



> 25 années
d'expertise
dans l'enseignement
de la naturopathie
et des médecines
naturelles

«PORTES OUVERTES»

154 rue de Bomel à Namur

le dimanche 10 mai 2015 de 10H à 16H30

Trois filières de formation professionnelle certifiantes, à NAMUR : accès et parking aisé ; à proximité de la gare En cours du JOUR ou en cours du SOIR

- Naturopathie
- ► Conseil en Hygiène de vie et Nutrition
- **▶** Drainage Lymphatique Manuel

Tous nos cours peuvent également être suivis isolément.



IHMN asbl: +32 (0)4/343 52 86 GSM: +32 (0)491/714 447 info@ihmn.be • www.ihmn.be www.facebook.com/IHMN1

Anatomie-physiologie • Oligothérapie • Hygiène vitale • Nutrition • Diététique

- Aromathérapie Nutrithérapie Programmation-Neuro-Linguistique
 - Pathologie Biophysique médicale Biothérapies Iridologie
 - Phytothérapie
 Biochimie
 Drainage Lymphatique Manuel



Naturopathe Président de l'Institut d'Hygiène et de Médecine

Naturelle (IHMN)

ReVivre...

Alternance des jours et des nuits, ronde des saisons, ainsi sur Terre, la vie est cyclique. Et c'est bon de la vivre tout particulièrement avec le Printemps qui exprime le retour de l'énergie après le repos, en principe, de l'hiver.

Tout annonce le renouveau. La sève a reprit son ascension, les bourgeons et les fleurs annoncent les fruits, la germination éclate la terre pour laisser les jeunes pousses se développer...

Pour la Médecine Traditionnelle chinoise, l'énergie du Printemps est celle du bois, de l'arbre dont les racines se trouvent profondément dans la Terre Yin pour élever le tronc et les branches vers le Ciel Yang. Ce Printemps fait donc le lien entre les deux forces de l'équilibre. Sa couleur est le vert, son organe, le foie, son viscère, la vésicule biliaire et son émotion, la colère! Les troubles énergétiques de la fonction Foie se manifestent entre 0 et 4h du matin (en heure d'été).

Le Printemps nous parle de notre enfance, période où nous apprenons à *nous tenir debout et à avancer*, à nous affirmer et à faire de nouveaux projets. Ainsi, soutenons les muscles et les tendons par le stretching et les mouvements doux. Affirmons-nous également par un stretching mental.

Les yeux et la vision sont associés au foie dont les déséquilibres se manifestent parfois par une acuité moindre, voire par certains troubles (yeux qui « piquent », orgelets, migraines ophtalmiques). « Relancer » le foie permet de mieux voir et voir plus loin!

Si l'émotion du foie est bien la colère, elle se traduit aussi par l'élan créatif, par le désir. Faire ce que l'on désire et exprimer ce que l'on désire, anoblit cette colère et nous la rend positive pour un véritable changement. C'est sa fonction.

Prenons l'énergie au vol et accompagnons-la en tonifiant le foie (voir les articles en page 12 et 38 qui nous introduisent dans ce travail). Cette énergie nous propose d'avancer, de bouger, de REVIVRE.

André Roux

commaire

Air du temps	4
Actualités positives	6
Alimentation : Remplacer la viande ?	8
Dossier : grand nettoyage de printemps	
A voir/à écouter	20
A lire	22
Thérapies : les méthodes alternatives de santé adaptées aux anim	aux26
Santé : bienfaisante argile	32
Spiritualité : rencontre avec Sai Maa	36
Santé : les vertus insoupçonnées du souffre	38
Médecines douces : la chiropraxie	42
Famille : le plaisir en famille	
Autant savoir	
Au jour le jour : les conférences	50
Agenda des activités : ateliers, stages et cours	55
Annonces classées	76
Formulaire des appenses classées	70





Une publication clé pour faciliter les achats durables

Tout le monde souhaite contribuer à un meilleur environnement. De simples actes permettent de faire une réelle différence, comme prêter attention à l'origine des matériaux lorsque nous achetons du bois ou du papier. Lorsque les matériaux proviennent de forêts gérées durablement, nous avons l'assurance que les récoltes de bois ont eu lieu en toute légalité et que l'avenir de nos forêts est garanti.

La seule façon d'être certain de la provenance des produits achetés est de faire appel à des sociétés certifiées. Pour aider les consommateurs à trouver facilement ces entreprises, PEFC Belgium vient de lancer la deuxième édition de l'annuaire des entreprises certifiées PEFC. Cet annuaire reprend plus de 440 coordonnées des entreprises belges qui peuvent produire et vendre des produits portant le label **PEFC.** Ce catalogue est un instrument très utile pour les autorités locales, les entreprises, comme pour les consommateurs privés.



Un exemplaire papier peut être obtenu gratuitement en envoyant un courriel à info@pefc.be La version digitale [bilingue] peut être consultée via http://bit.ly/1C0gef1

Nouveau à Bruxelles Plénitud'OR

Saluons l'ouverture de Plénitud'OR, un nouvel espace bruxellois dédié à l'alimentation bio, aux compléments alimentaires, aux soins cosmétiques et au maquillage naturels. L'équipe y propose également des ateliers découvertes concernant diverses voies et approches énergétiques et de bien-être ainsi que des dégustations de produits intéressants au niveau nutritionnel.



Plénitud'OR

Av. de Tervuren, 32/34 bte 25 Galerie du Cinquantenaire/20 à Etterbeek - Infos au 0479 772 434 02 734 92 89

Du bio à la carte

Envie de shopping bio à la carte ? Grâce à deux entrepreneuses gourmandes, c'est désormais possible! Comment? Via un site Internet à l'interface conviviale, vous créez votre panier au grès de vos envies gustatives (en commandant le mercredi avant 13h, vous êtes livré chez vous le vendredi).

Infos sur efarmz.be

Offrez-leur la liberté

Depuis de nombreuses années, l'Asbl « Les Poules heureuses » se rend dans les élevages en batterie de Flandre et de Wallonie pour y racheter des poules pondeuses afin qu'elles ne finissent pas dans les abattoirs. Ces poules, dont l'univers se limitait aux barreaux de leur cage, peuvent ainsi finir une vie heureuse dans les prés de la ferme de l'association. Comme l'Asbl ne sait pas les sauver toutes [il y a en général cent mille poules par élevage... !], elle propose aux amis des animaux d'en adopter et de leur offrir une fin de vie heureuse. En ce printemps 2015, un élevage va se vider. Pour que l'association puisse en sauver un maximum, elle lance un appel pour que les intéressés puissent en racheter [il faut bien sûr leur offrir un espace et un abri qui les protège des prédateurs].

Infos «Les Poules heureuses» au 0497 620 089 et 0494 928 906.

A NOTER: pour la première fois de son histoire, la Wallonie sera prochainement dotée d'un Conseil Wallon du bien-être des animaux ! L'appel à candidatures pour intégrer ce Conseil a été initié mi-mars, par le ministre Carlo Di Antonio et se poursuivra jusqu'au 10 avril.

Infos & candidature sur wallonie.be/fr/actualites/futur-conseil-wallon-du-bien-etre-des-animaux



Savez-vous planter chez nous?

«Savez-vous planter chez nous ?» est un concept gagnant-gagnant basé sur l'échange, la convivialité, l'amour du jardinage et les joies du potager ! Mettre en relation des personnes qui ont un jardin et qui rêvent d'avoir un potager, mais qui n'ont pas le temps de s'en occuper, avec des personnes qui ont la passion du jardinage, mais qui n'ont pas de jardin ou de parcelle à cultiver : voici le concept de «Savez-vous planter chez nous ?», une nouvelle façon de concevoir l'art du potager.

Le propriétaire prête gracieusement un bout de son jardin, et en échange, le jardinier fait profiter d'une partie de ses récoltes! Il suffit juste de «semer» une annonce sur **plantezcheznous.com** ou de consulter les offres dans votre région : c'est gratuit!

Il n'est même pas nécessaire d'avoir un grand terrain, quelques m² suffisent pour profiter de légumes savoureux. Alors n'hésitez pas, recherchez un jardinier ou un jardin tout près de chez vous. Même si l'essentiel des offres se situent en France, le concept commence à essaimer en Belgique [déjà plusieurs dizaines d'offres] : semez l'info autour de vous !

Eco-gestes basiques... à adopter de toute urgence!

La raréfaction des ressources naturelles, la pollution et le réchauffement climatique sont autant de problèmes causés par nos modes de consommations souvent inconscients, parfois irresponsables. Nous pouvons pourtant agir et, à l'aide de simples éco-gestes quotidiens, changer un peu les choses — c'est « la part du colibri » (Cf. Pierre Rabhi)

En matière d'électronique, la quasi-totalité des foyers belges sont aujourd'hui dotés d'ordinateurs, de téléphones et autres tablettes qui consomment en moyenne 13,5% de la facture électrique. A la clé : des tonnes de CO2 rejetés qui accélèrent le réchauffement climatique et des tonnes de déchets radioactifs à stocker pendant plusieurs centaines de milliers d'années. Il suffit pourtant de quelques gestes pour réduire sa facture d'électricité et son empreinte écologique : éteindre au lieu de mettre en veille, ne pas laisser charger un appareil plus longtemps que nécessaire et débrancher le chargeur ensuite, débrancher les appareils qui ne demandent pas un fonctionnement permanent [surtout ceux avec un dispositif de veille]. Et bien sûr : utiliser le plus longtemps possible nos équipements, essayer de réparer ou de faire réparer au lieu de systématiquement jeter et si c'est vraiment la seule option : rendez-vous au parc à conteneurs pour un recyclage partiel des éléments!

Dès septembre 2015,

les entreprises wallonnes trieront aussi!

Début mars, le Gouvernement wallon a approuvé un arrêté instaurant le tri de certains déchets en entreprise : les piles et accumulateurs usagés, les pneus usés, les véhicules hors d'usage, les huiles usagées, les déchets photographiques, les huiles et graisses de friture usagées, les déchets d'équipements électriques et électroniques. Il sera d'application à partir du ler septembre 2015 et touchera près de 350.000 sociétés, industries, associations, commerces, ...! L'objectif? Sortir près de 100.000 tonnes de déchets des incinérateurs et des décharges. C'est également près de 130 emplois qui devraient être créés.

D'autres types de déchets devront être triés à partir de janvier 2016 : les déchets d'emballage en verre, les emballages PMC, les déchets d'emballages industriels tels que housses, films et sacs en plastique, les déchets de papier et de cartons secs et propres, les déchets métalliques. Et à partir de janvier 2017 : les déchets verts, les déchets de textiles non souillés et les déchets de bois.

A NOTER : en Wallonie, ce sont déjà plus de 91% des ménages qui trient leurs déchets. Toutefois, ils ne représentent que 10% de la totalité des déchets wallons — un peu moins de 2 millions de tonnes. Tous les acteurs non ménagers [industries, associations, commerces, ...] produisent quant à eux près de 10 millions de tonnes de déchets.

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 l

Vélos en libre-service

& réduction du trafic



Le bulletin Science for Environment Policy rapporte les résultats d'une étude menée dans quelques-unes des 700 villes qui disposent d'un système de vélos partagés et reconnaît leurs impacts positifs : sur la santé, les coûts de transport, l'acceptabilité sociale du vélo et donc. aussi, sur l'accroissement futur de l'usage du vélo. Plus de 9.000 utilisateurs réguliers ont été interrogés à Melbourne et Brisbane en Australie, à Washington D.C. et Minneapolis/St-Paul aux États-Unis et enfin à Londres au Royaume-Uni. Ainsi. à Brisbane. 21% des km réalisés à l'aide des vélos en libre-service ont remplacé des km réalisés précédemment en voiture. Ce pourcentage est de 19% à Minneapolis/St-Paul et Melbourne, 7% à Washington D.C. et seulement 2% à Londres. Les chercheurs estiment que, dans certaines villes très engorgées, beaucoup de citoyens ont déjà opté pour les transports publics ou pour la marche.

Des résultats encourageants et qui sont certainement à considérer dans les politiques d'implantation des futurs vélos partagés!

[Source: Gracq]

Pas d'intérêt pour le pétrole du Groenland!

Avec la chute des prix du pétrole, les effets des sanctions russes et des modèles climatiques de plus en plus instables, les multinationales en quête de pétrole arctique sont soumises à une pression qu'elles n'avaient iamais connue auparavant. Récemment, la chasse à l'or noir du Groenland a connu une sévère défaite : 3 grandes compagnies pétrolières - la Française GDF Suez, la Norvégienne Statoil et la Danoise DONG - ont, en effet, abandonné leurs licences leur permettant d'être actifs dans la partie ouest du Groenland. Et ce, malgré la décision du gouvernement groenlandais, visiblement désireux de conserver les entreprises sur son territoire...

Le pétrole arctique ne devrait pas être assimilé à une opportunité de développement pour les populations arctiques, mais plutôt à une source majeure de risques. Non seulement pour notre équilibre climatique, déjà fortement dérangé, mais aussi pour les océans et la nature en général, deux éléments cruciaux pour les habitants du grand Nord.

Plus de 6,5 millions de personnes à travers le monde soutiennent déjà la campagne de Greenpeace pour la sauvegarde du pôle Nord. Vous souhaitez apporter votre soutien à cette région unique et fragile ? Surfez sur www.savethearctic.org

Graffiti eco-friendly



Tout le monde connait le graffiti basique artistique, engagé... mais connaissez-vous le graffiti écologique ? Apparu il y a une dizaine d'année à New-York, il débarque tout juste en Europe! Le concept est simple: faire des graffitis avec de la mousse. Une manière originale et esthétique de mettre du vert dans nos villes grises. Utilisé comme un moyen de revendication de la «guérilla verte» par certains artistes tels qu'Anna Garforth [voir illustration] ou le collectif Mosstika, le concept a également été commercialisé et récupéré par les agences de pub. Et si vous vous sentez une âme d'artiste, vous pouvez le faire chez vous! Oubliez les bombes de peinture polluantes, le mélange se fait à partir de mousse, eau, sucre et yaourt. Il suffit de faire fermenter le tout et de peindre. Une fois appliqué, pulvérisez à l'eau pendant quelques jours. Le graffiti vivant dépérira au soleil et renaîtra à chaque pluie !

[Source: Newmanity]

La finance solidaire

existe!

Difficile de faire le lien entre placement financier et solidarité... 100 l pact est là pour nous prouver le contraire ! Il est, en effet, aujourd'hui possible de placer son argent en investissant dans des projets solidaires. Sur le concept du «crowdfunding» [investissement participatif], la plateforme de financement 1001 pact.com permet aux particuliers d'investir à partir de 100 € dans des projets en lien avec leurs valeurs éthiques. Il s'agit donc de donner aux entrepreneurs sociaux une plateforme de financement privilégiée et de proposer aux particuliers une alternative aux placements traditionnels.

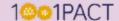
Les entreprises sont sélectionnées en fonction de leur impact environnemental, social et/ou sociétal et ce sont les particuliers et partenaires financiers qui votent pour l'entreprise de leur choix.

La recherche Internet qui fait du bien

Adieu Google, Bing, Yahoo... Bonjour les moteurs de recherche plus éthiques, écologiques et solidaires! Ainsi, Lilo, start-up française, a lancé son moteur de recherche qui nous permet de financer gratuitement et sans effort des projets sociaux et environnementaux. Contrairement aux moteurs de recherches habituels, il protège notre vie privée en empêchant la collecte de nos données et le tracking publicitaire. Et pas de démarches compliquées, il ne faut qu'une minute pour l'installer. L'argent reversé aux projets [50%] vient des liens commerciaux qui s'afflichent lors de nos recherches sur Lilo.

Infos sur http://beta.uselilo.org

Dans la catégorie des moteurs de recherche éthique, on trouve également ecosia.org. La start-up berlinoise a mis au point un moteur de recherche qui redonne une partie de ses revenus pour préserver la forêt amazonienne. L'argent provient des liens publicitaires, dont 80% sont reversés à l'association brésilienne The Nature Conservacy pour son action «Plant A billion Tree» et les 20% restants servent à compenser les émissions de CO_2 et à rémunérer les acteurs du projet. L'entreprise exemplaire a également une politique zéro taux de carbone ! Alors, vous installez lequel ?



Formations 2015

Les solutions naturelles en phytothérapie et en gemmothérapie

les Samedis 25 avril et 21 novembre 2015

A Louvain-La-Neuve

(de 9h à 17h, avec syllabus, pauses, lunch)

Journées réservées exclusivement aux praticiens de santé

Infos & inscriptions : chantal.godefroid@skynet.be



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





Depuis bientôt 200 ans le végétarisme s'est installé dans notre paysage diététique. Il n'en reste pas moins qu'un fantasme perdure et « colore » souvent le raisonnement : il faut remplacer la viande qui demeure l'aliment de base de notre civilisation.

Il n'est pas nécessaire de recommander le végétarisme à quiconque (*), même s'il serait souhaitable, sur de nombreux de réduire la plans. consommation de viande. Et donc, faut-il LA remplacer sur nos tables?

Cette idée répond à plusieurs réalités, qui sont, à la fois, sociales, familiales, gastronomigues, nutritionnelles...

Sociales et familiales

Bien des femmes (elles y ont droit plus souvent), avant de commencer à élaborer leur menu, se demandent quelle viande ou poisson (ou volaille) elles vont mettre en scène. Car, c'est autour de cet ingrédient que tout le repas s'organise. Choisir la viande permet de savoir quel « légume » va l'accompagner.

lci, ce sont bien les usages de notre environnement social qui vont nous dicter notre conduite. Les habitudes familiales s'y ajoutent pour achever le tableau.

Gastronomiques

Depuis la fin du 19ème siècle, nous avons été formés à des goûts particuliers dans lesquels la viande est tellement présente qu'on n'imagine pas pouvoir s'en passer. On en parle souvent avec gourmandise et l'on s'échange des recettes...

Nutritionnelles

Nos vingtième et vingt et unième siècles nous ont inculqué nombre de « vérités » sur nos apports alimentaires qu'il ne fait pas bon contester ou refuser. Pour la viande, seules ses protéines correspondent à nos besoins. Elles sont « plus complètes » que les protéines végétales et ne pas consommer de viande fait courir le risque de carences potentiellement graves. C'est aussi le cas pour le fer ou certaines vitamines...



CROCSana La véritable galette Essénienne

sans cuisson, végan, 100% BIO, riche en vitamines

« L'alimentation vivante » nous apprend que la cuisine basse température (max 40°) et la consommation de graines germées sont les meilleures manières de favoriser et préserver la vitalité de nos aliments

Le Timilia est une variété ancienne de blé particulièrement digeste, pauvre en gluten et reconnue pour ses qualités nutritionnelles.



Galettes Esséniennes

À base de timilia germé

Origin et Sezam : timilia germé Sarazin: sarrasin gerné













Made in Italy

BASILIC, PROPASSES DELLA NONNA. GRAMPICSONS LEGUMES TOTEL COMPVES/CAPRES

10 SAUCES À DÉCOUVRIR

SAUCE COUSCOUS AUBERGINES, PASSAL WANTURE











Tant de nouvelles idées pour satisfaire votre soif de recettes savoureuses et traditionne Profitez de tous ces plaisirs

faits avec les meilleurs légumes frais biologiques et la passion









Osons la critique

Sur les plans social et familial, il faut dire que notre consommation de viande est une habitude récente. Les chiffres sont impitoyables qui montrent que nous avons multiplié par 6 environ (de 20 à 120 kg) notre consommation annuelle de viande depuis le début du 20ème siècle! Avant cela, la viande était un produit hors de portée de la plupart de nos ascendants. On en mangeait le dimanche, voire quelques fois dans l'année. Jamais tous les jours et encore moins à chaque repas. Ainsi donc, ces habitudes qui ont évolué dans un sens peuvent le faire dans l'autre.

Sur le plan nutritionnel, les physiologistes les plus classiques nous disent qu'il n'y a aucune différence entre les protéines animales ou végétales. Elles sont toutes composées des mêmes acides aminés. A part la protéine de l'œuf entier, exceptionnellement « complète », toutes les autres sont plus ou moins carencées dans tel ou tel acide aminé essentiel. Végétales ou animales, nos protéines alimentaires doivent être complétées.

Pour le fer, les végétaux en contiennent bien assez, pour peu qu'on les choisisse et qu'on ne fasse pas n'importe quoi : un café à la fin d'un repas détruit la plus grosse partie du fer qu'il contenait! Pour la vitamine B12, en revanche, il faut être attentif car la B12 végétale n'est pas assimilable. Mais le jaune d'œuf nous en apporte, de même que les lactofermentés de soja (Tempeh ou Tamari), et il est souvent bon (même pour les consommateurs de viande) de vérifier le statut de cette vitamine et de la prendre en complémentation (notre intestin est sensé la « fabriquer » mais la plupart d'entre nous a perdu cette capacité…).

Vous avez fait, ou vous voulez faire, le pari du végétarisme

Devez-vous remplacer la viande ? Non ! Vous devez équilibrer vos apports nutritionnels avec des protéines d'origine végétale sans qu'il soit « besoin » de les parer des termes issus de la gastronomie « carnivore ».



Les préparations alimentaires végétales qui proposent de remplacer la viande ne sont pas à éliminer. Elles peuvent être employées si leurs étiquettes rassurent sur leur qualité. Elles doivent être composées de produits de culture biologique exclusivement et ne pas renfermer de conservateurs ou d'excipients de synthèse. Parmi elles, on trouve plusieurs spécialités d'origine japonaise dans la mesure où le végétarisme y a une plus longue histoire. Le soja et le Seitan sont les ingrédients de base de ces spécialités. Nous avons là les deux « voies » des protéines végétales : le Seitan qui est du gluten presque pur ne convient pas aux intolérants ou aux allergiques à cette protéine. En revanche, le Tofu et les autres préparations à base de soja sont plus largement tolérés. Il faut arrêter, d'ailleurs, de s'acharner sur le soja qui est une plante alimentaire remarquable (i).

Laissons de côté les préparations industrielles telles que le Quorn ou les protéines de soja texturé!

Puisqu'il est question de la viande et des produits animaux, le nutriment phare de ces aliments ce sont les protéines. C'est ce nutriment, l'un des trois macronutriments constituant nos apports alimentaires avec les glucides (sucres) et les lipides (matières grasses), qu'il faudra rechercher dans d'autres aliments.

Nous avons besoin (selon les normes habituelles de la nutrition) de 12 à 15% de protéines dans notre apport calorique global ; cela représente environ 40 grammes de protéines par jour. Les végétaux peuvent les apporter sans difficulté.

Les aliments riches en protéines. Leurs associations

La viande renferme, en movenne, 20% de protéines. De nombreuses légumineuses en contiennent autant, sinon plus. Le soja, selon ses variétés, peut en contenir jusqu'à plus de 40%. Les céréales et graines assimilées sont moins riches mais peuvent en apporter entre 9 et 17% (Quinoa ou Kamut)...

Mais, quelque soit l'origine des protéines, toutes, sauf celles de l'œuf, ont besoin d'être associées à d'autres, qui les complètent, C'est l'équilibre des acides aminés essentiels (AAE) qui est en cause. Sans trop de détails disons que cet équilibre garantit la bonne utilisation de la protéine. Or, dans la viande ou les légumineuses existe une relative carence en méthionine (AAE) ce qui limite leur utilisation à 70% en moyenne. Pour les céréales, la carence est celle de la lysine (autre AAE).

Toutes les civilisations de la Planète Terre avaient compris cela et associaient les céréales et les légumineuses pour améliorer leur apport protidique:

- · Le blé (couscous) et les pois chiches au Moyen Orient ou au Maghreb;
- Le mais et les haricots en Amérique centrale

- Le riz et le soja en Asie
- · Le sorgo et les niébés (petits haricots) en Afrique...

Et nous pourrions étendre ces associations montrant qu'il est parfaitement possible d'assurer un bon apport protidique avec les aliments végétaux.

Un dernier mot sur l'utilisation des céréales et des légumineuses : il convient de les faire tremper une douzaine d'heures avant de les cuire. Cela améliore considérablement leur digestion et leur dégradation.

Au final, s'il n'est pas nécessaire de remplacer la viande, il est parfaitement possible d'avoir une alimentation équilibrée sans y recourir...

André Roux, naturopathe

- * Je suis moi-même végétarien de naissance et n'ai donc jamais eu de viande sur ma table. Ce qui simplifie, pour moi, la guestion de son remplacement.
- (1) Pour ceux qui veulent en savoir plus http://www.lanutrition.fr/les-news/le-soja-qui-tue-la-verite-sur-un-articledelirant.html



Réveillez-vous!

maintenant, tout de suite, pas demain!

Stage de deux jours à la découverte de votre mission, de votre légende personnelle pour une vie riche de sens.

Suivi personnalisé pour chaque participant après le stage.

Prochains stages les 30 & 31 mai / 13 & 14 juin 2015

Inscriptions limitées à 20 personnes par stage / Lieu: salle Sous les Tilleuls à Overijse (Bruxelles). infos : www.reveillezvous.be Tél. 0496 12 57 58 - jeancedric@me.com



Nous vivons dans une société de l' « avoir » dont un des postulats de base est que plus on possède, mieux l'on se porte. On part du principe que si l'on va mal, il faut quelque chose en « plus » (un médicament, un nouveau vêtement, une nouvelle voiture, un nouvel apprentissage, ...). Tous ces « plus » finissent par encombrer notre esprit, notre corps. notre maison et notre environnement au point de les asphyxier.

Au moment où vous lisez ces lignes, une des faces matérielles de cette surconsommation flotte quelque part dans l'océan Pacifique : 3,5 millions de km² (sur une profondeur de près de 30 mètres!) de déchets essentiellement plastiques !!! Ce n'est là que l'expression macroscopique d'une surconsommation qui fait son lit dans la vie de beaucoup d'entre nous. Et si nous sommes capables d'imaginer la perte de vie qui résulte de ce continent de déchets, nous avons parfois du mal à réaliser que la vitalité en berne au sortir de l'hiver - voire toute l'année !- puisse, elle aussi, résulter d'une accumulation de « déchets » : toxines et poisons de la malbouffe pour le corps, pensées négatives et ruminations pour le mental, encombrement, désordre et saletés domestiques... Mais, heureusement, à tout cela existent des solutions simples, naturelles, respectueuses pour refaire de notre vie un prisme au travers duquel l'énergie puisse circuler sans entrave! En voici un aperçu...

Le corps d'abord?

On pourrait disserter longtemps sur la prévalence de l'esprit sur le corps physique... ou l'inverse! Les interrelations sont évidentes pour tout praticien de médecine naturelle. La dégradation profonde des réponses apportées aux besoins essentiels du corps (nourriture biologique, exercices physiques, ...) ces 50 dernières années avec l'accélération du rythme de vie et l'industrialisation de la chaîne alimentaire fait cependant choisir le corps comme point de départ de ce grand nettoyage de printemps. Tout l'Univers est énergie et notre corps en est une matérialisation provisoire. Son fonctionnement, à l'instar de celui de tout être vivant. repose sur la circulation correcte de cette énergie. La vie est mouvement et la santé repose sur la fluidité de ces mouvements : ceux de nos influx nerveux, de nos fluides corporels (sang, lymphe, ...), de nos articulations, de nos apports (nourriture, air,...), de nos « rejets » (selles, urines, sueur,...), de nos idées, de nos émotions...La santé est une danse perpétuelle, un mouvement harmonieux des équilibres (physiologiques, anatomiques, émotionnels,...) alimenté par celui des organes essentiels qui gèrent nos rapports physiques avec le monde extérieur : le tube digestif grâce auquel nous « digérons » l'extérieur (les aliments) pour faire nôtre son énergie, les poumons grâce auxquels nous respirons l'air indispensable à la combustion de nos nourritures matérielles, les reins, la peau, ... Parmi tous ces organes il en est un, vital, situé au carrefour des métabolismes et victime souvent insoupçonnée de l'encrassement du corps : le foie.

Un foie sain pour un corps sain

Formidable « usine » de tri et de transformation, indispensable à la vie dont il épure les fluides, le foie se voit traversé chaque heure par quelques 100 litres de sang et 40 litres de lymphe! Il va y prélever les nutriments à mettre en réserve (fer, glucose, ...) ou à transformer (synthèse de protéines indispensables à la coagulation ou encore à l'immunité, de cholestérol nécessaire pour la fabrication d'hormones, etc.). Il va aussi débarrasser sang et lymphe de leurs déchets (résidus de médicaments, hormones, alcool, ...) afin de les rendre solubles dans la bile avec laquelle ils seront évacués dans les intestins. Il s'agit donc d'une plaque tournante fonctionnant 24h sur 24 et dont dépend le bon fonctionnement des autres systèmes : circulatoire, hormonal, nerveux, digestif,... La fonction du foie va de pair avec celle de la vésicule biliaire, viscère de stockage et de concentration (entre les repas) de la bile qu'il fabrique. L'alimentation actuelle, surchargée de graisses et de sucres (surtout en hiver !) alourdit considérablement ce travail avec pour principal résultat une congestion (engorgement avec ralentissement des échanges) et une accumulation de graisses hépatiques.

A peine 20 % de l'énergie récupérée au sein de nos cellules sert à nos organes « nobles » (cerveau, muscles..), le reste est utilisé pour... éliminer nos toxines!

Le « foie gras » est loin de ne concerner que les oies! Tel le périphérique à l'heure de pointe, le foie engorgé fait donc le lit de : problèmes de circulation de retour (œdèmes, jambes lourdes, varices, hémorroïdes,...), lourdeur digestive voire nausées et maux de tête, fatigue, troubles hormonaux et allergiques, rigidité articulaire, problèmes oculaires... la liste des répercussions de ces « bouchons » est, comme eux, kilométrique! Elle concerne aussi la vésicule biliaire avec l'apparition de calculs biliaires ralentissant encore la circulation au travers du système hépatique. Pour la médecine chinoise, considérant en outre la circulation d'énergie dans les « canaux » appelés « méridiens », chaque organe-clé est associé à un méridien dans lequel l'énergie est maximale à certaines heures.

Lorsque la circulation de l'énergie liée à l'organe est bloquée, il s'ensuit des symptômes de souffrance se manifestant dans sa tranche horaire particulière.



Dans le cas de la vésicule biliaire ce créneau se situe entre 23h et 1h du matin alors que celui du foie est entre 1h et 3h du matin.

Si vous êtes donc sujet à des réveils à ces heures de la nuit, songez à prendre soin de votre foie!

Solutions naturelles pour un foie au top

La solution première est bien sûr d'aller vers le « moins »: moins de graisses, moins de sucre, moins d'apports caloriques en général! Des solutions naturelles peuvent néanmoins soutenir le foie et les autres émonctoires (reins, peau, poumons, intestins). La phytothérapie générale se tournera vers des plantes telles que l'artichaut, le pissenlit, le chardon-marie, le romarin. le boldo ou encore le radis-noir. Les principes amers de ces plantes en font de bons dépuratifs du foie, stimulant sa circulation, favorisant la sécrétion et la production de bile.

Une action positive conjuguée sur les reins ainsi que le pancréas s'y ajoute de surcroît. Même si de nombreux laboratoires les présentent sous différentes formes galéniques (tisanes, gélules, ...), le conseil de base est d'intégrer ces plantes médicinales au régime alimentaire. Le pissenlit notamment (racines et feuilles) peut être ajouté aux salades de printemps et stimuler en douceur le travail de détoxification. L'aromathérapie offre également de nombreuses solutions avec les huiles essentielles dépuratives telles que la menthe poivrée, les romarins à cinéole et à verbénone. le citron. l'aneth (plante entière), le céleri...

Printemps! Saison du foie... Renforcez-le avec Riz rouge actif!

Levure rouge de riz méthionine - taurine coenzyme Q10

- Nettoie les dépôts d'acides gras du foie
- Régule le taux de cholestérol
- Protège le cœur et les artères



Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée

Phytaroma





Le ballet du mental

Si la cure précitée améliore fortement le moral, il n'en demeure pas moins que notre mental reste souvent encombré d'idées, de peurs et de croyances erronées. Sans prise de conscience et nettoyage de cette part de nous, les efforts pour oser entreprendre de changer ses habitudes physigues ou son environnement restent parfois vains. Retrouver le calme intérieur est donc essentiel. Se poser pour simplement constater le ballet incessant des préoccupations et idées qui nous assaillent chaque minute. Telle une vitre devant laquelle voltigerait une nuée d'abeilles bourdonnantes, notre esprit n'est souvent plus capable de laisser passer la lumière de notre intuition ni d'entendre la voix de notre Moi supérieur (ou de notre « Âme », quel que soit le nom que vous lui donnez).

Faire le tri pour garder ce qui nous sert vraiment est le premier pas à franchir. Simplement s'asseoir au calme et coucher sur une feuille de papier quelles sont nos croyances (« il faut être beau pour réussir », « il faut être riche pour être heureux », « je ne suis pas capable de faire ou d'apprendre cela » ...). Pour chacune d'entre elles, se demander « est-ce que croire cela m'apporte du positif dans la vie ? ». Si la réponse est non... alors laisser tomber cette certitude qui ne vous porte pas vers le meilleur de vousmême, quelle qu'en soit l'origine (vos parents, vos enseignants, vos maîtres spirituels,...)!

Faire le tri dans nos croyances, rééquilibrer nos émotions, balayer nos peurs... en bref, faire de la place pour le meilleur à venir!

La plupart des traitements de stimulation du foie et de la vésicule visent à augmenter la sécrétion de bile et son évacuation. Certains thérapeutes tel le Docteur Hulda Clarck ou le naturopathe Andreas Moritz défendent cependant la thèse qu'ils sont insuffisants et que le fonctionnement du foie peut rester entravé par des milliers de calculs constitués de cholestérol plus ou moins calcifiés entravant les voies biliaires et pouvant passer inaperçus à l'échographie. Ils proposent donc une cure visant à ramollir (par l'ingestion de jus de pomme) et évacuer ces calculs (par un mélange d'huile d'olive et de jus de pamplemousse) en ayant pris soin de dilater au préalable les voie biliaires par l'ingestion de sulfate de magnésium.

Les utilisateurs de cette cure très simple à mettre en pratique témoignent de l'évacuation dans leurs selles de centaines, voire de milliers de calculs dont certains de la taille d'une balle de golf! Il est conseillé de s'assurer d'un bon drainage intestinal (par exemple par des lavements préalables) et de suivre le protocole de cure à la lettre. En moyenne, une dizaine de nettoyages espacés d'un mois seraient nécessaires pour drainer tous les calculs et améliorer sa santé de façon spectaculaire!

MAL AU DOS

LA MOULE DE NOUVELLE ZÉLANDE FAIT DE NOUVEAU PARI ER 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.





et le balai du mental, en toute simplicité

Une fois ce premier tri opéré, ne vous illusionnez pas ... le « bourdonnement des idées » se sera peut-être allégé mais n'aura pas disparu et l'aide de techniques de développement personnel centrées sur la respiration profonde telles la méditation et la cohérence cardiaque ou encore l'EFT (Emotionnal Freedom Technique) peuvent énormément aider. Comme pour tout nettoyage, visez la simplicité et l'autonomie. C'est cela que prônait le Docteur Bach: une méthode simple pour retrouver l'équilibre émotionnel et affronter les peurs, doutes et préoccupations qui compliquent la vie. S'il ne fallait retenir qu'une seule fleur de Bach pour « débrancher » le mental qui s'emballe, ce serait White Chestnut... 37 autres fleurs s'offriront ensuite à vous pour continuer le nettoyage!

DE LA CAVE AU GRENIER, MISEZ SUR LE NATUREL

Avoir une maison impeccable et saine requiert peu de moyens! C'est ce que démontre Raffa dans son ouvrage « Le Grand ménage ».

AU TOP 10 DES « INDISPENSABLES»

de l'eau, de l'air, du vinaigre d'alcool, du bicarbonate de soude, des cristaux de soude, quelques huiles essentielles (citron, tea tree, ...), du savon noir, du savon de Marseille, de l'argile, du citron... et quelques récipients recyclés! Cuisine, salle-de-bain, WC, lessive, meubles.... rien n'y échappera, et tout cela pour une somme vraiment modique. Et si le temps vous manque pour fabriquer vos produits, utiliser des produits d'entretien naturels et respectueux de l'environnement que vous trouverez dans les magasins bio!



Avoir une maison impeccable et saine requiert peu de moyens

Bien chez soi

En parallèle de la frugalité pour le corps et de la sérénité du mental, certaines philosophies telles le Feng Shui prône l'épuration de l'environnement domestique afin d'y permettre la bonne circulation de l'énergie. Qu'il soit lié ou non au désordre psychique, celui de notre maison est certainement une source de découragement lorsque vient le moment de le traiter... autant donc programmer cette tâche dans le quotidien et pourquoi pas en faire, aussi, un exercice de pleine conscience, afin que, comme le dit Dominique Loreau dans son « Art de la simplicité », ce soit nous qui possédions les choses et non elles qui nous possèdent! Une fois l'ordre qui vous convient rétabli, le grand nettoyage de printemps est alors possible. Pour encore une fois se respecter autant que la nature, le maître mot revient : simplicité !

Revenir à l'essentiel

En conclusion, revenir à l'essentiel est le maître mot : un « soi » que l'on connaît, reconnaît. respecte et aime, une nourriture simple, naturelle et frugale, un mode de pensée libéré des croyances limitantes pour qu'y poussent des intentions bienveillantes et un chez-soi qui fleure bon le renouveau et le propre... la porte est ouverte à l'énergie!

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS:

L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire, d'Andreas Moritz, Editions Nature et Partage www.medecinechinoise.org Méditer au quotidien, de Vénérable Hénépola Gunaratana, Editions Marabout L'EFT, de Luc Bodin, Editions louvences Etre l'auteur de sa vie, de Michelle-J. Noël, Editions **Quintessences** L'Art de la simplicité, de Dominique Loreau, Editions

Marabout

Les 38 quintessences florales du Dr. Edward Bach, de Mechthild Scheffer, Editions Medicis Le site de Raffa : « raffa.grandmenage.info/ » Cours de découverte des huiles essentielles, par Philippe Gyselinck, Ecetic, Châtelet

Professionnels de la détoxination

CENTRE MEDICAL LINDENHOF

Docteur Anne De RYCK Square Marie Josée, 1 - 1200 Bruxelles 02 732 61 00

Médecin formé en différentes approches de médecine naturelle et énergétique. Sensation de bien-être et de légèreté, élimination des toxines, stimulation des autres émonctoires, amélioration des états inflammatoires.

HULIK Gitta

Place de Bronckart, 5 - 4000 Liège 0479 278 923

www.attitudesante.be

Naturopathe UNB – Thérapeute crânio sacrée Cures de désintoxication et de revitalisation selon les principes de la naturopathie

LA MAISON DES PLANTES

Tina RUSSILLO

Rue G.Clemenceau, 5 - 4000 Liège 0496 903 072 ou 04 223 77 84 lamaisondesplantesliege@gmail.com www.tinarussillo.com

Alléger notre corps en aidant nos émonctoires (foie, reins...): Les hydrolats(Carotte sauvage...) issus de la distillation d'une plante aromatique vont nous aider naturellement et sans contre-indication à retrouver légèreté et vitalité! Infos Tina Russillo ou La Maison des Plantes Liège. 10% de ristourne sur toute la gamme d'hydrolats bio(présenter cet Agenda plus)

MANAVEDA

Rue Profond Baty, 6 - 1495 Villers-la-Ville 071 19 85 27

info@manaveda.be www.manaveda.be

Accompagnement holistique selon les principes naturopathiques : coaching nutrition - cure détox et revitalisation - massage détox - oxygénation Bol d'Air Jacquier® - aromathérapie émotionnelle

VERHULSEL Evelyne

Opberg 23 /7 - 1970 Wezembeek-Oppem 0485 126 301 evelyne.verhulsel@euphonynet.be www.seressourcer.info Cures de semi-jeûne et cures de raisins. Une semaine pour soi, pour se revitaliser et se ressourcer. Consultations en naturopathie et kinésiologie.

WEGRIA Nathalie

Centre Paramédical de Waterloo, Espace 742 Chaussée de Bruxelles 742 - 1410 Waterloo 0471 440 402

natureguerit@hotmail.fr www.lanatureguerit.com

Naturopathe diplômée. Faites une cure pour retrouver la santé, l'énergie, la bonne humeur, perdre du poids, la cellulite, arrêter de fumer, guérir de douleurs chroniques... méthodes douces et naturelles (plantes, nutrition, homéopathie, huiles essentielles, massages...)















CD

kalimba ambience

Ludvia Cimbrelius

Ce magnifique album est une compilation de 8 improvisions de kalimba [piano à pouces] jouées «live» lors de «rencontres en présence» avec Armelle Six* durant la tournée européenne «La Fin de la Recherche». Ces morceaux. mixés à des plages atmosphériques apaisantes, ont été arrangés de manière 100% intuitive. Ce voyage sonore nous invite à la liberté de laisser être ce qui est, hors de toute volonté de contrôle, tout en s'abandonnant à la paix profonde qui, en l'absence d'un moi, se révèle être notre véritable nature.

[64' - eternell.net - 10 € - commande via rencontreenpresence.com, onglet «magasin»]

* En Belgique le 29/4 : voir «avant-première» section agenda «au jour le jour».

Confiance inconditionnelle

Pema Chödrön

L'auteure, une moniale bouddhiste spécialiste du bouddhisme tibétain, partage une méthode en trois étapes pour nous aider à travailler avec la peur et l'incertitude. Elle nous enseigne que «les racines de la vraie confiance se nourrissent de notre capacité à vivre une amitié inconditionnelle avec nous-même, à nous entraîner à la douceur, et à nous fier à notre intelligence naturelle pour nous frayer un chemin à travers

la vie». Pema nous apprend que pour pouvoir être bénéfiques les uns envers les autres, nous devons avoir accès à la confiance véritable.

Γ2 CD - 140' - AdA Audio - DG Diffusion]

CD - MP3

Rompre avec soi-même pour se créer à nouveau

Dr Joe Dispenza

Dans ce livre-audio, le Dr Joe Dispenza unit les domaines de la physique quantique, des neurosciences, de la chimie cérébrale, de la biologie et de la génétique pour nous montrer ce qu'il est vraiment possible de faire. Il livre non seulement les connaissances nécessaires pour modifier tout aspect de notre personnalité, mais aussi les instruments permettant de les appliquer afin d'effectuer des changements significatifs dans les différents secteurs de notre vie. Il démystifie les fausses croyances et comble le fossé existant entre la science et la spiritualité.

[213' - AdA Audio - DG Diffusion]

La nuit des éléphants

Thierry Machdo

Un éléphanteau est né au bord d'une rivière. Mais à peine a-til eu le temps de découvrir sa famille et son environnement luxuriant que la matriarche sonne l'heure du départ : les oasis éphémères du Kalahari commencent à s'assécher et bientôt, le iardin d'Eden redeviendra un désert impitoyable... Ainsi commence l'incroyable odyssée de l'éléphanteau et de sa famille.

Pour la première fois, des caméras ont filmé la nuit, en couleurs, ce que l'oeil ne voit pas, nous invitant à pénétrer dans l'intimité de la nuit sauvage, au coeur de la vie secrète de la dernière méga-faune de la planète. Sous la nuit étoilée, nous découvrons le peuple des éléphants comme jamais encore nous n'avions pu le voir...

[90' - France Télévisions Distribution]

Accompagner les enfants «actuels»

Damien Geffrov

Depuis quelques décennies de plus en plus d'enfants mettent en échec autant les parents que les systèmes éducatifs et pédagogiques. Marie-Françoise Neveu, psychologue clinicienne et psychothérapeute, nous parle de leurs nouveaux modes de fonctionnement. Qui sont ces enfants qui dérangent parfois nos habitudes? Comment les accueillir dans leurs spécificités ? Quelles sont leurs caractéristiques? Marie-Françoise Neveunous offre 40 ans d'expériences pour accompagner ces enfants «actuels» dans leur développement.

[95' - Les Editions En Conscience editions-en-conscience.com]



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:

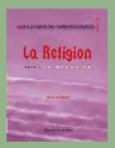
Véronique Heynen-Rademakers 29, Rue Marianne, 1180 Bruxelles Tél: 0474/38.71.60

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











La Religion... vers la Diessité

Ghis & Mado

Dans cette nouvelle édition augmentée. les auteures dévoilent les coulisses de ce qu'elles nomment les «ROSSSS»: Religions, Ordres, Sectes, Société Secrètes, Sciences et Spiritualité. Ce livret s'adresse à ceux qui pressentent que la Bible, le Coran, le sauveur promis, les gourous, les E.T., les maîtres ascensionnés, le pouvoir de l'intention, le sexe tantrique, etc... couvrent souvent une plaie de désespoir, de mensonge et de mort. Aveuglés, nous nous en remettons à une «ROSSSSS». sans nous douter que leur seule fonction est de maintenir la séparation...

(Ed. Personocratia, 100 pages personocratia.com)

Ne trichez plus avec vous-même et avec les autres

Thierry Gaubert

À travers le récit de ses expériences, l'auteur nous propose 7 clés pour retrouver des rapports plus transparents dans notre vie professionnelle, personnelle, familiale et sociale : reconsidérer ses croyances ; des mots justes pour dire vrai ; entre socialisation

et individualisation: trouver l'équilibre: avoir ou être: choisir son camp : des qualités à développer : des sens au service du sens : prendre soin de son cerveau et de son corps. Car devenir vrai, c'est tout simplement reconnaître avec humilité nos faux-fuyants et nos faux pas.

(Ed. de l'Homme, 218 pages)

Face à l'ennemi invisible

Hsia Kav-Lin

Suite à l'annonce d'un cancer du sein. l'auteure décide d'utiliser des techniques alternatives à la médecine conventionnelle : le taiji, le qi gong, la méditation, les marches pour les 5 organes, la boxe et le yi quan, complétées par une alimentation saine et des promenades dans la nature. Un an plus tard, atteinte d'un second cancer du sein, plus grave encore, elle choisit d'accepter la médecine conventionnelle, tout en continuant à utiliser ces pratiques énergétiques. L'objectif de l'ouvrage est de transmettre des outils pour se renforcer et combattre la maladie, tout en faisant passer un message d'espoir, d'amour et de lumière. Il est accompagné d'un DVD (60').

(Edité à compte d'auteur, 262 pages – Infos via catherine.schollaert@gmail.

La carte du paradis

Dr Alexander Eben

L'auteur de «La preuve du paradis» nous montre ici combien sa vision de l'après-vie - et celle de milliers de personnes - correspond aussi à celle des leaders spirituels du monde, tout comme à celle des philosophes et des scientifiques. En effet, les descriptions du voyage de l'âme et sa survivance au-delà de la mort présentent des similitudes troublantes quelles que soient les époques et les cultures. L'auteur plaide en faveur de l'existence d'un paradis en tant que «lieu» authentique et nous montre à quel point nous avons oublié qui nous sommes vraiment et quelle est notre véritable destinée.

(Ed. Guy Trédaniel, 184 pages)

Rencontre avec la lumière

Christelle Detalmont

L'auteure nous dévoile avec précision comment elle a rencontré la Lumière, un jour qu'elle était en plein désespoir et qu'elle priait. L'écriture de cet ouvrage est l'une des missions qu'elle a reçues lors de ses échanges avec les Êtres de Lumière. Une autre consiste à apporter son aide aux autres pour leur guérison grâce aux dons qu'elle a reçus. Son livre invite chaque lecteur à se réconcilier













avec son âme afin d'améliorer son existence et de connaître la Lumière.

(Ed. Bussière, 140 pages)

Peace Food

Ruediger Dahlke

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es... et les maladies que tu auras! Ce plaidover enflammé d'un médecin holistique nous invite à une alimentation raisonnée, symbole de non-violence, de paix. Avec notre nourriture carnée, nous sommes coupables de trop de morts animales et ce que nous nous approprions en mangeant ces viandes est l'indicible souffrance infligée aux animaux qui ont grandi en élevages industriels et connu les abattoirs. En parcourant les découvertes neuro-endocrinologiques plus récentes, ce médecin nous démontre ce que nous devrions manger pour retrouver notre équilibre physique et spirituel.

(Testez Editions, 256 pages)

La gratitude, clé du bonheur

Patricia Fosse

Si la gratitude s'inscrit depuis très longtemps dans les traditions religieuses et spirituelles, la connaissance scientifique et l'intérêt qu'elle suscite sont relativement récents. Ils s'inscrivent dans la continuité de l'émergence de la

psychologie positive. Les résultats et découvertes sont enthousiasmants : les effets bénéfiques de la gratitude sont le bien-être, plus de joie, moins de tendance dépressive, plus de satisfaction dans la vie et les relations sociales.

(Editions Recto Verseau, 304 pages)

Le voyageur des deux mondes

Jean-Louis Victor

L'auteur, spécialiste de psychologie appliquée et de psychologie du comportement, a enseigné la philosophie et la littérature avant de se consacrer à l'écriture et à la recherche intérieure. Il nous livre ici des paroles simples, fortes et d'un autre monde. Paroles dérangeantes, parfois, mais initiatiques pour le voyageur désireux d'accéder au monde des causes. En isant ce livre, notre vision de la réalité change, car il nous convie à voyager dans l'univers de l'envers du monde...

(Louise Courteau Editrice, 128 pages)

62 expériences de spiritualité quotidienne

José Le Roy, Lorène Le Roy

En notre centre le plus intime se cache l'Absolu. Les plus anciennes philosophies et les traditions spirituelles d'Orient et d'Occident ont depuis toujours proposé des pratiques pour découvrir ce trésor, notre véritable identité. Le philosophe Douglas Harding (1909-2007) a développé un ensemble original d'expériences capables de nous éveiller de manière simple et radicale à notre vraie nature. Ce livre dévoile l'ensemble de ces expériences et montre, de manière pratique, comment découvrir ce trésor, source de liberté et de joie.

(Ed. Almora, 286 pages)

Rencontre en Présence

Armelle Six

Ce recueil, sous-titré «Être Soi, en toute simplicité», est la transcription d'une rencontre entre Armelle et des individus en recherche. C'est un message simple qui invite au bonheur sans raison extérieure. vers la joie d'être en unité avec notre véritable nature. Au-delà des mots, Armelle nous invite à une expérience en intimité avec la vie, ici et maintenant, là où la plénitude-quiétude se révèle d'elle-même. Elle nous convie. audelà de l'idée même d'un chemin spirituel, à vivre la perfection de ce qui est déjà présent et à savourer, à chaque instant, les fruits de l'évidence de ce que nous avons toujours été. L'auteure sera en Belgique le 29/4 : voir «avant-première» dans «Au jour le jour».

(Ed. Vox Populi, 80 pages - 12 € - commande via rencontreenpresence. com).



Des funérailles équitables plutôt que

DES FUNÉRAILLES DISCOUNT

Aulne massif : 300€

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.

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€.

en carton (200€) ou de notre cercueil d'entrée de gamme en bois massif (300€), vous arriverez aux montants annoncés pour des funérailles basiques.

Si vous rajoutez le prix d'un linceul (50€), d'un cercueil

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.



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

Les méthodes alternatives de santé adaptées aux animaux



Pouvons-nous appliquer les méthodes de santé alternatives aux animaux ? La réponse est : oui ! Leur efficacité, déjà confirmée au niveau de la santé humaine, trouvera tout naturellement des applications comparables pour nos compagnons-animaux.

L'objectif de ces techniques est de traiter le patient-animal comme un individu à part entière...

Les méthodes holistiques de guérison, et autres traitements médicaux alternatifs adaptés aux animaux, se révèlent souvent très utiles et complémentaires à la médecine vétérinaire classique. L'objectif de ces techniques est de traiter le patient-animal comme un individu à part entière en rétablissant l'équilibre de son corps et, pour certaines de ces méthodes, en corrigeant également l'équilibre de ses énergies.

Ainsi, de nombreuses approches alternatives peuvent être adaptées au traitement de nos compagnons-animaux, telles que l'acupuncture et l'acupression, la réflexologie, l'homéopathie, la chiropraxie, l'ostéopathie, le TAT [Tapas Acupressure Technique], l'hydrothérapie, la phytothérapie, l'aromathérapie, les cataplasmes narurels, le magnétisme, les soins énergétiques [par exemple, le reiki] ou encore les élixirs du Dr Bach.

Ces méthodes peuvent être couplées à une modification du régime alimentaire, à une supplémentation nutritionnelle, voire à un travail spécifique de changement comportemental.



Brigitte Snoeck

Fondatrice de la Peter Hess Academy Belgique - France

Brigitte Snoeck Prévent 352b. B-4880 Aubel GSM: +32 (0) 491 122 570 info@peter-hess-academy.be http://www.peter-hess-academy.be

FORMATION GONG - MODULE I AVEC ELISABETH DIERLICH



Formation ouverte à tous ! Du samedi 25 avril de 9h à 19h au dimanche 26 avril de 9h à 17h à l'Abbaye de Val-Dieu à Aubel/Belgique

FORMATION MONOCORDE JWALA DEVI RICARDA MONREAL

Formation ouverte à tous! Du samedi12 septembre au dimanche 13 septembre de 9h à 18h à Aubel/Belgique



FORMATION MASSAGE SONORE (FORMULE INTENSIVE)

Du lundi 13 avril au dimanche 19 avril de 9h à 18h à Aubel/-Belaiaue

Du samedi 13 juin (dès 13h) au dimanche 21 iuin (12h) à Canet (France - département de l'Aude)

Du lundi 19 octobre au dimanche 25 octobre de 9h à 18h à Paris (France)

+ Voyage au Népal du 1er août au16 août 2015

Si vous pensez qu'une eau de qualité est un droit...





De nombreuses familles et entreprises font confiance à notre adoucisseur d'eau sans sel, le plus avancé à ce jour.

Rejoignez-nous!



Cristalinn 081 / 98 01 36 www.cristalinn.com info@cristalinn.com



Parmi les traitements complémentaires les plus courants, citons:

L'ACUPUNCTURE **ANIMALE**

Le soin d'acupuncture fonctionne de la même facon chez l'animal que chez l'humain. Les principes sont les mêmes et se basent sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise [notions d'équilibre énergétique, des 5 éléments, du Yin/Yang, ...]; seules les cartes des points d'acupuncture diffèrent en fonction de la forme du corps de l'espèce animale traitée.

Les animaux les plus souvent traités par acupuncture sont les animaux domestiques et en particulier le chien, le chat et le cheval.

Comme pour l'homme, l'acupuncteur pourra se servir se-Ion le cas : d'aiguilles à usage unique, de la moxibustion [stimulation par la chaleur], de l'électroacupuncture ou encore de l'auriculothérapie.

De nombreux bénéfices de l'acupuncture animale ont pu être constatés, notamment l'amélioration du système immunitaire de l'animal, la libération d'antidouleurs naturels [molécule d'adénosine] et de relaxants musculaires. une meilleure vascularisation au niveau du système sanguin, une amélioration du fonctionnement des muscles et articulations

L'acupuncteur spécialisé dans une pratique adaptée à l'animal peut donc l'utiliser pour les mêmes pathologies que chez l'être humain et, en particulier, pour le soin des maladies respiratoires [maladies des bronches, asthme], des troubles musculo-squelettiques, des problèmes gastrointestinaux et pour calmer la douleur.

L'OSTÉOPATHIE **ANIMALE**

L'ostéopathie animale une thérapie basée sur des techniques manuelles visant à la conservation ou à la restauration de la mobilité des différentes structures de l'organisme. Elle est à la fois préventive et curative.

Cette médecine complémentaire va se concentrer sur l'animal dans sa globalité et ne va pas chercher à soigner un seul des symptômes. En effet, elle est gouvernée par des principes fondamentaux dont les deux premiers évoquent l'unité du corps [tous les systèmes du corps sont interdépendants] et l'homéostasie [processus physiologique permettant de maintenir certaines constantes du milieu intérieur de l'organisme nécessaires à son bon fonctionnement]. Le but de l'ostéopathie est donc de traiter les différentes dysfonctions du corps afin de permettre le maintien de l'homéostasie et de la santé.

Nous pouvons consulter un praticien en ostéopathie animale [ou un spécialiste de l'ostéopathie équine ou canine] si notre compagnon animal présente des troubles du comportement ou de l'agressivité [liés à la douleur1, des troubles lors de la locomotion, des maux de dos ou une hypersensibilité. Une perte d'appétit, une baisse de forme, un amaigrissement ou une prise de poids excessive peuvent également être des signaux d'un mal-être lié à une dysfonction.

L'ostéopathie animale peut également s'avérer efficace après une chute, une fracture ou un traumatisme.

Notons que si une dysfonction n'est pas traitée, le corps va modifier son équilibre afin d'éviter la douleur, en s'adaptant au niveau de sa position. Ces adaptations, après un certain temps, vont devenir compensations. C'est pourquoi l'intervention doit, si possible, être rapide si l'on veut éviter la chronicité ou l'irréversibilité à la suite de la modification d'une structure.

L'HOMÉOPATHIE **ANIMALE**

Cette approche thérapeuest particulièrement indiquée chez l'animal pour certaines affections respiratoires et les troubles digestifs. Certains exploitants agricoles y recourent aussi en cas de troubles de la croissance ou de la production laitière. C'est d'ailleurs la seule pharmacopée autorisée dans l'agriculture biologique et elle permet d'obtenir de très bons résultats. Le métabolisme de l'animal étant très différent de celui de l'homme, le dosage est apprécié au cas par cas.

Professionnels travaillant avec les animaux

ANIMAL SAGESSE

Allée des Chevreuils, 5 - 4120 Neupré 0486 145 890

lastcypers@base.be

www.animalsagesse.be

Thérapies douces pour les animaux.

Ecoute intuitive : Communication avec les Animaux -Massages – Reiki – Soins énergétiques – Fleurs de Bach

JANSSENS Françoise

Rue sur les Marchés, 181 - 5621 Hanzinne 0496 075 194

artcanin51@hotmail.com

www.lartcanin.com

Energéticienne animaux : shiatsu- comm. animalefleurs de Bach- Reïki. Séminaires massage détente canin-félin-équin sur RDV et à domicile - infos site

LIPPERT Gérard Dr.

Avenue du Onze Novembre, 68 - 1040 Bruxelles 02 734 78 75

Médecin vétérinaire acupuncteur, homéopathe, phytothérapeute, auteur de «La médecine douce des animaux» (éditions Marco Pietteur)

PEETERMANS Christel

Rue Jean Friot, 32 - 6044 Roux 0497 390 404 christelpeetermans@hotmail.com Ostéopathie et rééducation animale. Consultation sur rendez vous. Diplômée IFOREC Paris.

SAELENS Daniel Dr. de JAMBLINNE de MEUX Maido Dr.

Chaussée de Mons, 58 - 6150 Anderlues 071 540903 daniel.saelens@scarlet.be www.homeobel.org Docteurs vétérinaires. Ecole Belge d'Homéopathie

SIMON Nathalie Dr.

Rue de Beaufays, 92 - 4140 Sprimont 04 382 28 18 n.simon@osteopattes.be www.osteopattes.be Docteur en Médecine Vétérinaire ayant étudié également d'autres approches afin de soigner le plus complètement vos compagnons à quatre pattes. Ostéopathie, biothérapie et immunothérapie complètent l'arsenal thérapeutique classique.

VISEE Isabelle

Rue Renier, 15 - 5031 Grand-Leez 0473 337 986 isabellevisee@gmail.combe www.isabelle-visee.be Vétérinaire comportementaliste. Dialogue intuitif. Soins énergétiques

WILLEMS Steve Dr.

Rue St Sébastien, 2 - 1300 Wavre 0496 286 717 steve.willems@hotmail.com www.vetosteo-swillems.com Vétérinaire Ostéopathe canin, équin. Consultations tous les jours sur rdv au cabinet et à domicile.



Comme pour les humains, les traitements homéopathiques destinés aux animaux se présentent généralement sous forme de granules ou de microbilles en tube unidose. Les faire fondre sous la langue d'un animal serait bien compliqué, il suffit donc de les lui faire avaler ou de les faire fondre dans l'eau de sa gamelle. Pour les animaux d'élevage, l'homéopathie s'administre généralement sous forme liquide, diluée dans l'eau de boisson. Soulignons que l'utilisation de l'homéopathie en médecine vétérinaire est particulièrement intéressante car le facteur psychosomatique est largement exclu: l'animal n'étant pas conscient de recevoir un remède, un éventuel effet «placebo» s'élimine de luimême, c'est donc une preuve de plus de l'effet bien réel des médicaments homéopathiques [voir également l'article principal de cette même édition].

Même si ces pratiques alternatives ne remplacent en rien l'allopathie, elles peuvent souvent s'associer avec succès pour le traitement de nombreuses pathologies animales. Pour finir, rappelons qu'un praticien en médecine douce ou en soin holistique pour animaux est rarement vétérinaire, comme un vétérinaire est rarement un

praticien en médecine douce ou en soin holistique sans avoir suivi une formation complémentaire... L'idéal serait de trouver un vétérinaire formé dans l'une ou l'autre de ces approches naturelles ou énergétiques, ou un vétérinaire qui collabore régulièrement avec de tels spécialistes.

Cette association thérapeutique représente assurément une combinaison gagnante pour obtenir un résultat positif sur la santé et le bien-être de notre compagnon-animal.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES: ABC de l'Homéopathie animale de B. Sauvan aux Ed. Grancher • Fleurs de Bach pour les animaux de M. Scheffer aux Ed. Médicis • Aromathérapie vétérinaire de Nelly Grosjean aux Ed. Trédaniel • Mon chien, je le soigne au naturel - Phytothérapie, aromathérapie, magnétothérapie, Fleurs de Bach, homéopathie de N. Grosrey-Lajonc aux Ed. de Vecchi.











Always organic







02 731 05 22 info@vajra.be

Bienfaisante argile

Purifiante, antiseptique et 100 % naturelle!

L'argile joue avec les couleurs et nous fait du bien à l'extérieur comme à l'intérieur : rouge, jaune, verte, rose ou blanche, cette terre miraculeuse nous aide à traiterww de nombreux troubles, tout en nous apportant des vertus cosmétiques uniques.

Les Egyptiens l'utilisaient déjà pour soigner les blessures et Hippocrate, père de la médecine, était intarissable sur ses bienfaits. Reconnue pour ses propriétés cosmétiques et antiseptiques, elle a autant sa place dans une trousse de toilette que dans l'armoire à pharmacie, même si la science ignore toujours comment elle agit comme bactéricide tout en favorisant la reconstitution de tissus endommagés.

Les animaux sont sans aucun doute les premiers utilisateurs de l'argile à des fins thérapeutiques. Ils s'y vautrent instinctivement dès que leur intégrité physique est atteinte. Depuis les temps préhistoriques, les rhumatismes et les plaies des premiers Hommes ont ainsi trouvé leur remède dans les boues des rivières.



Aujourd'hui, la science moderne vient à son tour confirmer l'activité et la valeur de l'argile. En effet, la NASA a publié aux Etats-Unis de nombreux rapports sur «les propriétés essentielles que l'argile possède pour générer la vie». Ainsi, la vie sur Terre aurait commencé dans la glaise où, grâce à ses propriétés, l'argile joua le rôle d'usine chimique de transformation des matières premières inorganiques en molécules plus complexes, permettant l'émergence des premières formes de vie il y a environ 4 milliards d'années.

Des propriétés uniques

L'argile peut être utilisée par voie interne [sous forme d'eau «argilée» : voir encadré] et par voie externe [sous forme de cataplasmes, compresses, poudrages, bains de boue, etc...]. L'usage thérapeutique de l'argile correspond au besoin instinctif qu'à l'Homme de se ressourcer, tant cette terre bénéfique apporte au corps tout ce dont il a besoin pour se rééquilibrer. Les propriétés cumulées de l'argile sont très intéressantes, puisqu'elle est :

- PROTECTRICE : elle joue un rôle astringent, purificateur et accélérateur dans la régénération et dans la reconstitution de tissus abîmés ;
- BACTÉRICIDE: elle est efficace pour aider dans les traitements de maladies, telles que les entérites, colites, affections pulmonaires ou parasitaires;



Osteoton,

la formule idéale pour le maintien d'une ossature normale

- avec la dose journalière efficace de 2000 IU de vitamine D3, pour une bonne assimilation des minéraux calcium et phosphore et pour une calcémie normale
- avec 135 mcg de vitamine K2 ou menaquinone 7 (MenaQ7®), extraite du natto (soja fermenté), qui contribue au maintien d'une ossature normale
- avec citrate de calcium (pas de carbonate de calcium), forme de calcium facilement absorbable par l'organisme
- avec citrate de magnésium (pas d'oxyde de magnésium), forme de magnésium facilement absorbable
- avec citrate de zinc, forme de zinc facilement absorbable



60 tabl. €15,85





- ABSORBANTE : cette propriété est utilisée pour aider à améliorer de nombreuses affections telles que les intoxications, empoisonnements et maladies de l'appareil digestif;
- ADSORBANTE du verbe adsorber qui est la faculté d'attirer les toxines et les impuretés, puis de les fixer. En voie interne – diluée dans de l'eau, en comprimés ou en gélules –, l'argile adsorbe et neutralise bactéries, acides organiques, toxines, mais aussi antibiotiques et autres médicaments. En voie externe [masque, compresse], c'est un «aspirateur» à toxines et impuretés hors pair ;
- DÉGRAISSANTE ET DÉCOLORANTE : les blanchisseurs romains lavaient et foulaient le linge dans de l'eau argileuse [la fameuse terre à foulon].

Si les vertus anti-points noirs de l'argile sont connues, son pouvoir de purification interne l'est moins. Voici une petite recette «détox» à suivre pendant 21 jours*: le soir, mélangez une cuildans un verre d'eau faiblement minéralisée. Laissez reposer et buvez au réveil, à jeun, en prenant soin de ne pas avaler le dépôt resté au fond

Les adeptes l'assurent : le teint devient plus clair, la peau plus nette, le transit se régule, le ventre dégonfle ! Sa richesse en minéraux et oligo-éléments - silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, sodium, potassium - lui donne aussi un léger pouvoir reminéralisant.

Autre qualité insoupçonnée : sa capacité à absorber les [mauvaises] odeurs! Testez-la en plaçant deux cuillerées à soupe d'argile verte en poudre en bas de votre réfrigérateur [à renouveler chaque

*à condition de ne pas être sous traitement médicamenteux – l'argile freine le passage des

A NOTER : son action de nature bactéricide et antiseptique, comme son pouvoir absorbant, en font un atout précieux lorsque l'on est amené à boire de l'eau peu agréable au goût ou dont on n'est pas tout à fait certain de la potabilité [en voyage par exemple].

Outre ses aspects thérapeutiques, l'argile est également utilisée à des fins d'hygiène naturelle et cosmétique. La plupart des masques de soins commercialisés par les grandes marques cosmétiques contiennent de l'argile... On fera donc une sérieuse économie en utilisant tout simplement une pâte d'argile prête à l'emploi ou, mieux, que l'on confectionnera soi-même. Par ailleurs, on trouve maintenant des produits nettoyants ménagers à l'argile qui respectent le pH de la peau et qui sont sans nuisance pour notre éco-système.

A chaque couleur sa vertu

Si l'argile doit sa couleur à son milieu d'origine, ses propriétés dépendent de sa composition chimique et de sa structure cristalline. Les trois argiles les plus utilisées sont l'illite, la montmorillonite et la kaolinite.

Verte ou bleue. l'illite est très absorbante. Elle s'utilise pour décongestionner, assainir et fait des merveilles en cataplasme contre les douleurs articulaires et musculaires.

Jaune, verte, bleue, rouge ou rose, la montmorillonite est très adsorbante. Elle extrait en douceur les impuretés. C'est l'ingrédient de base des masques de beauté.

Blanche, la kaolinite ou encore kaolin, est moins active que les autres. Elle est utilisée seule dans des soins adoucissants et éclaircissants, ou associée avec la montmorillonite dans des soins matifiants et absorbants.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES

L'argile tout simplement de France Guillain aux Editions Demeter, le guide Les 7 couleurs de l'Argile Soleil chez Argiletz, L'argile qui guérit - Mémento de médecine naturelle de Raymond Dextreit aux Editions Vivre en Harmonie & article sur psychologies.com.

Votre manière de penser influence considérablement votre vie... PROCHAINS ATELIERS DE 3 JOURS: 3 JOURS D'ENTRAINEMENT QUI FERONT 29/30/31 mai LA DIFFÉRENCE POUR... 24/25/26 octobre √ Comprendre at appliquer les mécanismes de Réussite Possibilité d'assister gratuitement ✓ <u>Réduire le stress et l'anxiété, gérer les émotions</u> à la conférence d'introduction √ Méditer et développer **la pleine conscience** ✓ Développer Créativité, Mémoire et capacités d'Apprentissage ✓ Affiner l'**intuition** et l'habilité à **faire des choix** ✓ Visualiser pour atteindre des objectifs clairement définis ✓ Votre Bien-être et la gestion de votre Santé Pour plus d'infos pratiques www.lamethodesilva.be . www.lesoutilsdumieuxetre.be Renseignements et réservations Alpha et Oméga asbl - 0478 912 122 METHODE lamethodesilva@scarlet.be



Sai Maa

Rencontre avec Sai Maa, dont la mission est l'éveil planétaire à travers une spiritualité concrète et la transformation personnelle.

Sai Maa est un maître spirituel de renommée mondiale, une guérisseuse et promotrice des droits humains. La mission de Sai Maa consiste à éliminer la souffrance et à élever la conscience de l'humanité. En fusionnant de façon unique la sagesse spirituelle orientale, la connaissance thérapeutique occidentale et la maîtrise de l'énergie, Sai Maa guide les gens vers l'éveil en les aidant à raviver leurs dimensions spirituelles les plus élevées. Plutôt que de cultiver des adeptes, Sai Maa invite chacun à sa propre maîtrise, à une vie et une joie illimitées.

Passionnée par l'humain, Sai Maa instruit des milliers de personnes dans le monde entier sur une vaste gamme de sujets au moyen de programmes éducatifs, d'écrits, d'enregistrements et d'enseignements en ligne pour arriver à la transformation, à l'accomplissement et au succès. Souvent mentionnée en tant que leader spirituelle du 21e siècle, Sai Maa combine la sagesse antique et les traditions ésotériques respectées avec la science contemporaine. Ses enseignements sont compatibles avec toutes les pratiques religieuses et spirituelles, et sont également valables pour ceux qui n'ont aucune croyance religieuse. Sai Maa parle couramment l'anglais et le français.



Dans quelle mesure la terre est-elle en train de connaître une profonde mutation depuis la fin de 2014?

L'énergie, qui était en préparation depuis des centaines d'années, s'approche de plus en plus rapidement et a même touché la Terre. Tout s'accélère. Aujourd'hui, je peux vous affirmer que la Terre n'est plus la même qu'elle était il y a un an. Nous venons de passer à un autre niveau de conscience qui est là pour des millions d'années. Nous allons vers l'âge d'or, pour transformer ce corps physique qui souffre en corps de lumière. C'est absolument extraordinaire de voir qu'enfin, cette terre commence à rejeter ce que les êtres humains ont mis en elle, comme leurs distorsions énergétiques et émotionnelles, leurs pensées, leurs actions ou bien leurs sens.

Quel est l'impact de cette nouvelle énergie pour nous êtres humains ?

Cette énergie est en train de transformer notre cerveau vers une illumination. Dans le cerveau, qui est la partie la plus puissante de notre corps, nous avons deux hémisphères marquant une dualité. Les deux cerveaux ne feront qu'un. La membrane qui sépare les deux hémisphères va

se dissoudre. C'est la même chose pour le cœur. Le cœur a deux compartiments, l'un d'amour divin absolument superbe et l'autre d'amour humain avec ses souffrances et ses douleurs. La membrane qui les sépare est en train de se dissiper. C'est une naissance phénoménale, et toute naissance fait mal. Mais nous sommes maintenant plus éveillés émotionnellement.

Comment l'humanité va-t-elle réagir face à ce changement radical ?

D'abord, ne plus réagir, ne pas passer en réaction, mais plutôt en création. Prenez les mots création et réaction, ce sont les mêmes lettres. En bougeant les lettres, vous passez de réaction à création. Est-ce l'âme ou l'ego qui est en réaction? Quand nous nous sentons attaqués, qui parle ? Est-ce notre ego qui est dans l'énergie de séparation ou bien notre être divin ? Ce qui est important, c'est d'être conscient. Est-ce que je suis ce corps ? Est-ce que je suis ces pensées? Est-ce que je suis mes sens, mon mental, mes émotions ? Qui suis-je vraiment ? Si je ne sais pas qui je suis, il faut déjà admettre que je ne sais pas. Plus j'admets mon ignorance, plus il y a de l'humilité. Plus il y a de l'humilité, plus je suis dans mon cœur. Plus je suis dans mon cœur, plus je suis ouvert. C'est étape par étape.

Comment l'être humain peut-il devenir maître de sa destinée ?

L'être humain est puissant. Quand vous avez une pensée négative, elle va loin. Vous n'avez pas été éduqué pour travailler avec les pensées positives. Vous devez prendre conscience de cette puissance intérieure. Vous êtes né avec elle. Venez dans n'importe quel séminaire avec moi, je ne vous rendrai pas puissant; je vous aide à enlever toutes les couches qui vous empêchent d'être puissant.

Voici un exemple de maîtrise de votre puissance: aussitôt que vous vous sentez énervé, la première technique consiste à ne pas vous laissez emporter. Respirez. C'est la seule chose à faire et ça marche à tous les coups. La vie, c'est l'inspiration de la naissance et l'expiration que vous rendez à la fin. L'état d'illumination est entre l'inspiration et l'expiration. Si les gens méditaient, ce serait une merveille et tout se passerait très bien. Dans la méditation, vous rentrez très profondément à l'intérieur. C'est le grand calme. Vous sortez de là, et vous amenez ce calme dans le quotidien,

dans votre travail, dans votre famille. Vous apportez la paix, la joie, l'harmonie, la vibration de la vie.

Depuis de nombreuses années, vous encouragez une pratique spirituelle autour de vous, une autodiscipline. Pourriez-vous nous en dire davantage?

Les points de mon enseignement sont : éveil, choix, décision, transformation. Se transformer ne veut pas dire changer. Voici un exemple. Changement : je n'aime pas ce mur blanc, je le peins en gris, je l'ai changé. Transformation : j'abats le mur. La plupart des humains confondent tout sans discernement. L'amour est là, partout dans l'univers. Il n'y a pas un seul endroit dans l'univers sans amour. Utilisez cette abondance d'amour pour créer une abondance émotionnelle, spirituelle et matérielle. L'abondance de nos sens, c'est d'être sensuel avec la vie.

Quel est votre message pour 2015?

Réveillez-vous! Ce que vous voulez voir sur la terre, faites-le, commencez par agir. J'ai tout abandonné et laissé pour servir. Lorsque je regarde un être humain, je vois le diamant dans le charbon. Alors, je vais gratter jusqu'à ce que le diamant apparaisse. J'ai une passion débordante pour l'humain. Je vois l'humain dans son grand dessein. Dans la création, il n'y pas de créature qui ressemble à l'être humain. L'être humain peut être dépressif ou être en extase d'une seconde à l'autre. C'est une puissance phénoménale, c'est une perle, un joyau. L'être humain est précieux. Il est divin.

Sai Maa sera présente à BRUXELLES LES 17, 18 ET 19 JUILLET 2015

Venez nombreux vivre cette expérience exceptionnelle.

Informations : www.sai-maa.com ou par email à EUevents@sai-maa.com.





Les eaux thermales sulfurées sont connues depuis longtemps et utilisées par de nombreux curistes pour les infections chroniques des voies respiratoires, l'arthrose et surtout les problèmes cutanés.

Les vertus insoupçonnées du soufre

Bien connu pour son utilisation en cure thermale, le soufre, en tant qu'oligo-élément, agit également sur la peau et les articulations, ainsi que dans le traitement des affections respiratoires.

Le soufre est un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. C'est le 4ème élément le plus abondant dans notre corps [globules rouges, peau, cheveux, etc...] et c'est un composant essentiel des acides aminés, les «briques» qui constituent les protéines. C'est également un élément fondamental dans la constitution du cartilage et des tissus conjonctifs. Bref, on le retrouve dans toutes les cellules vivantes!

Il est utilisé comme médicament depuis le Moyen Âge, sans compter les Egyptiens qui l'utilisaient déjà il y a des millénaires pour «chasser les esprits». Les eaux thermales sulfurées sont connues depuis longtemps et utilisées par de nombreux curistes pour les infections chroniques des voies respiratoires, l'arthrose et surtout les problèmes cutanés, dont le psoriasis, si difficile à traiter. Beaucoup de malades se rendaient également aux eaux thermales pour y boire de l'eau sulfureuse. Nos grands-mères prônaient une cure printanière de soufre et de mélasse. Les médecins homéopathes prescrivent depuis longtemps des nano-doses de soufre contre nombre de maux.

Sources alimentaires

Le soufre est très répandu dans la nature et très présent à l'état natif près des sources chaudes ou dans les régions volcaniques, mais il n'est pas assimilable par l'organisme, donc totalement inutilisable et même toxique. Pour être assimilable, le soufre doit devenir organique, c'est-à-dire être préalablement transformé en sulfate par des végétaux. On trouve ce soufre principalement dans les oignons, l'ail, la ciboulette, l'échalote qui devraient être consommés crus et biologiques ; de plus, ces végétaux auraient un effet protecteur contre les cancers de l'estomac et de l'intestin.

Les poireaux, le radis noir, le chou, le brocoli, le cresson, le navet, les algues, les lentilles, le soja, les asperges, les haricots secs en contiennent également. On en trouve aussi une grande quantité dans les produits laitiers, la viande et les fruits de mer sans oublier certaines eaux minérales.

Une mention spéciale pour les œufs qui sont très riches en soufre, en particulier les jaunes qui en contiennent 165 mg pour 100 g! A NOTER: privés du soufre de l'oeuf, les végétariens stricts, ou végétaliens, sont exposés à des carences, en particulier s'ils consomment trop peu d'ail et d'oignon.

Dans l'organisme, la quantité totale soufre avoisine les 140 g. Pour maintenir ce taux, les spécialistes de la santé préconisent 800 à 900 milligrammes de soufre par jour. Généralement l'alimentation suffit à répondre à ces besoins. Cependant les besoins augmentent chez les personnes ayant des carences en soufre et 1.500 milligrammes sont alors recommandés.



L'HUILE DE HAARLEM

L'HUILE DE HAARLEM EST UNE DÉCOU-VERTE ALCHIMIOUE VIEILLE DE 400 ANS. QUI A POUR ORIGINE LA VILLE DE HAARLEM EN HOLLANDE. SA FORMULE ASSOCIE DU SOUFRE, DE L'ESSENCE DE TÉRÉBENTHINE FT DE L'HUILE DE LIN. L'HUILE DE HAARLEM ENGENDRE UNE BIODISPONIBILITÉ PARTI-CULIÈRE DES COMPOSANTS DE BASE. PER-METTANT D'EXPRIMER LA QUINTESSENCE DE LEURS VERTUS RESPECTIVES.

Dans les années '80, le Pr. Jacquot, de la faculté de pharmacie de Châtenay, a montré que le soufre contenu dans cette huile avait la particularité d'être étonnamment bien assimilé par l'organisme. Les trois composants de cette l'huile permettent une action de drainage des toxines présentes dans l'organisme [poumons, intestins...]. On note ainsi une augmentation des sécrétions urinaires, ainsi qu'une action dépurative [dissolution des calculs biliaires et rénaux, des plaques de calcium dans les artères et élimination de certains vers intestinaux].L'huile de Haarlem participe à une meilleure action sur la digestion, l'assimilation des nutriments et favorise ainsi un équilibre alimentaire durable.

Il est dès lors conseillé de prendre des compléments alimentaires contenant du soufre, tels le MSM ou l'huile de Haarlem [voir encadré].

Actions du soufre dans le corps

Le soufre possède de nombreuses actions régulatrices au niveau de l'organisme, notamment sur:

- LA PEAU ET LES PHANÈRES : les acides aminés riches en soufre sont des constituants essentiels de la peau, des poils et des ongles ;
- LE TISSU CONJONCTIF: le cartilage est riche en dérivés sulfurés. Le soufre est fixé au niveau du cartilage et sert à leur synthèse ;
- LA RESPIRATION TISSULAIRE: la cystéine [glutathion] - dont le soufre est un composant essentiel - est un transporteur d'hydrogène ;
- LA RÉGULATION des sécrétions des muqueuses respiratoires, rhinopharyngées et bronchiques:
- LES MÉCANISMES de détoxication, notamment au niveau du foie.

Utilisations thérapeutiques

Comme oligo-élément, il est utilisé comme modificateur de terrain au cours des affections récidivantes cutanées, rhumatologiques et de la sphère ORL.

Le Pr. Maurice Loeper a d'ailleurs démontré dans les années '30 que certains problèmes articulaires étaient souvent le résultat d'une carence en soufre. Un apport en soufre assimilable participe donc au bon fonctionnement et au confort des articulations, autant chez l'être humain que chez les animaux.

De nombreuses expériences montrent également que les affections dermatologiques, souvent liées à des allergies, répondent de manière positive à un régime alimentaire qui intègre du soufre. L'administration de soufre par voie orale est particulièrement efficace contre l'acné, la rosacée, la peau sèche qui desquame ou la peau irritée.

Cette régulation dermatologique est notamment due au fait que le soufre est un élément indispensable à la production de collagène et de kératine, protéines nécessaires à la santé et aux défenses de la peau, des ongles et des cheveux. On comprend pourquoi il est parfois appelé «le minéral de la beauté», tant il contribue au maintien de cheveux brillants et d'une peau lisse et ieune.

Dans la sphère psychologique, les déficits de l'attention, l'hyperactivité mentale, la dépression et les changements d'humeur sont grandement soulagés par l'utilisation du soufre organique. Celui-ci améliore l'humeur et détend le système nerveux. Certaines personnes ont notamment pu arrêter les antidépresseurs grâce à une supplémentation en soufre organique.

Pour finir, notons que le soufre joue également un rôle anti-fatigue non négligeable, car il préserve le potentiel énergétique durant un effort physique et intellectuel.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES :

«Le soufre organique» de Benjamin Dupré aux Editions Grancher, article «Le soufre et l'assouplissement des tissus» par Maurice Loeper, Professeur de clinique à l'Hôpital Saint-Antoine, article «Equilibre Psycho-Biologique & Oligo-Aliments» de Carl C. Pfeiffer & Pierre Gonthier [Les enseignements du brain Bio Center de Princeton], articles sur notretemps.com/sante & yvescassard.com

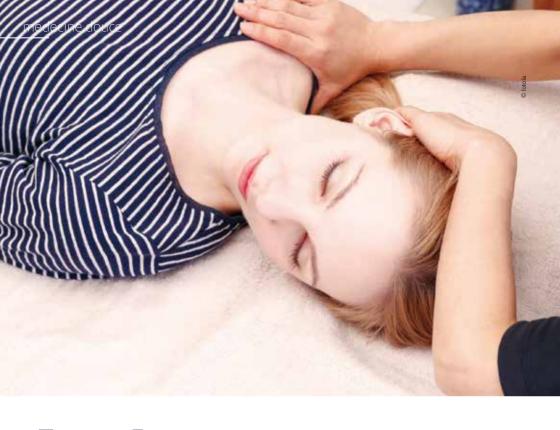












La chiropraxie l'art du toucher réparateur...

La chiropraxie est une méthode manuelle qui vise à la prévention, au diagnostic et au traitement des troubles de l'appareil locomoteur, de la colonne vertébrale, des membres inférieurs et supérieurs, et de leurs effets néfastes sur la santé humaine.

La chiropraxie [du grec kheir «main» et praxis «exécution, action»], également appelée chiropratique ou encore chiropractie, a été fondée en 1895, à Davenport, dans l'état d'Iowa aux Etats-Unis, par Daniel David Palmer. Le premier ajustement chiropratique fut pratiqué sur le concierge de l'immeuble où D. D. Palmer travaillait. Étant sourd, il aurait recouvré l'audition par un simple ajustement chiropratique. A l'époque, D.D Palmer, marqué par les courants spiritualistes, présenta cette méthode sous un éclairage religieux. La méthode fut déclarée officiellement en 1897 avec la fondation de la Palmer School of Chiropractic.

Son fils, Bartlett Joshua Palmer [qui était colonel de réserve dans la Garde Nationale américaine], a poursuivi son travail en le développant techniquement et en l'adaptant aux connaissances scientifiques de l'époque, souvent en désaccord avec son père. Il fonda une école de chiropratique près de Chicago en 1902.

La Fédération Mondiale de Chiropratique [WFC] est membre de l'OMS depuis 1993. La chiropraxie est désormais intégrée dans le système de soins de santé de plus de 60 pays.

A NOTER : la chiropraxie est officiellement la 3^{ème} profession de santé aux États-Unis, après la médecine générale et la chirurgie dentaire.

Surpoids





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'événement 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. 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.

Réagissez contre l'alopécie printanière!

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, tout particulièrement au printemps et au automne ;
- pour les hommes qui désirent freiner une chute anormale et sauvegarder leur capital-cheveux en optimisant les cycles pilaires qui restent. Un seul comprimé/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 • 1060 St-Gilles : L'herboristerie Vernaillen © 02-537 30 84 • 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 (2 adresses) : 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 Blairvacg © 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

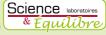
GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

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



Prévention, diagnostic & traitement

Selon l'Association Française de Chiropratique [AFC] et la Société Franco-Européenne de Chiropratique [SOFEC], la pratique est définie comme «la prévention, le diagnostic et le traitement des pathologies mécaniques, réelles ou supposées, de l'appareil neuro-musculo-squelettique, en particulier du rachis et de leurs conséquences». La thérapeutique est essentiellement manuelle. La colonne vertébrale et le bassin sont au centre du diagnostic et du traitement.

Le chiropracteur est formé pour poser un diagnostic. Il dispose des connaissances nécessaires pour décider de manière indépendante s'il peut traiter un patient ou si ñ en cas de non-indication ou d'éventuelles contre-indications - il est préférable de le référer à un médecin ou à un autre prestataire de soins de santé.

Grâce à différents moyens entrecroisés, le chiropraticien peut identifier les perturbations de l'unité fonctionnelle vertébrale : anamnèse. analyse de la posture et des déformations, palpation des téguments, des muscles et des articulations, palpation dynamique du mouvements, tests musculaires des mécanorécepteurs, réflexes ostéotendineux, etc...

La chiropraxie en Belgique...

...en quelques dates-clefs : - 1923, installation du premier chiropracteur en Belgique - 1946, publication des statuts de l'Union Belge des Chiropracteurs au moniteur belge -1994, une pétition au sein de la population belge récolte plus de 213.000 signatures pour réclamer un statut juridique pour la chiropraxie -1999. la loi Colla concernant les thérapies non conventionnelles est votée au Parlement Ce qui a incité les caisses d'assurance maladie à intervenir dans le remboursement des frais de chiropraxie] - 2007, le Syndicat belge de la Chiropraxie est reconnu par le Conseil d'État - 2011, le Syndicat belge de la Chiropraxie est reconnu par le ministère de la Santé publique et devient donc l'interlocuteur officiel du gouvernement pour la future reconnaissance de la profession...

Le chiropracticien peut également obtenir un complément d'information en interprétant les résultats de l'imagerie médicale [radios, CTscan, IRM, échographie, etc...].

Une méthode spécifique

Selon les principes chiropratiques, les perturbations fonctionnelles du système locomoteur. appelées «subluxations», seraient localisées en particulier sur la colonne vertébrale et le bassin. Des interférences nerveuses, conséquences neurologiques des subluxations, entraîneraient des états douloureux ou des perturbations fonctionnelles, voire organiques, qui affecteraient globalement la vitalité et a fortiori l'état de santé général du patient.

Après avoir identifié les subluxations par une méthode diagnostique et l'analyse chiropratique, le praticien entreprend alors la correction des subluxations selon un protocole de soins précis au moyen, entre autres, d'ajustements chiropratiques spécifiques.

Cet ajustement chiropratique consiste en l'application, avec la main, d'une pression ponctuelle qui peut être forcée ou non, c'est-à-dire une impulsion précise, non traumatisante et codifiée, sur un segment ostéoarticulaire selon une technique dite «HVLA» : haute vélocité, faible amplitude.

La différence entre l'ajustement chiropratique et d'autres formes de manipulations vertébrales est la très grande spécificité de la technique, c'est-à-dire que l'impulsion est appliquée sur un seul segment selon un vecteur donné. La précision est sa première caractéristique.

La majorité des chiropraticiens a également recours à des instruments pour réaliser leurs ajustements ou à des tables de manipulation multi-articulées.

Un Docteur en chiropratique peut même utiliser des méthodes dites complémentaires comme les ultrasons, la cryothérapie, l'électrothérapie, etc...

Dans de nombreux cas, le chiropraticien prescrira des exercices qui aideront à faciliter le retour du patient à ses activités de la vie quotidienne.

Principales applications

Des études ont montré que les patients, dans 90% des cas, consultent un chiropracteur pour des douleurs du dos ou de la nuque [douleurs lombaires aiguës ou chroniques, lumbago, hernies discales, «tour de rein», «coup du lapin», etc...]. Ceci dit, la prise en charge du praticien ne se résume pas qu'aux pathologies vertébrales communes ou articulaires, mais également aux pathologies dites «de tissus mous», comme par exemples les douleurs dans les épaules/bras, les blessures dues aux pratiques sportives, les entorses et les diverses formes de tendinites, etc... Ainsi, certains chiropraticiens utilisent également des formes de thérapies myofasciales telles que l'A.R.T. [Active Release Technique], le «Graston technique», les «points gâchettes» ou d'autres formes de massage profond, associées à des exercices de réadaptation.

La formation

L'enseignement de la chiropraxie n'est pas [encore] dispensé dans les universités belges. Les étudiants doivent donc aller suivre cette formation à l'étranger. Les études consistent en une formation universitaire à plein temps de 5 années académiques, suivie d'une 6ème année dans le pays où le candidat exercera, une démarche similaire à celle des études de médecine.

La philosophie de la chiropraxie vise donc à éduquer le patient à une meilleure hygiène de vie, tant pour ce qui concerne son alimentation que son mode de vie, plus précisément ses habitudes de sommeil et son activité physique. Ainsi, la chiropraxie s'assure d'avoir un effet global sur la santé de chacun et un effet bénéfique sur la santé publique.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES: En santé avec la chiropratique de Jacques Blanchard aux Éditions Whiteson • La Chiropratique et vos vertèbres de Pierre-Louis Gaucher-Peslherbe et Sylvain Parny aux Éditions Encre • Union européenne des chiropracteurs: chiropractic-ecu.org • Union Belge des Chiropractors: chiropraxie.org.







Si le ler du mois, blaques et farces sont les bienvenues, chaque jour serait plus riche s'il était placé sous le signe du rire et du plaisir. Voici une petite sélection d'idées insolites à manger, à toucher et à tester sans modération.

par Vanessa Jansen

[Un paquet de **frites**, une fois!]

Dans notre beau pays, la frite est associée au fritkot populaire, où l'odeur de friture embaume jusqu'au bout de la nuit. A Boitsfort (Bruxelles) il est possible de déguster un cornet autrement. Au milieu des rails inutilisés, un vieux tram a retrouvé une deuxième vie. Au lieu de partir à la casse, il a été transformé en lieu de restauration assez inédit dont la carte mélange des notes de street food et de slow food. A l'avant du tram, c'est l'espace take-away avec

frites coupées à la main à partir de bintjes 100% made in Belgium et double cuisson dans de la graisse de bœuf, autres classiques des friteries, hamburgers et lunchs légers. A l'arrière, quatre petites tables en bois où l'on déguste les hamburgers gourmets sous plusieurs versions. www.letramdeboitsfort.be



[Au royaume des chats]

Au Japon, on les appelle les « Neko Cafe ». Neko voulant dire chat en japonais, vous pouvez vous attendre à la suite... le concept fait fureur en Asie : un bar-restaurant avec des chats que vous pouvez caresser, tenir sur vos genoux pendant le repas, écouter ronronner pendant que vous buvez un verre. Certains établissements n'en compte pas moins de septante! Après Londres, Viennes, Budapest ou Paris, le premier bar à chat a ouvert ses portes à Bruxelles, « Le Chat Touille ». Le concept est un tant soi peu allégé, puisqu'il n'y a que 5 chats! Stérilisés, vaccinés ils proviennent du refuge « La maison de Suzy ». Question hygiène, la cuisine ne leur est pas accessible et une salle leur est réservée pour leur nourriture et litières. Pour la propriétaire de cet endroit plus qu'insolite, la façon dont nous mangeons et la façon dont nous traitons les animaux va de pair. La cuisine propose donc une carte respectueuse de la santé et des saisons. Ce genre d'endroit est ludique pour les enfants, mais aussi thérapeutique, paraît-il, pour les personnes seules qui sont parfois en manque de « toucher ».

Rue Tasson-Snel II 1060 Saint Gilles 0498974268 • www.lechatouille.eu



Découvrir Mons 2015. ça peut être marrant!

Pour 3 personnes, que ce soit les parents et un enfant, un parent et deux enfants, trois générations ou 3 ados montez à bord du « piaggio Ape Calessiono », véhicule inhabituel aux accents italiens, pour découvrir la capitale de la culture de cette année. Ludovic. le chauffeur-guide à une philosophie lumineuse et n'hésite pas à appeler le Calessiono, un « street smiles factory » ou une fabrique artisanale de sourires en rue. L'important pour lui, c'est le partage saupoudré de petits détails écos et durables.

OPTEZ POUR LA « BALADE MONS & MÔMES », 60 MIN **POUR ÉVEILLER VOS 5 SENS AU FIL DE** 5 ÉTAPES DÉCOUVERTES.

UN PEU DE DOLCE VITA À MONS, POUROUOI PAS!

www.triobalade.be







bien de spiritualité qu'il s'agit.

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

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

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

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

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

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)







192 avenue Albert 1190 Bruxelles Tel.: 02/346.57.59

www.maryhash.com

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



La vérité, ce n'est point ce qui se démontre, c'est ce qui simplifie. [Antoine de Saint-Exupéry]

Lunettes de réalité augmentée

Le géant Microsoft vient de dévoiler son prototype de lunettes à réalité augmentée baptisé HoloLens. Ce casque semi-transparent affiche des modèles 3D holographiques que l'utilisateur voit se superposer à son environnement et avec lesquels il peut interagir, à la façon de l'agent Anderton dans le film « Minority Report ».

Les applications possibles sont nombreuses, autant dans le domaine des loisirs qu'au niveau professionnel : se promener sur Mars, concevoir un jouet en 3D ou réparer un interrupteur avec l'aide d'un électricien connecté sur Skype, etc...



Très discret sur leur fonctionnement, Microsoft a seulement laissé entendre que ces lunettes utilisaient des propriétés optiques pour «tromper le cerveau» et donner l'illusion du relief. La date de sortie n'est pas annoncée.

[Source: We Demain]

Barbie «Big Brother»



Hello Barbie, c'est le nom officiel de la nouvelle poupée hyper-connectée qui sera dans les étales pour Noël 2015 aux États-Unis. A l'image de Siri ou de Google Now, ces applications de reconnaissance vocale qui répondent aux questions des consommateurs, la poupée high-tech sera connectée à un serveur central de ToyTalk via Wifi:

les paroles de l'enfant pourront être écoutées, analysées et traitées afin que la poupée «intelligente» puisse répondre de manière adaptée.

Si le simple fait d'être enregistré soulève déjà beaucoup de questions concernant la vie privée, une problématique supplémentaire se présente : pour répondre adéquatement, la Barbie, via un système informatique centralisé, analysera les centres d'intérêts des enfants. Dans une société où les comportements des consommateurs valent de l'or, on peut se douter que les informations récoltées ne seront pas utilisées à des fins caritatives... Bad buzz pour Mattel!

Marche mondiale pour

un ciel sans Chemtrails

La recherche sur les Chemtrails est désormais concluante. Un nombre grandissant de médecins et de chercheurs du monde entier mettent désormais en garde leurs patients et le public sur les risques sanitaires d'une exposition excessive à ces épandages aériens hautement toxiques.

En Belgique, l'événement sera relayé et co-organisé par lesenfants-de-la-terre.be qui, pour l'occasion, présentera une exposition de photos géantes, accompagné d'un écran géant pour la diffusion de vidéos sur le sujet, distributions de dossiers papiers. signature de la pétition internationale l'introduite à l'Union Européennes], etc...



Une marche de sensibilisation mondiale est organisée le 25 avril prochain à 14 heures Place Albertine à 1000 Bruxelles

20 entrées gratuites à gagner sur www.agendaplus.be

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





Edition Printemps

2 & 3 Ma 741116

Samedi & Dimanche : de 10h à 19h

BONS DE REDUCTIONS

disponibles sur cineyexpo.be

















SI PROCHE DE VOUS.

CINEY EXPO SA | 3, Rue du Marché Couvert - B-5590 CINEY Tel: +32(0)83/21.33.94 | info@cineyexpo.be | www.cineyexpo.be

Tu jour le jour

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

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

BRUXELLES

Conférence du Troisième Pôle: La vérité.

19h-22h. **Marianne** Hubert montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mèné droit vers l'expérience du divin au quotidien.

Pianofabriek. Rue du fort, 35. 1060 BXL. 0477 502 431 - 0477 940 280, info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

'Vers une Ecologie sacrée'.

21/4. 20h-22h. Au-delà de la lutte entre exploitation et protection, explorons ensemble une voie de réintégration de la dimension universelle, sacrée de la vie. MM 81 Av. de Tervueren 81, 1040 BXL. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-croix.be www.rose-croix.be

«Ni bourreau, ni victime».

22/4. 18h30-20h. "Ni bourreau ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle". Présentation du livre. Rencontre avec Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Librairie, café 100 papiers. Av.Louis Bertrand 23. 1030 BXL. 0494 446 351. catherineberte@ gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be

Soirées tirages Tarot & Fleurs de Bach.

23/4. 18h30-21h30. 2 & 4ème jeudis du mois. Tarot selon Jodorowski. France Ferson, Pascale Moulias, Mathieu Lelarge, animateurs. Bravo. 7, rue d'Alost. 1000 BXL. 0494 798 607 - cheminsdutarot@gmail. com - www.createurdesoigrandeurnature.be. Rés. : franceferson@yahoo.fr

Healing Tao.

24/4. 10h-17h30. Portes ouvertes sur les pratiques du Healing Tao, ateliers dirigés par les insctructeurs. Mantak Chia . Notre Dame du Chant d'Oiseaux, Av. des Franciscains, 23a. 1150 BXL. Universal Healing Tao. +33 (0)3 86 32 07 33. universaltao@orange. fr - www.universaltaofrance.com. Voir avant première dans les stages

Massage "harmonie" avec les Tok Sen.

24/4. 18h30. Mantak Chia. Notre Dame du Chant d'Oiseaux. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. Universal Healing Tao. +33 (0)3 86 32 07 33. universaltao@orange.fr - www.universal-taofrance.com. Voir avant première dans les stages.

Yoga de l'énergie.

25/4. 20h-22h. AYEB : Académie de Yoga de l'Energie de Belgique. IFEYEB: Institut de formation à l'enseignement du Yoga de l'Energie de Belgique, lignée R.Clerc. Gisèle Siguier-Sauné, diplômée en anthropologie religieuse, chargée de cours sur les textes sacrés de l'Inde. Notre Dame du Chant d'Oisea. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. 00 32 2 242 04 16 - 00 32 2 721 05 22. bruna.yoga.energie@live.be www-yoga.energie.be

Nager avec les dauphins sauvages.

26/4. 17h. Séance d'infos : vacances dauphins sur un bateau en Mer Rouge du 15 au 22 août 2015. Reconnection à soi et aux éléments. S'inscrire. **Chantal Boffa**. 1150 BXL. 0488 612 124.



Pr Gérard Ostermann Attachement, résilience et addictions

CONFERENCE

Le 8 mai à Bruxelles

Voir détails page suivante

Le Professeur Ostermann est professeur de thérapeutique à Bordeaux et hypno-thérapeute renommé pour ses traitements des dépendances liées à l'alcool, au sexe ou à Internet. Il propose une thérapie passionnante, reposant sur des bases théoriques multiples, incluant l'hypnose, et un grand respect du patient. S'intéressant aux liens entre l'hypnose et les concepts d'attachement et de résilience, il propose des clés à la fois pour les personnes souffrant de dépendance et pour leurs proches. Invité par l'Institut de Nouvelle Hypnose, il sera à Bruxelles les 8, 9 et 10 mai prochains pour donner une conférence grand public à l'ULB sur le thème : « Attachement, résilience et addiction » le vendredi et un séminaire les samedi et dimanche.





chantalboffa@yahoo.fr - www. arpsicor.be

Séances d'inspiration gratuite.

28/4. 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. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be www.neurocognitivism.com

Laisser le féminin s'exprimer au travail : un enjeu spirituel et économique.

29/4. 19h30. 8ème conférence du cycle «spiritualité : clé d'un management vivant ?». Marianne De Boisredon, économiste, Antoine Henry De Frahan, consultant en management, Vinca Bigo, associate professor and researcher. La Librairie UOPC. Av. Gustave Demey, 14-16. 1170 BXL. Philo et Management. www.philoma.org

Le plaisir d'entreprendre, un défi intergénérationnel.

29/4. 20h. Inscription souhaitée. Drink offert à l'issue de la conférence. Martin De Waziers, Arthur Leroy-Beaulieu. Av. Alfred Solvay, 1. 1170 BXL. 0475 535 383. info@liguedesoptimistes.be - www.liguedesoptimistes.be

En amour "les mots pour se dire" et "parlons dans la même langue"

1/5. 19h30. Catherine Dupont, psychothérapeute et auteur du livre «Renoncer à la dépendance affective», interviendra dans la lère partie "les mots pour se dire". Maria Del Molino, art-thérapeute, interviendra en 2ème partie "parlons dans la même langue". Possibilité d'un atelier d' l journée le 3/5 : déprogrammation de la dépendance affective. La bergerie. Rue au Bois, 365b . 1150 BXL. 02 520 73 13 - 0474 739 226. evadeparaiso@live.be

Cours de Médecine Chinoise. 5/5. 19h-20h. Portes ouvertes : cours de Médecine Chinoise organisés par ESTC. Meng Dai, Professeur de médecine Chinoise. ESTC. rue léon defosset 5. 1040 BXL. 02 644 51 55. estc.mtc@

gmail.com - www.estcbxl.com La Psychanalyse Corporelle.

6/5. 20h-22h. Quand le corps nous apprend à aime. Isabelle Barsamian, Stéphane Letertre, psychanalyste corporelle Kinésithérapeute, etudiant dernière année en psychanalyse corporelle. Centre Verba. Rue Vanderkindere, 194. 1180 BXL. 0495 208 901 - 0477 23 85 92. barsamian.isabelle@gmail.com www.barsamian-psychanalyste.be

Concert - méditation.

8/5. 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 - cristalarthe-rapie@gmail.com - www.whitecrystalbowls.com/seminars-France-I.htm. Voir avant-première en page d'accueil du site. www. agendaplus.be

Dépendances, attachement et résilience.

8/5. 20h-22h. L'addiction, c'est une recherche compulsive de sensations dont on sait bien qu'elle peut prendre des formes multiples alcool, dépendances (sexe, internet), etc... Gérard Ostermann, professeur de thérapeutique. ULB. Auditoire Batiment U. Porte B, Niveau 2, Local UB2.252A (Lameere) Av. Roosevelt 50. 1050 BXL. Institut de Nouvelle Hypnose et Psychosomatique. info@ nouvellehypnose.com. www.nouvellehypnose.com. 02 538 38 10. Voir avant première page précé-

Brabant Wallon

Conférence du Troisième Pôle: La vérité.

13/4. 19h30-22h30. 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. Centre Autre Porte. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, I. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 info@troisiemepole.be www. troisiemepole.be. - 0477 940 280



RENCONTRES Le 29/4 à 20h à Voir détails page suiv..

En prévision à LLN: Rencontre en Présence le 11/6 20h Journée Thérapeutes le 13/6 Journée Relations parentsenfants le 14/6

Armelle Six Etre soi, en toute simplicité Louvain-La-Neuve ou la fin de la recherche...



Originaire de Belgique, Armelle voyage depuis plusieurs années aux USA, Canada, Amérique du Sud et en Europe pour partager la joie qu'elle vit au quotidien et nous rappeler que nous sommes déjà ce que nous cherchons. Auteure de «Rencontre en Présence» [voir rubrique «à lire»], elle suggère de renverser le postulat de base sur lequel le monde est créé et d'accepter la réalité de l'existence : il n'y a pas - et il n'y a jamais eu - de séparation ! Suivre le flux de la vie, suivre le mouvement qui nous habite à chaque instant fait automatiquement tomber toutes les limites et conditionnements que nous nous sommes imposés et révèle inévitablement la présence et la joie qui ont toujours été là.

Voyages ressourcant au désert : info.

20/4. 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" mars 2016. Régine Van Coillie, psychologue, thérapeute, formatrice en communication, guidance parentale. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www. rvancoillie.be

Rencontrer le Coaching **Evolutif:** gratuit.

21/4. 19h-21h30. Présentation de l'école CreaCoach et de la méthode AME (Action, Méthode, Eveil). Le Coaching orienté sur les valeurs humaines et la recherche de sens. Isabelle Wats, coach PCC. Drève des Chasseurs 27. 1410 WATERLOO. 0475 31 84 61 - 0486 15 74 38. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Tout savoir sur l'eau...

21/4. 19h-20h30et le 25/04 de 14h à 15h30. Séance d'infos : les paramètres importants à savoir, retrouver la force naturelle d'une eau pure, structurée et dynamisée, les différents systèmes pour purifier l'eau. Christine Moens, formatrice. Bld du Centenaire, 8. 1325 DION-VALMONT. La Biosphere, 010 24 34 41 - 0486 280799. christine@lifia.be - www. labiosphere.be

Le Guérissage.

24/4. 20h. La Santé, la Maladie, de quoi s'agit-t-il ? La Femme &

l'Homme complets ne sont-ils pas créateurs de leur Vie ? Gerard Grenet, guérisseur, chaman, magnétiseur, radiesthésiste. Chaussée de BXL, 483. 1410 WATERLOO. Centre Surya. +32 2 385 39 09 - + 32 476 420 549. info@centre-surva.be - www. gerardgrenet.fr/sous-rubrique/52

Réguler le stress, dyslexie, TDAH... avec le Neurofeedback.

29/4. 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), Desmedt, psycho-Alicia (UCL), Laurent thérapeute Serruys, professeur de Taï Chi et de Chinois. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre de Neurofeedback du Brabant Wallon. 02 318 76. contact@neuroform. www.neuroform.be

Rencontre en Présence.

29/4. 20h. «Etre soi, en toute simplicité ou la fin de la recherche...». Une invitation, aux travers de questions-réponses, à se reconnecter à la joie innée disponible à chaque instant. Armelle Six, auteur, conférencière. Salle du Centre Placet. Rue des Sports, 6. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE.info@non-dualite. be- www.rencontreenpresence. com. 0488 036 070. Voir avant première page précédente

Conférence du Troisième Pôle.

4/5. 19h30-22h30. Marianne Hubert.montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mèné droit vers l'expérience du divin au quotidien. Centre Autre Porte. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, I. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@ troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Comment aider concrètement les enfants en difficultés d'apprentissage?

7/5. 20h. La méthode Félicitée ® est une véritable boîte à outils pour les parents, les professionnels de l'enfance et les enseignants. Elle améliore la concentration et l'intégration des apprentissages. Conférence et initiation à la méthode. Vidéos de présentation sur le site. Catherine Delhaise, conceptrice de la méthode «Félicitée» ®. Centre Carpediem. La Place, 16. 1325 CORROY-LE-GRAND(VIEUSART). Felicitee Asbl. 0476 729 555. reussite@ felicitee.be - www.felicitee.be. Voir Avant première ci-dessous.

Liège

Clair ressenti par Frank List.

15/4. 20h-22h. Apprenez à ressentir et à mesurer l'énergie vitale! Nous allons apprendre à tester tout ce qui est bon ou en dysharmonie pour soi. Frank List.



Catherine Delhaise

La méthode «Félicitée®» : aider concrètement les enfants en difficultés d'apprentissage



CONFERENCE

Le 7 mai à Vieusart (LLN)

Voir détails ci-dessus

Catherine Delhaise a construit la méthode « Félicitée » sur base d'une étonnante transformation intérieure, de 2 années de travail dans différentes écoles et de ses consultations avec les enfants. Elle est diplômée en Gestion des Ressources Humaines, kinésiologue, formée à la Psychologie Corporelle Intégrative et à la Psychopathologie.

Cette méthode est une véritable boîte à outils pour les parents, les enseignants et les professionnels de l'enfance. Ludique, elle est basée sur des exercices spécifiques issus de différentes techniques corporelles qui aident tout particulièrement les enfants à améliorer la concentration, la motivation et l'estime de soi.





Rue de Wergifosse 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail. com - www.laconvi.be

Les arnaques du web. Mieux vaut prévenir que guérir!

19h30-21h30. réseaux sociaux, sites de rencontres sont devenus les terrains de prédilection de personnes mal intentionnées pour vous manipuler et vs escroquer. Christine Henseval, psychothérapeute gestaltiste et juriste. Esp. de ressourcement. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE 0495 698 156. hensevalchristine@yahoo.fr - www. espace-de-ressourcement.be

le vais mal, coach; pouvezvous faire quelque chose pour moi?

28/4. 19h30-21h30. En quoi le coaching est différent de la psychothérapie ? Sortir de sa difficulté actuelle, par ses propres ressources mais avec l'aide d'un coach ! Michel Bertrand, coach spécialisé en développement personnel. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE (LAVEU). 0493 522 532. contact@ espace-ypsilon.be www. espace-de-ressourcement.be

Apprendre l'accompagnement de la fin de Vie.

30/4. 19h. Transition incisive de la fin de vie revisitée par Lydia Müller, auteur de «La fin de vie, une aventure», psychothérapeute spécialisée en psycho-oncologie. L'Elemen'Terre Asbl. Rue Michel Beckers; 50b. 4601 ARGENwelcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be. 04 379 53 58 après 17h.

Soirée causerie Isabelle Saint-Germain.

30/4. 20h. Une soirée pour échanger, pour comprendre que plus rien ne doit vous freiner, pour oser être ce que nous sommes à l'intérieur par amour pour Soi. Shaïma Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. mentalea@ skynet.be - www.alliancealunisson.com. 0486 640 943.

Les Rites sacrés du Munay-Ki.

30/4. 19h30-21h30. Munay-Ki nous relie à nos origines, aux gardiens de la Sagesse, de la Terre, du Passé et de l'Avenir. aux êtres lumineux terrestres et divins. Fabienne Rosmeulen. thérapeute formée à diverses disciplines. Espace de ressourcement. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. 0479 211 854. fabienne@ munay-ki-rites.be espace-de-ressourcement.be

Allumez le feu : osez la passion!

5/5. 20h-22h. Et si je me donnais la permission d'être et d'agir à partir de ce que je suis véritablement, de connaître mon chemin et de m'y engager avec enthousiasme. Denise-Andrée Péloquin, coach certifiée Grands Rêves de Vie (John P. Strelecky. États-Unis) - psychothérapeuté, relaxologue. Centre Culturel de Soumagne. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. Evelyne Faniel. 0486 463 574. info@ confianceensoi.be - www.espacede-ressourcement.be

Ressourcez-vous!

9/5. 9h-18h. Une journée bienêtre entièrement gratuite et accessible à tous. Rejoignez-nous pour vous informer et découvrir divers outils et techniques dirigés vers un mieux-être global. Collège St Servais. Rue Lambert le Bègue, 44. 4000 LIÈGE. Mutualité Chrétienne De Liège. 04 230 16 14. www.mc.be/zenaliege Voir avant première ci-dessous

Hainaut

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix.

11/4. 14h. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. «Les Cayats», salle Source Rue de Monceau Fontaine, 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. 0478 500 334. www. rose-croix-belgique.be I

L'influence des Ondes Electromagnétiques.

26/4. IIh. Venez découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Recevez également de nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. **Jean-Luc Marchal**, géobiologue. Salon Santé Bien-Etre. Place de l'Hôtel de Ville. 6200 CHÂTELET. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www. lartdetresoi.be

Au-delà du chamanisme.

29/4. 19h30. L'équilibre des corps subtils, une prise de conscience



Mutualité chrétienne de Liège Ressourcez-vous!

JOURNÉE BIEN-ETRE I

Le dimanche 9 mai à Liège

Voir détails ci-dessus

La MC Liège et ses partenaires vous invitent à une journée bien-être entièrement gratuite et accessible à tous.

Rejoignez-nous pour vous informer et découvrir divers outils et techniques dirigés vers un mieux-être global : ateliers (yoga, feldenkrais, tai-chi, aromathérapie, estime de soi, gestion du stress), conférences (stress au travail, émotions)... Espace enfants et petite restauration.



pour l'avenir de notre planète. L'Ethnobiosophie ou logique de vie et l'esprit des peuples est une pédagogie de relation d'aide entre écologie, culture et bien-être. Emmanuel Fillaudeau, chamam, thérapeute. Ferme Hurette. Rue Hurette, I. 7520 FROY-ENNES. Anne Bierna: 0498 714 953, ethnolia.net

Namur

Les bienfaits du Lait de lument.

12/4. 19/4 ou 26/4. 15h-17h. Chris De Cooman. Comognes I. 5572 FOCANT (BEAURAING). Ferme de la Comogne. 084 38 93 69 - www. fermedelacomogne.be. 0478 297 603.

"Vers une écologie sacrée"

20/4. 20h. Rencontre avec la Rose-Croix, soirée d'échanges. Entre exploitation et protection, explorons une voie de réintégration de la dimension universelle... Centre L'Ilon Perron Namur. Place I'llon Perron, I. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com

Psychologie et Spiritualité.

22/4. 19h30. A l'aide de la recherche quantique, **Pascale** Lampe, psychologue, psychothérapeute vous invite à faire le choix de votre plus beau rôle dans la vie, celui d'être : "SOI". Espace Kegeljan. Rue Henri Lecocq, 47. 5000 NAMUR (SALZINNES). lampepascale@hotmail.com

pascalelampe.com. 0496 791 651. Voir avant première ci-dessous.

Si Versailles m 'était conté ...

23/4. 20h. Une soirée découverte! Les jardins de Versailles codent de multiples façons la fin de l'Atlantide. Didier Coilhac, auteur. Centre L'Ilon Perron Place de l'Ilon Perron, I. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade espacecatharose@gmail. com, 082 22 41 00

Mieux vivre au travail.

23/4, 20h-22h, Cette conférence donnera à chacun les movens de prendre conscience des enjeux liés à son propre bien-être au travail et de mieux vivre son travail. Paul Flasse, formateur, La Maison de l'Ecologie. Rue Basse marcelle 26, 5000 NAMUR, 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Le Burn-Out, parlons-en.

23/4. 18h30-20h. Constats et espoirs. Evelyn Ghyssaert, coach **Chris De Cooman**. Ferme de la Comogne. Comognes I. 5572 FOCANT (BEAURAING). 084 38 93 69 0478 297 603, www.detoxwithchris.com

Comcolors.

29/4. 20h-22h. Un modèle de communication puissant aux ressources multiples. Il permet de mieux se connaître et d'améliorer la qualité de ses relations. Patrick Putz, formateur certifié. La Maison de L'Ecologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

La psychanalyse corporelle.

2/5. 15h45-16h45. La psychanalyse corporelle : revivre son passé par le corps sans interprétation pour mettre du sens sur son présent et se réconcilier vraiment. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Ciney Expo. 3 Ŕue du marché couvert. 5590 CINEY. Salon Parallèle. 0494 446 351. catherineberte@gmail. com - www.berte-psychanalystecorporelle.be. .

Devenir un coach efficace et rapide.

6/5. 12h-14h. Découvrez le coaching mental, appproche moderne très efficace, combinant coaching classique, PNL et hypnose. Présentation de la formation de praticien. Michel Villacorta, formateur de coachs. hypnologue et maître-praticien en PNL. Rez de la Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26, 5000 NAMUR. pascal.cambier@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be. 0484 727 535.

Harmonisation de l'Habitat.

8/5. 19h. Venez découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Recevez également de nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. Jean-Luc Marchal, géobiologue. INKS. rue Fond de Malonne 129, 5000 MALONNE. 0495 840 215. lesmerbiens@ gmail.com - www.lartdetresoi.be



Pascale Lampe Psychologie et spiritualité



Le 22/4 à Namur

Voir détails ci-dessus

Pascale Lampe est psychologue, formée à la systémique, à l'EMDR et à l'hypnose. Elle consulte aux Choix de Paroles à Namur depuis sa création, il a 15 ans.

Sujet : Nous sommes conditionnés par la pensée binaire induisant notre manière de percevoir le monde. Prendre conscience d'être le scénariste, l'acteur et le réalisateur de notre réalité, nous donne la liberté de la nuancer et d'en changer. A l'aide de la recherche quantique, cette conférence vous propose de nouvelles perpectives vous invitant à faire le choix de votre plus beau rôle dans la vie celui d'être SOI.





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.

Adolescence

Réussir, ça s'apprend!

10/4. 9h-12h. Aussi le 7 et 8/04. Formations/coaching en méthodes de travail pour étudiants du secondaire. Avec la gestion mentale. En groupe de 6 participants max. **Rosetta Flochon**, coach et formatrice en méthodes de travail. 5000 NAMUR. 0474 642 503. rosetta_flochon@hotmail.com -www.espace-projet.be

Alimentation et thérapie

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

2 au 3/5. Tous les Ier week end de chaque mois. Ateliers collectifs, basés sur l'apprentissage de l'autohypnose pour la gestion des troubles alimentaires. **Nadia Mezi**, coach, thérapeute et hypnothérapeute. Institut Pure Hypnose T190 ECAUSSINNES. 0493 497 910. info@institut-pure-hypnose.com - institut-pure-hypnose.com

Alimentation Naturelle

Cuisine vivante et intuitive. 9/4. 18h30-21h30 et le 18/4 de 10h30 à 13h30. 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, créatricie culinaire. Cook & Peps. Liège. 4000 LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.

Atelier smoothies verts.

cookandpeps.be

10/4, 17/4, 24/4 ou 8/5. 12h-14h30. Aussi le soir 19h-21h30. Comment préparer des smoothies verts délicieux et sains pour toute la famille. Infos sur site. Réservation par téléphone. **Chris De Cooman**. Ferme De La Comogne. 5572 FOCANT (BEAURAING).

084 38 93 69 - 0478 297 603. www.detoxwithchris.com. .

Atelier cuisine vivante.

11/4, 18/4, 25/4 ou 9/5. 12h-15h. Soupes crues 11/04 - Salades variées 18/04 - Burgers végétaux 25/04 - Desserts crus 09/05 - Glaces 16/05. Infos sur site. Réservation par téléphone. **Chris De Cooman**, formatrice. Ferme de La Comogne. 5572 FOCANT (BEAURAING). 084 38 93 69 - www.detoxwithchris.com. 0478 297 603.

Cuisine bio & alimentation saine.

24/4. 10h30-13h30. Cuisinons le cru, pour profiter des bienfaits des aliments sans les dénaturer. Recettes sans lait ni gluten. **Isabelle Tegas**. La Table en Chemin. 4052 BEAUFAYS. 0478 297 030. isabelle@table-en-chemin.be - www. table-en-chemin.be

Cuisine vivante et intuitive.

26/4. 10h30-14h. Le café PREKO est mis à l'honneur. De l'entrée au dessert découvrez ce fabuleux trésor aux fumets délicats. Mets inédits pour un produit de caractère. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. Cook & Peps. 4000 LIÈGE. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.be - www.cookandpeps.be

Cours de cuisine italienne de là-bas...

30/4. 19h-22h30. Rejoignez-nous pour un cours de cuisine italienne savoureuse, loin des pâtes et pizzas classiques. Une vraie découverte gourmande. Bienvenue à tous ! **Valérie**, restauratrice certifiée. Equilibre Naturel. 1410 WATERLOO. 0477 824 102. equilibrenaturel@yahoo.com - www. equilibrenaturel.be

Approche de l'Alignement

Intuition et Lâcher-Prise.

17 au 21/4. 10h-18h. Prendre

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

des décisions justes et suivre le flux. Stage de 5 jours et pré-requis pour les Formations en Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche de l'Alignement. Centre Imagine. 1040 BRUXELLES. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

L'aromathérapie pédiatrique.

25/4. 13h30-17h30. Les HE doivent être utilisées avec beaucoup de précautions chez les enfants. Cet atelier vous apprendra comment les utiliser sans danger. Estelle Durant, hygiéniste, aromatologue. 6540 LOBBES. 0496 043 775. zenitude40@hotmail.be - www.zenitude40.be

Art et Développement Personnel

Dessin spontané et jeux d'écriture.

II/4, 18/4, 23/4 ou 30/4. 19h-21h30. Jeudis(19h-21h30). Samedis(14h30-17h). Mandala et écriture à partir d'une intention, aspiration ou émotion. Approche intuitive, poétique et ludique. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BRUXELLES. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Mandala - collage.

16/4 de 19h-21h30 ou 2/5 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 BRUXELLES. 02 733 03 40 -. estmard@yahoo. com. 0474 057 091

Dessin ou peinture en liberté.

21/4 au 25/5. 9h30-12h15. Mardi matin 9h30 ou soir 18h. oser les

expériences pour vous trouver, l'art est aussi une découverte de soi. (acryl, pastel, aquarelle, collage). Marie-Rose Delsaux, artiste et art-thérapeute. Ateliers du Bois de Sapins, 1200 BRUXELLES, 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd1@ skynet.be

Groupe hebdo 5 rythmes: démarrage à Ixelles.

23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 4/6, 11/6 et 18/6. 19h30-22h. Ensemble de 8 séances. Pratique régulière les jeudi soirs. Pour libérer son corps, ouvrir son coeur et aérer sa tête. Bienvenue à tou(te) s ! Anne-Mieke Haazen, professeur accrédité en danse des 5 rythmes, Michel Wéry, Institut Mercelis. 1050 BRUXELLES. 010 65 68 71, michel@dancetribe.be www.dancetribe.be

Cycle d'atelier "Le journal créatif"

23/4. 18h-20h. Comment mon journal créatif avec une écriture libre et spontanée peut m'aider à avancer sur mon chemin de vie, reconnaitre mes émotions et les transformer. Maria Amaia, licenciée en philosophie et lettres. Directrice école de Biodanza de Bogota. 1630 LINKEBEEK. 0472 127 017. biodanza.maria@gmail. com - biodanza.for-life.be

Art et Thérapie

Formation en accomp. de peinture intuitive.

11 au 12/4. Cycle de 4 weekend de formation en accompagnement de peinture intuitive. Edith Demaertelaere, formatrice, La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. info@laconvi.be - www. laconvi.be

Se connaître et développer sa créativité.

22/4. 10h-12h. Un cycle de 10 ateliers hebdo pour aller à la rencontre de soi et des autres, et développer son potentiel créatif (argile-collage-peinture-écriture..). Natacha Pirotte, art-thérapeute certifiée (Rhapsodie). 1560 HOEILAART. 0498 567 992. natacha.pirotte@ gmail.com - www.artnme.be

Colorons notre Vie!

24/4 au 19/6. 9h-12h. Nouveau cycle 5 ateliers le vend matin. Accepter pleinement ce qui est là dans notre créativité afin d'ex-

ploiter au mieux notre potentiel artistique. Carmela Piccininno, art-thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58. info@lagrangeapapier.be - www. lagrangeapapier.be

Prévenir le burnout.

27/4. 10h-12h. Un cycle de 8 ateliers thérapeutiques pour mieux se connaître, prendre soin de soi et apprendre à gérer son stress afin d'éviter le burnout. Natacha Pirotte. art-thérapeute certifiée (Rhapsodie). 1560 HOEILAART. 0498 567 992. natacha.pirotte@ gmail.com - www.artnme.be

Arts Martiaux

Cours de Kung-fu Wushu chuan Yang.

16/4. Pour enfants et adultes tous les jeudis à 16h et 17h30. Geneviève Hubert, formatrice. Espace Ameline, Gymnase de l'Ecole Tamaris, 1080 BRUXFLLES. ameline@espace-ameline.com www.academie-siming.be. 0475 610 250.

Astrologie

Atelier avec Emmanuel

26/4. 9h30-17h30. La Synastrie en astrologie karmique. Emmanuel Leroy, astrologue. Cebesia Asbl. Hôtel Leopold. 1050 BRUXELLES. 0488 363 921, info@cebesia.be www.cebesia.be

Ayurvéda

Retraite Ayurvédique en Normandie.

12 au 18/4. Célébrez le printemps et le renouveau en détoxifiant et harmonisant votre corps, votre coeur et votre esprit. Massagesalimentation-méditation. Shaïma Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Centre Tapovan, F-76540 SASSETOT-LE-MAUCONDUIT. France. 640 943. mentalea@skynet.be www.alliancealunisson.com

Bio-énergie

Equilibrage énergétique 1.

18 au 19/4. 9h-18h. Nous étudierons les différents paramètres énergétiques du corps humain. Il nécessite que vous ayez bien acquis les pratiques de mesure du niveau 2. Frank List, bioénergéticien. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail. com - www.laconvi.be

Biodanza

Biodanza à Auderghem.

10/4 au 8/5. 19h-21h30. Tous les vendredis. Danser la vie et renforcer sa vitalité et son bien-être en réveillant la joie de vivre dans la convivialité. Elpiniki (Piki) Bouzi, animatrice. Ecole Pré des Agneaux. 1160 BRUXELLES. 0473 362 732. pikibiodanza@gmail.com

Découverte Biodanza à Spa.

14/4. 20h15-22h30. Danser sa. vie. Intégration par le mouvement et la danse. Accessible à tous. Aucun préreguis en danse n'est nécessaire. Réservation préalable. Marie-Pierre Peters, professeur de Biodanza, 4900 SPA, 0486 288 279 - 080 86 41 41, mariepierre peters@yahoo.fr - www. lasourcesauvage.be

Chemin de Transformation & de Conscience.

14/4, 21/4, 28/4, 5/5. 20h-22h. Identité et assertivité. Retour vers l'insouciance et la spontanéité. Prérequis : 2 ans de cours hebdo réguliers. **Philippe Lenaif**, dir Ecole Biodanza SRT Soignies. Centre 77 Asbl. 1020 BRUXELLES. 04 372 14 12. info@coregane.org - www.coregane.org

Vivencia : journée annuelle de la Biodanza.

19/4. 17h. Vivencia festive ouverte à tous les biodanseurs après l'assemblée générale des l'association des professeurs belge de Biodanza. Association Belge des Professeurs de Biodanza Asbl. Ecole Wemelweide - Salle Palestra. 1170 BRUXELLES. 0477 779 498. info@biodanza.be - www. biodanza.be

Biodanza Perwez.

21/4. 19h45-21h45. Tous les mardis, danser la Vie, danser sa vie, ressentir, vibrer, exprimer, partager et rencontrer, soi d'abord et aussi les autres. Karine Weinhöfer, professeur facilitatrice. Centre Sportif. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com

Biodanza : séance découverte à Linkebeek.



21/4. 20h-22h. Les mardis. Venez découvrir ! Rencontre avec soimême, avec les autres dans la justesse et la vérité, et avec la joie de vivre. Deuxième séance gratuite. Christian Fontaine, professeur de Biodanza. Forlife Sprl. Ferme Holleken. 1630 LINKEBEEK. 0477 779 498. christian.biodanza@gmail.com - biodanza.for-life.be

Chemin de Transformation & de Conscience.

23/4, 30/4, 7/5. 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 SRT Soignies. Centre 77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza tous les mercredis à Auderghem.

29/4 ou 6/5. 19h-21h15. Santé et joie c'est l'affaire de tous : hommes et femmes. Comment ? Grâce aux exercices en musique. Résultat BIEN-ETRE garanti ! Cours en FR, EN, SP, IT. **Benita Luz**, professeur. Ecole Les Marronniers. I 160 BRUXELLES. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Chamanisme

Voyages chamaniques en après-midi.

I 8/4. I 4h. 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

Voyage Chamanique son du tambour.

24/4. 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 BRUXELLES. 0494 160 589. y.simon@scarlet.be

Voyages chamaniques en soirée.

6/5. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Chant & Voix

Atelier Souffle/Voix/ Expression.

15/4. 14h-17h. Groupe de max 7 pers. Approfondissement du souffle, détente corporelle, libération de la Voix. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute. Espace de Ressourcement. 4000 LIEGE. contact@souffle-voix-expression. be - www.souffle-voix-expression. be. 0498 062 745.

Yoga du son.

17/4 ou 18/4. 10h30-12h. Tous les vendredis et sam. Cercle de voix: pratique du chant selon des traditions anciennes de guérison. Favorise détente, centrage et harmonie. **Laure Stehlin**, enlumineuse de silence, accompagnatrice en sons de guérison. Espace Vlbrations. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com. 0495 300 628.

Soirée souffle et voix.

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

Reliances.

21/4, 5/5. 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 BRUXELLES. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Choeur Harmonique : chant vibratoire.

25/4, 2/5, 9/5. 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 art-thérapeuthe. Soleilune Asbl. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484

593 173. soleilune21@gmail.com. www.reynaldhalloy.be

Matinée souffle et voix.

30/4. 10h-12h. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute psycho corporelle. Ecole de Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Soirée souffle et voix.

5/5. 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. Ecole de Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Méditer au coeur de la voix.

7/5. 20h15-22h. Pratiquer en groupe les sons, mots et chants sacrés de différentes traditions, pour revivifier l'énergie vibratoire qui est en nous... **Arnould Massart**, compositeur et animateur d'ateliers, **Monique Tiberghien**, psychothérapeute. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www. tetra.be

Coaching

Réussir, ça s'apprend!

14/4, 15/4 et 17/4. 9h-12h. Formations/coaching en méthodes de travail pour étudiants du supérieur. Avec la gestion mentale. En groupe de 6 participants max. **Rosetta Flochon**, coach et formatrice en méthodes de travail. 5000 NAMUR. 0474 642 503. rosetta_flochon@hotmail.com - www.espace-projet.be

Cheval en Relation.

I au 3/5. 10h30-16h30. Communiquer avec un cheval : pourquoi ? Explorer comment se manifester avec lui. Etre guidé, pour recevoir les informations qu'il m'envoie en miroir. **Guilaine De Pas**, enseignante/pédagogie de la relation. Vie-Taal. 8020 OOSTKAMP. vie-taal@telenet.be - 0492 943 555. www.vivesvoies.be.

Découvrir le Coaching

Evolutif (2 jours). 9 au 10/5. 9h-17h. Le Coaching Evolutif est une méthode structurante, bienveillante (AME) au service du développement de soi et de l'autre. Il fait grandir en sagesse. Isabelle Wats, coach certifié, PCC, ICF. Centre Etre à Soi. 4000 LIÈGE. 0486 157 438 - 0475 31 84 61. carole@creacoach.be www.creacoach.be

Devenir Coach ou LifeCoach.

11/5 au 23/6, ou du 3 au 25/7 ou du 6/8 au 25/9, 9h-16h30, Module de 8 jours. Adoptez une attitude Coach et/ou devenir Coach/Life coach (module 1). Sonia Piret, formatrice, coach, superviseur, thérapeute. Ecole de Coaching. 4670 BLEGNY. 0486 707 496, sonia. piret@ecoledecoaching.be - www. ecoledecoaching.be

Communication Non Violente

Rompre pour vivre, puis se retrouver.

11 au 12/4. Le célibat permet de se retrouver et ce we est un espace pour vous aider à accueillir vos peurs et redessiner les contours de votre rêve relationnel. Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV, Caroline Scuvee, psychologue. Girasol Sprl. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. 0479 890 726. sg@girasol.be - www. communicationnonviolente.be

Introduction à la CNV.

16 au 17/4, 9h-17h, En partant de situations concrètes, découverte et pratique des bases de la CNV. un art de vivre avec soi-même et avec les autres. Christiane Goffard, formatrice certifiée par le CNVC. 5660 COUVIN. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl. be - www.eauxvivesasbl.be

Cheval et CNV en Ardenne.

18 au 19/4. Tout en (re)découvrant les bases de la CNV, nous profiterons des chevaux pour prendre encore plus contact avec nos besoins profonds, nos ressources, notre liberté intérieure. Anne-Cécile Annet, formatrice certifiée CNV. Invitation A ... Communiquer. 6870 SAINT-HUBERT. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

'La CNV: des bases à l'art de vivre (3).

23 au 24/4, 9h-17h, Transformer les 'ie dois', 'il faut' en choix, Aller de la culpabilité à la responsabilité. Martine Casterman, Christiane Goffard, formatrices certifiées du CNVC. L'art, terre happy. 7020 NIMY(MONS). 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be www.eauxvivesasbl.be

La médiation en CNV.

25 au 26/4. 9h30-17h. L'approche que nous proposons permet à chaque personne d'être entendue et d'écouter l'autre véritablement et d'apporter des réponses durables. Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV. Girasol Sprl. Ferme du Banoyard, 4910 THEUX, 0479 890 726. sg@girasol.be - www. communicationnonviolente.be

Les bases de la CNV -Module 3.

25 au 26/4. 9h-17h. Etre simultanément à l'écoute de l'autre et de soi. S'affirmer avec bienveillance. Fluidité du dialogue. Transformer échecs et difficultés. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be www.conforit.be/formations-cnv/ bases-cnv-m3/

Approfondissement de la CNV.

25 au 26/4. Pour pratiquer et approfondir la CNV. Chouchouter nos relations importantes, tant privées (dans notre couple, avec les enfants, la famillet et les amis) que professionnelles (avec nos collègues, responsables, équipes, ..). Anne-Cécile Annet, formatrice certifiée CNV. Maison de L'Écologie. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. lamaisondelecologie@gmail.com - www. maisonecologie.be

La CNV dans le couple.

I au 2/5. Le couple, chemin d'écoute, de partage et de découverte. Venez expérimenter ensemble un nouvel art de vivre avec vous-même et avec l'autre! Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV, Caroline Scuvee, psychologue. Girasol Sprl. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. 0479 890 726. sg@girasol.be - www. communicationnonviolente.be

Aller plus loin dans la CNV.

7 au 8/5. 9h30-17h. 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, formateur certifié CNV, Claire Struelens, formatrice de l'Université de Paix. 5000 NAMUR. 081 55 41 40. info@universitedepaix.be - www. universitedepaix.be

Approfondissement CNV.

8/5. Une journée pour pratiquer et approfondir la CNV. Chouchouter nos relations importantes, tant privées (dans notre couple, avec les enfants, la famillet et les amis) que professionnelles (avec collègues, responsables, équipes, ..). Anne-Cécile Annet, formatrice certifiée CNV. Invitation À ... Communiquer. 5000 NAMUR.081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

CNV - approfondissement.

9 au 10/5. 9h30-17h30. "Empathie profonde, auto-empathie profonde", apprendre à (s')accueillir dans les temps difficiles. Acceptation profonde et deuil. Croyances et obligation. Martine Casterman. formatrice certifiée du CNVC. Centre COTA, 1330 RIXENSART, 02 652 00 45. martinecasterman@ skynet.be - www.cota-rixensart.be

Approfondissement en CNV.

9 au 10/5. 9h30-17h. Transformer mes croyances limitantes pour me revitaliser. Prérequis : avoir participé à un minimum de deux jours de formation en CNV. Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV. Girasol Sprl. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. 0479 890 726. sg@girasol.be - www. communicationnonviolente.be

Etre parent autrement -Module 2.

9 au 10/5, 9h-17h, Ecoute empathique. Demandes efficaces. Poser les limites. Prérequis : Module 1. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be www.conforit.be/formations-cnv/ parent-autrement/

Constellations

Constellations holistiques.

11/4. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie.



Nathalie Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace Plan B. 4430 ANS. mentalea@skynet.be www.alliancealunisson.com. - 0486 640 943.

Constellations.

17/4. 9h30-18h30. Vos symptômes physiques: découvrez le sens de vos symptômes pour libérer votre corps de ces conflits inconscients. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale esystémique. Espace Constellations. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be.

Constellations.

18/4. 9h30-18h30. Vos deuils : venez prendre conscience de vos deuils non résolus : un travail, une relation, un projet, un lieu de vie. Pour vous ouvrir au changement. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. Espace Constellations 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations familiales et systémiques.

19/4. 9h30-18h30. Envie de dissoudre ce qui entrave, de déployer votre potentiel, de vous re-situer au coeur de votre dynamique de vie. Cette journée est pour vous Thomas Solheid, psychologue. 1050 BRUXELLES. 0472 243 776. rendez-vous@jesuisplusmoi.be www.jesuisplusmoi.be

Contellations Familiales et Systémiques.

26/4. Une journée pour avancer

sur toute problématique persistante pour laquelle vous souhaitez un changement positif au quotidien. Bienvenue. 6p max. **Sandrine Pourtois**, constellatrice, praticienne EFT/RMT/REIKI. Centre thérapeutique l'Axe LLN. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. . sandrine-pourtois@gmail.com - 0473 614 367. www.axetherapeutique.com.

Intelligence collective pour hommes.

26/4. 9h30-18h. Un cercle d'hommes pour prendre du recul, se connecter à soi et aux autres. Les Constellations sont systémiques et impliquent tête, coeur et corps. Raphael Rozenberg, coach, Eric-Yung Despic, thérapeute psycho-corporel. COTA. 1310 RIXENSART. 0497 575 523. raphael.rozen@skynet.be - www. raphaelrozenberg.be

Atelier de constellations familales.

1/5. 10h-18h. Placements en groupe sur le thème des relations familiales et professionnelles : exercices et constellations personnelles. Inscription préalable. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue. Maison de l'Ecologie de namur. 5000 NAMUR. 081 58 86 39. csfamilale@gmail.com - www.cofasy.be/praticiens-memespouille

Les jeudis bruxellois.

7/5. Î8h30-22h. Les 7 péchés capitaux. La colère le 2/4 et la paresse le 7/5. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. Centre 58. I 180 BRUXELLES. 0477 373 252. www.huberty.be

Constellation spéciale

Abondance.

9/5. 9h45-18h. L'argent et moi. Libérez vos croyances et conditionnements limitatifs. Journée à thème. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIEGE. 0486 640 943. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com

Constellations familiales et systémiques.

975. 9h30-17h30. Dégager les liens entre une problématique personnelle et des événements familiaux marquants. Se libérer de ce qui pèse et accueillir ce qui épanouit. **Patricia Lambotte**, thérapeute familiale et formatrice. 1150 BRUXELLES. 081 22 93 69 - 0496 308 145. info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be

Conte & Ecriture

lournal créatif.

17/4 ou 8/5. 9h30-15h30. Aller à la rencontre de soi et se ressourcer avec l'écriture, le dessin et le collage. Ateliers thématiques et ateliers des saisons. **Anne-France Mossoux**, animatrice d'ateliers d'écriture créative, de journal créatif, de carnets de vie. La Maison de L'Ecologie. 5000 NAMUR. 08 I 22 76 47. contact@maisonecologie. be - www.maisonecologie. be

J'écris mon histoire de mois en moi.

28/4. 9h30-12h30. Ateliers d'écriture autobiographique et mieuxêtre. Laissez votre plume raconter votre histoire. Ouvert à tous. **Martine Eleonor**, professeur



Jacqueline Kelen

L'Appel de la Beauté. Tout ce qui en nous demande à fleurir

STAGE

Les 9 et 10 mai à Libin

Voir détails page suivante Jacqueline KELEN est écrivain. Elle a suivi des études de Lettres Classiques et a été pendant 20 ans productrice d'émissions à France Culture. Dans ses nombreux livres et lors de ses séminaires, elle dévoile la connaissance spirituelle que transmettent les mythes et explore les richesses de la vie intérieure. Elle a publié de nombreux ouvrages : «Marie Madeleine», «Un amour infini», «L'Eternel masculin», «L'Esprit de solitude», «Divine Blessure» [Albin Michel], «Hadewijch d'Anvers» [Albin Michel], «La légende de Mélusine» [Desclée de Brouwer]... En ce joli mois de mai, ce stage est une invitation à faire fleurir notre jardin intérieur.

et auteure. Centre Expression Asbl. Académie de Sombreffe. 5140 SOMBREFFE. 081 61 52 81. info@transgenerationnel.be www.transgenerationnel.be

L'Appel de la Beauté.

9 au 10/5. Rencontre littéraire. Tout ce qui en nous demande à fleurir. Regard sur le lien qui se tisse entre la beauté du monde et la beauté du Divin, en évoquant divers mystiques d'Orient et d'Occident. **Jacqueline Kelen**, auteure, conférencière. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be. Voir avant première page précédente.

Couleurs



Cures & Jeûnes

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

Cures de semi-jeûne et balades.

24/4 au 1/5. En Ardenne belge. Dans un lieux magnifique près d'une réserve naturelle. Revitalisation, ressourcement. Relaxation, massage. Ambiance conviviale. Formule unique. **Evelyne Verhulsel**, natoropathe et animatrice. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301. evelyne.verhulsel@euphonynet.be - www.seressourcer.info

Danse

Cercles de Danse Tribale" avec percussions live.

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. Sans prérequis. **Fabrice George**, danseur, musicien, accompagnant psycho-corporel. L'Espace Tribal. Studio Joji. 1060 BRUXELLES. 0497 906 539. fabrice@espace-

tribal.com - www.espacetribal.com

Danse 5 rythmes : soirées d'initiation.

16/4, 20/4 et 6/5. 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. A Ixelles, Boitsfort et LLN. 1170 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse spontanée sur musiques live.

21/4, 5/5. 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, danseur, musicien. L'Espace Tribal. Studio Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espace-tribal.com - www.espacetribal.com

Danse des 5 rythmes : groupe LLN.

22/4, 29/4. 19h30-22h. Démarrage du groupe les mercredi à Louvain-La-Neuve. 8 séances de danse méditative et sauvage. Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête! Anne-Mieke Haazen, Michel Wery, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. Collège du Biéreau. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Groupe hebdo 5 rythmes : démarrage à LLN.

22/4, 29/4, 13/5, 20/5, 27/5, 10/6, 17/6 et 24/6. 19h30-22h. Groupe du mercredi à Louvain-la-Neuve : 8 séances de danse méditative et sauvage. Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête! Bienvenue à tou(te)s. Anne-Mieke Haazen, Michel Wery, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. Collège du Biéreau. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Groupe hebdo 5 rythmes : démarrage à XL.

23/4, 30/4 et 7/5, 21/5 et 4/6. 19h30-22h. Ensemble de 8 séances. Pratique régulière à Ixelles les jeudi soirs, pour libérer son corps, ouvrir son coeur et aérer sa tête. Bienvenue à tou(te)s! **Anne-Mieke Haazen**, professeur accré-

dité en danse des 5 rythmes. Institut Mercelis. 1050 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be www.dancetribe.be

Cercle de femmes en danse des 5R.

24/4, 25/4 et 26/4. 19h30. Un stage de danse des 5 rythmes pour nous ressourcer avec d'autres femmes et mieux éprouver, exprimer et approfondir 'qui nous sommes'. Bienvenue ! Anne-Mieke Haazen, professeur accréditée en danse des 5 rythmes. Magnifique salle. 1170 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be -www.dancetribe.be

Au coeur de la danse.

26/4 ou 8/5. 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 BRUXELLES. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Danse des 5 rythmes : groupe à Boitsfort.

27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 22/6 et 29/6. 19h30-22h. Démarrage du groupe régulier à Boitsfort les lundi soirs (8 séances). Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête! Bienvenue à tou(te)s. Michel Wery, professeur accrédité, 10 ans d'expérience. Magnifique salle. 1170 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse des 5 rythmes - Heartbeat.

I au 3/5. Les 5 Rythmes sont une pratique pour la vie. Danser les 5 Rythmes nous apprend les qualités essentielles pour vivre avec conscience, présents et reliés. **Deborah Bacon Dilts**, formatrice accréditée 5R. Martine Struzik. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639. info@ approche-psychoenergetique.com. www.approche-psychoenergetique.com.

Clown Chamanique et Danse Tribale.

2 au 3/5. Amusement, découverte, collectif, tribu, terre, ancestral, fun, jeu, corps, esprit, individu, nature profonde, surprise, dévoilement, célébration... François De Kock, Fabrice George, clown chamanique, danse tribale. Ferme



de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www. toctictoc.net

Dessin & Peinture

Aquarelle : initiation et débutants.

26/4. I3h30-16h30. Pas à pas, apprenez la technique de l'aquarelle. Les couleurs : choix et mode d'emploi. La superposition et la transparence. Le rôle de l'eau. **Marie-Rose Delsaux**, artiste et art-thérapeute. Ateliers du Bois de Sapins. I200 BRUXELLES. 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd1@ skynet.be

Développement Personnel

Apprendre à parler en public.

II au 12/4. 19h-20h30. Prendre la parole en groupe en réunion. Développer la confiance en soi, le charisme, prendre sa place, se détendre, oser dire non. Ça s'apprend! **Françoise Akis**, comédienne. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. françoise.akis@gmail.com - www. françoiseakis.be/

Etre soi m'aime - La cure.

13/4. 19h-21h30. Passez à l'action pour devenir acteur de votre bien -être, gagner en confiance et en amour. Devenez conscient de vos mécanismes pour les transformer. Claude Francois, coach/formatrice. Evelyne Faniel, coach/formatrice. Confianceensoi.be. L'île blanche. 4800 VERVIERS. 0474 797 043. c.francois@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be

Eutonie, mieux-vivre, danse...

16 au 19/4. 10h-17h. Réveillez le potentiel qui est en vous avec les outils de l'Eutonie. Danse et mieux-vivre au quotidien en conscience et dans une attitude constructive. **Benoit Istace**, eutoniste et thérapeute en psychomotricité. Hôtel Royal Astrid. 8400 OOSTENDE. 087 22 68 62. benoit@istace.com - www.istace.com

Evoluer vers une vie en puissance.

18/4 et 23/5. 14h30-17h. Apprendre et expérimenter des outils de transformation. 4ème et 5ème journées 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

Méthode ES.

19/4. 9h30-17h. Maîtrisez votre immense potentiel psycho-énergétique et son impact sur la santé, bien-être, gestion de conflit, développement & réalisation personnel. **Michel Castillano**, formateur thérapeute. Énergétique Santé. Hôtel Cathédrale. 7500 TOURNAI. contact@energetiquesante.com - www.energetiquesante.com. 069 30 63 02.

Les mardis de l'Âme..

21/4. 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. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0476 212 931, www.azoudai.com

Vers l'équilibre et le bonheur.

25 au 26/4. 9h-17h. Un parcours où chacun se révèle à lui-même et par l'émergence de nouvelles attitudes et façons d'être. Retrouver son équilibre et son bien-être. **Monique Maenhout**, formatrice. 4000 LIÈGE. 00 33 6 42 26 74 82. maenhout.monique@gmail.com - www.art.monique.com

Formation en Ecoute Émotionnelle Active.

25 au 26/4, du 9 au 10/5, du 23 au 24/5 et du 13 au 14/6. 9h30-18h. Formation à l'Ecoute Émotionnelle Active, une méthode directe et rapide pour accéder au noyau émotionnel à l'origine de difficultés rencontrées. **Georges Zouridakis**, thérapeute émotionnel. Maison Jeanne De Lava. 1020 BRUXELLES. 0475 910 928 - 02 478 25 20. georges.zouridakis7@gmail.com - www.estimedesoi.eu

Cercle de Pardon.

26/4. 15h-18h. Le Cercle de Pardon est un puissant rituel de guérison du cœur, un outil transmis par Don Miguel Ruiz auteur des "4 accords toltèques" **Guy Kotovitch**. Salle Shanti. 1190 BRUXELLES. 0476 450 315 - cercledepardon@gmail. com - www.cerclesdepardon.fr. 02 375 45 54.

Auto sabotage.

27/4. 9h-18h. Un atelier pour désamorcer une fois pour toutes nos mécanismes auto saboteurs et accéder ainsi à des comportements menant au succès et à l'épanouissem. **Lee Pascoe**, conférencière internationale et hypnothérapeute. Alpha et Omega Asbl. Maison du chant d'oiseau. I 150 BRUXELLES. 0478 91 21 22. alpha.omega@ scarlet.be

Amour de soi, amour de

I au 3/5. Améliorons toutes nos relations. Nourriture bio. Sagesse traditionnel amérindienne. Roue de médecine. Fabrication d'objets de rituels. **Marion-Catherine Grall**, coach de vie. F-14410 PRESLES. 33 6 23 16 46 48. mail@mariongrall.com - www.mariongrall.com

M'imposer, m'écraser, faire des compromis, ça suffit!

au 3/5. Mais comment faire autrement? Venez découvrir vos talents et la dynamique de votre personnalité! Venez expérimenter comment être inspiré pour sortir des jeux de pouvoir improductifs qui minent notre vie en société. Sabine Heymann, licenciée en science sociale, consultante en organisation, experte agrée en sociocratie, Hélène Dorval, maître en science de gestion et experte agréée en sociocratie. 1370 JAUCHELETTE. 0475 412 903 - belgique@sociogest.ca www.ecoledeschefs.ca

Comcolors.

7/5, 21/5, 21, 7, 21/5, 21. 9h-17h. Un modèle de communication puissant aux ressources multiples. Il permet de mieux se connaître et d'améliorer la qualité de ses relations. **Patrick Putz**, formateur certifié. La Maison De L'Ecologie. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie. be - www.maisonecologie. be

La magie de la Manifestation.

9 au 10/5. 9h-18h. Un atelier "laboratoire" pratico-pratique. Comment utiliser la Physique Quantique et la Loi de l'Attraction pour "Manifester" dans votre vie quotidienne. **Philippe**, coach de vie. Alpha et Omega Asbl. Maison du chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122 - 0475 521 391. lesoutil-sdumieuxetre@scarlet.be - www.

lesoutilsdumieuxetre.be

Apprendre à parler en

public. 9 au 10/5. 19h-20h30. Prendre la parole en groupe en réunion. Développer la confiance en soi, le charisme, prendre sa place, se détendre, oser dire non, ça s'apprend ! **Françoise Akis**, comédienne. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www. francoiseakis.be

Réveillez-vous pour une vie riche de sens !.

30 et 31/5. 9h-17h. Stage d'un WE. Vivez une expérience extraordinaire à la rencontre de votre mission, de vos motivations, de vos rêves. Jean-Cédric Jacmart, formateur, life coach. La Ferme de Haute-Desnié Sprl. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0496 125 758. jeancedric@me.com - www. reveillezvous.be. Voir avant première ci-dessous

Référentiel de Naissance.

9/5. 10h-17h. Des lames à l'âme. Découvrez votre thème de naissance/chemin de vie par le Tarot de Marseille en 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.

Eco-Consommation

Fashion thérapie troc trucs femmes.

8/5. 19h-22h. Ici, on échange nos vêtements et accessoires féminins tout en s'éclatant autour d'une auberge et en repartant gonflée à bloc. Solange Lecomte, styliste et animatrice en dévelopement durable. Crie D'Harchies. 7321 HARCHIES. 069 58 11 72. crie.harchies@natagora.be - www. natagora.be/crieharchies/

EFT- Emotional Freedom Techniques

Formation intiatique et pratique à l'EFT.

18/4. 9h30-17h. Obtenir une technique efficace, rapide dans la gestion des émotions et blocages dans les 4 plans : physique, mental, emotionnel et spirituel. Nathalie Moreira D'Oliveira, coach énergétique. Espace CreaCoach. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 -0475 31 84 61. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Energétique

Clair ressenti par Frank

16 au 17/4. 9h-18h. Apprenez à ressentir et à mesurer l'énergie vitale! Nous allons apprendre à tester tout ce qui est bon ou en dysharmonie pour soi. Frank List. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. viseco.chauffage@gmail. com - www.laconvi.be

Pratiques de Santé et de Vitalité.

21/4 ou 7/05. 18h-21h. Unir corps et esprit grâce aux pratiques de pleine Conscience des ressentis par le Yoga, le Stretching des méridiens, le Qi Gong, les 5 tibétains, Do In. Joëlle Thirionet, enseignante de pratiques énergétiques. Centre Ressourcements. 02 657 65 37. 3090 OVERIJSE. info@ressourcements.be. www.ressourcements

Eveil musical 7 mois-3 ans.

11/4. 9h30-10h30. Tous les samedis. Ateliers musicaux parents/ bébés à partir de 7 mois. Découvrir : chants, rythmes, rondes, manipulation d'instruments. Laure Stehlin, enlumineuse de silence, accompagnatrice en sons de guérison. Espace Vibrations. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 300 628. espacevibrations@gmail. com - www.espacevibrations.com

Féminité-Masculinité

Les secrets du Tao et du Tantra.

11 au 12/4. 10h-18h. Pour les femmes désirant développer une meilleure conscience de leur corps, réveiller leur énergie sexuelle et découvrir la pratique de l'oeuf de yoni. Catherine Oberle, gestalt-thérapeute-sexothérapeute. Centre 58. 1180 BRUXELLES. 0484 191 245. info@feminisens. com - www.feminisens.com

Comment oser sa féminité?

13 au 19/4. Stage de 7 jours de Pratiques psycho-corporelles pour écouter, ressentir et rééquilibrer sa polarité féminine, heureuse, parfois blessée. Oser la vie! Joelle Thirionet, thérapeute créatrice de la Thérapie Psycho-



Jean-Cédric Jacmart

Réveillez-vous pour une vie riche de sens



Les 30 et 31 mai à Overijse

Voir détails ci-dessus

Venez profiter de l'expérience, de ce destin exceptionnel, de rebondissements extraordinaires de Jean-Cédric Jacmart : life coach, formateur et chef d'entreprises pendant plus de 28 ans, il est le cofondateur de nombreux projets autour de la protection de la nature et du développement humain. Il co-organise également des ateliers à propos de ces thèmes sur un bateau en mer Rouge à la rencontre des dauphins sauvages dans leur milieu naturel. À travers le stage « Réveillez-vous », il propose aux hommes et aux femmes qui le souhaitent de s'ouvrir aux questions relatives au sens de la vie, de la mission de vie et de la légende personnelle.





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

Cercles de Femmes Shakti Divine

20/4. 19h45-22h30. Soirée ouverte. Bienvenue dans le Temple Fluide du Féminin Divin. Eveiller, guérir, nourrir, célébrer. Méditation, mantra, danse, rituel, massage. Anne-Chantal Misson, thérapeute psychocorporel et énergétique, activités initiatiques. Centre Pérou. 1000 BRUXELLES. 328 327. ac@annechantalmisson. com - www.annechantalmisson.com

Mon Ventre - Matrice Sacrée.

26/4. 10h-17h. Au cœur du mystère de mon ventre de femme. Une plongée en douceur et en conscience autorise une reconnexion à la source de mon rythme YINTAO. Marion féminin. Delforge, thérapie abdominale Maya. Espace de Ressourcement. 0476 716 092. 4000 LIÈGE. mariondelforge@skynet.be - www. equilibredelafemme.net

Faites fleurir votre beauté naturelle.

26/4. 10h-13h30. Découvrez votre force intérieure, votre meilleure amie. Emportez avec vous des pratiques simple à faire chez soi (anciennes pratiques féminines slaves). Ludmila Stalmans, professeur de yoga pour les femmes. Harmonie Vitale. 5336 NAMUR -COURRIÈRE. 0488 298 030. www.hvita.be

La femme que je suis.

8 au 10/5. 19h-16h. Explorer vos différentes facettes de femme, sentir votre puissance et apprendre à l'utiliser de manière créative et en conscience. Retrouver son unité. 2 jours résidentiels à Namur. Corinne Urbain, gestalt thérapeute-psychocorporelle. Ecole de Massage Sensitif Belge. Ferme de Vevy Wéron. 5100 WÉPION (NAMÚR). 02 644 07 48. emsb@ skynet.be - www.emsb.be

Feng Shui

Atelier pratique de Feng Shui, 2.

12/4. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng

Shui et en Géobiologie, 2. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui I & 2" et "Atelier pratique I" Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Centre Cristal'In. 1420 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. feng-shui-geobiologie.be

Feng Shui de la boussole -Ba Zhai Fa.

25 au 26/4. 9h45-17h. La méthode que nous enseignons durant ces 2 journées est la méthode Ba Zhai Fa ou des Huit Demeures. Nécessite le suivi des stages "Découverte du FS" Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue, Intérieur Particulier. Centre Cristal'In. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 02/6441544. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Les Energies dans notre Intérieur.

2 au 3/5. 9h-16h30. Aussi le 4 et 5/04. S'habiter ?! Découvrir, (ré) animer et nourrir les liens subtils qui sont la trame reliant notre habitat et nous-même. Être créateur de notre réalité. Céline Aschbacher. La Saturnie du Cerisier, 1300 LIMAL. celine@saturnieducerisier.be www.saturnieducerisier.be. 010 41 43 60.

Le Feng Shui des affaires et commerces.

9 au 10/5. 9h45-17h. Reconnaître et optimiser les différents aspects liés au Feng Shui intervenant dans la bonne gestion et le développement d'une entreprise. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Centre ND du Chant d'Oiseau.

1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

2 au 3/5, 9h30-17h30, Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. Catherine **Nyssen**. formatrice BIEP. Bach International Education Program. Centre Etre à Soi. 4000 LĪEGE. 0498 819 985, info@fleurdebach. be - www.fleurdebach.be

Géobiologie

Initiation à la Géobiologie (2 jours).

Ì8 au 19/4. 9h45-17h. Comprendre, repérer et canaliser les énergies telluriques qui ont une action sur le corps humain. Les différencier. Théorie et pratique en extérieur. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui et géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Centre Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. feng-shui-geobiologie.be

Formation en géobiologie.

18/4. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Denis Magnenaz. I.r.e.e.v. (Institut de Recherche sur les Équilibres Energétiques Vitaux). BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www. ireev.fr

PhotoReading®

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



Formation en 3 jours 6, 7 et 13 juin 11, 12 et 19 juillet

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

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser.

26/4. 9h-17h. Pour la recherche en géobiologie. La détection thé-rapeutique : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager la douleur. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. C.e.r.e.b. Centre Culturel de Alleur. 4432 ANS. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Géobiologie, bio énergétique et antenne Lecher.

3/5, 8/8 et 9/8. En géobiologie, en thérapie, en biorésonance : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs. Consultations. **Michel Lespagnard**, ing électricité. C.e.r.e.b. 6700 ARLON. 0497 467 699. cereb@skynet.be

Hypnose

Auto-hypnose et Coaching.

I au 2/5. 9h30-17h. L'autohypnose, c'est apprendre à s'installer soi-même sur commande dans un état de conscience appelé "hypnose" qui donne accès à notre inconscience Isabelle Wats. 1410 WATERLOO. 0486 157 438. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Dépendances, attachement et résilience.

9 au 10/5. 10h-17h. L'addiction, c'est une recherche compulsive de sensations dont on sait bien qu'elle peut prendre des formes multiples : alcool, dépendances (sexe, internet), etc... **Gérard Ostermann**, professeur de thérapeutique. 1050 BRUXELLES. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com. Voir avant première dans «Au Jour le Jour»

Jardiner au naturel

Cocréer avec la nature.

21 au 24/4. 10h-17h. Dans l'esprit des «Jardins de Perelandra» de Machaëlle Small Wright, une voie inspirante pour cocréer avec les plans invisibles de la Nature... Claire Desvignes, agroécologiste et naturopathe. Terre & Conscience. 1428 LILLOIS-WITTERZEE. 02 771 28 81. info@tetra.be - www. tetra.be

Jeu et Développement Personnel

Réconciliation avec les Enfants Intérieurs.

25 au 26/4. 9h-17h30. D'abord se connecter, puis dialoguer et jouer et enfin s'unir avec les Enfants Intérieurs et leurs ressources pour retrouver paix et harmonie. **Richard Verboomen**, coach intégral. 6940 DURBUY. 0475 495 I12. richard@nowl.info - www. nowl.info

EFT et Enfant intérieur.

4/5. 9h30-16h. Quatre jours pour libérer les émotions avec l'EFT et dégager l'enfant en nous de ses chaînes éprouvantes et handicapantes qui polluent la vie d'adulte. **Nicole Debelle**, thérapeute. Home Saint Joseph. 5000 NAMUR. 0477 388 633 - 084 46 00 27. nicoledebelle@hotmail.com - www.reflexologie-plantaire.info

Libération des Mémoires Cellulaires

Libération du Péricarde.

9 au 10/5. Le péricarde : membrane qui enveloppe et protège le cœur et les racines des principales artères et veines. Ayant une fonction de protection de notre organe vital, c'est le péricarde qui subotionnels. **Montserrat Gascon**, ostéopathe. 8340 DAMME. 0473 933 912. fabienneweber@scarlet. be - www.vivalavida.org

Lithothérapie

Découverte et utilisation des cristaux.

7+10/4 (19H-22H30) ou 2/5 (10h-17h30) : NIV.1, s'intérioriser et méditer avec les pierres. 13+20/4 (19H-22H30) ou 9/5 (10h-17h30) : NIV.2, apprendre, utiliser et expérimenter l'énergie des cristaux. **Véronique Hénuset** 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. veronique.henuset@scarlet.be. 071 52 97 35.

Loisirs verts

Immersion en forêt et grimpe d'arbres.

10/5. 10h-17h. Partir une journée au cœur de la forêt. Ecouter ce qu'elle nous enseigne. Entrer dans

sa respiration. Se rapprocher de la terre et du ciel. **Jean-Christophe Ferir**, grimpeur au coeur des arbres. Terre & Conscience. 1330 RIXENSART. 02 771 28 81. info@ tetra.be - www.tetra.be

Magnétisme

Formatio en magnétisme.

18/4. Formations et consultations. 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 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www. ireev.fr

Le pouvoir bénéfique des mains et de la lumière.

25 au 26/4. 9h-10h. Un atelier inspiré de l'enseignement de Barbara Brennan, pour expérimenter le champ d'énergie. Et enrichir sa quête spirituelle. **Jan Janssen**, formateur en l'énergies subtiles'. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 277 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Marche, trek, rando

Marche consciente.

12/4 et 10/5. 15h-17h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure de mille perceptions réveillées par le vrai, la simplicité que la nature nous offre. **Joëlle Thirionet,** thérapeute psychocorporelle - animatrice de voyages. 3090 JESUS EIK. 02 657 65 37-. info@ressourcements.be - www. ressourcements.be

Séjour rando-aquarelle «être ici et maintenant» .

14 au 15/4. 8 à 10 km de marche par jour avec des pauses pour aquareller. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner ou peindre. **Jean-Philippe Dardenne**, formateur. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be www.lesroses.be

Marches consciente à Durbuy.

28/4. 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. Chaque pas devient sacré! **Mariehélène Faures**, marches



consciente et afghane, présence en nature. L'Alliange. 6940 DURBUY. 0484 213 216 - 00336 02 28 50 82. info@geode.be - www. geode.be

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Shantala.

25/4 au 13/6. 10h. Démarrage de formation : découvrir ce massage indien pour bébés et enfants. Favorise le développement psycho-moteur de l'enfant. Christiane Pallen, praticienne et formatrice. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. Info@ressourcements.be www.ressourcements.be

Formation en massage prénatal.

2/5. 9h30-16h30. Spécialisezvous dans le massage de la femme enceinte en étudiant le massage prénatal. Formation certifiante. Prérequis en massage corps souhaité. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www. oxygeme.be

Formation massage prénatal.

8/5. 9h-16h. Formation intensive d'une journée en petit groupe. Massage harmonisant adapté à la femme enceinte (massage latéral) à la fois doux, soulageant et très enveloppant. Jeanne Sompo. Centre de formation en massothérapie «Essentielles». 1180 BRUXELLES. pass.bien.etre@gmail.com - www. lesevasions.be. 0487 366 208

Massages

Massage Marmabhyanga.

8 au 6/4. 10h-16h30. Massage trad. indien du corps à l'huile, des points d'énergie vitale, équivalant des points shiatsu, appelés Marmas. Formule avec repas découvertes. Michel Van Breusegem, formateur et praticien. Centre Prana. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu www.pranacenter.eu

Formation en massage du corps Abhyanga.

11 au 15/4. 10h-16h30. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Ce massage rééquilibre les énergies. Repas «découvertes». Michel Van Breusegem, for-

mateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. prana@pranacenter. eu - www.pranacenter.eu. 0475 894 615.

Formation en massage harmonisant.

11/4 ou 25/4. 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. Oxygème. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www. oxygeme.be

Atelier en posture de travail au massage.

14/4 ou 28/4. 9h30-16h30. La clé d'une séance de massage de qualité, c'est la position de travail, le centrage et la protection du masseur. OxygèMe vous propose d'y travailler. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www. oxygeme.be

Formation en massage balinais.

15 au 16/4. 10h-16h30. Une composition harmonieuse de massage énergétique et relaxant, inspirée de l'Inde et de l'Asie. Formule conviviale avec repas découvertes. Michel Van Breusegem. formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. prana@pranacenter. eu - www.pranacenter.eu. 0475 894 615.

Massage sensitif belge: en 4 jours.

16 au 19/4. 10h-18h. Initiation et perfectionnement I en 4 jours apprentissage de mouvements de base et attention portée à la respiration du masseur et du massé. Carole Urbain, Wivine Mertens, praticiennes en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge: initiation.

16 au 17/4, 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. Carole Urbain, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage lambes lourdes.

16/4, 30/4 ou 7/5. 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

Massage sensitif belge: perfectionnement I.

18 au 19/4. 10h-18h. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. Wivine **Mertens.** praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050



Toucher & Massage

APPROFONDIR/RESTAURER LE CONTACT AUTHENTIQUE AVEC SOI ET TROUVER LA TONALITÉ JUSTE POUR RENCONTRER AUTRUI

S'INITIER

APPROFONDIR

Ferme de Vevy Wéron (Wépion) 0497 166 346 ou 02 346 47 50 massage.cenesthesic@skynet.be BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation massage aux pierres chaudes.

18/4. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage hotstone. OxygèMe vous propose une 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 Massage Crânien de tradition indienne.

19 au 20/4. 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 et praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage Amma.

21/4. 9h30-16h30. Formation professionnelle certifiante qui vous permet d'étudier l'art du massage assis (Amma) en disposant d'un support didactique complet et abouti. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage Dos. 23/4. 9h30-12h30. Aussi le 9/4. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage Dos.

schema complet du massage Dos. OxygèMe vous propose une formation professionnelle sérieuse et certifiée. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage sensitif Belge : Installation.

24/4. 20h-22h30. Soirée de recyclage des mouvements spécifiques pour installer la personne massée, conscience de la respiration. **Sylvie Van Dosselaere,** praticienne en Massage Sensitif belge, **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute psycho corporelle. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage assis.

24/4 au 29/4. 19-h-22h. Cycle de 4 soirées d'initiation au massage assis (méthode CYM). Il pourra facultativement être suivi du processus

de certification. **Marie-Christine Kaquet,** psychologue, formatrice. 403 | LIEGE . 04 367 | 17 40. mck@cym.be. www.cym.be

Massage Ayurvédique du pied au Bol Kansu.

24/4. 14h30-17h. Puissante technique de détente nerveuse - massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Atelier d'initiation. **Véronique Demarne**. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org. www.atlantideasbl.org. 02 633 12 66.

Massage sensoriel.

25/4, 6/6 et 11/7. 3 jours. Un massage-message, un échange, un éveil, un retour vers son être intérieur. Forme de communication par le toucher, basé sur le respect, la tendresse, l'ouverture du coeur.

Laurence Terryn. L-4972

DIPPACH. 00 352 26 37 44 88. secretariat@altha.lu - www.altha.lu



Massage sensitif belge : révision du P3.

28/4. 19h30-22h. Révision et pratique des mouvements, affiner la qualité du toucher du masseur. **Carole Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif Belge: massage assis.

1/5. 10h-17h30. Apprendre les mouvements de base à pratiquer sur une personne assise : le dos, les épaules, les bras, la nuque et le visage. **Régis Verley**, gestalt thérapeute. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Cénesthési©.

I au 3/5. Un chemin de sagesse et de bienveillance corporelle vis-à-vis de soi et d'autrui. **Thinh Hoang-Van**, fondateur de la méthode. Connaissances et Découvertes Asbl. Espaces des possibles. F-17132 MESCHERS-SUR- GIRONDE. 0033 637 33 99 32. thinh@live.fr

Massage sensitif belge : massage latéral.

2 au 3/5. 10h-17h30. Apprentissage d'un massage approprié, d'une technique adaptée aux personnes qui se couchent difficilement sur le dos et se mettent en position foetale. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge: perfectionnement 3.

4 au 5/5. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence et de toucher du masseur. **Carole Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Pieds Kansu ou Massage mains.

4/5 et 5/5. 10h-16h30. Massage tradit. à partir des zones réflexes et des éléments de la nature. Facile à proposer/à recevoir. Formule conviviale avec repas "découvertes" **Michel Van Breusegem,** formateur. Centre Prana. Espace SAPNA. 5030 GEMBLOUX. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage Indien du crâne.

5/5. 9h30-15h30. Stage en "champissage", d'où son nom indien. Et le massage relaxant par le visage. Accompagnés de 2 DVD. Conseils en huiles végétales et essentielles. Aussi à Arlon. **Nicole Debelle**, formatrice. Salle de la Mutualité. 5000 NAMUR. 084 46 00 27 - www.reflexologie-plantaire.info. 0477 388 633.

Massage Indien du crâne.

5/5. 9h30-15h30. Stage en "champissage", d'où son nom indien. Et le massage relaxant par le visage. Accompagnés de 2 DVD. Conseils en huiles végétales et essentielles. **Nicole Debelle**, formatrice. Salle de la Mutualité. 6700 ARLON. 084 46 00 27 - 0477 388 633. www. reflexologie-plantaire.info

Formation en Lomi Lomi (massage traditionnel hawaïen).

5/5 ou 10/5. 10h-17h. Peu connu, le Lomi Lomi est sans doute l'un des plus beaux massages à don-



ner ou à recevoir. Massage traditionnel hawaïen, également appelé "Loving hands" est un massage à la fois doux, puissant, rythmé et enveloppant. **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de formation e massothérapie "Essentielles". I 180 BRUXELLES. pass.bien.etre@gmail.com - www.lesevasions.be. 0487 366 208.

Mini-Cure de Soins Ayurvédiques.

9/5. 13h30-16h30. Mini-Cure d'une demi-journée. Vous recevez plusieurs massages ou soins ayurvédiques : détente, élimination des toxines, régénération du corps à la clé. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www. atlantideasbl.org

Massage dos stressé.

9/5. 10h-17h. Formation intensive en petit groupe. Protocole complet massage et décontraction du dos : étirements, massage californien profond, ballade lomilomi, hot stone & relaxation coréenne. Prérequis en massage classique souhaité. **Jeanne Sompo**. Les Evasions Bien-Être - Centre de Formation en Massothérapie. Centre de formation en massothérapie "Essentielles. I 180 BRUXELLES. 0487 366 208. pass. bien.etre@gmail.com - www. lesevasions.be

Médecine chinoise

Le Tao des Hommes.

16/4. 19h30-21h30. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité masculine. Ressourçant, épanouissant, revitalisant. Bienvenue à tous les hommes! **Céline Aschbacher**, formatrice. 1300 LIMAL. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

010 41 43 60.

Cours de Médecine Chinoise.

25 au 26/4. 9h-18h. Les causes des maladies et le diagnostic et l'identification des tableaux pathologiques selon les huit règles, selon le qi, le sang (Partie I). **Meng Dai**, Professeur de médecine Chinoise. ESTC. 1040 BRUXELLES. 0485 278 614. estc.mtc@gmail.com - www.estcbxl.com

Cours de Médecine Chinoise.

9 au 10/5. 9h-18h. Le diagnostic et la thérapie par l'ECIWO et la douleur négative. **Meng Dai**, professeur de médecine Chinoise. ESTC. 1040 BRUXELLES. 0485 278 614. estc.mtc@gmail.com - www.estcbxl.com

Méditation

Méditation de purification karmique.

14/4, 27/4 ou 6/5. 19h30-21h15. Vous souhaitez 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. veronique.henuset@ scarlet.be. 07 | 52 97 35.

Conscience des activité du mental.

17 au 19/4. 18h30-17h. Approfondissez et élargissez votre conscience de vous-mêmes et toutes les bénédictions afflueront. Nous allons explorer plus particulièrement le mental. **Frère Dodji**, participe au dialogue entre les différentes traditions religieuses depuis 15 ans. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART.

02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Méditation au quotidien.

17 au 19/4. Cycle de 10 séances hebdomadaires (pratique, théorie, partage) proposées comme soutien à une pratique quotidienne «à la maison». Accessible à tous. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue, professeur de yoga. Centre Yoga Massage. 4031 LlèGE. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Méditation et cercle de guérison.

7/5. 19h45-21h30. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenant et aimant. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com

Méthode de Libération des Cuirasses

Méthode de libération des Cuirasses.

24/4 au 26/6. 18h30-19h30. Les vendredis. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds dans la conscience du moment présent. **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Espace Tarab. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be - www. franceguldix.be

Méthode de libération des Cuirasses.

29/4 au 24/6. 19h-20h. Les mercredis. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et

Le Grand Maître Jaoiste 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.

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



profonds dans la conscience du moment présent. France-Angélique Guldix, praticienne MLC. Salle MLC. 1040 BRUXELLES. 0479 505 184. france.guldix.@skynet.be - www. franceguldix.be

Méthode E.S.P.E.R.E.

Et si communiquer n'était pas inné.

25 au 26/4. 9h30-17h. La Méthode «ESPERE». Comment améliorer nos capacités de communication et favoriser l'acceptation des différences dans la vie sociale? Luc Roenen, maître praticien en PNL formateur de formateurs à la Méthode ESPERE. Cempa. 1000 BRUXELLES. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be

Méthode Gordon

Ecouter et se Faire entendre.

28/4. Savoir comment réagir face aux comportements qui nous perturbent et éviter les 1 2 obstacles à la communication pour des relations détendues. **Marion Ceysens**. Cpossible.be. I 180 BRUXELLES. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Méthode Silva

Méthode SILVA.

17 au 19/4. Méthode de Méditation dynamique, permet de booster la mémoire, la concentration, la relaxation, le bien-être, le succès et la santé. **Yves Fischer**. Centre des Prêtre du sacré-coeur de Jésus. 6706 CLAIREFONTAINE. 0475 521 391. yves.fischer@lamethode-silva.com - www.lamethodesilva.be

Méthodes de Communication

Communication harmonieuse et efficace.

22/4. 13h30-18h. Accords Toltèques et autres. Eviter les conflits, garder son calme, lâcherprise. RSVP obligatoire le mercredi au plus tard. **Christiane Beele**, coach, formatrice. Flocris, Les Chemins Du Bien-Être. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28 - 0496 475 993. christiane@flocris.be - www.flocris.be

La prise de parole en public.

27/4, 28/4 et 5/5. 9h30-16h30. Cet atelier vise à l'ouverture, chez les participants, de leur potentiel d'expression et de créativité, d'autonomie et de sociabilité. **Geneviève Ryelandt**, formatrice théâtre, metteur en scène. I 000 BRUXELLES. www.ligue-enseignement.be. 02 511 25 87.

Méthodes Naturelles de Santé

Détoxication du corps et du mental.

I/5. I Oh-I 8h. Apprenez et expérimentez les bases de la cure de détoxication selon les règles de la naturopathie par les jus de légumes, les plantes et le Qi Gong. **Gitta Hulik**, naturopathe UNB. Centre de Santé Psycho-corporel. 4000 LIÈGE. info@attitudesante.be - www.attitudesante.be. 0479 278

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Nature et bien être.

12/4. 9h30-16h. Energie de la nature et deux disciplines psychocorporelles : qi-gong, stretching énergisante et balade nature et yoga dans la nature. Crie D'Harchies. 732 I HARCHIES. 069 58 I I 72. crie.harchies@natagora.be - www. natagora.be/crieharchies/

Libération des cuirasses psycho-corporelles

22/4. Mercredi de 18 à 19h15 ou jeudi de 10 à 11h15. 8 séances. Le dialogue avec le corps permet d'ouvrir les cuirasses physiques, émotionnelles et psychiques. L'énergie libérée replace naturellement la personne au centre de son processus d'évolution et d'individuation. Coeur.com Asbl. 7181 FELUY. laurencesiette@gmail.com - www. productionscoeur.com. 0470 049 193.

Mindfulness (Pleine Conscience)

Groupe de méditation Mindfulness.

26/4. 10h-11h30. Le dimanche matin. Groupe mensuel de pratiques de méditation de Pleine Conscience, avec échange pour approfondir notre démarche intérieure. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. I 300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be -advenance.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Sensibilisation à la musicothérapie.

I au 3/5. I0h-18h. Comment utiliser le son pour harmoniser le corps et l'esprit. **Anne Denis,** naturopathe **Marina Fernandez**, naturopathe. Institut Superieur de Naturopathie Traditionnelle Asbl. I490 COURT-SAINT-ETIENNE.0474 833 491. www. isnat.be

Voyage Sonore avec les Bols Tibétains.

7/5 ou 8/5. 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. Asbl Socrate. 6940 BARVAUX. 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be

Un voyage sonore au cœur de soi-même.

9 au 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. White Feather, Ori Netzer, musicothérapeutes de renommée internationale. Sound & Spirit Center. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 0478 748 884 ...ristalartherapie@gmail.com - www.whitecrystalbowls.com/seminars-France-1.html

Naturopathie

Prévention et guérison des maladies par les médecines naturelles.

18 au 19/4. Pour tous ceux qui sont en recherche dans le domaine de la santé, que ce soit au niveau de la prévention des pathologies ou quant à la façon de les traiter le plus naturellement possible. **Thierry Schmitz**, médecin. Hôtel Les



Roses, 6890 LIBIN, 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be

New Paradiam MDT

Formation Praticien 13D shamballa-on!

14 au 17/4, 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. Ancien Presbytère du village. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 065 32 01 82 - frederic.luhmer@gmail. com - www.shamballa-on.be. 0475 978 839.

Formation praticien I3D **UPGRADE**

2 au 3/5. 9h30-17h30. Pour les praticiens I3D, stage I3D UPGRADE Praticien pour recevoir de nombreuses activations complémentaires jusque 30. Frederic Luhmer, enseignant certifié 13D Upgrade. Ancien Presbytère du village, 7110 HOUDENG-AIMERIES. 065 32 01 82 - 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www. shamballa-on.be

Nutrithérapie

Nutrition niv. 1.

8/5, 29/5 et 5/6. Sans préreguis. Apprendre les fondements d'une alimentation saine. Réfléchir sur la composition des aliments et les sources de chaque composant pour faciliter le choix d'un régime plus sain, d'une alimentation plus adaptée à la personne. Caroline Bertrume. Altha Asbl. L-4972 DIPPACH. 00 352 26 37 44 88. secretariat@altha.lu - www.altha.lu

PCI: Psychologie Corporelle Intégrative

Atelier découverte de la PCI.

11/4. 9h-17h. Découverte des outils de la Psychologie Corporelle Intégrative (PCI) pour développer une écologie relationnelle au quotidien. Anne-Cécile Annet, thérapeute PCI, formatrice certifiée en CNV. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be www.maisonecologie.be

Atelier découverte de la PCI.

25/4. I jour pour expérimenter la présence à soi et à autrui, la respiration, la conscience corporelle. les frontières, la vitalité. Monique Peelen, thérapeute PCI. Ipci Belgique. CPAS de Walhain-St-Paul. 1457 WALHAIN. 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci.be

Cycle I de la formation en PCI.

13/5 au 16/5. Développement personnel : aller à la rencontre de soi et cheminer avec les outils de la PCI (6 sessions de 4 jours). Prérequis pour formation prof. Anne Dubruille, Anne-Cécile Annet, psychothérapeutes PCI. Ipci Belgique, 1325 VIEUSART, 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci. be. Voir avant première ci-dessous

Présence à soi

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

3/4 ou 6/5 ou 26/6. Atelier gratuit. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps en conscience. Joëlle Thirionet, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching. Centre Ressourcements. 3090 OVERIISE 02 657 65 37- 0475 935 039. info@ressourcements.be www.ressourcements

Phytothérapie

Phytothérapie.

8/5 et 29/5. Les bienfaits des plantes sur le bien-être sont bien connus depuis la plus haute Antiquité et nombreuses sont les civilisations qui, aujourd'hui encore, ont recours à la phytothérapie pour prévenir ou résoudre certains problèmes de santé. Anne-Françoise Malotaux, formatrice. Altha Asbl. L- 4972 DIPPACH. 00 352 26 37 44 88. secretariat@ altha.lu - www.altha.lu

corporelle

Sessions de psychanalyse corporelle.

24 au 28/4. 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. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME.



🛍 avant-première

Anne-Cécile Annet et Anne Dubruille

Formation certifiante de praticien en outils de la PCI (Psychologie Corporelle Intégrative)

FORMATION

Début de la formation du 13 au 16 mai à Louvain-La-Neuve Plus d'infos sur :

ww.ipci.be

Voir détails ci-dessus

La PCI est une synthèse de plusieurs approches psychologiques (gestalt, reichienne, bioénergie, psychologie du Soi, relations objectales) et de plusieurs techniques corporelles (yoga, respiration, énergétique, ...). Le travail avec la respiration, le mouvement, les frontières et la présence, dans le cadre de la relation thérapeutique, permet de stimuler et de soutenir une nouvelle expérience. Un nouveau cycle de formation démarre au mois de mai: cette formation s'adresse tant aux thérapeutes et professionnels en relation d'aide qu'aux personnes désireuses de faire un cheminement personnel.

Vous pouvez vous inscrire à un «atelier découverte» le 11 ou le 25 avril de 9h à 17h.



catherineberte@gmail.com. www. berte-psychanalyste-corporelle.be. 0494 446 351.

Les outils d'accompagnement de la psychanalyse corporelle.

3/5. 9h-11h. Découvrir notre scénario comportemental d'échec. Profiter des obligations, jouer avec son repos, découvrir le rôle des crises, des envies. **Catherine Berte**, docteur en sciences et psychanalyste corporelle, collaboratrice directe de Bernard Montaud. Centre Dynamic Ressources. 7800 ATH. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.bertepsychanalyste-corporelle.be

Qi-Gong

Cours de Qi gong et méditation.

10/4 ou 13/4. Tous les lundis à 19h et les vendredis à 12h30. **Clémence Hubert**, formatrice. Espace Ameline. 1070 BRUXELLES. 0475 610 250. ameline@espace-ameline.com - www. espace-ameline.com

Cours de Qi Gong à Bxl le samedi.

11/4, 18/4 ou 25/4. 10h30-12h. Le Qi Gong est un art millénaire pratiqué en Chine, un véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Calme de l'esprit. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel (salle centenaire). 1040 BRUXELLES. 02 347 36 60. di@lympho-energie.com - www.

gigong-bruxelles.be

Nature et bien être.

12/4. 9h30-16h. Qi-gong, stretching énergisante, balade nature et séance de yoga au cœur des Marais d'Harchies. Crie D'Harchies. 732 I HARCHIES. 069 58 11 72. crie. harchies@natagora.be - www.natagora.be/crieharchies/

La journée de pratique du Qi Gong.

12/4. 9h30-17h. Les fondements du Qi Gong essentiels à la juste exécution de gymnastique méditative chinoise: posture, intériorité,... Pratique fluide et enchaînée. **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong formée en Chine, diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise. ULB Solleboch Bât. E2 salle 5. 1050 BRUXELLES. 02 347 36 60. www. qigong-bruxelles.be

Taiji Chen Style du Dr XIAO.

13/4. 9h30. Tous les lundi. Basé sur le travail de 2 enchaînements. DI YI LU le corps emmène la main. ER LU la main entraîne le corps. **Thésy Vogliolo**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be - www. www.lifecareqigong.be

Yin Jin Jing tous les lundis.

13/4. I 1 h-12 h. Cette méthode renforce les tendons et les muscles, augmente la capacité physique et développe la force interne. **Thésy Vogliolo**, professeur. Life Care Centre. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecare-

centre.be - www.lifecaregigong.be

WU QIN XI - Qi Gong des 5 animaux.

14/4. 11h15-12h15. Tous les mardis Qi Gong imitant les actions des animaux afin de stimuler les fonctions de nos 5 organes principaux foie, reins, rate, coeur et poumons. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Cours de Qi Gong à Bxl le mardi.

14/4, 21/4 ou 28/4. 18h30-20h. Le Qi Gong est un art millénaire pratiqué en Chine, un véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Calme de l'esprit. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gonge et en médecine chinoise. Collège Saint Michel. 1040 BRUXELLES. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.

15/4 au 3/6. 18h-19h. Se donne chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge De Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.

16/4 au 4/6. 18h-19h. Se donne chaque jeudi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge De Qi Gong Asbl.



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



Activités du mois d'avril 2015 : Du 23 au 26 avril : grand stage de NEI YANG GONG avec Mme LIU Yafei du Centre Médical de Beldaihe



Life Care Centre

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





5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Stage de Qi Gong de la femme à Bruxelles.

18 au 19/4. 9h30-17h. Apprendrez des mouvements de bien-être pour la santé féminine: étirements doux, spirales, torsions, travail bassin et colonne vertébrale. **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise. Européan Trainees. 1000 BRUXELLES. 02 347 36 60 - 0473 44 97 19. www. qigong-bruxelles.be

Stage Nei Yang Gong avec Mme LIU Ya Fei.

24 au 27/4. 9h-17h. La venue de Mme LIU Ya Fei est un évènement exceptionnel : grand stage de Qigong médical NEI YANG GÖNG. Ya Fei Liu, Thésy Vogliolo, professeurs. Life Care Centre Asbl. 1060 BRUXELLES. nicole. bauffe@lifecarecentre.be - www. lifecareqigong.be. 02 649 62 37.

Suprême alchimie interne.

25 au 26/4. Pratiques de base : sourire intérieur, six sons curatifs, orbite microcosmique. **Mantak Chia**, maître. Universal Healing Tao. Notre Dame du Chant d'oiseau. II50 BXL. +33 (0)3 86 32 07 33. universaltao@orange.fr - www.universaltaofrance.com. Voir avant première ci-dessous.

Chi Nei Tsang.

27/4. La guérison par l'harmonie, en auto-massage. **Mantak Chia**. Universal Healing Tao. Notre Dame du Chant d'oiseaux. 1150 BRUXELLES. +33 (0)3 86 32 07 33. universaltao@orange.fr - www.universaltaofrance.com. Voir avant première ci-dessous.

Chi Nei Tsang 3.

28 au 30/4. Enseignement des techniques du Tok Sen avec l'emploi de diverses séries d'outils en bois. **Mantak Chia**. Universal Healing Tao. II50 BXL. universaltao@orange.fr - +33 (0)3 86 32 07 33. www.universaltaofrance.com. Voir avant première ci-des-

SOLIS

Cours de Qi Gong à Bxl le samedi.

2/5, 9/5. 10h30-12h. Le Qi Gong est un art millénaire pratiqué en Chine, un véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel (salle centenaire). 1040 BRUXELLES. 02 347 36 60. dj@lympho-energie. com - www.qigong-bruxelles.be

Taiji 24 (Taiji Neigong) méthode Dr Xiao.

8/5 au 26/6. IIh-I2hI5. Tous les lundis, initiation au Taiji Quan. **Thésy Vogliolo**, professeur. Life Care Centre Asbl. Life Care Centre. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie. 18/4. Techniques et pratiques du



Mantak Chia Le Healing Tao

FORMATION

Du 24 au 30 avril à Bruxelles Du 1 au 7 mai à Paris

Voir détails ci-dessus

Maître de l'alchimie interne taoïste de renommée mondiale Mantak CHIA a fondé le TAO UNIVERSEL (Healing Tao, Tao de la Santé) qu'il enseigne depuis

1979 à travers le monde. Ce système est l'aboutissement d'une longue expérience transmise dés son plus jeune âge par d'éminents Maîtres chinois. Au cours de ses tournées mondiales il enseigne aussi bien à des débutants qu'à des personnes ayant des pratiques en Tao, Taï Chi, Chi Kong, Arts Martiaux ou à des thérapeutes en médecine chinoise, ayurvédique.



gymnastique chinoise

qigong

Sous la direction de

Dominique Jacquemay

& Maître Liu Deming

- COURS HEBDOMADAIRES POUR TOUS À BRUXELLES
 JOURNÉE DÉCOUVERTE DIMANCHE 12 AVRIL
- STAGES QI GONG DE LA FEMME STAGES EN ARDENNES
- FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG

0473/44.97.19 • www.qigong-bruxelles.be



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. (Institut de Recherche sur Les Équilibres Energétiques Vitaux). 1040 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live. fr - www.ireev.fr

Réflexologie

Formation brève complète.

II au 12/4, du 9 au 10/5. En 1 WE, formation pieds, mains, tête + option perfectionnement. Nelly Corman, formatrice. Atelier Nelly Corman. 1170 BRUXELLES. ateliernellycorman@gmail.com - users. skynet.be/bk 237888. 02 673 62 11.

Reiki

Initiation Reiki Niveau I.

18 au 19/4. 9h30-16h30. Rééquilibrez-vous et réharmonisez-vous grâce à l'énergie du Reiki. Transformez votre vie en libérant vos blocages physiques et émotionnels. Corinne Derenne, maître Enseignant Reiki. La Magie du Lotus. 1360 PERWEZ. 0479 718 708 - 081 346254, corinnederenne@hotmail.com - www. magiedulotus.com

Formation Reiki 1er Degré.

18 au 19/4. 9h-17h. Pour que Le Reiki soit accessible et que tout le monde en profite. Venez suivre le stage et recevez votre merveilleux cadeaux. Antonio Pelaez, enseignant. PCS-Condroz Clavier. 4560 CLAVIER. 0472 785 950 - 085 41 11 74. reikifamilial@outlook.com www.reikifamilial.be

Initiation Reiki niveau I.

18/4. 9h-19h. Le Reiki est l'Éner-

gie Universelle de Vie. Elle nous permet d'éveiller, de conscientiser nos capacités d'auto-guérison et de transformation intérieure. Céline Aschbacher, formatrice et thérapeute. La Saturnie Du Cerisier. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be www.saturnieducerisier.be

Initiation Degré I - Reiki Usui.

25 au 26/4. 9h30-16h30. W.E. non résidentiel. Historique, théorie, pratique. Syllabus - lunch non compris - suivi/feedback après 21 j. RSVP le mercredi au plus tard. Uniquement réservation. Christiane Beele, maître enseignant Reiki Usui, Flocris, Les Chemins du Bien-Etre. 1200 BRUXELLES. 02 726 61 28 - 0496 475 993, reiki@ flocris.be - www.flocris.be

Reiki Originel de Shamballa 13D.

2 au 3/5. 9h45-18h. Journées intenses pour libérer nos limites : peurs, implants, karma... 13 activations de nos corps de lumière. de notre ADN, de notre 3ième oeil... Daisy Croes, maître enseignant Reiki Üsui et Shamballa MDH 13D. Résidence Magnolias. 1030 BRUXELLES. 0496 437 655 - 02 242 61 63. daisy.croes@memotek. com - sourcedevie.be

Relation à l'argent

Libérez votre relation à l'argent.

18 au 19/4. 9h-18h. Libérez votre vie. Travail de prise de conscience, ré-appropriation et libération par rapport à nos croyances liées à notre relation à l'argent. Peter Koenig, formateur-expert en gestion et processus de développement, Christiane Goffard, Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION.

christiane.goffard@eauxvivesasbl. be - www.eauxvivesasbl.be. 060 34 61 43.

Relation à l'argent.

25 au 26/4. 9h-17h. Prendre conscience de sa relation à l'argent, c'est prendre conscience de ses mécanismes, freins et croyances. Christian Junod, coach/formateur/conférencier/auteur. Confianceensoi.be. L'art source. 4432 ALLEUR (LIÈGE). 0474 797 043. c.francois@confianceensoi.be www.confianceensoi.be

Relation d'Aide par le Toucher

La Relation d'Aide par le Toucher.

9/5. 10h-16h. Atelier de présentation de cette méthode et de la formation certifiante reconnue, à présent, en Belgique. Un espace de 6h pour découvrir cet outil.... Fabrice Mascaux, psycho massothérapeute, formateur. Château de Harzé. 4920 HARZÉ. f.mascaux@espace-de-ressourcement.be - 0495 426 252. www. espace-de-ressourcement.be

Relaxation

Relaxation consciente, présence à soi.

16/4. 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 et vibratoires. Centremergences. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. b.goffin@centremergences.be www.centremergences.be. 0478 274 066



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 Prochaine rentrée : 23 et 24 mai

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

Programme et dossier d'inscription sur www.iteqg.com **200.33.324.403.052** - bruno.rogissart@wanadoo.fr





Initiation à la relaxation.

9 au 10/5. 10h-17h. La relaxation est l'outil essentiel dans la gestion du stress. Elle nous aide tout au long de la vie à prendre soin de notre santé. **Marianne Obozinski**, kinésithérapeute, thérapeute du développement et enseignante de Yoga. Ligue de l'Enseignement et de L'Éducation Permanente Asbl. Cempa. 1000 BRUXELLES. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be. 02 511 25 87.

Relooking

Atelier couleurs entr'amies.

11/4, 25/4 ou 9/5. 14h. Dynamisez votre visage. Trouvez votre palette de couleurs et harmonisez votre look complet. Inscription par groupe de 3 à 5. Autres dates possibles. **Adeline Gilet**, conseillère en image personnelle. Studio Albo. Bio-relooking. 1070 BRUXELLES. 0478 364 593 - 02 346 95 23. adeline@bio-relooking.be - www. bio-relooking.be

Atelier silhouette entr'amies.

18/4 ou 2/5. 14h. Mettez votre silhouette en valeur, connaissez vos atouts et sachez gommer les défauts. Inscription par groupe de 3 à 5 personnes. Autres dates possibles. **Adeline Gilet**, conseillère en image personnelle. Studio Albo. Bio-relooking. 1070 BRUXELLES. 0478 364 593 - 02 346 95 53. adeline@bio-relooking.be - www. bio-relooking.be

Respiration et Développement Personnel

Respiration holotropique.

24 au 26/4. 9h-18h. Une respiration hyperventilée, des musiques évocatrices, un travail sur le corps, l'émotionnel, le mental, le spirituel. **Bernadette Blin, Francis Lery**, psychothérapeutes certifiés R.H. Struzik Martine. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 93 76 39. info@approche-psychoenergetique.com - www.approchepsychoenergetique.com

Respirer sa vie.

25 au 26/4. 9h30-17h30. La respiration rythme notre vie, elle est la première conscience de notre corps elle en est l'instant présent, notre l'ère démarche de vie autonome.

Cécile Rosart, psychothérapeute corporelle. Creacor Asbl. Espace CreAcor. 6698 GRAND-HALLEUX (logement possible). 0494 542 078. c.rosart@espace-creacor.be - www.espace-creacor.be

<u>S</u>hiatsu

Stage de Shiatsu-initiation.

9 au 10/5. Shiatsu, mot japonais qui signifie « pression digitale» . Il se sert de pressions manuelles et d'étirements pour réajuster le corps et les énergies vitales naturelles, pour éviter la maladie et conserver une bonne santé. **Thierry Caillemer**, formateur. Altha Asbl. L- 4972 DIPPACH. 00 352 26 37 44 88. secretariat@altha.lu - www.altha.lu

Soins énergétiques

Carlos Kirael : énergie créatrice.

1/5 (14h à 21h) au 3/5(9h à 19h). Activation de l'énergie créatrice et de l'équilibrage des chakras. Samedi soir conférence à 20h. **Carlos Kirael**, chaman péruvien. Ulla. Le Parfum des couleurs asbl. 1160 BRUXELLES. 0474 044 942. info. kirael@gmail.com - kirael.es

Sophrologie

Mieux gérer son stress.

17h-18h. 5 lundi. Se détendre, renforcer son bien-être, se respecter. **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique - sophrologue. 1300 WAVRE. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com. 0478 819 620.

Spiritua<u>lité</u>

Spiritualité : clé pour un management vivant ?

1/5. 9h30-17h30. Se donner une

conscience écologique et rencontrer l'Ame du monde : pour en finir avec la crise environnementale ? **Mohammed Taleb**, philosophie algérien. Philo et Management. La ligue des Optimistes. 1170 BRUXELLES. 0478 62 | 420. www.philoma.org

Suggestopédie

Néerlandais tout en plaisir.

3/5. 20h-21h30. Séance d'info d'I stage d'immersion de 5j à Pâques ou août. Oser parler, jeux, corrections grammaire, motivation, méthodologie. **Samantha Arnauts**, professeur joyeuse de NL et formatrice en suggestopédie. Atelier du Dialogue Intérieur. I 140 EVERE. 0485 382 389 - 02 736 94 40. samantha.arnauts@gmail.com - www.suggestosam.be

Tai-Ji-Quan

Tai chi chuan - système SUN.

10/4, 17/4, 24/4 et 8/5. 18h30-20h. Système complet avec taiji quan, xingyi quan, bagua zhang selon la lignée de Sun Lutang et Sun Shurong. Essai gratuit. Ouvert à tous. Jean-Jacques Hanssen, 5e duan ITBF, représentant European Suntaiii Association. reconnu par International Sun Tai Chi Association. La Recherche du Tao Asbl. Salle Saneki. 4100 SERAING. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com www.larecherchedutao.com

Tai chi chuan - système SUN.

10/4, 17/4, 24/4 et 8/5. 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, reconnu par International Sun Tai Chi Association, Marcel Delisse. 2e duan ITBE La Recherche du Tao Asbl. Salle Shudokan, 4020 LIÈGE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Cours de Taichi chuan Yang. 14/4 ou 16/4. Tous les mardis de 18h30 à 20h et tous les jeudis de 19h à 20h. Genevieve Hubert. Espace Ameline. Gymnase de l'École Tamaris. 1080 BRUXELLES. ameline@espace-ameline.com www.academie-siming.be. 0475 610 250.

Stage de tai chi chuan martial.

18/4. 14h-18h. Comment ne plus faire qu'un, aussi avec son adversaire. Principes des arts internes. tuishou applications martiales de tous styles. Ouvert à tous. Jean-Jacques Hanssen, 5e duan ITBF. La Recherche du Tao Asbl. Salle de judo du Sprimont Judo Team. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com www.larecherchedutao.com. 0487 631 596

Tantra

Tantra - La voie de l'amour -Chakra 4.

18/4. 9h-22h. Traverser les blessures du coeur en pardonnant, s'ouvrir, recevoir l'amour, s'en remplir pleinement et découvrir ce qu'est notre pure essence. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. Asbl Au Coeur de La Vie. 1340 OTTIGNIES, 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail. com - www.lavoiedelamour.com

Tantra tribal (5ème week

8 au 10/5. 19h-17h. "Voie Humide Femme": elle pourra expérimenter l'état d'abandon, se laisser offrir, accueillir, célébrer le féminin de l'Etre. Week-end mixte. Alain Art. accompagnateur Tantra, Kathleen De Baere, accompagnatrice Tantra, Patrick Schorven, assistant. Terra Luminosa. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (20' de BRUXELLES). 050 71 79 32. terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com

Jean Bouchat

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

0494 300 365

Tarot de Marseille : étude approfondie.

26/4, 10/5 et 31/5. 10h-13h. Une approche analytique et créative du Tarot avec Reynald Halloy, formateur agrée de l'Ecole du Tarot. 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.reynaldhalloy.be

Thai Yoga Massage

Massage THAI à Nivelles.

13 au 17/4. 10h-16h. Formation aussi du 6 au 10 avril à Waterloo. Apprendre plus à propos de vos douleurs ou aider d'autres personnes avec les leurs? Donnera des massages individuels du 30/3 au 5/04 à Waterloo(02 385 30 09). Mark Yeo, masseur thai et formateur. Vanina. 1400 NIVELLES. 0495 579 983. Voir le.fruitcake@gmail.com. avant-première ci-dessous

The Work of Byron Katie

Pratiquer et approfondir le Travail de Byron Katie.

26/4. 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. Les Pépites. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www. marieetmarie.be

Traditions Spirituelles

Fête de la Beltaine à Wéris.

25/4. IIh-I7h. Fête de la fertilité, de gratitude à la Terre Mère. Avec une promenade pour activer notre ensemencement spirituel et notre puissance créatrice... Peter Rouffa, druide chamane. Terre &



Mark Yeo Massage Thai

STAGES

Du 6 au 10 avril à Waterloo Du 13 au 17 avril à Nivelles

Voir ci-dessus

Mark Yeo est exceptionnellement en Belgique pendant un mois. Il s'est dédié à l'apprentissage et à la pratique du massage Thai à Chiang Mai, pendant 5 ans, auprès de son maître Pichest en Thaïlande; dans la tradition, l'élève reste longuement auprès de son maître. Thérapie ancienne et traditionnelle asiatique vieille de plus de 2500 ans, ce massage se pratique de la tête aux pieds en utilisant les paumes, coudes, pouces, genoux et pieds du masseur. Il s'exerce au sol, tout habillé et sans huile. Tous les niveaux sont les bienvenus. L'accent est mis sur la pratique, une approche simple, efficace et des principes essentiels. Aucune expérience n'est requise, juste une volonté d'apprendre quelque chose de différent et immédiatement applicable.





Conscience. Chez Peter Rouffa. 6960 MANHAY. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Travail sur la vue

Voir la vie.

9 au 10/5. Le samedi de 14h à 18h30, le dimanche de 10h à 17h. Améliorer sa vue, se libérer de ses lunettes ou éviter de devoir en porter et accepter de voir la vie autrement est possible. Hortense Servais. 1030 BRUXELLES. hortense.servais@skynet.be. 02 735 47 20.

Atelier voir Mieux, de mieux en mieux.

9 au 10/5. 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. alpha. omega@scarlet.be - 0478 912 122 www.lesoutilsdumieuxetre.be.

Vacances autrement

Voyage Initiatique à Bali, île des Dieux.

24/4 au 10/5. 16 jours de connexion et de ressourcement à Bali : KundaliniYoga, TantraYoga, Pratiques de Santé, Visualisations créatrices, Marches, Méditations. Séverine Buyse, enseignante de Kundalini Yoga et de Tantra, Joëlle Thirionet, thérapeute Psycho-Corporelle, pratiques énergétiques. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. sevbuyse@gmail.com www.ressourcements.be. 0473 692 410.

Cours de Yoga.

10/4. Cours de Hatha Yoga en petits groupes: Lu et Je 20h -Ma. Me. et Je. 10h. Yoga enfants Me. 14h, également cours individuels. Ouvert à tous ! Véronique Demarne, professeur de yoga. Moksha Center. 1640 RHÓDE-SAINT-GENÈSE. 02 345 10 88 moksha-center@outlook.com www.moksha-center.com. 0495 246 904.

Retraite de yoga en Bulgarie. II au 18/4, ou du 10 au 17/5,

ou du 27/6 au 4/7 ou du 22 au 29/8. 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. Mendelgwaig. BRUXELLES.0475 907 927. remymen@gmail.com

Cours de yoga.

16/4 au 30/6. Cours hebdomadaires de yoga tous les jeudi à 10h, 18h15, 20H. Tous les niveaux, dans un cadre magnifique. Vanina Dony, massothérapeute et enseignante en yoga. La Garenne. 7181 PETIT-ROÉULX. 0495 579 983. sahajiyah@gmail.com - omvani.eu

Kundalini Yoga.

20/4. Les lundis de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Yoga des origines pour le temps présent qui associe postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. pour la santé, la conscience et l'harmonie. Pratiques à la fois puissantes et subtiles. Siri Ram Singh alias Claude Hallemans. Sounyai Asbl. 1180 BRUXELLES. 02 375 46 81 0497 625 688 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be

Yoga: matinée Ashtanga découverte.

21/4, 28/4, 28, 5/5, 5 et 19/5, 21, 28/4, 28, 5/5, 5 et 19/5. 9h30-10h45. Le mardi matin. Cours de yoga dynamique. Initiation en petit groupe, approche individualisée. Inscription nécessaire. Français English. Madeleine Rommel, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1994, membre de l'ABEPY. Ashtanga Yoga Woluwe Asbl. Espace-Vitalité. 1150 BRUXELLES. marom@skynet. be - www.espace-vitalite.be. 0497 376 068.

«Pilates» : cours Réguliers.

22/4. 18h30-19h30. Méthode douce de renforcement musculaire, basée sur des mouvements lents et précis, coordonnés à la respiration. Le «Pilates» s'adresse à tous, indépendamment de l'âge et de la condition physique. Atlantide Asbl. 1380 LASNÉ. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www. atlantideasbl.org

Yoga de l'Energie.

25 au 26/4. Le samedi de 14h à 18h30. le dim de 9h à 16h30. Suivi d'une conférence de 20h à 22h le samedi. Un we par mois. Hatha yoga qui permet la découverte de l'anatomie subtile du corps de l'énergie qui nous anime. Bruna Montagner, formatrice, Lavinia formatrice, Jean Anthony, Jacques Gary, formateur. Ayeblfeyeb. Notre Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 00 32 2 242 04 16 - 00 32 2 721 05 22. yoga.bruna.montagner@live. be - www.yoga-energie.be

Yoga Ashtanga.

25/4, 9/5 et 30/5. 10h-12h. Tous les samedis : cours de yoga dynamique, méthode structurée, ajustements individualisée. Inscription préalable nécessaire. Français English. Madeleine Rommel, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1994. Ashtanga Yoga Woluwe Asbl. Sport City. 1150 02 646 09 46 -BRUXELLES. 0497 376 068. marom@skynet. be - www.espace-vitalite.be

Yoga Présentation Formation d'Enseignant.

9/5. 10h-17h30. Journée ouverte à toute personne intéressée par la formation. Le yoga est avant tout une pratique, donc nous pratiquerons ensemble pour commencer. Ensuite, explications des modalités de la formation et réponses aux questions. Huguette Declercq. Átlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org



ASHTANGA YOGA WOLUWE

Cours réguliers, stages semaine - weekend

Yoga fluide et dynamique favorisant la respiration et le maintien, la souplesse et la force, le rythme et l'équilibre.

avec Madeleine Rommel Gr. Kinésithérapie - Enseigne depuis 1992

Plus d'infos ou s'inscrire ? 0497 376 068 - www.espace-vitalite.be

Annonces classées

A Louer

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 -www. tarabofegypt.com - tarab@email. com- 0497 879 427

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

Location salle à Rhode St Genèse. 40m² et cuisine équipée de 30 m² pour activités de développement perso, dans cadre vert. www. moksha-center.com. 0495 246 904

A Waterloo, location de salles de réunion. Espace lumineux avec belle énergie : I grande salle de réunion/ conférence (40 pers) - I petite salle de réunion (8 pers) et 1 bureau de consultation - http://www.creacoach. be/location-des-lieux.html

Lieu de stages/retraite, yourte, salles à louer. lodoigne, grande maison de charme, isolée, grand jardin, yourte 80 m² en été, à louer WE/Semaine pour vos stages de développement personnel. Location de salles ou cabinet 1/2 jour, jour, WE. http://lamaisondelasourceasbl.emonsite.com ou lamaisondelasourceasbl@gmail.com

Cabinet à louer à Braives (4260). 15m² + salle d'atttente + hall d'entrée + WC. Parlophonie et entrée privative. Wi Fi, entièrement rénové. Locations partielles ou mensuelles. Proximité E40 et E42. 0476 493 184. rosemarie2105@hotmall.be.

Remettre

Centre de stages à céder dans petit village à 14 km de Verdun (France, Meuse). 440 m² habitables + 1200 m² de bâtiments sur 66,53 ares. www.centredestageslea.com - +33 6 74 63 II 85.

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

Cours-Formation

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 - moi : helencasteleyn@gmail.com

Développement personnel

Danse et eutonie? Est-ce possible ? Stage: 16 au 19 avril : Ostende, Hôtel Royal Astrid*** : Eutonie + danse + Wellness. Info: Benoît ISTACE: 087 22 68 62 - www.istace.com

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

Divorce, séparation, héritage, voisinage, bail... La médiation permet une résolution pacifique des conflits et offre une alternative légale au tribunal. Eviter l'escalade et trouver une entente avec un tiers neutre et bienveillant. Isabelle Gillion, médiatrice agréée. 0478 574 360 - igimediation@gmail.com

Animation d'évènements avec le tarot de Marseille, 0476 857 185

Emploi

Urgent, belle opportunité pour chef ou couple de reprendre gérance d'un resto végétarien à Bxl. Envoyez mail avec CV et lettre de motiv. à : infor01050@gmail.com

Internet

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

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. Consulte à Wezembeek-Oppem. Tel: 0471 333 320. Nathalie de Fahriheckers

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 33 | 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.I.

Liège, massage tantra, californien, prénatal, sexothérapie, corps subtils. Fleurs de bach. www.artisanmasseur. be. Luc Swartenbroekx: 0473 234 555.

Massages ayurvédiques à l'huile chaude. Détente profonde et rééquilibrage des énergies. Véronique Demarne, 0495 24 69 04,www. moksha-center.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 symbole. Puissant, rapide, efficace: 50euros€-0475 978 839

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

Stages-Conférences

Stage de Tantra co-animé par Diane Bellego et Patrick Ferrer. Soyons Un. Surtout moi, surtout toi... Fusion-Séparation. Le Coeur du Tantra. Du 25 au 28 juin 2015, au château d'Assenois (l'Eglise) Tarif: animation 330euros € hébergement 225euros € Un avant-goût de l'Union avec Soi qui retrouve l'autre... telle la continuité de soi-même. Réconciliation avec soi-même et l'Autre. Un avant-goût de la relation qui nous unit à Tout. L'attention est portée sur le couple intérieur, genèse du couple extérieur. Destiné aux individus et aux couples. Site: lecheminsoyeux.be -Organisation: Marie Gaussin, email contact@lecheminsoyeux.be. Tél : 019 58 76 82. Séances 4h du 22/6 au 24/6/2015 en individuel ou couple

Formation en lithothérapie Module I: les pierres et notre structure énergétique. Du 14 au 17/05/2015 de 10H00 à 16H30. Formation très complète et originale pour comprendre et utiliser les pierres lors de soins énergétiques. Etablit le lien entre les bases scientifiques du monde minéral et l'équilibre de notre structure énergétique. Aur'ange - Marie-Jeanne Cailleaux. 1640 Rhode-Saint-Genèse - 0476/75 25 30 info@aurange.be www.aurange.be

Stage aquarelle en Provence. Du 5/7 (18h) au 12/07 (10h). Réalisation d'aquarelles dans les champs de lavande, les vieux villages. Accompagnement personnalisé dans le respect de chacun. Débutant et confirmé. Geneviève Boëlle: 08121 18 84 -0497 997 232. genboelle@ gmail.com

Thérapies

Analyses énergétiques 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 rendez-vous. 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 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.

"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 guelques 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 41 I

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

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

Gentiane, coach intuitif par pendules et cartes vous offre ses services. Téléphone: 0475 593 237.

Lecture de l'Âme. Guérison de l'Âme - Entités - Formation. Czerwinski : 0476 212 931. www. azoudai.com

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. Terrasse, 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. A 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

COUPHEN

SYNDROME DE MENIERE

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

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



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

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

Contact: Dr Claude Amand - tel: 02/395.68.11

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 (ponctuatio et espaces compris), 7,50 € TVAC/ligne supplémentaire (ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P).
□ A louer □ A vendre □ Spiritualité □ Emploi □ Rencontre □ Internet □ Divers Veuillez insérer mon annonce : □ I fois □ 2 fois (remise de 10%) □ 3 fois (remise de 20%) □ Je souhaite un fond de couleur (+ 15 €) □ Réponse via le bureau du journal (+ 3 €) □ Je paie la somme de
AGENDA Plus est édité par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89 ABONNEMENT : 22 € pour la Belgique, 30 € pour la France à verser sur le compte ING : 360-1162751-18 • IBAN BE 50 3601 1627 5118. DIRECTEUR DE PUBLICATION : Jean Annet. 0495 10 32 30. Courriel : jean@agendaplus.be. GESTION ADMINISTRATIVE (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : 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». André Roux, naturopathe 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

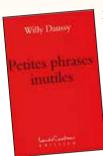


Le Chakra du coeur

D. & S. RAMASSAMY

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

Broché - 14 x 21,6 - 212 pages - 19 €



Petites phrases inutiles

Willy DAUSSY

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

Broché - 7,6 x 10,2 - 196 pages - 7 €



Sommes-nous à la fin d'un temps?

Daniel LEVEILLARD

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

Broché - 14 x 21.7 - 364 pages - 25 €



Le Grand Dérangement

ou La part de fable dans l'Histoire

Daniel LEVEILLARD

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 €

33 ans d'existence!

Nouveau!

Le Voyageur des Deux Mondes

Iean-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'accé-



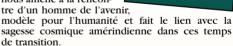
der au monde des causes. Lorsque vous aurez lu ce livre, votre vision de la réalité aura changé, car vous aurez voyagé dans l'univers de l'envers du monde.

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 Ĵésus incarné, réellement humain, plein de com-passion, étranger à toute culpabilisation et dont le message est «s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres». Il nous amène à la rencon-



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!

Pureté • Énergie • Bien-être





PRIMAVERA® Une large gamme de :

- Huiles Essentielles Bio Demeter chémotypées 100% pures et naturelles
- Huiles Végétales Bio Vierges de 1^{ère} pression à froid
- Airsprays Bio Pour purifier votre intérieur

Disponible chez tous les professionnels de la santé

Issus de commerce équitable et développement durable Primavera travaille en partenariat avec 19 cultivateurs sur les 5 continents



Pure nature. Perfect balance.



