeilles et leur rôle écologique. **Hilda Vaelen**, olfactothérapeute, apithérapeute. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Education & Pédagogies alternatives

Pas facile d'être parent !
19/3 (9h30 à 12h30) ou 2/4 (19 à 22h). Comment je construis mon rôle d'éducant et mes relations avec l'enfant. A la rencontre des besoins de l'enfant et des miens ! **Florence Thibaut**, aviseuse en éducation syntropique. 1325 CORROY LE GRAND. 0476 476 906. contact@lamaisondespotentiels.be - www.lamaisondespotentiels.be

Pas facile d'aller à l'école !
23/3 (19 à 22h) ou 30/3 (9h30 à 12h30). De plus en plus d'enfants n'ont pas ou plus envie d'aller à l'école. Qu'est-ce que cela veut dire? A la rencontre des besoins de l'enfant. **Muriel Delfosse**, aligneuse. 1325 CORROY LE GRAND. contact@lamaisondespotentiels.be - www.lamaisondespotentiels.be. 0476 476 906.

EFT- Emotional Freedom Techniques

EFT - Technique de libération émotionnelle.
6/4. 9h30-17h30. Atelier permettant d'apprendre et d'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. 0475 521 391. yves.fischer@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Enfants

Sophrologie enfants.
14, 21, 28/3, 4/4 et 11/4. 16h-17h. 5 samedis : au travers de séances dynamiques, "les clés pour augmenter sa confiance, apprendre à se concentrer, à mieux dormir." **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique - sophrologue. 1300 WAVRE. 0478 819 620. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com

Enneagramme

L'enneagramme en entreprise.
28 au 29/3. 10h-18h. Découvrir ses points forts et ses faibles. Apprendre à relationner plus harmonieusement avec les autres tout en assurant l'efficacité dans le travail. **Dominique Chauvaux**, consultante et formatrice en entreprise. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - dominiquechauvaux.be

Epanouissement & Santé de l'enfant

Comment préservez la créativité ?
14/3. 10h-17h. Face aux enjeux planétaires et sociaux, la créativité est une ressource incontournable. Comment préservez cette créativité? **Estelle Bieswal**, praticienne du jeu de peindre. 1050 BXL. 0485 646 835. estelab3@me.com - www.almapola.be

Autisme : approches naturelles et biomédicales.
15/3. 9h-17h. Régimes, antibios, chélation, etc ? Le point sur les nouvelles approches de la santé des TEd & autistes. Témoignages, présentation, échanges. **Senta Depuydt**, journaliste, maman d'ex-autiste. 1490 COURT-ST-ETIENNE. 0496 265 734. sentadepuydt@hotmail.com - www.sortirdelautisme.com

Eutonie

Eutonie - séances hebdo.
10, 17 ou 24/3. 18h-19h. **Benoit Istace**, eutoniste et thérapeute en psychomotricité, vs propose la 1ère séance gratuite pour gérer le stress et le dos au quotidien. Relaxation. 4802 HEUSY-VERVIERS. 087 22 68 62. benoit@istace.com - www.istace.com

Journées découvertes.
15/3. 10h-16h. Libérer ses richesses pour s'affirmer, gérer le stress et le dos. Se ressourcer, se reconnaître en prenant appui sur son corps. **Benoit Istace**, eutoniste. Anne Guillaume. 4280 HANNUT. 019 51 24 68. benoit@istace.com - www.istace.com

Féminité-Masculinité

Osons notre différence
7 et 8/3. En Normandie. Célébrons notre féminité. Nourriture bio, sagesse traditionnel amérindienne, roue de médecine, fabrication d'objets de rituels. **Marion-Catherine Grall**, coach de vie. F-14410-PRESLES. 00 33 6 23 16 46 48. mail@mariongrall.com - www.mariongrall.com

Comment oser sa féminité ?
11/3. 20h-22h. Atelier gratuit. Pratiques psycho-corporelles pour ressentir et équilibrer sa polarité féminine, heureuse, parfois blessée, créative et pleine de ressources. **Joëlle Thirionet**, créatrice de la thérapie psycho-corporelle évolutive. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

S'ouvrir au féminin sacré : cercle de femmmes.
24/3, 28/4, 26/5 et 16/6. 18h30-21h30. 4 cercles dans le semestre, engagement demandé. Espace précieux de sororité. Temps pour s'offrir en présence à notre être Femme. **Catherine L'Hoost**, accoucheuse du féminin sacré. 6940 DURBUY. 0484 213 216. info@geode.be - www.geode.be

Le couple authentique - hors des normes.

4 au 5/4. Explorez votre rapport au couple, en 3 week-ends cumulables ou séparés. WE 1 : "Etre pleinement soi-même dans le couple." **François De Kock, Claudia Golin**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Osons le véritable amour

4 au 6/04. En Normandie. Nourriture bio, sagesse traditionnel amérindienne, roue de médecine, fabrication d'objets de rituels. **Marion-Catherine Grall**, coach de vie. F-14410- PRESLES. 00 33 6 23 16 46 48. mail@mariongrall.com -www.mariongrall.com

Feng Shui

Atelier pratique de Feng Shui, 1.

28/3. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie. Nécessite le suivi des stages découverte du Feng Shui 1 & 2 au préalable. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

Atelier pratique de Feng Shui, 2.

29/3. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie, 2. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui 1 & 2" et "Atelier pratique 1" **Emmanuel De Win**, **Axelle Malvaux**. Centre Cristal'In. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

Fleurs de Bach

Formation agréée niv. 2.

14/3. 9h30-17h30. Formation pour consolider la connaissance des Fleurs de Bach et acquérir plus d'expérience et de confiance dans leur utilisation. **Valérie Geisler**, formatrice agréée Bach International Education Program. L-4972 DIPPACH. 00352 621 29 22 11 - 00352 22 27 44 88. secretariat@altha.lu - www.altha.lu

Stage d'initiation.

17/3 et 24/3. 9h30-18h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. 4607 DALHEM. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.fleurdebach.be

Formation agréée niv. 2.

21 au 22/3. 9h30-17h. Pour consolider la connaissance des Fleurs de Bach et acquérir plus d'expérience et de confiance dans leur utilisation. **Valérie Geisler**, formatrice agréée Bach International Education Program. 1325 CORROY-LE-GRAND. 0475 639 649. info@iemn.be - www.iemn.be

Stage d'initiation.

1 au 2/4. Etudier le Rescue et ses utilisations, recevoir des informations détaillées sur chacune des 38 Fleurs de Bach. De nombreux exercices théoriques pour s'initier aux choix de Fleurs. **Véronique Heynen-Rademakers**. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Géobiologie

Géobiologie et Antenne Lecher CEREB.

21/3. 9h-17h. La recherche en géobiologie ; la détection thérapeutique, équilibre des énergies, test de produits. Soulager vos douleurs. Analyse habitat. **Michel Lespagnard**, ing. élec. géobiologue, concepteur de l'A. L. C.e.r.e.b. Centre Culturel de Châtelet. 6200 CHÂTELET. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.

21/3. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. l.r.e.e.v. 1040 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Gestion du Stress

Prendre la parole en public

28 au 29/3. 9h30-18h. Exercices de détente corporelle, respiratoire et vocale. Pour améliorer votre bien-être, votre confiance en vous et votre communication. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute. 4000 LIÈGE. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Homéopathie

HomSham, l'homéopathie sensitive illimité.

27 au 29/3. 9h30-18h. Module 2. Elle peut être pratiquée par un public non professionnel intéressé par l'homéopathie et désireux de mieux diriger sa vie et sa santé de façon autonome. Prérequis : avoir suivi le module 1. **Eduard Van Den Bogaert,** médecin, **Judith Van Den Bogaert-Blondiau**, coach de Vie. 1410 WATERLOO. 02 374 77 70. drevdb@scarlet.be - www.evidences.be

Hypnose

Auto-hypnose : poids et boulimie.

20/3. 14h-17h. Faire évoluer sa relation à la nourriture. Par le processus hypnotique, apprendre la maîtrise de son subconscient. **Eric Mairlot**, neuro-psychiatre. 1180 BXL. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com. 02 538 38 10.

Interprétation des Rêves

Atelier des rêves.

20 au 22/3. 10h-17h. Pour se familiariser avec le langage symbolique, ainsi qu'avec la nature des archétypes de transformation. **Nicolas Bornemisza**, thérapeute. 1640 RHODE-SAINT-GENÈSE. 0477 523 392. bulledeclaire@gmail.com - www.labulledeclaire.com

Jeu et Développement Personnel

Jeu de la transformation.

11/3 ou 8/4. 14h-18h. Une intention de jeu, un chemin à la découverte des obstacles, des aides, des messages de l'Univers. 4 part max. **Christiane Beele**, coach, formateur, énergéticienne. 1200 BXL. 02 726 61 28 - 0496 475 993. info@flocris.be - www.flocris.be

La mort et l'au-delà

Cinq méditations sur la mort, sur la vie.

10/3. 18h-19h30. Atelier de lecture. A la croisée des pensées chinoise et occidentale, François Cheng est inspiré par une vision ardente de la vie ouverte (2/3). **Benoît Goffin**, licencié en histoire, philosophie et sciences religieuses. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Lithothérapie

Séances de Lithothérapie.
21/3 au 4/4. 9h-20h. Médecine douce qui se sert de l'énergie des pierres sur les chakras pour guérir certains maux (foie, rhumatisme, coeur, ...). **Sandra Danau**, thérapeute. 1390 GREZ-DOICEAU. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - carrerond.be

Découverte et utilisation des cristaux.
22/3 ou 29/3. 10h-17h30. 7 et 10/4 (19h-22h30). S'intérioriser et méditer avec les pierres pour plus d'harmonie. Apprendre, utiliser et expérimenter l'énergie des cristaux. **Véronique Hénuset**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.
21/3. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. 1040 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Le magnétisme au quotidien.
22/3. 9h30-18h. Apprendre aisément les bases simples du magnétisme, l'appliquer pour améliorer la qualité de son cadre de vie et booster son pouvoir d'achat. **Baudouin Labrique**, énergéticien & géobiothérapeute. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be - www.retrouversonnord.be

Marche, trek, rando

Marche consciente : gratuit.
15/3. 15h-17h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure de mille perceptions réveillées par le vrai, la simplicité et la pureté que la nature nous offre. **Joëlle Thirionet**, sychothérapeute. RDV Eglise de Jezus Eik. 3090 JEZUS EIK. 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Rando désert tunisien, souffle de Joie.
21 au 28/3. Marcher, respirer, souffler Sourire. Lâcher-prise, méditer dans la joie, se relaxer, se poser, se re-poser jour après jour, en lien avec notre Joie ! **Paul Flasse,** yoga du rire, formateur, coach, **Charles De Radigues**, thérapeute, animateur randonnée. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Marche d'équinoxe de printemps à Wéris.
22/3. 14h-17h. Temps de célébration du renouveau de tout notre Etre par une marche de printemps, en conscience du parfait équilibre de notre axe terre-ciel. **Mariehélène Faures**, marche consciente et afghane, présence en nature. 6940 WÉRIS. 0484 213 216. info@geode.be - www.geode.be

Marche consciente.
24/3. 14h15-17h30. 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 et afghane. 6940 DURBUY. 0484 213 216 - 00336 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Massages pour bébé & Femme enceinte

Formation en massage prénatal.
15/3. 9h30-17h. Formation intensive en petit groupe. Massage harmonisant adapté à la femme enceinte (massage latéral) à la fois doux, soulageant et très enveloppant. **Jeanne Sompo**. 1040 BXL. 0487 366 208. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be

Formation en massage prénatal.
4/4. 9h30-16h30. Spécialisez-vous dans le massage de la femme enceinte en étudiant le massage prénatal. Form. certifiante. Pré-requis en massage corps souhaité. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massages

Atelier en posture de travail au massage.
10/3 ou 24/3. 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 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage harmonisant.
12 au 13/3. 10h-16h30. Massage de base, unifiant du corps à l'huile. Détente musculaire. A la portée de tous. Formule avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage dos.
12/3 ou 26/3. 9h30-12h30. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage Dos. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage sensitif belge : initiation.
14 au 15/3. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Wivine Mertens**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Cure de Soins Ayurvédiques.
14 au 15/3. Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps,

soins et massages ayurvédiques. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en massages classiques.

14/3. 9h30-17h. Formation intensive en petit groupe. Initiation aux massages classiques de type californien & suédois. Apprentissage des techniques de bases. **Jeanne Sompo**. 1040 BXL. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be. 0487 366 208.

Formation en massage harmonisant.

14/3, 28/3, 28/3 ou 4/4. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage harmonisant. OxygèMe vous propose une formation complète et sérieuse adapté au rythme de chacun. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage crânien de tradition indienne.

15 au 16/3. 10h-16h30. A la portée de tous, massage tradit.de la tête, de la nuque & du dos. Se reçoit assis, habillé, sans huile. Initiation et perfectionnement. **Michel Van Breusegem**, formateur. 1460 ITTRE. 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage Amma.

17/3, 31/3 ou 7/4. 9h30-16h30. Formation professionnelle certifiante qui vous permet d'étudier l'art du massage assis en disposant d'un support didactique complet et abouti. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 2.

19 au 20/3. 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

Formation en massage jambes lourdes.

19/3 ou 2/4. 9h30-16h30. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage pour jambes lourdes. OxygèMe vous propose une formation professionnelle sérieuse et certifiée. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage zen (tête, mains & pieds).

21/3. 9h30-17h. Formation intensive en petit groupe. Massage réflexologique des extrémités du corps. **Jeanne Sompo**. 1040 BXL. 0487 366 208. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be

OXYGÈME
FORMATIONS
MASSAGES
www.oxygeme.be

Massage Indien de Tradition Ayurvédique.

21 au 22/3 et du 25 au 26/4. Formation en massages indiens pendant 2 WE. Apprentissage des principaux massages et des bases de l'Ayurveda. **Equipe de Kiran Vyas**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation massage aux pierres chaudes.

21/3. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage hotstone. Formation professionnelle certifiée. Kit Pro dispo sur demande. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en spécial dos stressé.

22/3. 9h30-17h. Formation intensive en petit groupe. Protocole complet massage et décontraction du dos : étirements, massage californien profond, ballade lomilomi, hot stone & relaxation coréenne. Pré-requis en massage classique souhaité. **Jeanne Sompo**. 1040 BXL. 0487 366 208. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be

Massage sensitif belge : révision du P3.

27/3. 19h30-22h. Révision et pratique des mouvements, affiner la qualité du toucher du masseur. **Wivine Mertens**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 2.

28 au 29/3. 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

Journée "Bienvenue au Centre Prana"

28 au 29/3. 10h30-17h30. Durant ce W-E, venez découvrir le Centre Prana et ses activités, en famille, entre amis et recevoir un petit massage, déguster un thé. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage sensitif Belge : révision du cycle.

30 au 31/3. 10h-18h. Révision du cycle de base. Pour ceux qui souhaitent réviser tous les mouvements et ceux qui envisagent la formation professionnelle. **Corinne Urbain,** gestalt thérapeute-psychocorporelle, **Sylvie Van Dosselaere**, praticienne en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation anatomie palpatoire.

3 au 6/4. 10h-17h30. Formation spécifique en anatomie appliquée pour masseurs et thérapeutes. **Julien Halloy**, ostéopathe, kinésithérapeute. 1460 ITTRE. 0033 6 63 92 71 50. julien.halloy@gmail.com - www.respir-ton-corps.com

Stage "Route des Indes"

3 au 6/4. 10h-16h30. Massages tradit. indiens crânien, mains, pieds Kansu, dos à la bougie. A la portée de tous. Menu ou à la carte. Formule conviviale avec repas "découvertes". **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage à l'école.

4/4. 10h-17h. Destinée aux professionnels de l'enfance et aux étudiants, la formation d'instructeur en Massage à l'École est dynamique, interactive et ludique basée sur l'échange, le partage et la pratique. **Jeanne Sompo**, formatrice. Esentielles. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

Formation en LOMI LOMI (massage traditionnel

hawaïen).
5/4. 9h30-17h. Peu connu, il est l'un des plus beaux massages à donner ou à recevoir. Egalement appelé "Loving hands", c'est un massage à la fois doux, puissant, rythmé. **Jeanne Sompo**. 1040 BXL. 0487 366 208. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be

Médecine Anthroposophique

La nature de l'homme et ses liens avec les 4 éléments.
29/3. 10h-17h. Comment les 4 éléments sont métamorphosés par la conscience humaine. **Viviane Olbregts**, médecin homéopathe formée en médecine anthroposophique. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be.

Médecine chinoise

Cours de Médecine Chinoise.
14 au 15/3. 9h-18h. Les points hors méridien, les cinq éléments et les entrailles curieuses, les instruments: aiguille, électrostimulation (tens), moxibustion, vetouses... **Meng Dai**, professeur de médecine Chinoise. 1040 BXL. estc.mtc@gmail.com - www.estcbxl.com. 0485 278 614.

Le Tao des Hommes.
19/3. 19h30-21h30. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité masculine. Ressourçant, épanouissant, revitalisant. Bienvenue à tous les hommes ! **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Tao curatif de M. Mantak Chia.
20/3, 23/3, 27/3 et 30/3. Le lundi 19h30 et vendredi 10h. Trouver plus d'équilibre, d'énergie dans la vie. Ressentir le Chi. Libérer les tensions, transformer le stress en vitalité. **Céline Aschbacher**, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Initiation à la médecine chinoise.
21 au 22/3. 9h-18h. Les cinq éléments, les organes, les saisons, les couleurs, les émotions, les méridiens. Les points d'acupuncture sur les pieds. Cas pratiques. **Virginie Prick**. 1150 BXL. 0476 281 004. cer.reflexologie@gmail.com - www.cer-reflexologie.com

Le Tao de la Femme.
27/3. 19h30-21h30. Tous les derniers vendredis du mois. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité féminine. Ressourçant, épanouissant, revitalisant. **Céline Aschbacher**, thérapeute. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Médecines Non Conventionnelles

Nutrithérapie-homéopathie pour l'enfant.
19/3 et 26/3. 9h30-12h30. Comprendre les mécanismes biologiques de l'enfant et appliquer des règles élémentaires de nutrition. **Anne Frogneux**, pharmacienne homéopathe, thérapeute-analyste en décodage bio-analogique. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Méditation

Stage de méditation.
7 et 8/3. 15h. Plus près de Chenrézi, stage de pratique rituelle autour du bouddha de la compassion. Sens du texte et finalité de la pratique. **Katia Holmes**, traductrice tibétaine et guide de méditation. Centre d'Études Tibétaines. 1060 BXL. 02 537 54 07. ananda@samye.be, - www.samye.be

Sky workshop : séminaire de méditation.
14/3. 10h-18h. Venez pratiquer des techniques favorisant un mieux-être: méditation, respiration, mantras, exercices de yoga, dans un climat chaleureux et convivial. **Maître Sureshji**, praticien médecine alternative. Centre PEROU. 1000 BXL. 0475 933 322. dominiquefaulx@yahoo.fr - www.siddhah.org

Méditation guidée kundalini.
15/3. 16h30-18h30. Pour faire monter l'énergie de la terre dans vos différents chakras et purifier ceux-ci. Dans une atmosphère zen. Rés. indispensable. **Audrey Dubois**, maitre Reiki. 7340 WASMES. 0472 264 448. dubois.audrey16@hotmail.com - www.soinreikihainaut.be

Enseignements bouddhistes.
17/3, 18/3 et 19/3. 20h. Les six perfections transcendantes ou six paramitas, générosité, conduite éthique. **Thubten Guélong**, moine du monastère Samye Ling, en Ecosse. Centre D'Études Tibétaines. d'Etudes Tibétaines. 1060 BXL. 02 537 54 07. ananda@samye.be, - www.samye.be

Groupes permanents de Méditation Intégrative.
18/3. 18h-20h. Un mercredi sur 2. Accessibles à toutes et tous à n'importe quel moment mais une certaine régularité nourrie par une motivation authentique est souhaitée. **Julien Dupuis**, psychologue. Le Centre. 1030 BXL. 02 242 45 09. infomedit@gmail.com - www.ecoledemeditation.eu

Méditation de purification karmique.
18/3 ou 31/3. 19h30-21h15. Pour vous libérer de liens du passé et de schémas profondément ancrés qui entravent votre évolution actuelle pour davantage de bien-être ? **Véronique Hénuset**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

La pratique du Lodjong.
25/3 et 1/4. 20h. Premiers enseignements d'une série donnée par **Lama Rinchen Palmo** sur la méthode pour prendre en charge les événements de la vie quotidienne grâce à la pratique de méditation. Centre d'Études Tibétaines. 1060 BXL. 02 537 54 07. ananda@samye.be, - www.samye.be

Méditation et cercle de guérison.
26/3, 2/4 ou 9/4. 19h45-21h30. Pour rencontrer et apprivoiser la méditation pour qu'elle devienne une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenants et aimants. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice.ss 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Relaxation/méditation mensuelle.
28/3. 10h-11h15. Un temps de relaxation et de méditation mis en place pour nous permettre de nous détendre et de prendre contact avec notre intériorité. **Sébastien Perfendie**, enseignant yoga. 5310 TAVIERS. 0476/56.46.00. sebastienperfendie@gmail.com - www.universsoi.overblog.com

Méthode Camilli

Massage Sensitif Camilli.
17/3. 19h-22h. Relaxation, dév. personnel, formation certifiante aux bases du massage. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience. **Patrick Lennertz, Liliane Bernar**, formateurs - psychothérapeutes. Les Magnolias. 1150 BXL. 0475 681 013 - 0496 632 811. msc.belgique@outlook.com - www.formation-massage-sensitif-camilli.net

Méthode de Libération des Cuirasses

Libérer vos Cuirasses - MLC
13/3. 18h30-21h. Présentation avec pratique. Dévoiler le sensible en soi avec des mouvements relaxants. Libère le corps en profondeur. Respecter, écouter, nommer les impressions neuves. **Guilaine De Pas**, praticienne MLC/pédagogie de la relation. Salle Eclaircie. 1120 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

(Re) découvrez la Déesse.
29/3. 9h30-17h. Pour se (re) connecter à sa déesse intérieure, retrouver l'élan vital féminin. **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Les Magnolias. 1150 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be - www.franceguldix.be

Méthodes de Communication

Communication harmonieuse et efficace.
18/3. 13h30-18h. Accords Toltèques et autres. Eviter les conflits, garder son calme, lâcher-prise. RSVP obligatoire le mercredi au plus tard. **Christiane Beele**, coach, formatrice. 1030 BXL. 02 726 61 28 - 0496 475 993. christiane@flocris.be - www.flocris.be

Méthodes Naturelles de Santé

Méthode ES.
22/3. 10h-17h. Maîtrisez votre immense potentiel psycho-énergétique et son impact sur la santé, bien-être, gestion de conflit, développement & réalisation personnels. **Michel Castillano**, formateur, thérapeute conférencier. 7500 TOURNAI. 0498 193 298. contact@energetiquesante.com - www.energetiquesante.com

Méthodes Psycho-corporelles et énergétiques

Atelier Psycho-corporel.
17/3. 19h30-22h. S'accueillir et s'aimer : atelier-découverte en vue de la création d'un groupe continu de développement personnel basé sur des outils psycho-corporels. **Alexandra Valsamides,** thérapeute psycho-corporelle, art-thérapeute, **Eric-Yung Despic**, thérapeute psycho-corporel. Les Ateliers de Waterloo. 1410 WATERLOO. 0495 208 425. groupe.aumtara@gmail.com - www.aumtara.be

Mon corps, mon ami.
27 (19h30 à 22h) au 29/3. 10h-18h. Habiter votre corps, refaire circuler l'énergie de vie et écouter vos symptômes qui sont des messages de l'âme par le corps. **Marie-Noëlle Samain**, thérapeute en psychologie biodynamique. 1060 BXL. marie-noellesamain@gmail.com - www.psychologie-biodynamique.com. 0497 458 688.

Atelier Psycho-corporel.
31/3. 19h30-22h. Relations et respiration : atelier-découverte en vue de la création d'un groupe continu de développement personnel basé sur des outils psycho-corporels. **Alexandra Valsamides,** thérapeute psycho-corporelle, art-thérapeute, **Eric-Yung Despic**, thérapeute psycho-corporel. 1410 WATERLOO. 0495 208 425. groupe.aumtara@gmail.com - www.aumtara.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

Groupes "classiques" Mindfulness.
12/3. 18h15-20h30. Les jeudis. Medicomedit. 1030 BXL. 02 242 45 09. infomedit@gmail.com - www.ecoledemeditation.eu

Mindfulness et Yoga.
15/3. 10h-12h. Un état d'être, au coeur même de la simplicité, alignant le corps, le souffle et l'esprit, nourrissant nos plus belles qualités ! Fr - En. **Lama Brian Hilliard,** l'expérience de toute une vie en méditation, auteur de : «How to Meditate : Mindfulness Journeys to the Heart.», **Madeleine Rommel**, kiné. enseignante en yoga. Sport City. 1150 BXL. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be. 0497 376 068.

Atelier Mindfulness et Yoga.
21/3. 14h-17h. Découverte et pratique de la Pleine Conscience et du yoga ; un temps pour se sentir être, être soi, en paix avec l'instant à vivre. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - arbre-de-vie.be

Pleine conscience ou "Mindfullness"
21(14-18h) au 22/3 (10-17h). Etre présent d'instant en instant à l'expérience qui se déploie, sans jugement de valeur. Une façon d'être pour accueillir la vie comme elle est. **Claude Maskens**, formatrice en Mindfullness. Centre de l'ancienne gare de Gastuche. 1390 GREZ-DOICEAU. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Groupe de méditation Mindfulness.
22/3. 10h-11h30. Groupe mensuel de pratiques, avec échange pour approfondir notre démarche intérieure. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Centre Arbre de Vie. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - advenance.be

Cours d'introduction à la Pleine Conscience.
28 au 29/3. Cours de base, premier module du programme complet de certification de la Mindfulness Association. Formation basée sur la compassion qui comporte 4 modules durant 2015. **Harris Vin**, a étudié et pratiqué sous la directions de nombreux enseignants tibétains. Centre d'Études Tibétaines. 1060 BXL. 0486 060 210. mindfulness@samye.be - www.samye.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

AlmaSon.
10/3. 20h-21h30. Les mardis. Pour vous ressourcer et calmer le corps et le mental par des chants mantras et méditation, suivi d'une relaxation aux bols chantants. **Estelle Bieswal**, praticienne massage sonore Peter Hess. 1050 BXL. estelle@almapola.be - www.almapola.be. 0485 646 835.

Méditation sonore avec bols en cristal.
20/3. 18h-20h30 ou 21/3. 10h-12h30. Au coeur de l'Energie Cristalline. Massage sonore, relaxation profonde, élévation du taux vibra-

toire. Ouverture du coeur, libération des blocages. **Patricia Nagant**, sonothérapeute. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be. 0477 697 171.

Voyage Sonore avec les Bols Tibétains.

2/4 ou 3/4. 20h-21h15. Tous les mois, une trentaine de bols tibétains et de cristal, des gongs, carillons, un aquaphone, une timbale océane... Un moment de paix, 1h relax! **Henri-Denis Golenvaux**, sonothérapeute et musicien professionnel. 6940 BARVAUX. 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be

Un voyage sonore au cœur de soi-même.

9 et 10/5. Un Voyage dans l'univers des sons afin de retrouver équilibre et santé entre nos différents corps. Les sons seront abordés comme outil de croissance et de développement intérieur pour soi et autrui. **Feather White, Ori Netzer**, musicothérapeutes de renommée internationale. Sound & Spirit Center. Les Sources. 1200 BXL. 0478 748 884. cristalartherapie@gmail.com - www.whitecrystalbowls.com/seminars-France-1.html. Voir avant-première ci-dessous.

Musique

Initiation à la harpe.

16 au 23/3. 10h30-12h. Les Lundis. Aussi le 9/3. S'initier à la harpe (apprentissage simple et progressif) et après la 1ère séance le plaisir de jouer une pièce. 3 élèves max. **Katia Van Loo**, animatrice. La Maison des Notes Asbl. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 76 04. katia-vanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Naturopathie

Les bases d'une alimentation saine.

10/3. 9h30-16h30. L'enchantement des papilles pour goûter aux joies de la vie ! Journée théorique et pratique sur les principes naturopathiques d'une alimentation saine. **Hilda Vaelen**, naturopathe - aromatologue. Terre Intérieure Asbl. 6940 DURBUY. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be. 086 32 11 00.

Cuisine Santé « 0% Gluten, 100% goût» .

2/4. 9h30-12h30. Atelier de cuisine pratique adressé aux intolérants, malades coeliaques ou toute personne souhaitant épauler son immunité. **Valérie Garab**, naturopathe, conseillère en nutrition. 5000 NAMUR. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be. 081 22 76 47.

New Paradigm Multi-Dimentional Transformation TM

Enseignant basic en 3 jours.

7/3 et 14/3. 9h30-17h30. Devenez enseignant Basic. A votre tour vous pourrez former des praticiens New Paradigm Basic après 3 jours de stage. Vous devez déjà être praticien. **Frederic Luhmer**, maître enseignant Basique. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 065 32 01 82 - 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

New Paradigm Praticien Basique.

21 au 22/3. 10h-18h. Formation certifiante vous offrant la possibilité d'apprendre à canaliser et utiliser l'énergie d'Amour Inconditionnel pour vous-même et pour autrui. **Anne-Catherine Leboutte**, formatrice. Yourte du Théâtre de l'Etre. 4000 LIÈGE. 0486 266 303. ac.leboutte@gmail.com - www.espace-de-ressourcement.be

Formation Praticien 13D - shamballa-on !

21 au 22/3 et du 28 au 29/3. 9h30-17h30. Devenez praticien 13D. Activations, méditations et pratique pour canaliser par les mains l'énergie et retrouver sa guidance Divine. Format. certifiée. **Frederic Luhmer**, enseignant certifié 13D. Coach-Du-Bonheur.be. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

Numérologie

Numérologie Tibétaine.

23/3. Un outil fascinant et rapide pour marcher plus aisément sur notre chemin de vie. Pour tous les thérapeutes, coachs, profs, psy, parents ou pour vous ! **Gaelle Francq**, enseignante Reiki Usui et Karuna, naturopathe, énergéticienne. 1300 WAVRE. 0477 625 954. gaellefrancq@hotmail.com

Olfactothérapie

Olfactologie spirituelle.

21 au 22/3. 9h-17h. Éclairer son parcours de vie grâce à l'alchimie de la sagesse d'un conte, la puissance des huiles essentielles et des synergies quantiques. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

avant-première

White Feather et Ori Netzer

Festival Réminiscence

CONCERT

Le 8 mai à Bruxelles

STAGE

Les 9 et 10 mai à Bruxelles

Voir détail ci-dessus

White Feather et Ori, musiciens et musicothérapeutes de renommée internationale, fondent Sound and Spirit Center en 2000, centre de formation pour les sons et fréquences thérapeutiques. Ils y développent et animent des séminaires.

Ils créent le modèle «Réminiscence» , permettant d'acquérir des outils pour se connecter à la source de connaissance infinie existante en chacun de nous. A l'aide de mantras, de bols de cristal et d'autres instruments insolites, ils vous invitent à vivre une expérience unique de thérapie par le son, en vous immergeant dans un voyage sonore magique, à la découverte de votre fréquence personnelle intérieure, pour contacter votre âme profonde et vous remémorer l'essence de votre existence.

Formation en Olfactothérapie - degré 1.
24 au 26/04. L'Olfactothérapie est un mariage sur le plan du règne végétal et humain. Le végétal a terminé son évolution, il a acquis une sorte de perfection harmonieuse durable ; il n'en est pas de même du règne humain. www.olfactotherapie.com. **Gilles Fournil**. Federation Européenne D'Herboristerie - Feh. 6890 LIBIN. 080 41 82 06. info@feh.be - www.feb.be. Infos et inscription via notre site. Voir avant première ci-dessous.

PhotoReading

PhotoReading.
14/3, 15/3 et 29/3. 10h-18h. 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**. 1180 BXL. 0475 901 674. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Pratiques spirituelles

«La fille qui ne savait pas s'agenouiller».
20 à 18h30 au 22/3. Etty Hillesum : au cœur de la tragédie de la Shoah, son parcours devient chemin initiatique. Lectures, méditation, échanges. **Bernard Durel**, dominicain, élève de Dürckheim. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Présence à soi

Pratiques de centrage et méditation unifiant corps, esprit, coeur et âme.
19/3. 19h-21h. Atelier gratuit. S'ancrer au quotidien 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. 0475 935 039

A l'écoute du soi profond.
28 au 29/3 et du 25 au 26/4. 10h-18h. C'est quoi cette "petite voix" ? Comment être mieux à son écoute? Comment lui faire confiance ? Et apprendre à lâcher prise ? **Laurence Legrand**, aligneuse. 1325 CORROY LE GRAND. 0476 476 906. laurence@blanchecolombe.be - www.blanchecolombe.be

Psychanalyse corporelle

Sessions de psychanalyse corporelle.
20 au 24/3. 9h-17h. 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@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Notre corps ne ment jamais !
27 au 29/3. 9h-18h. Revivre son passé inconscient par le corps. Se réconcilier avec son histoire, pour mieux vivre son présent. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, et psychanalyste corporelle. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. contact@henriet-psychanalyste.be - www.henriet-psychanalyste.be. 0474 635 474.

Psychothérapies

Besoins, affirmation, colère.
20 au 22/3. 20h-17h30. Identifier nos besoins et explorer l'affirmation de nous-même qui, dans certaines circonstances, peut nécessiter le recours à la colère. **Corinne Urbain, Régis Verley**, gestalt thérapeutes. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Qi-Gong

Tao Yin mensuel.
10/3. 19h-21h30. Méditations mouvantes intégrant le pouvoir subtil de la respiration, de l'esprit et le pouvoir mental - œil-coeur qui favorisent la circulation du chi. **Céline Aschbacher**, formatrice et thérapeute. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Cours de Qi gong et méditation.
13/3, 16/3. Tous les lundis à 19H et les vendredis à 12h30. **Clémence Hubert**, formatrice. Espace Ameline. 1070 BXL. 0475 610 250. ameline@espace-ameline.com - www.espace-ameline.com

Stage de qi gong.
14/3. 14h-18h. Qi gong de saison, avec professeur invité, une après-midi de pratique pour notre santé et notre bien-être, ouvert à tous, inscription par mail ou tél. **Francine Damit**, 3e duan Health Qi Gong. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82 secretariat@larecherchedutao.com

avant-première

Gilles Fournil

L'Olfactothérapie®

FORMATION

Du 24 au 26 avril à Libin

Voir détails ci-dessus

Passionné par l'évolution de la Conscience, il explore depuis des années les méandres des causes profondes de la souffrance humaine. Il est thérapeute transpersonnel, énergéticien, somatologue. Au cours de ses recherches, il réalise que l'odorat est le parent pauvre de la thérapie. Conscient que ce sens archaïque offre une voie privilégiée pour accéder aux émotions et à l'inconscient, il met au point en 1992 l'Olfactothérapie®. Un clinicat, puis les expériences en cabinet des nombreux praticiens de santé formés par la suite à la méthode, confirmèrent le bien-fondé de cette approche novatrice. Outre les cycles de formation, il anime aussi des séminaires de développement personnel où les odeurs sont omniprésentes.

www.larecherchedutao.com. 0487 631 596.

Qi Gong, cours hebdo.
8/4 au 3/6. 18h-19h. Se donne chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong, cours hebdo jeudi.
9/4 au 4/6. 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

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
21/3. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v.. 1040 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denis-magnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Réflexologie

Formation brève complète.
14 au 15/3. En 1 WE, formation pieds, mains, tête + option perfectionnement. **Nelly Corman**, formatrice. 1170 BXL. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com - users.skynet.be/bk 237888

Toucher - Le pied et le don du soin.
20/3. 9h-17h. Une sélection d'HE révèle à chaque participant les spécificités de son âme de thérapeute. Un rituel ancien et sacré ouvre au don du soin. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

Reiki

Initiation Reiki Niveau 1.
7 et 8/03. 9h30-16h30. Rééquilibrez-vous et réharmonisez-vous grâce à l'énergie du Reiki. Transformez votre vie en libérant vos blocages. **Corinne Derenne**, maître enseignant Reiki. 1360 PERWEZ. 0479 718 708 - 081 346254. corinnederenne@hotmail.com - www.magiedulotus.com

Initiation Reiki Karuna.
7/3. 10h-17h. Cette initiation est réservée à ceux ayant reçus le 3ème niveau Reiki. Ce Reiki offre de nouveaux outils de guérison via 8 symboles doux et puissants. **Gaelle Francq**, enseignante Reiki Usui et Karuna, naturopathe, énergéticienne. Centre Shakti. 1300 WAVRE. 0477 625 954. gaellefrancq@hotmail.com

Initiation Reiki Niveau 1.
14 au 15/3. 10h-17h. Prenez votre Bonheur en main, reiki-librez-vous, découvrez un art de guérison énergétique simple et efficace, pour vous et vos proches. Suivi assuré. **Gaelle Francq**. Centre Shakti. 1300 WAVRE. 0477 625 954. gaellefrancq@hotmail.com

Initiation Degré 1 - Reiki Usui.
21 au 22/3. 9h30-16h30. W.E non résidentiel. Historique, théorie, pratique. Syllabus - lunch non compris - suivi/feedback après 21 j. RSVP le mercredi au + tard. Uniquement sur réservation. **Christiane Beele**, maître enseignant Reiki Usui et autres. 1200 BXL. 02 726 61 28 - 0496 475 993. reiki@flocris.be - www.flocris.be

Reiki initiation niv 1.
28 et 29/3. Le Reiki c'est vraiment une bulle de douceur qui nous amène à l'autonomie et permet vraiment de se remettre au centre de sa vie. **Jean-Luc Marchal et Ariane Renuart,** maîtres Reiki. 7160 CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com. www.lartdetresoi.be

Formation Reiki niveau 1 à 30 km de Bxl.
28/3. Cette formation en Reiki traditionnel est donnée en petit groupe de max 4 personnes permettant de la réaliser en un jour. Manuel & certificat fournis. **Philippe Deweer**. Reiki-do - Reiki center. 9310 MOORSEL. 053 78 48 84. reiki-phil@gmail.com - www.reiki-do.be

Formation Reiki Niveau 1.
30 au 31/3. 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**. Centre Shakti. 1300 WAVRE. 0477 625 954. gaellefrancq@hotmail.com

Relation à l'argent

Constellations.
21/3. 9h30-18h30. L'argent : venez découvrir votre rapport à l'argent, ce qui se cache derrière le manque d'argent, vos croyances. Pour libérer votre relation à l'argent. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute,constellatrice familiale et systémique. Espace

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

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

氣功

Activités du mois de mars 2015 :
- Stage du Hui Chun Gong : les 14 et 15 mars
- Stage Yi Jing par Rose-Marie Beckers : le 29 mars

Life Care Centre
Chaussée de Charleroi, 279 - 1060 Bruxelles
02 649 62 37 - clementine.lafeac@lifecarecentre.be
www.lifecarecentre.be

Constellations. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Relaxation

Formation intensive en relaxothérapie.
11 au 15/3, du 23 au 27/3 et du 6 au 10/4. La Relaxothérapie est issue de l'expérience et du travail clinique spécialisé du Centre de Relaxothérapie et de Prévention au niveau du stress chronique et traumatique. **Michèle Quintin**, relaxothérapeute. 1040 BXL. 02 649 36 46. info@relaxotherapy.com - www.relaxotherapy.com. Voir avant première ci-dessous.

Relaxation consciente, présence à soi.
19/3. 18h30-19h30. 1 jeudi/mois. Moment à soi de lâcher-prise, détente, conscience, ressenti du corps, respiration, ancrage, s'enraciner dans le présent, vers la paix intérieure. **Brigitte Goffin**, thérapeute en soins énergétiques. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. b.goffin@centremergences.be - 0478 274 066. www.centremergences.be.

Relaxation douce.
30/3. 18h30-19h30. Séance de relaxation douce guidée par la voix. Pour une réelle détente du corps et de l'esprit. **Sandra Danau**, thérapeute. 1390 GREZ-DOICEAU. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - carrerond.be

Relooking

Atelier couleurs entr'amies.
21/3. 14h. Aussi le 7/03. Dynamisez votre visage. Trouvez votre palette de couleurs et harmonisez votre look complet. Ins. par groupe de 3 à 5. Autres dates possibles. **Adeline Gilet**, conseillère en image personnelle. Studio Albo. Bio-relooking. 1070 BXL. 0478 364 593 - 02 346 95 23. info@bio-relooking.be - www.bio-relooking.be

Atelier silhouette entr'amies.
21/3 ou 4/4. 14h. Découvrez les coupes et modèles qui mettront en avant vos atouts et gommeront vos défauts. Ins. par 3 à 5. **Adeline Gilet**. 1070 BXL. 0478 364 593 - 02 346 95 23. adeline@bio-relooking.be - www.bio-relooking.be

Respiration et Développement Personnel

Atelier "Son et Souffle": Chant & Yoga.
21 au 22/3. 10h-17h. Atelier associant le yoga du souffle (Pranayama), l'ostéopathie (approche des sphères diaphragmatiques) et de la voix (le chant vibratoire). **Julien Halloy,** ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation., **Reynald Halloy**, art-thérapeute, chanteur et musicien. Soleilune Asbl. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.respir-ton-corps.com

Sophrologie

Voyage au cœur de soi.
17, 24, 31/3, 7 et 14/4. 18h-19h. 5 mardi. Etre bien, se centrer et se ressourcer. Se découvrir tel que l'on est avec ses propres limites. **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique - sophrologue. 1300 WAVRE. 0478 819 620. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com

Prendre du temps pour soi.
20, 27/3, 3, 10 et 17/4. 18h-19h. 5 vendredi. Se poser, se retrouver. Renforcer son bien-être et aller vers l'harmonie corps/esprit/coeur. **Anne Houyet**. 1300 WAVRE. 0478 819 620. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com

Spiritualité

Les Cercles du Coeur.
28/3, 10h-13h ou 2/4, 11h-13h. Méditation, partage et soins par les mouvements du corps et l'énergie de guérison vibrante en chacun de nous. **Corinne De Laveleye, Agnès Kirsch**. Maison commune Hepsilone (Bruyères). 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0475 838 609 - info@alarencontredesoi.be - www.alarencontredesoi.be. 0472 396 925

Ronde des Archanges, Célébration Raphaël.
8 au 12/4. 8h-23h. Fêter la résurrection et la vie à travers la fête du printemps, l'air divin à travers des conf, des rituels magiques, temple-meditation, chants. **Olivier Manitara**, auteur conférencier. Valerie Bacquet. E-17310 LLORET DEL MAR. 0032486542144 - 0033659778790. rondedesarchangesweb@gmail.com - www.ronde-des-archanges.fr

Suggestopédie

Néerlandais tout en plaisir.
29/3. 20h-21h30. Séance d'info d'1 stage d'immersion de 5j à Pâques ou août. Oser parler, jeux, corrections gramm, motivation, méthodologie. **Samantha Arnauts**, prof joyeuse de NL et formatrice en suggesto-

avant-première

Michèle Quintin

Pose & Pause : la Relaxothérapie®, des points de suspension dans une vie effrénée...

FORMATION

1er cycle : mars/avril
2è cycle : sept/oct.

Voir détails ci-dessus

La Relaxothérapie® est à la fois un canevas de travail thérapeutique de type thérapie brève et une technique à impact corporel. Notre méthode cible les troubles du stress chronique, l'anxiété, le burnout, ainsi que le stress traumatique. Sa particularité est de chercher la « traduction » somatique des idées et émotions qui perturbent. Son objectif premier sera d'aider la personne à se déposer pleinement afin d'émerger à la suspension du mental. Vient ensuite le soulagement des tensions musculaires, nerveuses ou émotionnelles. Mais sa singularité vient de son travail particulier sur le corps qui va oeuvrer à la transformation de la souffrance et la réparation nécessaire à l'apaisement intérieur.
INVITATION : http://www.relaxotherapy.com/les-25-ans-de-la-relaxotherapie

pédie. Atelier du Dialogue Intérieur. 1140 EVERE. 0485 382 389 - 02 736 94 40. samantha.arnauts@gmail.com - www.suggestosam.be

Tai-Ji-Quan

Cours de Taichi chuan Yang.

10/3, 12/3. Tous les mardis de 18h30 à 20h et tous les jeudis de 19h à 20h. **Geneviève Hubert**. Espace Ameline. Gymnase de l'Ecole Tamaris. 1080 BXL. 0475 610 250. ameline@espace-ameline.com - www.academie-siming.be

Tai chi chuan - système SUN à Liège.

13, 20, 27/3 et 3/4. 16h-17h30. Système complet avec taiji quan, xingyi quan, bagua zhang selon la lignée de Sun Lutang et Sun Shurong. Essai gratuit. Tous niveaux. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan ITBF, représentant European Suntaiji Association. Salle Shudokan. 4020 LIEGE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai chi chuan - système SUN à Seraing.

13, 20, 27/3 et 3/4. 18h30-20h. Système complet avec taiji quan, xingyi quan, bagua zhang selon la lignée de Sun Lutang et Sun Shurong. Essai gratuit. Tous niveaux. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan ITBF, Salle Saneki. 4100 SERAING. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Approche dynamique du Tai Ji Quan.

28/3. 16h-19h. Renforcement du corps, du centre, le Tantien. Libérez le Chi. Apprenez l'engagement ! Fluidité, souplesse et puissance non violente. Logique martiale. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. L'Art du Chi-Bw-Bxl Asbl. Ecole des Arts et du Spectacle Mouvement. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Tantra

Skydancing Tantra.

13 au 15/3. 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

Tantra pour couple.

13 au 15/3. Explorer sa capacité à aimer librement de façon à nourrir la relation avec ce que vous avez de plus beau afin de pouvoir l'offrir à l'autre. **Alexandra Renverse, Didier De Buisseret**. 5580 WAVREILLE. 0473 714 712 - 0494 78 42 48. info@cheminsdeconscience.be - www.cheminsdeconscience.be

Amour, harmonie, passion dans le couple !

14 au 15/3. 9h30-18h. Un approfondissement de la relation intime par une approche du Tantra, Tao et Sexual grounding. Série de 3 week-ends non résidentiels accessibles à tous. **Ingrid Marcq, Alain Art**, accompagnateurs. 1000 BXL. 0495 22 73 62 - . terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com. 0479 458 089

Le tantra au féminin.

15/3. 10h-17h. Vivre notre essence féminine sacrée, notre intuition, notre complicité, partager, devenir l'initiatrice de l'Amour, tisser des liens du coeur. **Annie Selis**. 1160 BXL. info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be.

Soirée jeux sensuels tantriques.

18/3. 20h-22h. Découvrir l'érotisme tantrique au travers de jeux, initiation au toucher sacré, expression artistiques, danse, écriture. **Annie Selis, Françoise Meus**, praticienne en massage. 1160 BXL. 0478 968 981. annie@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be

Week-end de Massage tantrique.

21 au 22/3. 9h-18h. La pratique du toucher conscient par la rencontre de soi et de l'autre permet de partager un moment privilégié et ludique. Ouverture du coeur. **Ayuneda**. 1160 BXL. 00 33 6 08 98 80 88 - 0478 968 981. ayuneda@gmail.com - ayuneda.com/stage-massage-tantrique-BXL2014.php

Tantra Tribal : "Voie Humide Homme"

27 au 29/3. 19h-17h. Pour singles et couples, un weekend entier où l'homme est invité à entrer dans le lâcher-prise accompagné par la femme initiatrice. Yin dans le Tao ! **Alain Art,** accompagnateur Tantra, **Kathleen De Baere, Patrick Schorven**, assistants. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (près de BXL). terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com. 0495 227 362.

Tarologie

Initiation au Tarot de Marseille rénové.

7 et 8/3. 10h-17h. Une approche structurée et créative du Tarot avec **Reynald Halloy**, formateur agréé de l'Ecole duTarot, selon l'enseignement de Alejandro Jodorowsky et de Marianne Costa (La Voie du Tarot). Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.ecoledutarot.com

Bruxelles - Woluwé Saint Pierre

Ecole de QI GONG Art Energétique chinois Traditionnel

avec Bruno Rogissart, professeur diplômé d'état

Formation Professionnelle diplôme de professeur de QI GONG

Prochaines rentrées : 7 et 8 mars ou 23 et 24 mai

Stage d'été à Bruxelles 3-4-5 juillet 2015

Programme et dossier d'inscription sur www.iteqg.com

☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

Les jeudis du tarot.
12, 19 ou 26/3. 19h-22h. Lecture du Tarot de Marseille rénové selon l'enseignement d'Alejandro Jodorowsky avec **Reynald Halloy**, formateur agréé de l'Ecole du Tarot. Tous les jeudis. Pas de réservation. En Partenariat avec «Au coeur de Sens, resto». 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.ecoledutarot.com

Jean Bouchat

Cours & consultations
Tarots de Marseille
www.jean-bouchat.com
0494 300 365

Référentiel de naissance.
21/3. 10h-17h. Des lames à l'âme. Découvrez votre thème de naissance/chemin de vie par le Tarot de Marseille. 5/6 journées d'ateliers formatifs et thérapeutiques. **Françoise De La Potterie**, thérapeute et tarologue humaniste, praticienne du Référentiel de Naissance. Terre Happy Tarot. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0476 311 461. www.lereferentieldenaissance.be

Eveil de votre 6ème sens.
21 au 22/3. Initiation. A la portée de tous. Découvrir les secrets du "jeu de votre destin" et l'éveil de votre intuition. Exercices pratiques individuels et en groupe. **Esméralda Bernard**. 4920 AYWAILLE. 04 384 62 91. www.esmeraldabernard.net

Formation de psycho-tarologue.
21/3 au 27/6. 12h-18h. Formation pratique approfondie et certifiante en 15 jours : coaching, écoute, projection, connection à son guide intérieur, création de son propre tarot... **France Renier**, formatrice, psycho-tarologue. 4040 HERSTAL. centreuntempspoursoi@yahoo.com - centre-un-temps-pour-soi.wifeo.com. 0484 839 412.

Cours tarot de Marseille.
22/3. 13h30-17h. Explication des lames majeures, petit tirage, syllabus donné. En groupe. **Isabelle Berger**, tarologue-médium. Univers du tarot. 1400 NIVELLES. 0471 303 239. info@universdutarot.be - www.universdutarot.be

Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage niv. 1.
4 au 8/4. Fondements, principes et structure du Thai Yoga Massage. Formation certifiée et intensive sur 35 h. **Thierry Bienfaisant**, praticien, formateur. 1060 BXL. 0472 025 303. contact@therapiethaimassage.be - www.therapiethaimassage.be

The Work of Byron Katie

Pratiquer et approfondir le Travail de Byron Katie.
22/3. 10h-17h30. Acquérir cet outil simple et savoir l'appliquer dans toutes sortes de situations stressantes. Investiguer ce qui vous tient à cœur. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée du Travail. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.marieetmarie.be

Thérapie de couple

Redonner une chance à son couple.
19 au 22/3. 9h-17h30. S'arrêter, recevoir des clefs pour mieux cerner la dynamique de son couple, rétablir la communication et une relation apaisée. Sortir d'une impasse. **Jean-François Frys, Myriam Denis**, psychopédagogues de la relation et du couple. Asbl Relationailes. Centre Notre Dame de la Justice. 1640 RHODE-ST-GENÈSE. 0491 630 705. info@relationailes.be

Thérapies assistées par l'animal

Une heure avec Gaspard, asinothérapie.
11/3. 14h-17h. Tous les merc et sam après-midi, une approche relationnelle et comportementale avec l'âne afin de développer une conscience corporelle et intuitive. **Carmela Piccininno**, asino-thérapeute. Atelier Creacarta. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58 - 0474 509 093. info@lagrangeapapier.be - www.lagrangeapapier.be

Travail sur la vue

Atelier voir mieux, de mieux en mieux.
14 au 15/3. 9h-18h. Atelier pratique de l'amélioration de la vue, en lien avec les situations de vie. Énergétique, décodage biologique et visualisations Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée et hypnothérapeute. Alpha et Omega Asbl. 1495 MARBAIS. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Voyages et Pélérinages

Méharée dans le Grand Erg Tunisien et pratiques du Taijiquan.
4 au 11/4. Marche consciente dans les dunes avec la recherche intérieure du thème de ce Voyage : "Apprendre à s'aimer" + pratiques de Taï Chi, chants et danses. **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle, **Claude Debar,** psychothérapeute et moniteur de Tai Chi, **Mohamed Ali Krid**,

Le Grand Maître Taoïste Mantak Chia dirigera un stage à Bruxelles du 24 au 30 avril 2015.

24 avril 2015 de 10h à 17h30 Porte ouverte sur les pratiques du Healing Tao, ateliers dirigés par des instructeurs. **À 18h30** : conférence de Maître Mantak Chia : Massage "Harmonie" avec les Tok Sen. **25 et 26 avril** Suprême Alchimie interne, Pratiques de Base : Sourire Intérieur, Six Sons Curatifs, Orbite Microcosmique.
27 avril Chi Nei Tsang – la Guérison par l'Harmonie – en auto-massage.
Du 28 au 30 avril Chi Nei Tsang 3, enseignement des techniques du Tok Sen avec l'emploi de diverses séries d'outils en bois.

Maître Mantak Chia sera à PARIS du 1er au 7 mai

Lieu Notre Dame du Chant d'Oiseau, Av. des Franciscains 3a 1150 Bruxelles **Contact** universaltao@orange.fr T. +33 3 86 32 07 33 (laissez un message, réponse rapide) **Info** www.universaltaofrance.com

ostéopathe. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Yoga

Yoga et Méditation.
9/3. 19h-22h. Atelier gratuit. Découvrez le prochain Stage à Bali, île des Dieux avec les pratiques de yoga, respirations, méditations, marches conscientes. **Séverine Buyse,** enseignante de Kundalini Yoga et de Tantra, **Joëlle Thirionet**, thérapeute Psycho-Corporelle et Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0473 692 410. sevbuyse@gmail.com

Cours de yoga.
12/03, 16/03. Pratique du Vinyasa Yoga. Lu : 14-15h30. Je : 10h-11h30. **Delphine Notte**. 5190 JEMEPPE SUR SAMBRE. 071 78 40 13. info@unmondeensoi.be - www.unmondeensoi.be

Yoga : Matinée Ashtanga Découverte.
10/3 ou 17/3. 9h30-10h45. Le mardi matin : yoga tonique et dynamique. Initiation en tout petit groupe, approche individualisée. Inscription nécessaire. Fr - En. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Cours de Yoga Doux.
10/3. 10h-18h. Lundi, mardi ou vendredi. Yoga en petits groupes, suivi personnalisé, travail au rythme de votre respiration. Niv : yoga doux pour les femmes ; yoga seniors ; tous niveaux. **Ludmila Stalmans**, professeur de yoga. Harmonie Vitale. 5336 COURRIERE. 0488 298 030. www.hvita.be

Yoga Ashtanga.
14/3, 21/3 ou 28/3. 10h-12h. Tous les samedis : yoga tonique et dynamique, cours guidé, approche individualisée. Inscription nécessaire. Fr- En. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante Ashtanga Yoga. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Yoga et Méditation en Pleine Conscience.
15/3. 10h-12h. Un état d'être, au coeur même de la simplicité, alignant le corps, le souffle et l'esprit, nourrissant nos plus belles qualités ! Français - English. **Madeleine Rommel,** kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992, membre de l'ABEPY, **Lama Brian Hilliard**, l'expérience de toute une vie en méditation. Auteur: «How to Meditate : Mindfulness Journey». Sport City. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Kundalini Yoga.
16/3. 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 0497 625 688 - sounyai@skynet.be. 0497 625 688.

Atelier Yoga et Mindfulness.
21/3. 14h-17h. Atelier de découverte et de pratique de la Pleine Conscience et du yoga ; un temps pour se sentir être, être soi, en paix avec l'instant à vivre. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - arbre-de-vie.be

Atelier Yoga Enseignant.
21/3. 9h30-11h30. Découvrir et pratiquer des techniques issues de la Pleine Conscience et du yoga pour favoriser la concentration et la détente des élèves en classe. **Donatienne Cloquet,** professeur de yoga et de méditation, **Claudia Gaebler**, professeur de yoga. Centre Arbre de Vie. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - arbre-de-vie.be

Atelier "Son et Souffle": Chant & Yoga.
21 au 22/3. 10h-17h. Atelier associant le Yoga du Souffle (Pranayama), l'ostéopathie (approche des sphères diaphragmatiques) et de la voix (le chant vibratoire). **Julien Halloy,** ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation, **Reynald Halloy**, art-thérapeute, chanteur et musicien. Soleilune Asbl. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.respir-ton-corps.com

Yoga de l'Energie.
28/3 (14h à 18h30) au 29/3. (9h à 16h30). Suivi d'une conférence de 20h à 22h. Un we par mois. Hatha yoga qui permet la découverte de l'anatomie subtile du corps de l'énergie qui nous anime. **Bruna Montagner, Lavinia Anthony, Jean Jacques Gary**, formateurs. Ayeb-lfeyeb. ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 00 32 2 242 04 16 - 00 32 2 721 05 22. yoga.bruna.montagner@live.be - www.yoga-energie.be

Yoga Pré et Post Natal.
28 au 29/3. Pendant la grossesse, le corps change physiquement, glandulairement et émotionnellement. Le yoga aide tant la maman que le petit être qui va naître. **Huguette Declercq, Jacqueline Coulson**. 1380 LASNE. . info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org. 02 633 12 66

Hatha Yoga mensuel : la respiration.
28/3. 14h-18h. Prendre conscience de notre respiration, à travers des postures et des exercices accessibles à tous. Apprendre à se détendre ou à se dynamiser. **Sébastien Perfendie**. 5310 TAVIERS. sebastienperfendie@gmail.com - www.univers-soi.overblog.com. 0476 564 600.

Formation anatomie palpatoire.
3 au 6/4. 10h-17h30. Formation spécifique en anatomie appliquée pour masseurs et thérapeutes sur 4 jours. **Julien Halloy**, ostéopathe, kinésithérapeute et yoga-thérapeute de formation. Centre Prana. 1460 ITTRE. julien.halloy@gmail.com - www.respir-ton-corps.com. 0033 6 63 92 71 50.

Yoga Ashtanga Workshop.
6 au 10/4. 9h30-12h. Ouvrir ses limites habituelles en découvrant de nouvelles possibilités en soi, par un travail calme et intense, en petit groupe. Fr - En. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga. Ashtanga Yoga Woluwé Asbl. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Zen

Qi Gong & Méditation Zen.
21/3. 9h30-12h30. Application des principes taoïstes au travail corporel. Nous effectuons un retour aux sources du Zen et préparons la méditation assise et marchée. **Marc Stevens**, kiné, acupuncteur et prof de Qi Gong. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Annonces classées

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

A Louer

Au Coeur des sens, mise à disposition de salles ou cabinets pour thérapeutes à Louvain-La-Neuve. Plus d'infos sur www.aucoeurdessens.be ou 0473 683 844 -Laurent Leroux

MM81, dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2 jour, soirée. Capacité: 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro: Montgomery et Merode. Contact : 0488 563 555 ou 00 32 2 737 74 88 - michel.wery@mm81.eu - www.mm81.eu

Espace Tarab, 1200 BXL. Lumineux, chaleureux, calme. Jardin. Pr cours, sémin., conf. etc -0497 879 427 - www.tarabofegypt.com - tarab@email.com-

A Namur, location de salles de réunion. 4 salles (8 à 50 pers.) idéalement situées au centre de Namur, près de la place St-Aubain. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be. www.maisonecologie.be

Uccle - Vivier d'oie. Salles à louer dont une de 60 m². Formations, conf., consult., bien-être et dévelop. perso. Ef. Essential Feeling. Tél.: 02 381 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

Cours-Formation

Tarot de Marseille selon Jodorowsky par Skype. Initiations et consultations en français, anglais, espagnol ou portugais avec Reynald Halloy de SOLEILUNE Asbl. Plus d'infos : soleilune21@gmail.com

Cherche plusieurs personnes sérieuses voulant apprendre la Thérapie de Régressions en échange de la traduction du néerlandais en français de quelques chapitres de mon manuel. Contactez : helencasteleyn@gmail.com

Fomation Fleurs de Bach. 21-22/3. 9h30-17h30 ou 4 lundis 9h-13h. Envie d'équilibrer vos émotions ? Dominique Busiau : 0477 954 315. dbusiau@hotmail.com

Développement personnel

Lecture et guérison de l'Âme. Entités - Purification maisons - Consultations - Cours - Czerwinski. 0476 212 931. www.azoudai.com.

Danse et eutonie ? Est-ce possible? Stage:16 au19 avril : Ostende, Hôtel Royal Astrid*** : Eutonie + danse + Wellness. Info : Benoît ISTACE : 087 22 68 62 - www.istace.com

Etre & devenir qui je suis. Sur Rdv. Oser le changement, réussir sa transition, (re)prendre confiance en soi. Coach certifié. josé@angeli.be - 0477 688 740

Divers

Propose cuisine végétarienne bio, simple et savoureuse pour groupe, résidentiel ou non. Pour vos stages ou tout autre évènement. 25 ans d'expérience. Berna: 0497 454 818. berna@cognis.be

Internet

Par internet ou par téléphone, soyez au courant des activités hebertistes. Remise en forme nature. - 0 43 61 31 80. 5btes de 0 à 4. sportnat.be

Massages

Michèle Biot (Gosselies). Massage sensitif belge / réflexologie plantaire / pédicurie médicale. Etre bien dans son corps, dans son coeur, dans son âme. Rdz-vs : 071 34 37 98 ou 0478 647 071.

Levez le pied. Massage harmonisant, spécial tension, sportifs, femmes enceintes aux huiles vég. bio et huiles essentielles. Niromathé : réflexothérapie vertébrale et périphérique. Consultations à Wezembeek-Oppem. Tel : 0471 333 320. Nathalie de Fabribeckers

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

Massage anti-stress, relâchement corporel, légèrement énergétique et respiration profonde pour votre calme et bien-être. Technique indigène, amazonie. Pour hommes, femmes, jeunes. Pas sérieux s'abstenir, uniquement sur RDV. Merci d'avance. 0466 248 754. Côté de W.S.L.

Tao sensuel pour femmes. Retrouvez votre être sacré, sensuel dans le ressenti corporel, dans un cadre à l'écoute de votre être intime pour arriver in fine à vivre votre couple autrement. Aux huiles chaudes, massage doux très lent. Tel : 0495 208 425.

Havre de paix. Mass. Holistique. Eveil sensoriel & énergétique. Shiatsu, réflexologie, pédicure, bien-être total. Approche globale zen. Rdv : 0465 407 665. WSP.

Ressourcement

Toucher conscient du 23 au 26/04/15 à Bruxelles. Toucher, méditations et soins dans l'amour avec Muditosan. Infos : 0475 444 099. xtorfs@gmail.com

Santé

Centre Emeraude. Hydrothérapie du colon, Médical Jet, Médical Wave, Médical Pulse, Médical Led, Drainage lymphatique. Quai aux Pierres de Taille,37/39, 1000 Bruxelles. Tél. 02 219 88 88. Gsm : 0490 190 656. www.mieux-etre-naturellement.com

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.

Soins énergétiques - 7110 Houdeng-Aimeries. Cette énergie vous apporte le bien-être, élève et harmonise le niveau énergétique de votre corps. Aucun symboles. Puissant, rapide, efficace : 50 EUR - 0475 978 839

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge du 24/4 au 1/5. Cure de raisins dans le Lot (France) du 12 au 19/9. Evelyne Verhulsel. Formule unique. www.seressourcer.info. Tel 0485.126.301

Lecture et guérison de l'Âme. Entités. Purification maisons - Consultations - Cours - Czerwinski. 0476 212 931. www.azoudai.com.

Libération du Péricarde. Formation avec Monserrat Gascon en Belgique à

Damme du 9 au 17 mai. Rens : fabienneweber@scarlet.be ou 0473 933 912

Herbalife. La nutrition intelligente pour une gestion de poids équilibrée. www.herba-feelgood.be - 0475 927 585

Spiritualité

Reiki + Méditation. Soin énergétique (45euros) et méditation guidée adulte+enfant (15euros) : abondance, Kundalini, du coeur. Info: Facebook : soinreikihainaut.be

Stages-Conférences

S'occuper de soi en s'amusant. We découverte d'activités de ressourcement dans une ambiance ludique et apaisante. Du 22/05(19h) au 24/05(17h) (Brabant wallon) 0470 876 924.

Thérapies

Analyses énergétiques de Biorésonance par Physioscan, GDV Kirlian et Amsat. Thérapies Quantiques par Ondes Scalaires. C.R.R.B. Edmond de Vignier, radiesthésiste, magnétiseur, thérapeute quantique. 32 Rue de Termonde. 1083 Bruxelles. Consultations sur Rdv Tél. 02 381 19 34 - GSM : 0475 743 513

Reconnective Healing - Soin Reconnectif. Rendez-vous et info : Miguel de Abreu. 0489 508 263 ou 02 514 41 81. miguelrcnx@gmail.com. www.reconnection-brussels.eu

Parkinson et jambes sans repos. Tous deux guérissables par la magnétisation. Info : alternativesanté@skynet.be. Tél : 084 47 78 73

"Créer l'intérieur qui vous va". Le Feng Shui pour améliorer votre habitat, votre vie, votre santé et attirer l'abondance. Catherine Deladrière. email : cdeladriere@gmail.com. Tél.: 0474 132 554

Soins Reiki Usui pour votre santé, libération des énergies, purification des chakras, centrage. Le reiki vous mettra sur votre chemin de vie. Catherine Deladrière. Tél.: 0474 132 554 - email : cdeladriere@gmail.com

Coaching en marchant. Une professionnelle expérimentée du coaching & de la psychothérapie vous accompagne dans divers endroits naturels du sud de BXL, à votre rythme, et vous guide vers une solution ou de nouvelles perspectives en vous. Janique Melin : 0495 995 915 ou 02 660 12 17.

"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.thejourney.com et www.innerview.be. Praticienne : Hilda Van Mulders. Bruxelles. 0476 208 411

Comprendre l'origine des difficultés de son enfant ou du couple par une Lecture de l 'Âme. Consultations - Cours. Czerwinski : 0476 212 931- www.azoudai.com

Guérisseur et passeur d'âmes, agit sur toutes douleurs, brûlures, inflammations, zona,... Soins à distance possibles. 0476 304 217 - vinjo44@live.be

Thérapie cranio-sacrée (Upledger). Accompagner le corps et les émotions. Véronique Hanoteau : 0477 218 680. hanoteauv@gmail.com

Par le biais du massage, soins énergétiques et autres approches psycho-corporelles, libérez-vous de vos tensions, douleurs, peurs, chagrins, de vos croyances limitantes. Reconnectez-vous à votre essence chez Ambiance Zen, Martine Galaes, praticienne en psychothérapie corporelle, à Zellik (prox Bxl). 0479 387 967.

Vacances

Location d'un gîte paisible en Drôme provençal. Pr 4 à 6 personnes avec séjour, cuis. équipée, sdb et 2 chambres. TV, feu ouvert. Linge de maison fourni. Terrassse, barbecue, piscine. Tel : 00 33 4 75 46 92 15. bernardvendeville@orange.fr

Retraite de yoga en Bulgarie. Yoga, montagnes, sentiers du patrimoine Bulgare. Pratique de yoga tous les jours. Balades guidées dans le parc du Balkan. Visites de villages pittoresques/monastères/églises anciennes. 11-18/04. 10-17/05. 27/06-4/07. 22-29/08. Contact : remymen@gmail.com

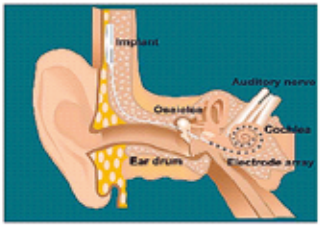
Découvrez Lisbonne du 23 au 25 mai 2015. Découvrez la ville de Lisbonne à travers les contes, les mythes, les personnages de légendes, les textes lus à voix haute. Ouvert à tous les amoureux du voyage et des livres ! 0478 495 817. www.delhamende.be

ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE | TINNITUS

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

Envoyer à **AGENDA Plus**, Rue de la Terre Franche, 31 - 5310 Longchamps [Eghezée]

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité .....

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 : ☐ 1 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 €)

❑ Je paie la somme de ..... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par :

❑ virement au compte IBAN : BE 50 3601 1627 5118 de ARPEGE Média Sprl

Soutenez AGENDA Plus en vous abonnant : abonnement annuel : 22 €
PROMO abonnement 2 ans : 35 € au lieu de 44 € • Abonnement de soutien : 50 €

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) : Isabelle **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® et rédacteur - Raphaël **Dugailliez**, psychothérapeute, consultant, journaliste - Vanessa **Jansen**, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famile - Charline **Nocart**, naturopathe, rédactrice «Santé».
INTERNET : www.agendaplus.be - info@agendaplus.be. **Mise en page :** Karamel Graphic Design
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
ÉDITRICE

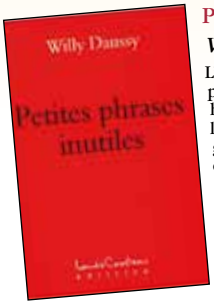
33 ans d'existence !

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 grinçantes 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

L'auteur traite de 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 €

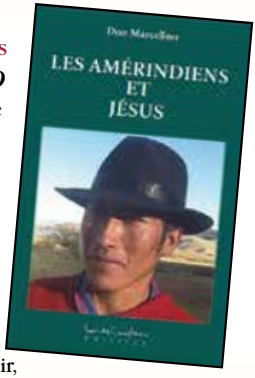
Nouveau !

Le Voyageur des Deux Mondes

Jean-Louis VICTOR

Cet ouvrage offre des réflexions qui peuvent vous sauver la vie et apprivoiser la mort. Paroles simples, paroles fortes, paroles d'un autre monde. Paroles qui ouvrent les portes sur notre jardin secret. Paroles dérangeantes, parfois, mais initiatiques pour le voyageur désireux d'accéder au monde des causes. Lorsque vous aurez lu ce livre, votre vision de la réalité aura changé, car vous aurez voyagé dans l'univers de l'envers du monde.

Broché - 14 x 21 - 128 pages - 9 €



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 rencontre 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 €

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 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 €

en vente chez votre libraire !

DG Diffusion : 00 33 561 000 999 - adv@dgdiffusion.com (pour libraires uniquement)

Sève de Bouleau bio

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

Retrouvez jeunesse et vitalité !

Purifiez l'organisme et optimisez votre énergie

- ✔ Active l'élimination en profondeur des déchets acides et organiques
- ✔ Régénère l'organisme

Eau biologique vivante, source d'énergie

Riche en minéraux, oligo-éléments et acides aminés

Disponible dans votre magasin bio

www.biolife.be
✆ 081 665000

Bio-Life
LABORATORY