Juin 2015 . N° 268
Mensuel Gratuit

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde.

ALIMENTATION
Les enzymes

SANTÉ
Apithérapie

MIEUX-ETRE
New Paradigm
MDT ™

Internet, le coût écologique !

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

Sai Maa

Le Langage du Coeur

Vivez une expérience exceptionnelle avec Sai Maa, phare spirituel et Maître de l'Eveil

Bruxelles 2015

Réservez ces dates dans votre agenda

17 juillet 2015	18 juillet 2015	19 juillet 2015
Darshan (gratuit)	Enseignements	Journée pour Guérisseurs

Plus d'informations sur *www.sai-maa.com/fr*
ou envoyez un email à *EUevents@sai-maa.com*

Tout vert, Internet ?

Michel GENET
directeur exécutif
de Greenpeace
Belgique

Il y a 20 ans, Internet n'était réservé qu'à quelques initiés. Ceux-ci ne se comptaient peut-être que par dizaines de milliers à travers le monde. Les temps ont évidemment bien changé. Aujourd'hui, nous sommes près de 3 milliards à être connectés. Une véritable révolution digitale qui ne fait qu'amplifier. Revient d'ailleurs cette lancinante question lorsqu'on évoque le progrès technologique : comment a-t-on pu s'en passer avant ?

En tant qu'environnementalistes, c'est sans restriction que nous en faisons nous aussi usage : enfin un système qui ne semble pas générer de pollution car tout se passe ailleurs, sur les réseaux, quasiment dans l'immatériel, à condition de ne pas imprimer ses e-mails, de bien éteindre son ordinateur quand on ne l'utilise pas ou encore d'être sûr qu'il ne contient pas trop de substances toxiques.... Bref, une innovation sans faille !
Ce serait trop beau bien sûr. Car cet acte devenu quasi réflexe de chercher – par exemple - qui a inscrit le but de Barcelone, qui a empêché le Standard de gagner la Coupe d'Europe de 82, que Maître Google va nous aider à retrouver. Eh bien ! Non. Ce geste n'est pas anodin pour Dame nature et Monsieur Climat. Il équivaut, selon certaines études, à la consommation d'une ampoule durant une heure !

Car au bout du réseau, il y des serveurs qui sont nos trésors de connaissances, de souvenirs photos ou vidéos. Voire même de nos données grâce aux fameux « clouds ». Ces serveurs sont le cœur de géants tels que Google, Facebook, eBay ou encore Amazon. Un cœur dont l'oxygène est l'électricité. Un cœur gourmand, très gourmand. C'est bien simple : si Internet était un pays, il se classerait parmi le top 6 des plus gros consommateurs d'électricité au monde ! Tiens, et ces spams qui polluent notre boîte d'e-mails, saviez-vous que leur empreinte équivaut à 3 millions de voitures sur les routes par an ? Aaargh… Encore une avancée qui nous joue des tours. Alors que faire ? Comme toujours, il y a l'approche « macro » (impliquant les multinationales par exemple) et la « micro », soit les petits gestes quotidiens. Au niveau « macro », Greenpeace a poussé bon nombre de grandes entreprises informatiques à alimenter leurs immenses centres de données en électricité verte. Google, Apple, Facebook - pas des petits poucets donc - se sont engagés à investir eux-mêmes dans l'éolien ou le solaire, voire à pousser leurs fournisseurs électriques à se « verdir ». D'autres, comme Twitter, eBay ou Amazon font en revanche toujours la sourde oreille.

Sur le plan « micro », il est clair que prendre conscience de l'impact environnemental d'Internet est déjà un progrès en soi, lui qui s'est toujours offert à nous sans restriction. Cela devrait ainsi nous conduire à limiter nos recherches sur Google, à fermer les fenêtres Internet inactives, … le tout, évidemment, après avoir fait le choix de s'alimenter en électricité verte.
Décidément, le monde virtuel est comme le monde réel, la sobriété volontaire ne doit pas y être un vain mot.

sommaire
N°268

Air du temps 4
Actualités positives 6
Alimentation : Les enzymes 8
Dossier : Internet : le coût caché de l'écosystème numérique 16
A lire 24
A voir/à écouter 26
Santé : L'api-thérapiea 30
Mieux-être : New Paradigm MDT® 36
Psychologie : Pourquoi et pour quoi est-il si difficile de changer 39
Famille : les blogs made in Belgium 42
Autant savoir 44
Au jour le jour : les conférences 47
Agenda des activités : ateliers, stages et cours 53
Annonces classées 76
Formulaire des annonces classées 78

« Babylone », la bière durable qui recycle le pain invendu

La «Babylone» est une nouvelle bière réalisée à partir de la fermentation de pains invendus des supermarchés bruxellois. Cette bière est caractéristique de l'économie circulaire, appelée également économie bleue, qui préconise que tout rejet d'une activité quelconque doit constituer un ingrédient pour créer une autre activité. On estime que le gaspillage de pain à Bruxelles pèse pour 12% du gaspillage alimentaire total. C'est énorme.
La « Babylone » permet de valoriser une demi-tonne de pain chaque mois ! L'initiative mérite donc d'être saluée. A une échelle encore artisanale, elle rejoint d'autres exemples comme la culture de champignons sur du marc de café récolté dans des restaurants [présenté en février dans cette même rubrique] ou encore l'échange de ressources-déchets entre entreprises. **Infos sur beerproject.be**

Dégooglisons Internet: **pour un web libre, éthique, décentralisé & solidaire**

Nous sommes de plus en plus dépendants de services internet fournis par un petit nombre d'acteurs. Youtube appartient à Google, WhatsApp à Facebook, Skype à Microsoft, et ainsi de suite, ... Ces géants du web espionnent sans cesse nos comportements. Les infos récoltées servent à cibler la publicité, influencent les résultats de recherche, peuvent révéler des informations très personnelles : où nous sommes, avec qui, notre orientation politique ou sexuelle, les sites que nous avons visités,... Par ailleurs, la taille de ces acteurs bride l'innovation : difficile de lancer une start-up face à Apple ou Google…Framasoft - une communauté de bénévoles et un réseau dédié à la promotion du «libre» en général et du logiciel libre en particulier - veut proposer des alternatives : des services libres et ouverts à tous, tels des biens communs numériques. Sont déjà proposés : partage de documents, sondages, réseau social, sauvegarde de contenu, ... et quantité d'autres outils sont en développement.
Infos sur degooglisons-internet.org et framasoft.org

Concours «Bricoleur du Cœur»

La vie quotidienne des personnes handicapées, malades ou âgées peut être allégée par des astuces ingénieuses qui augmentent également leur autonomie. Handicap International lance le concours «Bricoleur du Cœur» qui vise à collecter et à faire connaître de nouvelles inventions. Participez au concours jusqu'au 30 juin et soyez récompensé [sous forme de bons d'achat de 500 euros chez Brico !]
Infos sur handicapinternational.be

Reforest'Action !

Les chiffres de la déforestation vous assomment ? Bonne nouvelle, pour célébrer l'arrivée de l'été, Reforest'Action nous propose d'agir concrètement pour la forêt avec un nouveau kit de plantation. Le concept est simple : 1 kit acheté = 1 arbre planté en Inde. De plus, en choisissant l'arbre que nous souhaitons planter en Inde, nous pouvons contribuer, au choix, à fournir du bois de chauffe et de construction aux populations, renforcer leur sécurité alimentaire grâce aux fruits ou encore restaurer et protéger la plus grande mangrove du monde.
Toutes les infos sur reforestaction.com

Calendrier des Portes Ouvertes **Nature & Progrès**

Jusqu'au mois d'octobre, les Portes Ouvertes de Nature & Progrès proposent au grand public de découvrir de beaux jardins bio cultivés dans le plus grand respect de l'environnement, des maisons ou des chantiers écologiques ou encore le travail des producteurs de la charte de Nature & Progrès. Autant de sources d'inspiration, de pistes de réflexion et d'action à la portée de chacun. Des moments de rencontres, de découvertes et d'échanges, de partages et de convivialité. Consultez le calendrier en ligne ou demandez votre exemplaire «papier» via **natpro.be**

Brussels **Yoga Day**

Le dimanche 21 juin à Bruxelles, jour du solstice d'été, le Bois de la Cambre accueillera la deuxième session géante de yoga organisée gratuitement et en plein air sous la conduite d'un maître de yoga. Le Brussels Yoga Day, qui a réuni plus de 3.000 participants lors de la première édition en 2012, s'adresse à tous, initiés ou non et sera suivi de rencontres souriantes ! Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, tout est prévu afin que les participants passent une agréable matinée. A noter : 2.000 tapis offerts par Decathlon seront à disposition des 2.000 premiers participants inscrits, ainsi que 2.000 «welcome pack» assemblés par Sarah Pacini, Exki, Aspria, Delhaize et Tao.
Toutes les infos sur brusselsyogaday.eu

Découvrez le **NightSwapping**

Basé sur un concept unique, le NightSwapping - traduisez «troc de nuits» en français - offre la possibilité aux particuliers, propriétaires et [co]locataires, de ne plus payer d'hébergement en vacances ou le temps d'un week-end et ce, quelle que soit la destination ! Grâce à une monnaie virtuelle - la «nuit» - nous cumulons des unités en accueillant des voyageurs dans notre chambre d'amis ou notre logement entier, que nous soyons présents ou non. Ensuite, les «nuits» peuvent être utilisées pour séjourner gratuitement à notre tour chez d'autres membres. Il y a 3 façons de «NightSwapper»: je vais chez un membre quand il est chez lui, je vais chez un membre pendant qu'il est chez moi ou je vais chez un membre quand il n'est pas chez lui. Il y a déjà 50.000 membres, 130 pays représentés et 10.000 hébergements...
Infos sur app.nightswapping.com

Ondes électromagnétiques et santé

Le 11 mai dernier, 190 scientifiques internationaux, appartenant à 38 pays différents, ont lancé un appel à l'ONU et à son agence de santé, l'OMS, afin que soient définies des normes d'expositions aux ondes électromagnétiques respectueuses de la santé et du bien-être.
Ces scientifiques, spécialistes de ce domaine de recherche, se disent inquiets des effets d'une exposition omniprésente et croissante à ces ondes, qu'il s'agisse des très basses fréquences ou des radiofréquences. Ils soulignent que de nombreuses études récentes ont montré que ces ondes ont des effets sur nos organismes à des valeurs bien inférieures aux normes recommandées par l'OMS. Ils mettent en avant, notamment, la nécessaire protection des enfants et des femmes enceintes et une information claire aux usagers.

Texte de l'appel [anglais] sur priartem.fr/IMG/pdf/Scientist_Appeal_Global_2015_unsigned-2.pdf

Nouvelle **monnaie locale**

Les monnaies locales se multiplient en Belgique et c'est tant mieux ! Après l'«Eco-Iris» [région bruxelloise], l'«Epis» [région de Virton], le «Minuto» [région de Braine-le-Comte], le «Ropi» [région de Mons-Borinage], le «Toreke» [région de Gand] ou encore le «Valeureux» [région de Liège], saluons le lancement - le 26 avril dernier – des «BLÉS» [Bon Local pour Économie Solidaire], la nouvelle monnaie locale de Grez-Doiceau. Les «BLÉS» sont des euros locaux qui circulent au sein de la commune pour mieux irriguer l'économie réelle, locale et éthique. L'initiative permet ainsi de soutenir les entrepreneurs de la ville, favoriser l'emploi, stimuler les circuits courts, retenir et faire circuler la richesse créée dans la région, recréer une économie conviviale ou encore de favoriser l'économie sociale et solidaire. Intéressé[e] par la démarche ?
Toutes les infos sur grezentransition.be/bles

Du bois durable à l'Exposition Universelle de Milan

La 34ème Exposition Universelle a ouvert ses portes début du mois à Milan. L'expo, dont le thème central est «Feeding the planet, Energy for life», battra son plein jusqu'au 31 octobre 2015. Le pavillon belge est une perle architecturale mettant en évidence différents aspects de la durabilité. C'est la raison pour laquelle ses concepteurs ont choisi d'utiliser du bois labellisé PEFC pour sa construction. Outre le pavillon belge, plusieurs autres structures de l'Exposition Universelle sont réalisées en bois certifié. Citons l'Autriche dont le pavillon frappe l'imagination et montre très clairement la relation entre les forêts et la durabilité [la moitié de la surface de l'Autriche est couverte de forêts, dont 70% possèdent la certification PEFC !]. L'Irlande met également la durabilité à l'honneur : le squelette de son pavillon d'environ 2.500 m² a été construit en bois lamellé-collé provenant de forêts gérées durablement et certifiées PEFC. Le pavillon de la Colombie suggère la symbiose possible entre l'architecture et le respect de l'environnement, que ce soit au niveau de l'alimentation, de l'eau ou de la durabilité. Enfin, le stand de «Save the children» a également été fabriqué en bois durable, de même que le «Slow Food Theater», le mobilier urbain et les bacs à fleurs du «Fruit and Cereals Clusters» ! *[Source : pefc.be]*

Faire entrer le vélo dans la constitution

Si les cantons et les communes suisses ont l'obligation constitutionnelle d'entretenir et d'aménager de façon sûre les cheminements pédestres, une telle obligation n'existe pas encore pour les pistes cyclables. L'association PRO VELO Suisse entend donc combler ce vide en introduisant ce point dans le plus haut texte légal du pays : la Constitution ! Pas moins de 100.000 signatures de citoyens helvètes doivent être collectées pour pouvoir soumettre l'initiative au suffrage universel. La récolte de signatures a commencé en avril et s'étendra jusqu'en octobre. Une large coalition d'associations et de partis politiques soutient cette initiative vélo. On ne peut que souhaiter que ce genre de texte inspire les autres législations européennes, en reconnaissant le vélo comme un mode de transport à part entière ! *[Source : GRACQ]*

Le matériau qui transforme le CO_2 en oxygène

Julian Melchiorri, un étudiant du Royal College of Art de Londres, a développé Silk Leaf [feuille de soie], un matériau capable de reproduire, par biomimétisme, la fonction d'une feuille d'arbre ! Ce matériau capture le CO_2 pour le transformer en oxygène grâce au mécanisme naturel de la photosynthèse. Comme une feuille normale, il faut à ce matériau de la lumière pour fonctionner. En effet, la feuille est composée de chloroplastes, des organites présents dans le cytoplasme des cellules des plantes. Capturés dans un agglomérat à base de soie, ils sont sensibles à la lumière.

Selon son concepteur, la Silk Leaf est un matériau non-synthétique et biologique fonctionnant comme un organisme vivant. Contrairement à une plante, il est potentiellement possible de «contrôler» ce matériau, un peu comme un plastique, pour lui donner une foule de formes et l'utiliser dans une série d'applications de la vie quotidienne. On imagine déjà ce futur matériau utilisé dans l'espace pour produire de l'oxygène sans encombrement, ou bien des écoles, bureaux ou hôpitaux à l'architecture respirante et écologique. La limite de son utilisation sera probablement imputée à la faisabilité technique bien plus qu'à l'imaginaire… *[Source : iflscience]*

Mode «non toxique»: des entreprises s'engagent !

Bon nombre de nos vêtements ne sont pas faits pour durer. De plus, ils contiennent quantités de substances toxiques, même si les grands magasins de détail ont la possibilité et le pouvoir de changer la façon dont ils sont fabriqués. Grâce à une nouvelle campagne de Greenpeace, 31 entreprises ont déjà renoncé à la «mode toxique», telles que Marks & Spencer au Royaume-Uni ou encore Coop en Suisse. Début du printemps, Aldi, l'un des 10 principaux détaillants dans le monde, a rejoint le mouvement «Detox» et s'est engagé à éliminer toute substance chimique dangereuse de ses textiles d'ici le 1er janvier 2020.

En plus de réclamer un véritable engagement pour une mode sans substances toxiques, Greenpeace demande également à ces grandes marques de reconsidérer leur manière de faire fonctionner leur entreprise. En gérant leurs ressources de manière durable, ces compagnies ont le pouvoir de révolutionner le processus de fabrication et de production de biens.

Réforme du mariage au Malawi

Le Malawi va mettre en place une réforme visant à interdire le mariage en dessous de 18 ans pour protéger les jeunes filles. Une réforme bienvenue lorsqu'on sait que 50% des jeunes filles sont mariées avant 18 ans. C'est une grande avancée pour les droits de l'enfance et de la femme pour ce pays où 44.000 écolières ont dû abandonner l'école entre 2010 et 2013 suite à une grossesse ou un mariage arrangé.
[Source : Human Right Watch]

Vous souhaitez vous présenter en images sur votre site ou sur des sites partenaires ?

NOUVEAU

AGENDA Plus et l'asbl Soleilune vous proposent la réalisation d'un reportage/vidéo de 5 à 10 min. avec une bande annonce de 1 à 2 min.

Voir exemple sur www.agendaplus.be

Infos ?
Contactez AGENDA Plus
081 43 24 80
info@agendaplus.be
www.agendaplus.be

Photos : Damien Dumoulin

Les enzymes

par André Roux

Les enzymes sont synonymes de vie car la vie n'existe que par elles. Qui sont-elles, où sont-elles, quelles sont leurs réalités ? Comment valoriser leur présence et favoriser leurs rôles ?

« Les enzymes sont des substances qui rendent possible la vie. Leur présence est requise par toutes les réactions chimiques qui se déroulent dans le corps humain. Aucun sel minéral, aucune vitamine, aucune hormone ne peuvent agir sans les enzymes… La vie prend fin lorsque l'activité des enzymes métaboliques devient trop faible pour assurer les réactions enzymatiques vitales. »
[Edward Howell – voir plus loin]

« La vie... est un corollaire de l'activité enzymatique. »
[L. T. Troland - Harvard University -1916]

« Il semble que l'organisme reçoive une somme totale de « vitalité », plutôt qu'un nombre donné de jours. La vie poursuit son cours jusqu'à son terme naturel, avec une vélocité directement proportionnelle au taux de catabolyse. » (1)
[Mac Arthur et Baille - Université de Toronto]

Dans ces citations, les enzymes sont envisagées d'une manière générale, enzymes digestives et enzymes métaboliques. On les croyait disponibles sans intervention, leur activité ne variant pas. Depuis une cinquantaine d'années on voit les choses autrement.

Le Dr Meyer (hôpital Michaël Reese -Chicago) a montré que la ptyaline (enzyme salivaire) est trente fois plus active chez de jeunes adultes que chez des hommes de 70 ans. Le professeur Yukie Niwa (Japon) a découvert dans toutes les infections, une carence en superoxyde dismutase (SOD), enzyme antioxydante. Il en est de même pour les acides gras essentiels chez lesquels les laboratoires Nestlé ont mis en évidence la carence d'une enzyme assurant la continuité des chaînes oméga 6 et/ou oméga 3…

PROBIOS
Des fruits et du savoir faire, rien d'autre !
100% NATURAL PRODUCT
100% NATURAL PRODUCT
BIO
BIO
NATURAL PRODUCT
100% NATURAL PRODUCT
Fragola
STRAWBERRY
Albicocca
APRICOT
Prugna
PRUNE
Mora
BLACKBERRY
Lampone
RASPBERRY
Rosa Canina
DOG ROSE
Pesca
PEACH
Ananas e Zenzero
PINEAPPLE-GINGER
Mirtilli
BLUEBERRY
Frutti di Bosco
FOREST FRUITS
www.vajra.be/shop
Commandez online et récupérez le colis dans votre magasin bio
vajra
02 731 05 22
info@vajra.be
Une gamme complète pour les magasins naturels, épiceries fines, restaurants, collectivités, écoles et marchés biologiques.

Des travaux menés en France, il y a une trentaine d'années, à l'initiative d'Yves Ponroy, démontrent que la transformation de la lécithine végétale (graisse phosphorée) en phospholipides cérébraux (indispensables à l'entretien de la cellule nerveuse), ne se produit plus après l'âge de dix ans, en raison de la carence d'une enzyme spécifique. Et bien d'autres exemples existent.

Tous les spécialistes les reconnaissent indispensables. Mais qu'en est-il de leurs carences ou de leur réduction d'activité ? Que fait-on, en médecine ou en nutrition, pour en comprendre l'origine et tenter d'y pallier ?

> « Tous les spécialistes les reconnaissent indispensables. »

Un potentiel global

En 1930, des physiologistes russes mirent en évidence le fait que notre organisme fabriquait les enzymes dont il avait besoin, au fur et à mesure, en qualité et en quantité. Ce fut la « loi de la sécrétion adaptative ». On savait, depuis 1907 déjà, que le pancréas de la poule, qui mange essentiellement des graines, renferme 800 fois plus d'amylases (les enzymes permettant la transformation des sucres) que celui du chat carnivore, mais on vérifia alors que, selon la composition habituelle de notre alimentation, notre système digestif synthétisait, en premier lieu, les enzymes spécifiques des aliments consommés. On a pu observer que la salive humaine contenait plus de ptyaline (amylase salivaire) lors de régimes prolongés en glucides et qu'un régime à base de lipides provoque une sécrétion accélérée de lipases dans le pancréas.

Puis, à partir de 1932, un génial observateur de la vie et de la nature, le docteur Edward Howell (2), constatant que les animaux sauvages sont en meilleure santé que les animaux domestiques et que les être humains, proposa que le mode d'alimentation et la place des enzymes dans cette alimentation étaient l'explication de cette réalité.

Les écureuils, consommateurs de « graines », cachent ces dernières (des glands, souvent) dans les trous des arbres et y retournent plusieurs semaines, ou mois, après pour s'en nourrir. Les glands ont commencé un processus de germination sous l'action de leurs enzymes. Ces enzymes (amylases, lipases ou protéases) transforment les molécules complexes (glucides, lipides et protéines) en molécules plus simples comme le feraient les enzymes digestives de l'animal.

Les grands fauves, lorsqu'ils tuent leur proie, commencent par l'éventrer et en manger les viscères, puis attendent plusieurs heures (voire jours) avant d'en consommer la chair. En mangeant les viscères de leur proie, ils en absorbent les enzymes digestives, puis, en attendant plusieurs heures pour manger le reste, ils permettent à la cathepsine (3) de transformer les grosses protéines en éléments plus simples (peptides), comme peuvent le faire leurs enzymes digestives.

Les chiens esquimaux, nourris avec du poisson congelé, sont capables d'efforts prolongés impressionnants ; avec de la viande fraîche, ils sont vite épuisés.

Le poisson se dégrade rapidement et la cathepsine qu'il contient intervient, malgré la basse température (« Les cathepsines agissent en milieu acide... même à basse température. », Adrian-Frangne, « La science alimentaire de A à Z » Ed. Lavoisier). Ainsi, les chiens, avec cet aliment partiellement « prédigéré », synthétisent moins d'enzymes digestives et disposent de leur énergie pour leur travail.

BIOCORNER'S
Alimentation biologique / Ateliers culinaires & Conférences

BIEN PLUS QU'UN MAGASIN BIO

ATELIERS, CONFÉRENCES, SÉANCES D'INFORMATION, DÉGUSTATIONS...
Votre magasin Bio Corner's... un espace dédicacé au mieux-vivre.

Venez nous rendre visite :
Pavé de Soignies 87b à 7850 Enghien
À coté de Krëfel et en face de Nautisport - Parking de 42 places

www.biocorners.be
Suivez-nous sur : facebook.com/biocorners

Nouveau !
service traiteur
Tous les jours à partir du 30 mai 2015

MONDO BIO
LES SAVEURS ONT DU SENS
www.mondobio.be

VOTRE ÉPICERIE BIO DE PROXIMITÉ

MONDO BIO PARTICIPE AUSSI À LA SEMAINE BIO DU 6 AU 14 JUIN 2015

À CETTE OCCASION, VENEZ DÉGUSTER CHAQUE JOUR FROMAGES, PAINS, VINS ET CHARCUTERIES BIO, ETC,...

RECEVEZ ÉGALEMENT À CETTE OCCASION, 10% DE RÉDUCTION SUR LES JAZZ MAX, LES FONTAINES EVA ET LES CARAFES BRITA.

AVENUE PROVINCIALE 76, 1341 OTTIGNIES (à 500m du Douaire d'Ottignies)
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 18H30 - TÉL. 010 / 61.83.04
www.mondobio.be

Ce ne sont que trois des exemples proposés par Howell mais ils sont significatifs de l'intérêt « nutritionnel » des enzymes.
Ce que Howell propose c'est tout simplement que l'utilisation des enzymes présentes dans l'aliment (les « enzymes nutritives ») réalise, avant ingestion, le travail des enzymes digestives et, de ce fait, en permet l'économie selon la « loi de la sécrétion adaptative » ! Et cette économie se fait au bénéfice des enzymes métaboliques chargées de toutes les fonctions organiques ce qui conduit à une meilleure santé générale.

Il présente la notion de « potentiel enzymatique global » qui se répartit entre la synthèse des enzymes digestives et celle des enzymes métaboliques.

Ce potentiel, ou énergie dédiée, peut être géré de deux manières :

- L'absence d'enzymes dans les aliments ingérés contraint le système digestif à synthétiser toutes celles dont il a besoin. Ce qu'il fait plus ou moins bien mais en y consacrant une énergie importante, au détriment de la synthèse des enzymes métaboliques.
- La consommation d'aliments apportant leurs propres enzymes et/ou préalablement soumis à l'activité de ces enzymes permet d'économiser les synthèses au niveau digestif et libère le « potentiel enzymatique » pour la synthèse des enzymes métaboliques.

> « L'énergie ancestrale, ou Zong Qi, est un « stock de vie » considéré comme non renouvelable. »

L'énergie ancestrale

On peut raisonner ici avec la médecine traditionnelle chinoise. Lors de la conception, nous recevons une « énergie » de nos deux parents : l'énergie ancestrale, ou Zong Qi, qui est un « stock de vie » (voir plus haut la citation de Mac Arthur et Baille) considéré comme non renouvelable.
Sachant qu'une énergie est toujours présente dans toutes les synthèses de notre organisme, nous pouvons envisager que Zong Qi est cette énergie qui assure la synthèse enzymatique, indifféremment pour les enzymes digestives et métaboliques. Il est clair, alors, que si cette énergie est dépensée, voir dilapidée, pour la synthèse d'enzymes digestives en grand nombre, elle ne peut assurer correctement la synthèse des enzymes métaboliques, d'où les carences constatées et la réduction d'activité quand l'âge avance…

Ce parallèle que nous risquons ici est plus logique qu'il y paraît. En relisant les premières citations de cet article nous constatons que les mots employés par les spécialistes qui évoquent les enzymes sont les mêmes que ceux des praticiens en MTC (médecine traditionnelle chinoise). Pour ces derniers, Zong Qi est une quantité d'énergie reçue à la conception, quantité qui se réduit progressivement (elle est dépensée) et la mort est la conséquence de cette « dépense». Que dit Howell : **« La vie prend fin lorsque l'activité des enzymes métaboliques devient trop faible pour assurer les réactions enzymatiques vitales. » !**

bio cap

votre shopping au naturel

remise de **10%*** sur tous les articles disponibles en magasin

Semaine Bio

du 6 au 13 juin 2015

démonstrations et nombreuses dégustations

* Offre valable jusqu'à épuisement du stock **dans les 3 Biocap** du 6 juin au 13 juin 2015. Non cumulable avec d'autres offres.

Biocap, 3 magasins de 400 m² où vous trouverez tout ce dont vous avez besoin au quotidien.

Charleroi
8 rue C. Meunier
6001 Marcinelle
T 071 56 06 82

Namur Bouge
27 rue Saint-Luc
5004 Bouge
T 081 20 13 48

Namur Erpent
499 ch^ée de Marche (N4) · 5101 Erpent
T 081 84 92 35
T 081 84 92 36 Boucherie

www.biocap.be

En pratique

Les enzymes présentes dans nos aliments sont détruites à partir de 47°. Nos aliments cuits en sont donc dépourvus et seules les crudités en apportent.

Certaines, les amylases (enzymes transformant les glucides ou sucres – les plus nombreuses), sont inactivées en milieu acide ; les vinaigrettes et autres assaisonnements acides leur sont défavorables. Notons, de plus, que l'acidité inactive également la ptyaline (amylase salivaire).
Certains aliments bénéficient au maximum des transformations enzymatiques avant ingestion et apportent de plus une quantité importante d'enzymes nutritives : les graines germées et les aliments lactofermentés.
D'autres aliments, destinés à la cuisson, peuvent subir une préparation enzymatique préalable : les céréales et les légumineuses, le pain. Pour les « graines », un trempage d'une douzaine d'heures lance le processus enzymatique et transforme partiellement les molécules complexes ; pour le pain, le levain naturel (lactofermentation) commence également la transformation des molécules complexes en molécules simples…

Pour comprendre l'intérêt et l'importance des aliments apportant leurs propres enzymes dans votre alimentation, il faut savoir COMMENT FONCTIONNE LA DIGESTION. Des études allemandes ont montré que l'estomac s'ouvre et reçoit les aliments qui s'y déposent en couches successives. Dans la première partie, la digestion est enzymatique sous l'action de leurs propres enzymes et des enzymes salivaires (ptyaline). Puis, au fur et à mesure qu'ils se liquéfient, ils descendent vers « l'antre » (partie basse de l'estomac) et sont soumis à la pepsine (enzyme des protéines). Ici les amylases ont cessé leur activité (pH <4).

Tout le travail enzymatique fait dans l'estomac ne devra pas être accompli par le pancréas et l'intestin : une économie importante ! 3 ennemis à cette étape enzymatique :

- Des aliments sans enzymes
- Une acidité excessive
- Trop de liquide qui accélère la descente des aliments…

Privilégions les aliments crus, les graines germées et la lactofermentation, une alimentation dans laquelle les graines (céréales et légumineuses) auront été trempées avant cuisson, et où le pain sera exclusivement fabriqué au levain naturel. Evitons les assaisonnements acides et de trop boire pendant les repas.

C'est une alimentation-santé qui assure un fonctionnement optimal de nos différents métabolismes.

(1) La catabolyse est l'ensemble des réactions enzymatiques par lesquelles l'organisme dégrade les nutriments ingérés pour en tirer les matériaux et l'énergie nécessaire aux biosynthèses.
(2) « La diététique des enzymes », éditions Retz (épuisé)
(3) Enzyme « dormante », présente dans toute chair animale, qui se déclenche après la mort pour dégrader les protéines

Surpoids

3ème année de succès

Enfin une solution minceur bio réellement efficace et responsable !

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

- **aux femmes et aux hommes de plus de 40 ans** dont l'alimentation est équilibrée mais qui souffrent de *kilos incrustés* depuis des années et qui exigent des ingrédients d'un très haut niveau de pureté ;
- **aux personnes gourmandes** de tout âge qui assument leur péché mignon, mais qui veulent au moins *stabiliser leur poids* afin de préserver leur santé sur le long terme ;
- **aux périodes d'excès de table** *(voyages, fêtes...)* — en prévention *avant et pendant l'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 Blairvacq ✆ 019-33 91 91 • **4900 Spa** : Sanoriz ✆ 087-77 11 50 • **4910 Theux** : Bio Fagnes ✆ 087-788 488 • **5030 Gembloux** : La Clé des Champs ✆ 081-61 37 98 • **5060 Auvelais** : Bio's ✆ 071-78 33 60 • **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 • **6670 Gouvy** : Le Cabas du Moulin ✆ 080-40 02 21 **6700 Arlon** : Centre Marina ✆ 063-42 49 11 • **6760 Virton** : Estea ✆ 063-45 71 21 • **6820 Florenville** : Dame Nature ✆ 061-31 49 39 • **7000 Mons** : La Huchette ✆ 065-31 52 10 • **7060 Soignies** : L'Herboristerie ✆ 067-55 75 06

GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

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

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

Science laboratoires & Équilibre

BIO 5 et BIO KILOS ont reçu l'agrément du Service Public Fédéral Belge de la Santé Publique sous les nos NUT/PL/AS : PL 2584/1 et PL_AS 2584/2

Internet
Le coût caché de l'écosystème numérique

Internet et l'ensemble des nouvelles technologies consomment chaque année environ 10% de la production mondiale d'électricité. Le simple fait de regarder une heure de vidéo sur Internet consomme davantage d'électricité qu'un réfrigérateur pendant toute une année ! L'écosystème numérique serait-il devenu un gouffre énergétique ?

World Wide Web

La première utilisation documentée du terme «internet» remonte à octobre '72, au cours de l' «International Conference on Computer Communications» à Washington. Un internet [avec «i» minuscule] désigne un réseau constitué de l'interconnexion de plusieurs réseaux informatiques au moyen de routeurs. Par extension, «the Internet» [avec un article et une majuscule] est devenu le réseau des réseaux et, en tant qu'objet unique, est désigné par un nom propre. Cette cyber-structure est composée de millions de réseaux aussi bien publics que privés, universitaires, commerciaux et gouvernementaux, eux-mêmes regroupés en 47.000 réseaux autonomes1. L'information est transmise grâce à un ensemble standardisé de protocoles de transfert de données, qui permet l'élaboration d'applications et de services variés ...

Envoyé d'un simple «clic»

Que savons-nous précisément des coulisses de la gigantesque cyber-architecture d'Internet ? Et même, à plus petite échelle, que savons-nous du voyage réalisé par un message électronique envoyé d'un simple «clic» ? Le réseau des réseaux est loin d'être virtuel, il possède un corps. On le trouve caché sous nos trottoirs, enfoui sous nos rues ou encore immergé sous la mer. Les routes de l'information virtuelle représentent une infrastructure de réseau très lourde : des millions de kilomètres de cuivre, des millions de kilomètres de fibre optique, des millions de serveurs. D'un ordinateur à l'autre, indépendamment de leurs localisations, les données numériques parcourent, en moyenne, près de 15.000 km à la vitesse de la lumière [± 300.000 km/sec.]. En quelques millisecondes, elles traversent ainsi un dédale insoupçonné d'infrastructures informatiques à travers la planète entière.

Démonstration avec l'envoi d'un simple «courrier électronique» ou «courriel» :

Notre «courriel», transformé en flux binaire, quitte notre ordinateur et arrive à notre modem ou «box». De là, il sort de notre logement et rejoint les autres courriels du quartier via une des «armoire de télécommunication» disposée sur un des trottoirs voisins, avant de se rendre au centre de raccordement, le premier aiguillage du réseau. Là, notre message rejoint un foisonnement de câbles nationaux et même internationaux. A partir de maintenant, le voyage de notre courriel prend des allures de tour du monde.

Les données peuvent emprunter des milliers de routes différentes, passer par le Japon ou l'Angleterre, elles sont orientées tout au long de leur parcours par des routeurs, les «aiguilleurs du réseau». Halte aux Etats-Unis, chez l'hébergeur de notre messagerie, par exemple «Gmail» [cela pourrait aussi être Hotmail ou Yahoo]. Dans cette usine numérique de l'information, appelée «Data Center», notre courriel est traité, stocké et enfin réorienté afin de refaire tout le trajet en sens inverse, toujours à la vitesse de la lumière, jusqu'à la boîte mail du destinataire qui, notons-le au passage, pourrait très bien être le collègue de l'étage inférieur ou un voisin de la rue…

Bref, derrière l'envoi d'un simple courriel se cache une facture importante. Celle de l'énergie nécessaire pour faire fonctionner l'ensemble du réseau et ses infrastructures.
Et c'est sans compter que chaque courriel reçu sera stocké le temps de sa conservation. Si nous avons reçu un courriel en 2005 que nous n'avons pas effacé, les données sont stockées inutilement quelque part dans un «Data Center» depuis dix ans. Il existe donc des «centres de données» qui consomment l'énergie de villes de 200.000 habitants alimentées en continu, juste pour stocker des messages auxquels on n'accédera plus jamais…

Derrière l'envoi d'un simple courriel se cache une facture importante. Celle de l'énergie nécessaire pour faire fonctionner l'ensemble du réseau. et ses infrastructures.

… comme le courrier électronique, la messagerie instantanée, le pair-à-pair et le «World Wide Web».
Inventé par Tim Berners-Lee et Robert Cailliau, le «World Wide Web» [WWW] est souvent confondu avec Internet par le public non averti. Le «World Wide Web», littéralement la «toile [d'araignée] mondiale», n'est pourtant que l'une des applications d'Internet. C'est un système hypertexte public qui permet de consulter, via un navigateur, des pages accessibles sur des sites. L'image de la toile d'araignée vient des hyperliens qui lient les pages web entre elles.

On notera au passage que le «w» correspond à la lettre hébraïque « v », prononcé «vav», dont la valeur numérale est le «6» — chaque site Internet étant précédé d'un «www» ou «666», quelques auteurs y voient une analogie avec la «marque de la Bête» évoquée dans l'Apocalypse de Saint Jean.

Un coût-énergie monumental

Mais quel est donc le coût-énergie de nos actions digitales cumulées ? L'«Agence française de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie» a réalisé une étude sur la question. Les résultats sont stupéfiants : l'envoi d'un simple courriel avec une petite «pièce jointe» équivaut à l'utilisation d'un lampe basse consommation de forte puissance… pendant une heure ! Soit, en moyenne, 24 watt-heures. Sans pièce jointe, ce coût descend à 5 watt-heures. Ce n'est, en soi, pas énorme, mais multiplié par le nombre de mails et d'utilisateurs, la facture devient vite colossale. En effet, à chaque heure qui passe, 10 milliards de courriels sont envoyés ! Nous avons du mal à nous représenter ce chiffre ? 10 milliards de courriels c'est, en moyenne, 50 Gigawatt-heures, l'équivalent du fonctionnement de 15 centrales nucléaires pendant 1 heure ou, si vous préférez, de 4.000 tonnes de pétrole ou encore 4.000 allers-retours Bruxelles-New-York en avion… Tout cela pour seulement une heure d'échange de courriels sur le réseau ! Et c'est sans compter tout ce que l'on peut faire d'autre sur Internet. Pour fonctionner, un moteur de recherche comme Google exige en continu l'équivalent des besoins énergétiques des villes de Namur et Liège combinées…

Bref, l'ensemble des infrastructures numériques mondiales consomme à peu près 30 milliards de watts, l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires. Et on estime que les «Data Centers» situés sur le sol américain représentent entre un quart et un tiers de cette consommation.

1ER DATA CENTER ZÉRO ÉMISSION DE CARBONE !

A Falun en Suède, à environ 200 km de Stockholm, l'entreprise FaluEnergi & Vatten vient de débuter la construction de l'EcoDataCenter, le premier centre de données à énergie positive sur Terre [ouverture prévue pour mars 2016].
«En hiver, l'excès de chaleur généré par les serveurs servira à chauffer la ville et le data center», explique Jan Fahlén, l'entrepreneur principal.

L'équipe s'appuiera ainsi sur un système de chauffage urbain, lui-même basé sur des énergies renouvelables [solaire, éolienne, hydraulique et biocarburants durables].
«En produisant de la fraîcheur grâce à la chaleur et inversement, nous sommes sûrs de pouvoir annoncer un bilan carbone négatif en un an !», conclut-il.

1er Data Center zéro émission

Phytaroma

Harmonie de Santé et de Beauté

Plantes • Compléments Naturels • Huiles Essentielles

L'été, Saison du cœur !

Carnitin actif !

Endurance

Concentration et mémoire

Cœur et circulation

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée.

Phytaroma • Rue Roger Clément 37 • B-5020 Temploux (Namur)

T. +32 (0) 81 58 36 33 • info@phytaroma.be • **www.phytaroma.be**

Voraces «Data Centers»

Avec 2,4 milliards d'utilisateurs, la consommation énergétique du réseau Internet le hisse au niveau d'autres secteurs industriels, faisant du stockage de données un sujet de plus en plus préoccupant d'un point de vue environnemental.

Un problème qui devrait devenir plus présent à mesure que la masse de données produites augmente : en 2016, on estime que cette quantité de données sera deux fois plus importante qu'en 2014... C'est ce que l'on appelle le «Big Data», un saut quantique qui double la quantité d'informations virtuelles tous les deux ans.

Déjà en 2015, à chaque minute : ce sont 100 heures de vidéo qui sont postées sur YouTube, 2 millions de recherches qui sont effectuées sur Google, 680.000 messages qui sont postés sur Facebook…

Les «Data Centers» s'emballent et doivent gérer 24h/24 le flux incessant de données. Selon une étude commandée par le New York Times en septembre dernier, on estime qu'en moyenne, entre 6 et 12% de l'énergie consommée par un «Data Center» est utilisée comme puissance de calcul. Le reste est «gâché» et ne sert qu'à refroidir les serveurs ou les ralentir pour les maintenir prêts à fonctionner à plein régime. Les climatiseurs représentent à eux seuls près de 40% de la facture énergétique d'un «Data Center». La dépense énergétique pour refroidir les serveurs 24h/24 est colossale, alors que cette précieuse chaleur fait défaut dans d'innombrables lieux habités partout sur la planète.

Cette inefficacité énergétique est en grande partie due à une relation de symbiose entre les utilisateurs qui exigent une réponse instantanée à leur clic, et des entreprises qui ne veulent pas prendre le risque de ne pas répondre à cette attente. Or, certains analystes préviennent qu'avec la croissance des quantités de données, nous nous dirigeons vers des coûts énergétiques et écologiques qui deviendront vite insoutenables. D'ici à 2025, les demandes énergétiques d'Internet pourraient bien être cinq fois supérieures à la consommation actuelle, soit la consommation de 150 centrales nucléaires… La question de l'efficacité environnementale des infrastructures du réseau des réseaux est donc centrale, tout comme une utilisation raisonnable en amont.

Témoignage

«J'ai débranché»

Épuisé par 15 ans d'hyperactivité en ligne, **Thierry Crouzet**, gourou des réseaux sociaux et auteur de nombreux ouvrages sur les nouvelles technologies, entame une cure de désintoxication. Il prévient ses milliers d'amis sur Facebook et sur Twitter qu'il fait une pause pour se sevrer.

Dans son ouvrage «Comment revivre sans Internet après une overdose» [Fayard], il raconte avec humour ses crises de manque, sa vie «débranchée», puis comment il se reconstruit, en quête d'un nouvel art de vivre.

En février 2011, il fait un «burn out numérique». Lui, qui depuis des années affirmait que le Net aidait à changer le monde, a compris qu'il ne l'avait pas aidé à vivre heureux. Il était temps de tout reprendre à zéro. Pour sauver son couple, sa famille, se sauver, il a tout plaqué durant six mois. Aujourd'hui, il est devenu un internaute «modéré».

Freiner. Ralentir sa vie. Écarter l'inutile. Se débrancher pour se retrouver et rencontrer les autres «en vrai». Nous avons peut-être tous besoin d'imiter un peu Thierry Crouzet ?

Douce Nature

Aucun compromis sur l'essentiel :
le respect de l'homme
et de l'environnement.
C'est notre engagement qualité

Qualité : formules sans sulfates

Fabriqué en France

1L : format économique

ORGANIC COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO COSMETIC

Douce Nature propose 9 références de gels douches et shampooings 1L sans sulfates.

Euro-Nat SA - 07340 Peaugres - euro-nat@euro-nat.com - www.doucenature.bio
Produits distribués par la société Mannavita - 8560 Wevelgem - info@mannavita.be
www.mannavita.be

> « Il est indispensable de repenser la façon dont nous produisons notre énergie et faire du « renouvelable non polluant » une priorité... »

How Clean is Your Cloud ?[2]

De nombreuses multinationales de l'informatique proposent désormais la formule «Cloud» à leurs utilisateurs. Plus besoin d'avoir une bibliothèque à la maison, ni de livres virtuels sur son disque dur, plus besoin d'une DVD-thèque ou d'une CD-thèque à domicile ou sur l'ordinateur ou la tablette, le «Cloud» [«nuage»] offre un espace de stockage illimité dont la gratuité donne l'illusion de la dématérialisation. Or, nous l'avons vu, les infrastructures cachées sont bel et bien matérielles et gourmandes en énergie. Sans compter que dans de nombreuses régions du monde, l'énergie électrique est encore produite par des centrales au charbon dont les fumées polluantes matérialisent on ne peut mieux le «Cloud»…

Nos courriels, nos photos et autres play-lists illimitées finiront-ils par polluer irrémédiablement notre monde ? Est-ce que tout cela en vaut vraiment le coût ?

En attendant, il est indispensable de totalement repenser la façon dont nous produisons notre énergie et faire du «renouvelable non polluant» une priorité.

Selon une étude récente de Wordless Tech, les investissements dans des «Data Centers» plus économes en consommation vont augmenter de 164% dans les quatre années à venir, réduisant de 33% leur consommation d'électricité. C'est un début.

Ce mouvement a, entre autres, été initié suite à la publication d'un rapport de Greenpeace «How Clean is Your Cloud ?[2]» qui a fait office d'un véritable «pavé dans la mare» en mettant pour la première fois les grands acteurs du web face à leurs responsabilités. Et cela a marché.

Par exemple, Google vient ainsi de construire son premier «Data Center» écolo en Finlande pour profiter de l'énergie hydro-électrique abondante et de la température glaciale comme climatiseur naturel.

La 3ème Révolution

Aux côtés des efforts réalisés par les géants du web eux-mêmes, il y aurait peut-être une autre voie. Une voie qui utiliserait la structure d'Internet elle-même en la repensant entièrement. Cette solution, c'est celle proposée par l'économiste américain Jeremy Rifkin. D'après lui, les fondateurs d'Internet ont créé un réseau d'informations collaboratif et décentralisé sans aller jusqu'au bout des possibilités de ce réseau. Car Internet, ce n'est pas que de l'information en partage, cela peut aussi être de l'énergie en réseau. Ce que Jeremy Rifkin propose n'est ni plus ni moins qu'un saut quantique qui générera une société entièrement nouvelle.

Aujourd'hui, l'énergie est produite par un système pyramidal où des centrales non-renouvelables, au sommet, fournissent des logements à la base, sans communication entre les utilisateurs.

Chacun devient tour à tour fournisseur et consommateur d'énergie...

Avec les énergies renouvelables, on peut devenir son propre fournisseur d'électricité, mais toujours sans communication entre les producteurs.

La nouvelle voie proposée est un système collaboratif rendu possible grâce à la mise en réseau offerte par Internet. Ce qui permet de lutter contre la principale difficulté des énergies renouvelables : l'intermittence de l'énergie [il ne fait pas du vent ou du soleil tout le temps]. Chacun devient ainsi tour à tour fournisseur et consommateur d'énergie. Les rôles sont partagés sur Internet et les ressources sont mises en commun : c'est la «3ème révolution industrielle» proposée par Jeremy Rifkin. C'est effectivement une «révolution» potentielle, car cette convergence entre les nouveaux moyens de communication et les énergies renouvelables ne peut que bouleverser l'économie, la culture, la politique et remettre en question les systèmes pyramidaux, c'est-à-dire les fondements même de nos sociétés actuelles.

Ce système décentralisé et collaboratif pourrait aussi s'appliquer aux «Data Centers» de demain. Imaginons par exemple une fraction de ces installations au sein de chaque immeuble ou quartier : plus besoin d'utiliser de l'énergie pour refroidir les serveurs, la chaleur est directement utilisée pour chauffer les bâtiments ou reconvertie en électricité…

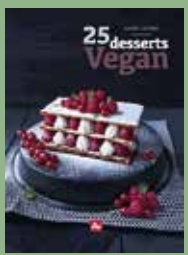
Start-up, entreprises, régions,… toutes construisent le monde de demain, mais cette révolution n'appartient pas qu'aux puissants. Chacun peut aussi agir à son propre niveau.

Ainsi, le fait d'effacer les courriels reçus via des plates-formes de webmail, limiter le stockage virtuel inconsidéré sur le «Cloud», quitter certains réseaux sociaux, oser «se débrancher» régulièrement [voir témoignage], apprendre à se désencombrer de données inutiles, etc, … participe à l'allègement du problème global. Evidemment, c'est infinitésimal au niveau individuel, mais ces petites gouttes multipliées par les 2,4 milliards d'utilisateurs que nous sommes peuvent devenir un puissant courant et modifier la donne. C'est notre part de cyber-colibri…

Olivier Desurmont

1 - chiffres publiés en 2014
2 - nom d'un rapport publié par Greenpeace [«Quelle est la propreté de ton Nuage ?»], consultable sur greenpeace.org/international/Global/international/publications/climate/2012/iCoal/HowCleanisYourCloud.pdf

RÉFÉRENCES : Les dix plaies d'Internet - Les dangers d'un outil fabuleux de Dominique Maniez chez Dunod • Internet, et après ? de Dominique Wolton chez Flammarion • Le documentaire Internet la pollution cachée aux Ed. Montparnasse [voir rubrique «à écouter/à regarder»] • La nouvelle société du coût marginal zéro - L'internet des objets, l'émergence des communaux collaboratifs et l'éclipse du capitalisme de Jeremy Rifkin aux Ed. Les Liens qui Libèrent.



Les artefacts impossibles de l'histoire

Sébastien Denis

Telle qu'on nous la raconte, l'Histoire humaine semble linéaire dans le temps : un événement en chassant un autre, reconstituant ainsi l'enchaînement de notre passé commun de façon logique. Sauf que notre chronologie n'est pas si immuable que cela. Quelques grains de sable enrayent ses rouages et représentent de véritables énigmes. Ces éléments «hors du temps» sont des constructions ou des objets retrouvés lors de fouilles archéologiques, mais n'ayant aucun lien avec le contexte géographique ou historique du site d'excavation. Cet ouvrage recense 16 de ces artéfacts impossibles de l'Histoire.

(La Vallée heureuse, 160 pages)

25 desserts vegan

Marie Laforêt

Des plus rustiques aux plus décadents, voici 25 classiques de la pâtisserie en version 100% vegan ! Pas de beurre, pas de crème, pas d'œufs, mais des conseils précis pour réussir sa crème pâtissière ou sa génoise avec des ingrédients simples et efficaces (purée d'amande, fécule de maïs, banane, lait de riz...). Des recettes inratables et gourmandes qui font le succès des livres vegan de l'auteur.

(La Plage, 70 pages couleurs)

Sauver la planète

Almir Narayamoga Surui, Corine Sombrun

Ce livre retrace l'histoire d'un peuple et le destin d'un homme qui s'est engagé contre la catastrophe écologique qui menace l'humanité. Devenu chef de son peuple à l'âge de 17 ans, Almir a été le premier Surui à faire des études universitaires. Diplômé en biologie, il s'est engagé dans la défense de ses terres ancestrales, réussissant à chasser colons et bûcherons qui mettront sa tête à prix. Récompensé en 2008 à Genève par le Prix des Droits de l'Homme, il a été classé parmi les cent plus importantes personnalités du Brésil.

(Albin Michel, 182 pages)

De quoi j'me mêle ...P'tit' Tête !

Gabrielle Baiverlin

Cet ouvrage s'intéresse à la globalité de notre être. Il s'est donné pour mission d'être un miroir. Il n'enseigne rien, il renseigne, il interpelle. «P'tit' Tête» est le personnage qui nous accompagne pour nous aider à revisiter nos «formatages» et transcender les propos suffisants de «De quoi j'me mêle» pour retrouver notre propre pouvoir. Son rôle est de nous stimuler à utiliser notre discernement sur bon nombre de sujets qui font nos préoccupations quotidiennes ou existentielles. Chacun de nous a sa place et, pour contribuer à un monde meilleur surtout, que tout le monde s'en mêle !

(Alfo Editions, 264 pages)

Sauces et coulis

Martine Fallon

Dans ce 3ème opus de la collection, nous retrouvons 100 recettes inédites de sauces, coulis, pestos, «légumaises», mayonnaises, vinaigrettes et autres sauces de nappage. Crues ou semi-crues, irrésistibles, légères, surprenantes, inratables, anti-kilos et anti-déprime, ces recettes donnent instantanément la touche de glamour gourmand à une vapeur de poisson ou de légumes croquants, une viande cuite à basse température, une céréale ou un dessert nature. Un petit livre jaune à garder à portée de main… ou dans sa valise !

(Editions Martine Fallon, 240 pages couleurs)

Vivre sa spiritualité dans un monde matériel

David Mogiel

On se fait souvent une fausse idée de la spiritualité ! Être spirituel

ne signifie pas forcément méditer, manger bio, prier ou encore tirer les cartes. Être spirituel est un art de vivre. Ce petit guide nous permet non seulement de comprendre notre processus de vie, mais également, de nous redéfinir financièrement et spirituellement. La spiritualité n'est pas réservée à une élite, elle fait partie de notre vie quotidienne. Quel que soit notre métier, il nous arrive parfois de passer par une période de redéfinition. C'est ce que ce guide nous propose d'accompagner.
(Dara Chrysalide, 124 pages)
Les 3 premiers lecteurs qui enverront un courriel à contact@mezael.com en mentionnant «AGENDA Plus» recevront un exemplaire de l'ouvrage !

Introduction à la Médecine Fonctionnelle

Dr Georges Mouton

Les petits déjeuners toxiques, les multiples méfaits du gluten, les bons plans intestinaux, l'importance des glandes surrénales, la nécessité de consommer beaucoup de poisson, le rôle physiologique indispensable du cholestérol, l'hypothyroïdie trop souvent ignorée… Voilà quelques-uns des thèmes de santé développés en 52 blogs par le Dr Mouton qui nous entraîne à la découverte des étonnants bienfaits de la Médecine Fonctionnelle.

(Ed. Medicatrix, 224 pages)

Introduction à la psychologie périnatale

Dr Ludwig Janus

Comment vivons-nous les 9 premiers mois de notre vie dans le ventre maternel ? Que se passe-t-il pendant et juste après la naissance? Comment ces expériences originelles sont-elles assimilées par l'individu, socialement et culturellement ? Eminent spécialiste de la psychologie prénatale, l'auteur entreprend de réévaluer l'impact de l'expérience périnatale sur la vie psychique de l'individu. Couvrant près d'un siècle de recherches, il propose une synthèse des découvertes scientifiques démontrant l'importance biographique de la vie intra-utérine et de la naissance. Des outils pour comprendre le vécu de l'enfant au début de sa vie.
(Le Souffle d'Or, 300 pages)

Le Trésor oublié de l'Arc-en-ciel T8 - Le Rayon blanc

Martine Dussart

Les aventures de Sancha se terminent avec ce 8ème tome. Il découvre, tel un alchimiste, le merveilleux trésor que nous avons tous : L'unité. Ces 8 livres/BD illustrés, originaux et tout en couleur sont accessibles à tout public, de 8 à 88 ans ! Ils parlent des lois de la vie et du fonctionnement de l'humain. Une approche de développement personnel en images, en humour et en authenticité. Ils sont, également de bons supports utilisés par les parents, les enseignants, les éducateurs, les psychologues… Des aventures palpitantes qui font grandir, des aventures au cœur de soi et de son alchimie intérieure.

(Editions Création Vivante, 46 pages)

L'auteur propose une formation « arc-en-ciel ». Voir dans l'Agenda des activités, rub. « art et thérapie »

Qi Gong du petit bonze Shaolin

Rogissart Bruno

L'auteur, directeur de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong, enseigne depuis plus de 25 ans le Kung Fu et le Qi Gong aux enfants. Cet ouvrage est le fruit d'une longue expérience pratique et pédagogique. Tous les exercices présentés ont été très largement partagés avec les enfants et expérimentés dans le cadre des formations d'enseignants en «Qi Gong pour enfants». Illustré de plus de 350 photos couleurs, l'ouvrage propose également de nombreux exercices préparatoires, automassages, exercices respiratoires,… A conseiller à tous les enfants et à leurs parents !

(Editions La tortue de jade, 148 pages – tortuedejade.com)

CD

L'esprit naturel

Ajayan Borys

Les méditants débutants et expérimentés apprécieront cet enseignement qui stipule qu'il n'est pas nécessaire de maîtriser son mental pour éprouver les bienfaits de la méditation. Tout comme le sommeil, la méditation doit être facile et naturelle. L'effort engendre l'accomplissement dans le royaume de l'action, mais dans le royaume de la méditation, il le bloque. Et tout comme les rêves sont une partie naturelle d'un sommeil réparateur, les pensées durant la méditation ne sont pas des obstacles à l'obtention de résultats revivifiants. Fournissant des instructions claires et faciles à mettre en pratique, ce livre-audio propose des techniques qui peuvent permettre à des débutants d'expérimenter une méditation profonde et aider les plus chevronnés à aller plus loin.

[2 CD - 144' - AdA Audio - DG Diffusion]

Petit Bouddha

Lori Deschene

Quel est le sens de la vie ? De quoi avons-nous besoin pour être heureux ? L'auteure, créatrice du site TinyBuddha.com, aborde ces questions, et beaucoup d'autres, en nous racontant de quelle façon elle a elle-même surmonté de nombreuses difficultés, telles que la dépression, la solitude, une faible estime de soi et le sentiment de mener une vie insipide. «Petit Bouddha» est un livre-audio motivant et plein de sagesse, qui nous mène sur le chemin de notre propre bonheur, même dans un monde rempli d'incertitudes.

[2 CD - 107' - AdA Audio - DG Diffusion]

Vivre «Un Cours en Miracles»

Jon Mundy

Vous souhaitez approfondir la compréhension du «Cours en miracles» et désirez intégrer ses leçons à votre vie quotidienne? Cet ouvrage spirituel de référence, vendu à plus de 2 millions d'exemplaires et disponible en 18 langues, propose un changement de regard pour passer de la peur à l'amour. L'auteur de ce livre-audio propose ici une clarification des enseignements fondamentaux du cours, permettant à chacun de comprendre – et surtout de vivre - sa sagesse inhérente.

[2 CD - 144' - AdA Audio - DG Diffusion]

DVD & LIVRE

Imagination active, imagination musicale

Dans la psychologie jungienne, ce que l'on nomme «imagination active» a été élaboré pour permettre de dialoguer avec l'inconscient. L'originalité de cet ouvrage et du DVD qui l'accompagne est de la présenter sous forme de film et d'essais. Les images qui montent à la conscience, leurs liens avec le passé et la situation présente, le rôle d'accompagnement de l'analyste, tout cela peut être vécu et compris en entrant dans le film. En parallèle à cette approche visuelle et sonore, le livre rassemble certains textes sur l'imagination active écrits par C.G. Jung et ses proches, comme Barbara Hannah et Marie-Louise von Franz - dont une conférence inédite est incluse dans l'ouvrage.

[97' - Ed. La Fontaine de Pierre]

Internet, la pollution cachée

de Coline Tison & Laurent Lichtenstein

Propre en apparence, le monde virtuel est en réalité aussi polluant qu'énergivore. Si Internet était un pays, il serait le 5ème consommateur mondial d'électricité ! Mais ses besoins, immenses, se heurtent à la diminution des ressources énergétiques. Voyage dans les «datacenters», usines de stockage qui fonctionnent jour et nuit, centres névralgiques de la prochaine guerre de l'économie numérique. Certains grands groupes, comme Google ou Apple, ont réagi en construisant de nouveaux centres, utilisant des énergies renouvelables. La Toile pourrait-elle être, à l'inverse, à l'origine d'une 3ème révolution industrielle ?

[52' – Editions Montparnasse]

MannaVital

la qualité idéale

Utilisez Darmoton

une préparation naturelle complète pour un transit régulier*, des selles molles* et une flore intestinale saine *

- * grâce au psyllium blond qui, en cas de prise régulière de Darmoton, contribue:
- à un bon transit intestinal
- à des selles molles, particulièrement bienvenues pendant la grossesse et en cas d'hémorroïdes
- au maintien d'une flore intestinale saine et une digestion normale.

DARMOTON
contient également de la farine de coco, source par excellence de fibres brutes sans gluten, Lactobacillus acidophylus et fructo-oligosaccharides.

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be - ***www.mannavital.be***

coopérative
ALVEUS
coöperatieve

Une coopérative sociale pour des funérailles écologiques et abordables

Depuis bientôt deux ans, la société coopérative **Alveus** propose l'organisation de funérailles éthiques et les plus écologiques possibles à des prix équitables partout en Belgique. Ces quelques mots résument un engagement que la coopérative a fait le choix d'assumer, même si la mode du greenwashing rend le public averti de plus en plus méfiant. Ainsi, mieux qu'une promesse, ces engagements ont été inscrits dans les statuts - la raison d'être - de la coopérative qui doivent obligatoirement être respectés sous peine de sanctions administratives.

En quelques mots, c'est quoi des funérailles écologiques ?
Cédric, dirigeant : Pour nous ce sont des funérailles dont toutes les étapes ont été analysées et repensées pour être les moins néfastes possibles pour l'environnement. Pour cela, nous développons de nombreuses alternatives et faisons beaucoup de pédagogie, notamment sur notre site internet. A nos yeux, il est cependant évident que proposer des cercueils plus écologiques ne suffit pas à qualifier l'ensemble des funérailles comme tel, c'est pourquoi nous allons bien plus loin dans notre engagement.

Les funérailles ordinaires sont déjà si chères, des obsèques vertes doivent l'être encore plus ?
Cédric : Non car là encore, nous apportons une réponse : nos funérailles écologiques proposées sont moins chères que les funérailles « traditionnelles », pour ne pas dire industrielles, et nous pouvons vous proposer nos services à des prix largement inférieurs à ceux pratiqués habituellement par les autres sociétés de pompes funèbres. Un enterrement est ainsi déjà possible à partir de 900€ et coûte en moyenne moins de 2000€ tout frais compris et nous insistons bien sur le fait qu'il s'agit du service complet et non du cercueil seul ...

Alors on pourrait penser qu'elles sont bâclées ou de moins bonne qualité ...
Cédric : Certainement pas, et c'est d'ailleurs notre leitmotiv : nous ne proposons pas du low cost mais du fair cost. Cela veut dire des funérailles avec un prix équitable qui reflète le travail accompli

et les matériaux utilisés, sans marges abusives et absurdes. Notre philosophie veut que nous les proposions volontairement à un prix raisonnable, même si dans une situation telle que la perte d'un proche, les familles ne prennent généralement pas le temps de comparer. C'est une question d'éthique professionnelle et c'est pour ça que nous avons décidé d'appeler cela des funérailles fair cost - prix équitable - par opposition au low cost - bas coûts - devenu péjoratif.

Pourquoi une coopérative funéraire ?

Cédric : Pour nous, c'est simplement l'application des principes démocratiques à l'économie : la coopérative est contrôlée par ses travailleurs et ses familles clientes, et c'est donc une garantie qu'Alveus agira toujours dans leurs intérêts. Que cela soit par le maintient de prix abordables pour les uns, ou la création d'emplois de qualité pour les autres, tout le monde y trouve son compte. Au delà des aspects économiques, les fondateurs d'Alveus ont également tenu à inscrire durablement ce projet de société dans un concept global, alliant écologie, éthique, démocratie et viabilité à long terme. Plus qu'un idéal utopique, Alveus tente de prouver au quotidien qu'une autre société plus équitable, plus respectueuse de l'environnement et de l'humain, bénéfique pour tous, est possible, même dans un secteur aussi atypique et décrié que celui des funérailles ...

Un renseignement ou un devis ?
www.alveus.coop
N° Vert 0 800 123 20
Permanence 24h/24 - 7j/7 en cas de décès

Apithérapie : la santé par les abeilles

Présentes sur Terre depuis plus de 100 millions d'années, soit 20 fois plus « vieilles » que l'Homme, les abeilles, en plus d'assurer la pollinisation de près de 80% des plantes à fleurs, élaborent des substances auprès desquelles le génie pharmaceutique humain fait pâle figure. Petit survol….

Survol est bien le mot, tant la description des remèdes de la ruche appelle plutôt à la rédaction d'une encyclopédie ! A l'instar des grands singes qui s'en délectent encore aujourd'hui, il est probable que l'utilisation des produits apicoles tels que le miel remonte à l'aube de l'humanité. Trait d'union entre le végétal et l'homme, les abeilles ont été de tout temps intégrées à une relation profonde avec la Nature. Les richesses de la ruche telles que le miel, la propolis ou encore le pollen constituent une pharmacopée naturelle dont l'homme a su très tôt apprécier la valeur nutritive et thérapeutique. L'affaiblissement dramatique des essaims liés à l'utilisation des pesticides questionne sur la nécessité urgente de redécouvrir ce monde en soi afin d'y retrouver tout d'abord une source de santé mais surtout un émerveillement, prélude à sa préservation.

Magasins Weyn's

Alost - Lange zoutstraat 3- 053 39 83 04
10.00-18.00 / Samedi 09.00-18.00

Anvers - Shopping Grand Bazar - Niveau -1
Groenplaats - 03 226 65 02 - 10.00 - 18.00

Beveren - Gentseweg 323 - 03 775 97 65 - 9.00 - 18.00

Bruxelles - City II - Niveau -1
Nieuwstraat - 02 217 17 89
10.00 - 19.00 / Vendredi : 10.00 - 19.30

Gand - Mageleinstraat 30 - 09 225 76 72 - 10.00 - 18.00

Hasselt - Maastrichterstraat 23 - 011 76 42 76 - 10.00 - 18.00

Louvain - Diestsestraat 1 - 016 58 55 01 - 10.00 - 18.00

Liège - Galeries St Lambert - Niveau 1
Place St - Lambert 27 - 04 250 02 71 - 9.30 - 18.30

Malines - Bruul 10 - 015 63 91 98
10.00 - 18.00 / Samedi : 9.00 - 18.00

Ostende - Adolf Buylstraat 12 - 059 42 57 56
10.00 - 18.00 / Dimanche 13.00-18.00

St Nicolas - Waasland Shopping Center
Kapelstraat 100 - 03 765 07 76
10.00 - 20.00 / Vendredi : 10.00 - 21.00 / Samedi : 9.00 - 20.00

www.weyns-honing.com
www.api-therapy.be

Weyn's
HONING MIEL

Le miel, un alicament

Ce terme « d'alicament » est attribué aux aliments ayant des vertus thérapeutiques. S'agissant du miel, celles-ci sont rapportées dans les écrits datant de près de 2700 ans. Les plus grands médecins de l'Antiquité lui prêtaient une efficacité dans les troubles de la vision, les problèmes de circulation sanguine et la cicatrisation,… indications que ne fait que redécouvrir la médecine moderne.

> « Chaque miel va avoir des indications thérapeutiques précises. »

Fruit de la transformation quasi alchimique du nectar des fleurs par les secrétions digestives des abeilles, le miel est composé à 70% de sucres (fructose et glucose surtout) enrichis de minéraux, vitamines, acides aminés, oligoéléments, substances aromatiques et antibiotiques. Cette composition en fait un aliment extrêmement complet pour les organismes dénutris ou ayant un besoin immédiat d'énergie (convalescents, enfants, personnes âgées,…). Sa teneur en glucose en limite cependant l'emploi pour les personnes diabétiques auxquelles seul le miel d'Acacia conviendrait en petite quantité (un c à c /jour). Chaque miel va avoir des indications thérapeutiques précises : miels de thym, eucalyptus ou lavande auront par exemple un tropisme respiratoire, alors que le miel de châtaignier sera plus utile dans les troubles circulatoires et celui de Manuka, très antiseptique, utile dans les problèmes infectieux, internes ou cutanés. Associé à la loge « Rate/Pancréas/Estomac » en médecine chinoise, il va donc soutenir la croissance, la digestion, renforcer les défenses naturelles, protéger l'appareil respiratoire et soutenir une bonne formule sanguine, notamment en cas d'anémie. Excellent excipient pour les huiles essentielles, il est étudié et utilisé de plus en plus en milieu hospitalier pour ses pouvoirs cicatrisants et assainissant des plaies (ulcères, escarres,…) dont il va prévenir efficacement l'infection par des bactéries résistantes aux antibiotiques.

Le pollen, trésor protéiné !

Botaniquement parlant, le pollen correspond aux cellules sexuelles mâles de plantes à fleurs. En butinant, les abeilles le récoltent et le rapportent à la ruche où, mélangé au miel, il participera à la fabrication du « pain d'abeille » servant à nourrir le couvain. Surnommé « le steak » de l'abeille, 100 grammes apportent autant de protéines que 400 gr de viande de bœuf ou que 7 œufs ! Les protéines représentent 20% de sa composition et contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables. Il s'agit donc d'une nourriture de choix pour les végétariens ! Egalement riche en vitamines (surtout B, C, D et E), minéraux et oligoéléments, le pollen est donc un fortifiant très utile en cas de fatigue physique et psychique, de dénutrition (personnes âgées) et de retard de croissance. La forme optimale est le pollen frais que l'on peut acheter congelé et dont on conseille la prise de 2 cuillères à soupe le matin avant le petit déjeuner. La MTC le relie à la loge Foie/Vésicule Biliaire qu'il fortifie et dont il soutient les actions : soutien de la vision, de l'activité neuromusculaire et circulatoire.

MIEL
Qualité contre quantité

Il est essentiel de rappeler qu'un miel de qualité n'est obtenu qu'au terme d'un processus naturel de coopération entre le végétal, l'abeille et l'homme. Ce dernier l'oublie malheureusement de plus en plus pour satisfaire la demande, non pas de qualité mais de quantité : processus industriel, ajout d'eau ou de sirop de glucose, nourrissage des abeilles au sucre,… la liste des entraves aux bonnes pratiques agricoles est hélas longue ! Privilégiez donc les miels locaux issus de petits producteurs respectueux de la Nature ! Mieux encore, initiez-vous à l'apiculture (pas si simple !) via les nombreux réseaux locaux dispensant des cours. Votre miel n'en sera que plus précieux ! Ressources : www.cari.be

MAL AU DOS

LA **MOULE DE NOUVELLE ZÉLANDE** FAIT PARLER D'ELLE SUR WWW.PCSO-524.BE

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

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

• L'extrait lipidique **PCSO 524™** est composé de 4 acides gras insaturés OMEGA 3 : la **DHA**, l'**EPA**, l'**OTA** et l'**ETA**.

• Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

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

Pollen frais (cru)

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'Abeille Heureuse

Au printemps, la santé fleurit avec les pollens crus - un bouquet de vitamines, de fibres et d'oligo-éléments.

Dans le congélateur de votre magasin bio

GELBOPHARMA
Rue Laid Burniat 3
1348 Louvain-la-Neuve
Tél : 010 86 75 77
info@gelbopharma.be
www.gelbopharma.be

LA RUCHE ET SES TRÉSORS

Découvrez les richesses thérapeutiques des produits de la ruche et rencontre avec les abeilles.

SUR LES HAUTEURS DE DURBUY LES 13 ET 14 JUIN 2015
(VOIR AGENDA DES ACTIVITÉS)

Hilda Vaelen, naturopathe et apithérapeute
Terre Intérieure asbl • 086 32 11 00
www.terreinterieure.be

Point Nature

5, av. des Provinces françaises - 59600 MAUBEUGE
Tél. +33 327 65 56 11

La Vie Claire
La bio est dans ma nature

Alimentation BIO • Grand Choix de Compléments Alimentaires • Conseils
www.pointnature.fr • contact@pointnature.fr

Fotolia

Propolis, Gelée Royale, Cire et Venin

Prélevée sur les arbres (surtout le peuplier) par les abeilles et ramenée à la ruche pour y constituer un « ciment » aux vertus antiseptiques exceptionnelles (la ruche est un véritable « bouillon de culture en puissance » qu'il faut maîtriser), la propolis est surtout utilisée pour ses vertus antibactériennes, antivirales et antifongiques dans les pathologies infectieuses respiratoires, digestives et cutanées. La MTC l'associe d'ailleurs à la loge Poumon/Gros Intestin. Très riche en antioxydants, tout comme le pollen, elle renforce naturellement l'immunité et protège l'organisme des radicaux libres. La solution hydro-alcoolique en est sans doute la forme la plus polyvalente. La gelée royale, quant à elle, est un produit rare et l'unique nourriture de la reine des abeilles pendant toute sa vie ainsi que des jeunes larves. Elle est donc un fabuleux concentré d'énergie vitale très riche en vitamines et utile dans les troubles de la fertilité et le soutien de l'immunité, notamment en cas de cancer. La cire est quant à elle surtout utilisée en cosmétique pour ses propriétés nutritives et adoucissantes cutanées. Doté de propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques, le venin est quant à lui utilisé avec succès dans le traitement des maladies rhumatismales et de la sclérose en plaques !

Einstein aurait dit que « Si les abeilles disparaissent, l'Humanité n'aura plus que 4 ans à vivre ». Redécouvrir les produits de la ruche est non seulement un passeport santé mais aussi un moyen de renouer le lien avec la Nature avant qu'il ne se brise à nos dépens.

Charline Nocart

LECTURES RECOMMANDÉES :

« Guérir avec les Abeilles – Apithérapie & Médecine Chinoise », de Claudette Raynal-Cartabas, Guy Trédaniel Editeur - Collection Le Temps d'Agir
« L'Apithérapie, Médecine des Abeilles », du Pr. Th. Cherbuliez et du Pr. R. Domerego, Editions AMYRIS - Collection Douce Alternative.
« Ces Abeilles qui nous guérissent », de Roch Domerego, Editions JC Lattès.
« Les Remèdes de la Ruche », des Pr. Roch Domerego, Dr. Gaëlle Imbert et Christian Blanchard, Editions Alpen.
« Ces pollens qui nous soignent », de Patrice Percie du Sert, Guy Trédaniel Editeur

MannaVital

la qualité idéale

Curcuma PLATINUM

Un extrait de curcuma, naturel et super actif, avec une application multiple :

60 V-caps
€26,95

- contribue au maintien de la souplesse articulaire
- soulage les muscles et articulations sensibles
- soutient la fonction du foie et des voies biliaires
- contribue à la digestion des graisses
- possède des propriétés antioxydantes
- contribue à un fonctionnement normal du système nerveux

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX

Curcuma Platinum *est un complément alimentaire scientifiquement soutenu (Meriva®), dont les curcuminoïdes sont combinées à la phosphatidylcholine de lécithine, pour une efficacité optimale.*

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be - ***www.mannavital.be***

New Paradigm MDT™
Un processus de guérison et d'expansion de conscience

A une époque de grands changements dans les structures de la société et dans nos consciences, de nouveaux outils de croissance personnelle émergent pour répondre aux nouvelles nécessités. C'est le cas du New Paradigm MDT™, un système d'accompagnement énergétique qui prend en compte la globalité de la personne.

A l'origine

Initiée en 1994 par l'Anglais John Armitage, un docteur avant-gardiste en homéopathie, la technique du «New Paradigm Multidimensional Transformation™» s'inscrit dans la continuité et l'évolution de la méthode de soins énergétiques Reiki Usui[1].
Au début, John Armitage, alias Hari Das Baba, enseigna ce système à la guérison en 4 degrés, comme dans le système traditionnel de Reiki Usui. La méthode s'appelait alors «Reiki Shamballa» et différents symboles étaient transmis et utilisés. Puis, la technique évolua et fut dénommée «Shamballa Multidimensional Healing®», la transmission et l'utilisation des symboles, ainsi que les 4 degrés obligatoires furent supprimés. En août 2012, sur les ailes du changement, «Shamballa MDH®» adopta un nouveau nom: «New Paradigm Multidimensional Transformation™» ou «New Paradigm MDT™» dans sa version abrégée.

> La pratique du New Paradigm MDT™ permet d'intégrer de plus en plus l'amour inconditionnel, le non-jugement et l'absence de peur dans la vie quotidienne.

Ainsi, le New Paradigm MDT™ permet de canaliser une puissante énergie dont l'essence centrale est l'amour inconditionnel, le non-jugement et la liberté.

Apprendre à entrer dans la conscience de l'Amour, c'est apprendre à être libre. Libre de nous accepter, de nous accueillir et de nous aimer, plutôt que de donner notre pouvoir au rejet, à la peur et au sentiment de séparation.

Concrètement

Les personnes intéressées par le New Paradigm MDT™ participent à des ateliers dans lesquels se succèdent la transmission d'informations, des méditations, des nettoyages énergétiques, des libérations de blocages émotionnels (peurs, colère, …), ainsi que des activations aux énergies spécifiques du New Paradigm MDT™. Ce qui a pour conséquence de nettoyer différents blocages et rééquilibrer l'organisme à de nombreux niveaux.

Ces blocages peuvent être physiques, émotionnels, mentaux, énergétiques et même «multidimensionnels» (voir plus bas).

Les participants sont ensuite en mesure de mettre en pratique ces énergies pour leur propre bien-être ou celui d'autrui. Les soins sont donnés très simplement en posant les mains sur une personne ou en lui envoyant consciemment de l'énergie à distance.

Quand l'énergie arrive dans le corps et le système énergétique de la personne, cela lui permet de se rééquilibrer, comme c'est le cas dans la pratique du Reiki.

De plus, la pratique du New Paradigm MDT™ permet d'intégrer de plus en plus l'amour inconditionnel, le non-jugement et l'absence de peur dans la vie quotidienne.

Ce processus rend la vie nettement plus équilibrée et procure une sensation de bien-être général, d'apaisement et d'équilibre.

Quelle est la différence avec le Reiki ?

Le système Reiki fut reconstitué par le docteur et moine bouddhiste japonais Mikao Usui1, à partir d'anciens symboles qu'il découvrit dans des textes sanskrits, qu'il compléta ensuite par des symboles bouddhistes. Pour John Armitage, le Reiki correspond davantage aux besoins de l'humanité des débuts du 20ème siècle. Même si le Reiki reste une merveilleuse énergie d'amour et de guérison, les êtres humains du 21ème siècle sont désormais prêts, selon lui, à recevoir des fréquences plus élevées.

En ce sens, le New Paradigm Multidimensional Transformation™ est l'étape suivante dans l'évolution du Reiki. Ses énergies continuent à évoluer et à s'expanser en même temps que la Terre, leurs fréquences vibratoires augmentent en même temps que celles de la planète.

Pourquoi «multidimensionnelle» ?

Pour qu'une guérison soit effective, il faut que le potentiel de transformation opère à tous les niveaux. La philosophie du New Paradigm MDT™ explique que les êtres humains sont généralement inconscients du fait, qu'en réalité, ils sont beaucoup plus que des êtres de troisième dimension. Selon ce système, les êtres humains

auraient une présence dans au moins 12 dimensions de réalité. Le New Paradigm MDT™ intègre ces différents niveaux en agissant sur nos différents corps : physique, émotionnel, mental et également plusieurs corps spirituels. Chacun est une vibration plus élevée du précédent, le corps physique étant le plus dense ou la vibration la plus basse. Les déséquilibres dans les corps dont la fréquence vibratoire est plus élevée descendent jusqu'au corps physique, où ils se manifestent sous la forme de dérèglements, dysfonctions et maladies. Les énergies du New Paradigm MDT™ peuvent aider à ramener l'état d'équilibre à tous les niveaux vibratoires, dans tous nos aspects dimensionnels. Et si nous parvenons à libérer certains déséquilibres qui ne sont encore qu'au niveau du corps mental ou émotionnel, nous nous épargnons la douleur et l'inconfort de la maladie physique.

La transformation survient lorsque les différents systèmes énergétiques reviennent à leur état d'équilibre. Toute guérison est une auto-guérison. Une personne peut faciliter la guérison de quelqu'un d'autre en faisant appel à certaines énergies (elle entoure la personne de ces énergies ou les dirige dans son corps), mais seul l'individu concerné peut accepter les énergies et décider de se libérer des vieux schémas comportementaux qui ont créé le déséquilibre en premier lieu. Dans le New Paradigm MDT™, il n'y a pas de «guérisseurs», seulement des «facilitateurs de guérison».

Olivier Desurmont

1 voir article dans l'AGENDA Plus n° 246 d'avril 2013 ou sur agendaplus.be

RÉFÉRENCES : new-paradigm-mdt.org, johnarmitage.me et inspiretavie.be, liste des praticiens et enseignants sur new-paradigm-mdt.org/index.php/fr/praticiens-enseignants

A NOTER : la School of Esoteric Sciences de John Armitage est affiliée à la British Complementary Medicine Association (BCMA) et est une organisation qui apporte soutien et représentation aux thérapies complémentaires et écoles affiliées au sein du Royaume Uni et de l'Union Européenne.

PRATICIENS DE NEW PARADIGM MDT™

DRISCH MarieAnne
Le Hameau – Rue de la Ferme du Plagniau, 131
1331 Rosières-Saint-André
0476 768 213 • marieanne@inspiretavie.be
www.inspiretavie.be
Véritable philosophie de vie générant un processus d'accélération d'évolution spirituelle. Expérience concrète qui vous livre un important potentiel de changement.

GROSJEAN Shaïma
Rue Jean-Baptiste Juppin,12 - 4000 Liège
0486 640 943 • mentalea@skynet.be
www.alliancealunisson.com
Vivre la formation New Paradigm c'est se laisser traverser par l'expérience de transformation.
Le chemin de libération de l'autre passe par notre propre expérience de libération. Formation certifiée.

MICHELET Roseline
Rue de Deminche, 75 - 5150 Franière
0470 815 586 • fvdb.rm@scarlet.be
Stages New Paradigm MDT Praticien Basique, Enseignant Basique, Praticien 13D et 13D Upgrade. Accompagnement pour déployer le plein potentiel de l'Être.

Ô PORTES DE L'ÉVEIL YNTHERIEUR Asbl
Chemin de Livremont, 18 - 4960 MALMEDY
0498 242159 • michellewey@hotmail.com
www.eveilyntherieur.be
Sur RV. Séance énergétique individuelle. NPmdt®. En IET®. En géobiologie spirituelle. Cristaux. Atelier en NPmdt® praticien. Géobiologie. Programme sur demande par mail ou tel.

TAYMANS Anne
Rue Bois d'Evegnee, 1 - 4630 Soumagne
0471 612 783 • annetaymans@gmail.com
Je vous accompagne dans le processus de votre auto-guérison et vous donne des outils pour redevenir autonome et maître de votre vie.

SESSION DE FORMATION
DE FORMATEURS AU PLANNING FAMILIAL NATUREL

sensiPLAN®
(indices combinés)

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

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

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

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

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

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

www.pfn.be

2015 - 2016

Formation professionnelle de Naturopathie certifiante
(en week-ends)

Conseiller - Conseillère en Hygiène Vitale (1er cycle – 2 ans)
Praticien - Praticienne de Santé – Naturopathe (2e cycle – 2 ans)

Lieu des cours : Libre Ecole Rudolf Steiner - 1490 Court-St-Etienne
Rentrée académique : vendredi 19 septembre 2015

FORMATION OUVERTE À TOUS !
APITHERAPIE 26-27 septembre 2015 avec Hilda Vaelen

Prochaines séances d'infos
Le 13 juin 2015 de 18h30 à 20h30
Le 4 septembre 2015 de 16h à 18h
à l'Ecole Steiner (Court-St-Etienne)
Inscription indispensable via le site www.isnat.be

ISNAT asbl
Institut Supérieur de Naturopathie Traditionnelle

Contact: Tél. 067 79 07 68 de 08h45 à 09h30
GSM. 0474 833 491
via la page contact du site www.isnat.be

BIO SHOP

Den Teepot

NATURAL FOOD SHOP & MACROBIOTIC RESTAURANT

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

Légumes biologiques frais tous les jours.

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

www.bioshop.be

Pourquoi et pour quoi est-il si difficile de changer ?

Un grand nombre de personnes disent, *«je voudrais changer, mais c'est plus fort que moi, je continue… à fumer, à boire, à grossir, à être stressé, à faire des crises d'angoisse, etc,...»* Elles sont réellement motivées, elles voudraient sincèrement changer, mais il y a quelque chose qui les dépasse et les empêche d'avancer dans leur quotidien sur leur Chemin de Vie.

Et pourtant, les bouddhistes répètent: «le changement est la seule chose immuable dans l'univers.» Et comme la sagesse populaire nous dit, «il n'y a que le changement qui ne change pas.» Généralement, nous sommes réticents au changement ; or la vie en elle-même n'est que changement. Alors, soit nous nous laissons emporter par la vie, et surtout les autres, soit nous choisissons de suivre mon propre Chemin de Vie. À chacun de décider…

Arrêtons également de rêver et de croire qu'il existe une «baguette magique» pour sortir de nos problèmes par exemple relationnels. Certains sont à la recherche d'une phrase ou d'une recette magique. Cela fait vendre les livres et les formations nous faisant miroiter «la solution» à tous nos maux. Penser que nous avons la possibilité de recommencer comme avant, alors que c'est justement la raison pour laquelle nous en sommes arrivés là : nous répétons les mêmes scénarios sans pouvoir tirer les enseignements de nos expériences de vie.

Si nous ne sommes pas heureux de notre vie actuelle, que faisons-nous pour la changer ? Comment s'y prendre ? Nous sommes ici au cœur de la problématique du changement : accepter de prendre du temps, de la conscience et de la persévérance afin d'évoluer dans la vie.

Comme Carl Gustave Jung disait : «il ne suffit pas de prendre conscience pour qu'il y ait une guérison.» Et il rajoutait : «Pour une guérison, il faut en plus, poser des actes et persévérer.» Il faut donc avoir une méthode et mettre en place une vraie stratégie de changement.

Peut-être avons-nous déjà suivi des formations, payées par votre entreprise ou par nous-mêmes [du type développement personnel, donc comportemental] ? Les études scientifiques ont montré que, après 3 à 4 semaines, les apprentissages acquis à la fin d'une formation de 3 ou 4 jours sont en grande partie oubliés.

Pourquoi et pour quoi le rendement de ses formations est-il si faible ? Quelle est cette difficulté derrière le changement que nous aimerions avoir ? Une explication se trouve, peut-être, dans notre «nostalgie du paradis perdu», modèle psychanalytique de la peur de changer.

La nostalgie du paradis perdu…

Pour comprendre ce modèle psychanalytique, mettons-nous à la place du bébé qui se développe dans le ventre de sa mère [milieu intra-utérin] : il est au paradis. Il est chauffé, nourri, «blanchi», oxygéné, protégé et choyé. C'est le paradis sur terre…
À la naissance, nous avons dû sortir par un col étroit, poussé, écrasé, parfois «aspiré», pour arriver dans un «nouveau» monde «inconnu», où nous avons eu froid, nous avons eu faim, nous urinons, nous sommes secoués (entre autres par certains soignants qui nous «techniquent»). Ainsi le plus grand traumatisme de notre vie,

Fotolia

c'est notre naissance. La technique dite du «rebirth» nous fait revivre cette étape, c'est généralement assez violent…

Alors essayons de comprendre et d'analyser l'avant et l'après d'une naissance. Avant, le bébé est dans un environnement stable et confortable en terme de nourriture, de contact, de température, d'humidité, de luminosité, au point de vue sonore et oxygénation. Il reçoit tout sans rien demander, tout vient naturellement.

> « Comprendre et analyser l'avant et l'après d'une naissance. »

Après la naissance, c'est bien différent. Le bébé est dans un environnement changeant et inconfortable. Il a froid, il a faim, etc. Il doit maintenant s'exprimer afin de remplir ses propres besoins. Nous comprenons que c'est un traumatisme pour le bébé : c'est un fameux «changement». De plus, comment est-il accueilli par maman et papa ?

C'est le premier véritable changement de cet être en devenir. Il est associé à la mort de son paradis [il est bien perdu, en terme de ressenti], et à la souffrance [de sa naissance]. C'est sa première épreuve, qui est aussi formatrice. Il y a des conséquences pour les bébés nés par césarienne, car ils n'ont pas connu cette expérience de passage. Ils rencontreront certes, plus de difficultés à s'adapter lors de changement dans leur vie.

Ce modèle nous explique pourquoi nous avons si peur du changement. Il reste en nous, inconsciemment, cette «nostalgie du paradis perdu.» Tout changement va être associé à la souffrance et à la mort : mort de notre ancienne habitude pour vivre une nouvelle habitude. Nous devons donc aller au-delà de cette peur du changement. La majorité des personnes ne sont pas conscientes de cette peur et elles vont se retrancher, très souvent, derrière des excuses pour ne pas changer.

Il est évident que, plus la naissance se sera déroulée «normalement», plus la personne aura de facilité à changer. Pour d'autres personnes, par contre, cela peut représenter une grande difficulté. Derrière cela, c'est notre inconscient qui veut nous protéger pour ne pas revivre cette «grande souffrance» gardée en mémoire et associée à tout changement. C'est le «pour quoi» chez certaines personnes, alors que pour d'autres, c'est relativement «facile» de mettre en place de nouveaux modèles comportementaux.

Par un travail de prise de conscience et une méthodologie de changement, il est possible de dépasser cette peur qui nous empêche de nous ouvrir au monde, de nous dépasser et d'avancer dans notre existence en direction de notre futur, qui est alors choisi en conscience. De nombreuses techniques et méthodes énergétiques permettent aujourd'hui de « traverser » cette nostalgie du paradis perdu.

Et comme a dit Sénèque : «Il n'est pas de bon vent pour celui qui ne sait pas où il va.» Où voulez-vous aller ?

Daniel Radoux, Docteur en sciences
www.iani.info/Contact.html

Voici une petite sélection de blogs **100% MADE IN BELGIUM** pour faire le plein de bonnes idées à partager en famille, dès la fin des examens.

par Vanessa Jansen

Vive les surprises

Elise et Coline sont les filles à la base de ce super blog lifestyle qui propose leurs coups de cœur pour shopper, manger, voyager et un tas d'idées DIY (Do It Yourself : à faire soi-même).
Mon coup de cœur : la box belge qui contient des surprises provenant de créateurs et de petites boutiques belges. Il s'agit chaque fois d'une édition limitée et il n'est pas obligatoire de s'inscrire pour plusieurs achats. Kids box, box «Danse des papilles gustatives», «Pour toi monsieur». Il y en a pour toute la famille !
www.desfillesaretordre.com

Il y a toujours quelque chose à faire à **Bruxelles**

Enceinte, Myriam, aimait partir à la découverte de Bruxelles en posant sur sa ville un nouveau regard. Boutiques pour enfants, événements spécialisés pour les moins de 3 ans, restaurants « baby friendly », c'est une nouvelle facette de la ville qui s'est dévoilée. Malgré le nom du site, c'est aux femmes au sens large qu'elle s'adresse, les bruxelloises d'un jour ou de toujours. Nouveau concept, nouveau bar, nouvelle boutique, rien ne lui échappe. Avec une plume dynamique et de belles photos, elle met à la une sa ville, son terrain de jeu préféré.
https://hipmumabruxelles.wordpress.com

Une **famille** très curieuse

- Ils sont 4 : Denis, Valérie Lou et Charles. La vie en clan, ils adorent! Ensemble ils vivent de belles aventures qu'ils partagent via leur blog. Affamés de découverte, ils poussent les portes de musées, de restaurants, d'hôtels pour sélectionner les meilleures adresses où chaque membre de la tribu trouve son bonheur. Escapades à Anvers, Liège, en Alsace illustrent leur intérêt pour le slow travel.
  Le plus : parents et enfants commentent les articles.
  www.enfantsbienvenus.com

- Pour les parents qui, comme eux, aiment aussi leurs moments en tête à tête, visitez leur autre blog où ils dévoilent des petites perles gustatives vues par lui et par elle : **www.madamemonsieur.be**

Cuisiner et **faire la fête**

Sophie propose un tas de recettes simples à réaliser et succulentes à déguster.
Dans l'icône « sweet table » elle propose des décorations de table de fête à thème ou personnalisables. Pour les familles aimant bricoler, il suffit de télécharger les fichiers et puis ensemble de donner vie aux créations. Pour celles qui ont deux mains gauches, elle propose des kits prêts à l'emploi en vente dans son e shop. Décorer votre table avec des accessoires princesse, pirate, little star, voyage et bien d'autres. Avec Sophie, tout est possible pour personnaliser une fête. Invitations, menus, contours de bouteilles, confettis, rond de serviettes… Et détrompez-vous, ce qu'elle propose convient pour tous les événements, pas uniquement les anniversaires des plus petits. Il n'y a pas d'âge pour faire la fête ! **www.tomate-cerise.be**

ECOLOGIE • QUALITE • SERVICE

Ecobati

Matériaux écologiques pour la construction et la décoration

+ de 3000 produits : le plus grand choix en Belgique

Nos magasins :

Liège info@ecobati.be 04/246.32.49

Tournai tournai@ecobati.be 069/49.50.90

Bruxelles bruxelles-sud@ecobati.be 02/318.20.70

Wavre wavre@ecobati.be 010/28.03.90

Arlon arlon@ecobati.be 063/39.30.39

Namur namur@ecobati.be 081/74.08.62

Sprimont sprimont@ecobati.be 04/365.86.77

www.ecobati.be

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE

Formation au massage familial et professionnel

Programme des cours et liste des praticiens sur simple demande

8, rue Roffiaen
1050 Bruxelles
Tél. et fax : 02 644 07 48
emsb@skynet.be

www.emsb.be

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps

Chemin d'éveil de l'Etre, d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'âme par le massage de nos 4 niveaux de conscience, l'harmonisation énergétique et le son.

Nouvelles formations certifiantes en 4 ans (150h/an) à partir d'octobre 2015

Ateliers-Découverte : sam. 27/6 de 9h30 à 13h30, mer. 1/7 de 19h30 à 22h30

Renseignements et réservations :
Centre Ressourcements
Welriekendedreef 45
3090 Overijse
+32 475 47 27 90
info@ressourcements.be
www.ressourcements.be

> Chaque conscience n'est qu'une fenêtre par laquelle l'univers se regarde lui-même.
>
> [Alan Watts]

Un symbole de paix se meurt...

Un mal nouveau a fait son apparition l'année dernière en Italie. L'olivier, symbole universel de paix, se meurt en Méditerranée. Toutes les grandes oliveraies pourraient disparaître et des centaines d'espèces végétales avec elles. Il est temps de le faire savoir et d'agir, car les pouvoirs publics italiens restent inertes, tout comme les politiques à quelques exceptions près. Plus de 60.000 ha de paysages ont déjà été rayés de la carte dans la région des Pouilles et d'autres arbres et plantes ont aussi été infectés, nécrosés ou sont en voie de l'être.

fotolia

La bactérie xylella fastidiosa en est la cause: elle tue son hôte en produisant un gel qui bloque la circulation de l'eau dans les tissus végétaux, jusqu'au dessèchement. Il est essentiel que la mobilisation soit à la hauteur de la menace. Point positif : des travaux menés en Amérique du Sud viennent de détecter une variété d'olive grecque qui résisterait à la bactérie… *[Source : D. Vialard]*

Internet au-delà des radars

Savez-vous que les moteurs de recherche ne référencent qu'une fraction du contenu d'Internet ? Il existe, en effet, un Internet parallèle, sans aucune limite, appelé «Darknet» ou «Deep Web» qui contient près de 500 fois plus de sites cryptés que la version publique ! Pour s'y rendre, il suffit de télécharger «Tor», un logiciel libre qui garantit l'anonymat, en cachant l'adresse IP et qui connecte à un réseau décentralisé de routeurs.

Malheureusement cet anonymat a donné des idées à certains qui y ont vu la possibilité de pouvoir donner libre cours à toutes les dérives possibles. Engager un tueur à gage, acheter de la drogue ou des armes, se fournir une fausse carte d'identité ou consulter des sites pédophiles, y est courant. Bref, le «Darknet» porte souvent bien son nom, même si c'est aussi un terreau fertile à l'expérimentation des machines à énergie libre ou encore du BitCoin, une monnaie électronique décentralisée qui permet d'effectuer des transactions, sans passer par les intermédiaires financiers traditionnels.

Nanoparticules & apprentis sorciers

L'essor silencieux des nanotechnologies pose question. On trouve désormais des nanoparticules dans les crèmes solaires, jouets, vêtements, médicaments, bonbons, cosmétiques, peintures et de nombreux autres produits alimentaires.

Une étude du MIT et de la Harvard School of Public Health confirme que certaines nanoparticules peuvent endommager l'ADN humain. Une raison suffisante pour interdire immédiatement leur utilisation dans les produits de consommation. Pourtant, on continue à trouver du nanotitane dans les produits fabriqués par Jello, Nestlé, M&M'S, Mentos, Albertson ou encore Kool Aid pour ses propriétés supposées anti-microbiennes.

Les chercheurs ont aussi constaté que les nanoparticules d'oxyde de zinc, souvent utilisées dans les crèmes solaires, endommagent considérablement l'ADN. Une raison de plus pour opter pour des crèmes solaires 100% bio et sans nanoparticules ! *[Source : alternativesante.fr]*

MaryHash
Créateurs d'émotions

Le massage tantrique®

l'alchimie du désir

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

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

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

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

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

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

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

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

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

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

Francine Burlet
(Evénement Juillet 2007)

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

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

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

BACH
Est. 1936
FLOWER ESSENCES

Equilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®

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

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

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

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

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

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

Au jour le jour

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

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

BRUXELLES

Comptabilité et fiscalité (pour indépendants -thérapeutes).

4/6. 19h-22h. Les petits trucs à savoir. Préparer au mieux sa déclaration fiscale. Gagner de l'argent, c'est aussi éviter d'en perdre inutilement ! **Xavier Denoël**, juriste, thérapeute. Les Orangers. 24 Av. des Orangers. 1150 BXL. 0497 409 091. xavier.denoel@gmail.com - www.xavierdenoel.be

Méditation avec Maître Liu Deming.

5/6. 19h30-21h. Exceptionnel en Belgique. Médiation de la tranquillité, développe la paix de l'esprit et la vitalité nécessaire pour gérer le stress quotidien. **Liu Maître Deming**, enseignant Maître Honoraire Monastère Shao Lin. Salle omnisports Poséidon. 2, avenue des Vaillants. 1200 BXL. Dominique Jacquemay. 0473 449 719. www.qigong-bruxelles.be

C. Kirael : son histoire et sa mission.

5/6. Son parcours initiatique de Chaman péruvien. Son travail de guérison en 4 étapes grâce à l'énergie créatrice et à l'équilibrage des chakras. Questions-réponses. **Carlos Kirael**, chaman péruvien. Le Parfum des couleurs. Av. I. Geyskens, 39. 1160 BXL. Ulla. 0474 044 942. info.kirael@gmail.com - kirael.es

La Nouvelle Génération Consciente .

7/6. 14h-18h. La nouvelle génération consciente, les enfants Indigo & Cristal, la vie Extra-terrestre. Comment connaître sa mission de vie, créer sa réalité et gérer les phases de l'éveil spirituel et d'éveil de conscience. Infos & Réservations : http://lauramarietv.com/laura-marie-en-conference-a-BXL-le-7-juin-2015/. **Laura Marie.** Théâtre du Fou Rire. Rue des 2 gares, 124B. 1070 BXL. www.lauramarietv.com. Voir avant première ci-dessous

6ème Festival culturel du Tibet.

7/6. 11h-17h. L'occasion de découvrir les traditions tibétaines : chants et danses, marché d'artisanat équitable de l'Himalaya, spécialités culinaires. **Lama Ranyak Patrul Rinpoche,** lama bouddhiste, **Khenpo Thubten Lodru Nyima**, enseignant bouddhiste. Parc Georges-Henri. Square Medon. 1200 BXL. Zangdok Palri Lotus Asbl. festival.culturel.tibetain@zangdokpalri.net - www.zangdokpalri.net. 0498 333 797.

Soirées tirages Tarot & Fleurs de Bach.

11/6 ou 25/6. 18h30-21h30. 2 & 4ème jeudis du mois. Tarot selon Jodorowsky & Fleurs de Bach. Réservez au franceferson@yahoo.fr. **France Ferson, Pascale Moulias, Mathieu Lelarge**, animateurs. Bravo. 7, rue d'Alost. 1000 BXL. 0494 798 607 - 0495 184 097 - 0498 40 66 58. cheminsdutarot@gmail.com - www.createurdesoigrandeurnature.be

Ma AnandaMayi, Sa présence, sa vie.

12/6. 20h-21h30. Conférence de **Marie-Agnès Bergeon**, enseignante. Ouverte à tous. Inscription via mail. Suivi d'une retraite de 2 jours. Av. de la couronne, 556. 1050 BXL. Almapola Asbl. 0485 646 835 - (00 33) 6 21 66 07 28 marieagnes.bergeon@gmail.com

avant-première

Laura Marie

Nouvelle Génération Consciente

CONFERENCE

le 7 juin
à Bruxelles
14h à 18h

Ecrivain et conférencière dans les domaines de l'éveil de conscience et de la spiritualité (Corps, âme, esprit, alimentation vegan, conscience, physique quantique, vie extra-terrestre), avec un blog ayant totalisé plus de 2,5 millions de vues depuis sa création en 2014 (www.LauraMarieTV.com), **Laura Marie** se place incontestablement parmi les leaders de la «Nouvelle Génération Consciente», nom du mouvement qu'elle a d'ailleurs fondé.

Sa mission : guider ceux qui s'éveillent vers la réalisation de leur mission de vie pour l'Humanité, humanité qui est aujourd'hui à un grand tournant dans sa prise de conscience de sa réelle nature.

Voir détails ci-dessus

Le sens spirituel des relations humaines.

12/6. 19h-22h. **Marianne Hubert** montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Pianofabriek. Rue du fort, 35. 1060 BXL. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Coaching silhouette méthode esprit-corps.

13/6. 12h-13h. Conférence gratuite : la silhouette harmonieuse à long terme réside dans le développement personnel, car «maigrir, c'est dans la tête» ! Alors comment faire? **Béatrice Longo**, psychothérapeute. Rue Ongena, 52. 1090 BXL. 0476 944 195. beatrice.longo@skynet.be - moncorpsmamaison.be/

Atelier-Concert.

14/6. 16h-18h. Harmonisation du corps grâce aux prodigieuses vibrations des bols chantants en cristal, des tambours et du gong. Apporter un matelas, un coussin et une couverture. **Sabine De Broux**, sonothérapeute. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 0472 681 116. sabine@renaissons.be - www.renaissons.be. Voir avant première ci-dessous.

Nager avec les dauphins sauvages.

14/6. 17h. Séance d'infos : vacances dauphins sur un bateau en Mer Rouge du 15 au 22/8/2015. Reconnection à soi et aux éléments + atelier chant facult. Sur inscription. **Chantal Boffa**. 1150 BXL. chantalboffa@yahoo.fr - www.arpsicor.be. 0488 612 124.

Portes Ouvertes : Conscience au Quotidien.

14/6. Nous vous invitons à découvrir nos différentes activités de méditation, respiration, sexualité sacrée. **Philippe Wyckmans, Gertha Sturkenboom**, psychothérapeutes. 1180 BXL. 0476 799 409. info@conscienceauquotidien.com - www.Conscienceauquotidien.com. Voir avant-première page suivante

Sommeil, alimentation et mode de vie.

15/6. 20h-22h. Quels sont les ingrédients d'un bon sommeil ? Notre chronotype : sommes-nous du soir ou du matin, vivons-nous dans les horaires qui nous conviennent ? **Dominique Mean**, médecin. Av. Besme, 84. 1190 BXL. 02 538 07 61. domean53@gmail.com - www.domean.net

Skydancing Tantra au Château de Rastenberg.

17/6. 20h-22h30. Soirée d'information : le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Gertha Sturkenboom**, psychothérapeute. 1180 BXL. Info@conscienceauquotidien.com- www.conscienceauquotidien.com. 0476 799 409.

La Technique Alexander et le mouvement.

18/6. 20h30-22h. La mise en place du geste nouveau ou correcteur ne devient possible qu'après un arrêt intérieur conscient, le temps d'accepter le nouvel usage de soi. **Athanase Vettas**, prof. de Tech. Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Comment prévenir le burn-out.

18/6. 11h45-14h. Burn out : maladie du siècle ? Comment pouvons-nous agir préventivement? **Catherine Schwennicke,** coach, thérapeute, formatrice INC Belux., **Diane Thibaut**, coach, formatrice ANC. Inst. of Neurocognitivism. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com. Voir avant-première page suivante

Tipi, se libérer des émotions difficiles.

18/6. 20h. Formation publique : se libérer en 5 étapes des peurs, colères, angoisses, blocages scolaires ... Réserver par mail. **Betty Rossitto**, praticienne Tipi. Salle Saint Marc. Avenue Defré 74 (à côté du Delhaize). 1180 BXL. Rossitto Bethisabea. bethisabea.rossitto@gmail.com -0477 685 606. tipi-belgique.be

Formation thérapeute psycho-corporel.

18/6. 19h30-22h. Séance d'info : une première année pour apprendre à vous connaitre, à vous aimer, une deuxieme année pour apprendre à accompagner d'autres personnes. **Philippe Wyckmans**,

avant-première

Sabine De Broux

Harmonisation du corps grâce aux prodigieuses vibrations des bols chantants en cristal

ATELIER-CONCERT

le 14 juin à BXL
16h à 18h

Voir détails ci-dessus

Sonothérapeute, praticienne en reiki Usui et Karuna ®, passionnée par la vie, par les autres, par la nature et les médecines douces depuis toujours, Sabine De Broux accompagne ceux qui le souhaitent sur le chemin de la vie avec l'aide de ces magnifiques et puissants outils d'évolution que sont les bols chantants en cristal, le tambour et le gong.

Lors de cet atelier-concert, vous aurez l'occasion de vivre cette expérience unique et magnifique, de vous laissez emporter par la magie de ces sons. Les sons multidirectionnels entrent non seulement par notre système auditif mais pénètrent également toutes les dimensions de notre être. Chaque personne reçoit ce qu'il a besoin de recevoir dans le moment présent.

psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@consciencauquotidien.com - consciencauquotidien.com

La Femme Initiée - Une Messagère de Destinée.
19/6. 20h. Porteuse de vie, d'amour et de paix, la femme spirituelle du XXIème siècle interpelle le devenir des hommes et des sociétés. **Emmanuel Le Bret**, astrologue. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. Centre D'Études Tibétaines Asbl. 02 537 54 07. ananda@samye.be - www.samye.be

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
21/6. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Réserv : tél ou mail. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 644 32 86. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

Découvertes énergétiques pour tous.
22/6. 19h30-22h. Comprendre notre système énergétique, les mécanismes de transmission au sein d'une famille, choisir ses complém. alimentaires. Découvrir la lithothérapie. **Brigitte Verlinden**, naturopathe holistique. Ecole de Santé Holistique. Bld Félix Paulsen 9. 1070 BXL . Esh. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org

Voyage au coeur de l'humain.
23/6. 18h-19h30. Séances d'inspiration gratuite. Les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. **Diane Thibaut**, coach, formatrice. Institute of Neurocognitivism. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. +32 2 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com. Voir avant première page suivante.

Formation à l'agroécologie humaniste.
23/6. 20h. Soirée d'info. Présentation de l'agroécologie humaniste de Pierre Rabhi et programme de la formation longue au sein de Terre & Conscience. **Alain Lenoir, Xavier Hulhoven**, formés à l'agroécologie. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Tetra. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be Voir avant première page suivante

Echec scolaire, dyslexie : que faire ?
25/6. 19h. Echec scolaire, dyslexie: agir à la source et retrouver le potentiel caché avec la méthode Davis. Réserver par mail. **Betty Rossitto**, facilitatrice Certifiée

avant-première

Philippe Wyckmans

Conscience au quotidien

PORTES OUVERTES

Le dimanche 14 juin
à Uccle (BXL)
14h à 18h

Voir détails page précédente

Une après-midi qui sera joyeuse, délicate, énergétique, surprenante! Nous vous y présenterons notre Formation «Thérapeute Psycho-Corporel» donnée en week-end sur 2 années académiques et accessible à tou(te)s sans pré-requis, qui vous permet un véritable travail personnel et, à la clé, une nouvelle profession. Nous parlerons des fausses croyances, des peurs, des véritables limites, des plaisirs promis et de l'apport de notre formation «Spiritualité et Sexualité» pour une sexualité plus sacrée, plus extatique dans la voie du Skydancing Tantra.Et si vous êtes en recherche, en quête de sens, en «burn out», nous vous parlerons de notre accompagnement individuel et pour couples associant le mental, le corps et l'esprit que nous pratiquons depuis 16 ans.

avant-première

Catherine Schwennicke et Diane Thibaut

Comment prévenir le burn out ?

CONFÉRENCE

le 18 juin
à BXL
11h45 à 14h

Voir détails page précédente

Catherine Schwennicke, est coach, thérapeute, formatrice INC, diplômée en Communication, Développement Personnel et Management (IME, 2004). Elle a exercé en tant que psychologue et pédagogue à l'étranger, licenciée en Psychologie & Sciences de l'Education. Elle est aussi thérapeute EMDR. **Diane Thibaut,** est coach, formatrice spécialisée en Approche NeuroCognitive et Comportementale.
Elles animeront le séminaire sur le burn-out. Il fait 19.000 victimes chaque année en Belgique. Est-ce la maladie du siècle ? Comment pouvons-nous, ainsi que les entreprises, agir préventivement ? Comment se reconstruire après un burn-out? L'exposé sera suivi d'un débat, d'échanges avec le public et les membres du panel d'intervenants.

Davis. Centre 58. Rue Alphonse Asselbergs 58. 1180 BXL. Facile-Apprendre Asbl. 0477 685 606. bethisabea.rossitto@gmail.com - www.penseurenimage.be

Constellations : invitation.
25/6. 20h-21h. Séance d'information gratuite pour la formation en Constellations Familiales, débutant en septembre 2015. Sur réservation. **Hélène Huberty**. Centre Montjoie. Av. Montjoie, 206. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Communiquer avec les plantes.
26/6. 20h-22h. Une Initiation à la Sagesse Végétale qui fait entrer le merveilleux dans le quotidien et restaure le lien Homme-Plante. Un "voyage spirituel"... **Claude Lefebvre**, parapsychologue, guérisseur, géobiologue. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

L'approche bouddhiste de la peur.
26/6. 20h. Par le maître Tibétain **Tulku Ogyen Nyima**, docteur en philosophie bouddhiste, trad. Nyingmapa. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. 02 537 54 07. ananda@samye.be - www.samye.be

La crise et nous.
30/6. 20h. En intériorisant la crise, peut-on la dissoudre en soi-même et entrer ainsi dans l'unité d'une réalité tout autre? MM81. Avenue de Tervueren. 1040 BXL. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134 - 09 225 43 16. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

Darshan avec Sai Maa.
17/7. Participez au programme «Le Langage du Coeur » et vivez une expérience exceptionnelle avec Sai Maa et deux de ses successeurs Lucinda Hanover et Joey Klein. **Sai Maa**, maître spirituel. Passage 44. Bld Pacheco, 44. 1000 BXL. EUevents@sai-maa.com - www.sai-maa.com/fr/darshan. Voir avant première dans les «stages».

Brabant Wallon

Tout savoir sur l'Eau...
10/6 et 12/6. 19h-20h30. Séances d'info : les paramètres importants à savoir. Retrouver la force naturelle d'une eau pure, structurée et vitalisée. Les différents systèmes sur le marché. **Christine Moens**, formatrice. La Biosphère. Bld du Centenaire 8. 1325 DION-VALMONT. christine_moens@skynet.be. 0486 280 799.

Formation professionnelle en naturopathie.
13/6. 18h30-20h30. Séance d'information et de présentation de la formation. **Fatiha Ait Said**, naturopathe. Ecole Steiner. Rue de la Quenique, 18. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 067 79 07 68. isnat.info@gmail.com - www.isnat.be

Conférence-concert de Harpe.
19/6. 20h30. **Katia Van Loo**, harpiste, nous présente des pièces celtiques, classiques, des compositions pour le solstice. Elle parlera de Pythagore, des sépharades. Rue du Tienne 11. 1490 COURT-ST-ETIENNE. La Maison Des Notes Asbl. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Rencontrer le Coaching Evolutif : gratuit.
23/6. 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

Réguler le stress, dyslexie, TDAH... avec le Neurofeedback.
24/6. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH, dyslexie/calculie, burn out, dépression, stress. Rés. obligatoire. **Patrick Ghigny,** licencié en kinésithérapie (ULB), **Alicia Desmedt,** psychothérapeute (UCL),**Laurent Serruys**, professeur de Taï Chi et de Chinois. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre de Neurofeedback du BW 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

Voyages ressourçant au désert : infos.
25/6. 20h-21h15. Soirée info + diaporama : en nov. 2015 : "Semaine en famille" dès 3 ans 1/2 - 15 jours en Jordanie - "10 jours vers un oasis tunisien" en mars 2016. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, guidance parentale. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS.

avant-première

Xavier Hulhoven et Alain Lenoir

L'agroécologie humaniste de Pierre Rabhi

CONFÉRENCE

le 23 juin à BXL 20h

Bien plus qu'une simple alternative agronomique, l'agroécologie humaniste est à la fois une éthique de vie et une pratique agricole. Elle est liée à une dimension profonde du respect de la Vie et replace l'être humain dans sa responsabilité à l'égard du Vivant. Le temps d'une conférence, **Xavier Hulhoven** et **Alain Lenoir** – formés à cette pratique - communiqueront leur émerveillement pour le vivant et l'interaction respectueuse avec celui-ci. Ils exposeront la philosophie de l'agroécologie humaniste et son application concrète au potager. Ils vous présenteront aussi les grandes lignes du programme de la formation longue au sein de Terre & Conscience, validée par Pierre Rabhi, le parrain de Terre & Conscience.

Voir détails page précédente

0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Influences des Ondes Electromagnétiques.

25/6. 17h30. Découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. **Jean-Luc Marchal**, géobiologue. Ch. de Bruxelles, 408. 1410 WATERLOO. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be

Conférence du Troisième Pôle.

6/7. 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, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Liège

"Être soi m'aime"

5/6. 20h. Et si nous (ré)-apprenions à nous accepter tels que nous sommes, à poser un regard neuf sur nos expériences de vie et à en devenir les acteurs ? **Evelyne Faniel**, formatrice/coach - co fondatrice de confianceensoi.be. L'île blanche. Rue moureau, 28. 4800 VERVIERS. 0486 463 574. e.faniel@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be

Approche thérapeutique transpersonnelle.

10/6. 19h30. L'approche transpersonnelle est une psychothérapie qui articule le travail psychologique et la démarche spirituelle. L'individu y est vu comme un tout. **Martine Struzik**, thérapeute et formatrice transpersonnelle, maître praticien en Psycho-énergie. Espace de Ressourcement. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. 0485 937 639. info@martinestruzik.com - www.espace-de-ressourcement.be

Quel sens donnes-tu à ta vie?

12/6. 20h. **Père Guy Gilbert**. Collégiale de Huy. 4500 HUY. Ligue des Optimistes du Royaume de Belgique. info@liguedesoptimistes.be - 0475 535 383. www.liguedesoptimistes.be

Le sens spirituel des relations humaines.

19/6. 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. Eglise Saint François de Sales. Rue Jacob Makoy. 4000 LIÈGE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Cultivez votre présence...ici et maintenant.

23/6. 20h-21h30. Découvrir et expérimenter la puissance du moment présent via des outils simples et concrets. **Pascal Hastir**, conférencier et accompagnateur. Centre Culturel de Soumagne. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 797 043. info@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be.

Formation de professeurs de yoga méditatif.

27/6. 14h-17h. Portes ouvertes au Centre Light of Being. Hergersberg 46. 4760 BULLANGE. contact@lightofbeing.org - www.lightofbeing.org. 080 54 86 38.

Séance d'information "Attitude Coach"

7/7. 9h-11h. Toutes vos questions sur les formations Attitude Coach. Confiance en soi et Devenir Coach. Egalement sur rendez-vous. **Sonia Piret**, formatrice, coach et superviseur. Ecole de coaching. Rue André Ruwet, 5. 4670 BLEGNY. sonia.piret@wincoach.be - www.ecoledecoaching.be. 0486 707 496.

Hainaut

L'hydratation.

5/6. 19h. L'eau est considérée comme facteur essentiel de vitalité mais savez-vous qu'elle participe aussi à notre bien-être ? **Jean-Luc Marchal**, bio énergéticien. Univers Feng Shui. Chaussée de Mons 103. 7100 HAINE SAINT PIERRE. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be. 0495 840 215.

Grande dégustation gratuite de vins d'été

6/6. 10h-19h. Découvrir les joyaux de la nouvelle collection d'**Annick Delcourt** qui privilégie la Biodynamie et le travail d'orfèvre de vignerons à la fois passionnés et éclairés. Magasin Biocorner'S. Pavé de Soignies, 87b. 7850 ENGHIEN. 02 396 22 96. www.biocorners.be

avant-première

Chantal Vander Vorst et Diane Thibaut

Voyage au coeur de l'humain

CONFÉRENCE

Le 17 juin à Wépion
Le 23 juin à BXL

Voir détails page précédente et suivante

Deux formatrices feront découvrir des outils innovants en matière de gestion des comportements humains. Pendant la séance d'information, elles aborderont les différents territoires cérébraux qui gouvernent nos comportements. Elles présenteront des théories et modèles issus de leurs recherches multidisciplinaires, ainsi qu'un aperçu des outils développés pour gérer ces comportements. A Wépion, **Chantal Vander Vorst,** *co-fondatrice de l'Institute of NeuroCognitivism, experte en comportements humains (ANC), formatrice et coach, co-auteur du livre « Le Management toxique » (Eyrolles)* animera la séance d'inspiration. A BXL, c'est **Diane Thibaut,** *formatrice & coach ANC, certifiée ICF, formée à l'approche neurocognitive et comportementale (ANC)* qui fera découvrir ces outils.

Au-delà du chamanisme.
10/6. L'équilibre des corps subtils, prise de conscience pour l'avenir de notre planète. L'Ethnobiosophie ou logique de vie est une pédagogie de relation d'aide entre écologie, culture et bien-être. **Emmanuel Fillaudeau**, chamam, thérapeute. Ferme Hurette. Rue Hurette, 1. 7520 FROYENNES. Anne Bierna. 0498 714 953. ethnolia.net

Séance d'infos sur l'eau.
20/6. 14h30-16h. Comment retrouver la force naturelle d'une eau pure ? Quels sont les systèmes pour purifier et dynamiser l'eau. Rés. indispensable via mail. **Christine Moens**, formatrice. Biocorner's. Pavé de Soignies, 87 b. 7850 ENGHIEN. christine@lifia.be - 0486 280 799.

Influences des Ondes Electromagnétiques.
26/6. 19h. Découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. **Jean-Luc Marchal**, géobiologue. Rue Dessus du Bois, 48a. 6280 ACOZ. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be

Repas végégal.
5/7. 12h30. Repas végétal organisé dans le respect de la charte de l'Asbl "influences végétales". Inscription via le site. Max 12 participants. **Françoise Godart, Michèle Fumière**, animatrices. 6440 FROIDCHAPELLE. michelefumiere@skynet.be

Namur

Voyage au coeur de l'humain.
17/6. 8h30-10h30. Séance d'inspiration gratuite. Les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. Inscription sur le site. **Chantal Vander Vorst**, coach, formatrice. Ferme de Vévy Weron. Vevy Wéron, 15. 5100 WÉPION. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com. 02 737 74 80. Voir avant première page précédente.

Rencontre avec la Rose Croix.
17/6. 20h. Se libérer du temps pour vivre l'Eternité. Soirée d'échanges. Places limitées, réservations souhaitées. Infos blog. **Fondation Rose Croix**. Centre L'Ilon Perron Salle 5. 17 place I 'Ilon. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - lecatharose.blogspot.be/

Devenir un coach efficace et rapide.
17/6. 12h-14h. Lors d'une rencontre-repas, découvrez le coaching mental, appproche moderne très efficace, combinant coaching classique, PNL et hypnose. **Michel Villacorta**, formateur de coachs, hypnologue et maître-praticien en PNL. Rez de la Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 0484 727 535. contact@orientation-solutions.com - www.maisonecologie.be

Portes ouvertes au Centre d'hippothérapie.
21/6. 10h-18h. Gratuit. Découvrir le centre de façon ludique et amusante. Démonstrations des approches de l'hippothérapie. Approche sensorielle. Approche relationnelle. Voltige. **Cécile Van Loo**, hippothérapeute. 5644 ERMETON-SUR-BIERT. cecile.vanloo@yahoo.fr - hippotherapie.emonsite.com. 0484 360 260.

Devenir un coach efficace et rapide.
25/6. 20h-22h. 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. 0484 727 535. contact@orientation-solutions.com - www.maisonecologie.be

Formation Arc-en-ciel et formation Praticiens Arc-en-ciel.
29/6. 19h30. Soirée d'infos. Présentation des formations. Un voyage alchimique coloré à travers les couleurs des Chakras. **Martine Dussart,** artiste de vie, auteure et illustratrice, **Fanny Pollet**, formatrice et coach mental. Rue François Boussemanne, 4. 5020 VEDRIN. Fédération Création Vivante. creationvivante@gmail.com - 0479 705 804. www.federation-creation-vivante.eu Voir avant première ci-desspus.

avant-première

Martine Dussart et Fanny Polet
Formation Arc-en-ciel (4 we) et
Formations Praticiens Arc-en-ciel (10 we)

SOIRÉE D'INFO GRATUITE

le 29 juin à Namur
Voir détails ci-dessus

SÉMINAIRES

Dès le début septembre à Namur

Martine Dussart, artiste de vie, auteure et illustratrice des BD initiatiques «Le Trésor oublié de l'Arc-en-ciel» et **Fanny Polet,** formatrice et coach mental, **vous proposent «La Formation Arc-en-ciel»**. Un **enseignement** complet et des **expériences** utilisant l'art thérapie dans les 5 dimensions de l'être. En parallèle, elles proposent **«La Formation Praticiens Arc-en-ciel»**, pour toute personne désireuse de transmettre un enseignement puissant de manière ludique. Cette formation se veut **pratique : savoir être et technique : savoir-faire**. Ceci afin de révéler le Praticien Arc-en-ciel qui sommeille en chacun et pourquoi pas, faire partie de **l'équipe de Créanimateurs de la Fédération Création Vivante.**

Agenda

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Alimentation et thérapie

Happy food en Normandie.
13 au 14/6. Adoptons une alimentation saine en dépensant moins, en vivant mieux. Soutenir un régime, trouver son poids idéal. La libération psychologique liée à la nourriture. Nourriture bio, sagesse traditionnel amérindienne. **Marion-Catherine Grall**, coach, thérapeute. F-14140 PRESLES. 33 6 23 16 46 48. mail@mariongrall.com - www.mariongrall.com

Je mange j'ai peur, j'ai peur je mange.
4 au 5/7. Tous les 1er 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. 7190 ECAUSSINNES. info@institut-pure-hypnose.com - institut-pure-hypnose.com. 0493 497 910.

Alimentation Naturelle

Comment se nourrir à la ménopause ?
20/6. 15h-18h. La ménopause, un bouleversement hormonal qui a quelques répercussions sur la santé. Pourquoi ne pas envisager des modifications sur un long terme pour allier perte de poids et meilleure santé ? Rés. indispensable. **Bénédicte Van Craynest**, diététicienne agréée, micro-nutritionniste. Magasin Biocorner'S. 7850 ENGHIEN. thecookhealthattitude@yahoo.fr - www.biocorners.be. 0485 758 289.

Analyse Bioénergétique

Atelier exceptionnel de formation et perfectionnement à l'Antenne Lecher CEREB.
14/6. 9h-17h30. Bilan énergétique et bien-être, équilibre des corps subtils par Biorésonance et Biocompatibilité. Sélection de produits : aromathérapie, oligothérapie, chromothérapie, Fleurs de Bach; dosage, méthode ECSOM. **Michel Lespagnard**, ing. Élec., géobiologue, bio énergéticien, concepteur de l'antenne CEREB. C.e.r.e.b.. Centre Culturel de Alleur. 4430 LIÈGE-ANS. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Approche de l'Alignement

Écouter, comprendre, accepter.
12 au 16/6. 10h-18h. À la rencontre de l'Autre. Stage de 5 jours et pré-requis pour les formations en Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de la méthode. 1040 BRUXELLES. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Aromathérapie - Pédiatrie.
13/6. 14h-18h15. Tout savoir sur l'utilisation des huiles essentielles chez les enfants ! Toxicité, posologie, modes d'administration + nombreuses formules pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. aroma@sebio.be

Aromathérapie - grossesse et allaitement.
14/6. 14h-18h15. L'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante ! Toxicité, posologie, modes d'administration + nombreuses formules pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Aromathérapie - dermato et cosmétique.
27/6. 14h-18h15. Comment agir sur les maladies de la peau avec les HE et HV + applications cosmétiques + recettes pour les fabriquer soi-même + nombreux cas pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Aromathérapie - olfactothérapie.
28/6. 14h-18h15. Les applications psycho-émotionnelles des huiles essentielles (peurs, dépendance, stress, insomnie, déprime, fatigue...) et la diffusion en aroma. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Essential Feeling. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Art et Développement Personnel

Collage et jeux d'écriture.
20/6. 10h-16h. Un collage qui accueille nos rêves et aspirations profondes, ce qui nous apaise, nous rend joyeux... Jeux d'écriture à partir des collages. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BRUXELLES. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Atelier Journal créatif.
22/6. 10h-17h. Le journal créatif est une méthode pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources intérieures et développer sa créativité. **Nathalie Hanot**. Abbaye de Villers. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 880 994. info@villers.be - www.villers.be

Mandala - collage.
25/6 -19h-21h30 ou 27/6 à 14h30. On coupe, on colle pour créer un mandala qui accueille nos rêves, 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 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com

Mandalas - Formation certifiante.
23, 24, 31/7 + 6, 7/8. 9h30-16h30. Formation certifiante pour professionnels - 3 modules de formation à distance (dès maintenant via internet) + 5 jours de formation+certification. **Sylviane Pirnay**, formatrice. 4000 LIÈGE. 0475 448 264. sylviane.pirnay@capfutur.com - www.capfutur.com

Art et Thérapie

Ici et Maintenant.
13/6. 10h-17h30. Au travers de nos créations, nous explorerons ce qui nous retient dans le passé et nous attire dans le futur afin de mieux vivre le présent. **Natacha Pirotte**, art thérapeute certifiée (Rhapsodie). Art'n'ME. 1560 HOEILAART. 0498 567 992. info@artnme.be - www.artnme.be

Découverte de l'art thérapie.
17/6. 10h-12h. Pour découvrir l'art thérapie et développer sa créativité. Aucune expérience artistique préalable n'est nécessaire. **Natacha Pirotte**, art thérapeute certifiée (Rhapsodie). art'n'ME. 1560 HOEILAART. 0498 567 992. info@artnme.be - www.artnme.be

Arts Martiaux

Cours de Kung-fu Wushu chuan Yang.
11/6. Pour enfants et adultes tous les jeudis à 16h et 17h30. **Geneviève Hubert**, formatrice. Gymnase de l'Ecole Tamaris. 1080 BRUXELLES. 0475 610 250. ameline@espace-ameline.com - www.academie-siming.be

Ayurvéda

Cure de soins ayurvédiques.
26(18h) au 28/6 (15h). Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps, nous vous proposons un week-end de soins et massages ayurvédiques. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Biodanza

Chemin de Transformation & de Conscience.
11/6, 18/6 ou 25/6. 20h-22h30. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. Expérience requise en Biodanza. **Maria Verhulst**, professeur didacte - coord. école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza à Auderghem.
12/6. 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. pikibiodanza@gmail.com. 0473 362 732.

Biodanza et massage : contact guérisseur.
13/6. 9h-20h. Etre toucher dans le respect est un besoin essentiel à l'être humain. Donner et

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

recevoir une caresse peut être un chemin de bien-être et de guérison. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza. Ecole Steiner. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Biodanza et massage : caresses magiques.
13/6. 10h-20h. Etre toucher dans le respect est un besoin essentiel à l'être humain. Donner et recevoir une caresse peut être un chemin de bien-être et de guérison. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza. Ecole Steiner. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Biodanza Perwez.
16 au 23/6. 19h45. Tous les mardis. Chemin de transformation par la danse et les rencontres. Puissant stimulant de notre élan de vie. **Karine Weinhöfer**, professeur titularisé. Centre Sportif. 1360 PERWEZ. 0472 920 211 - 081 65 93 43. biodanse.kw@gmail.com

Chamanisme

Voyages chamaniques en après-midi.
13/6. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Voyage Chamanique son du tambour.
19/6. 20h. Travail/méditation, guidé en petit groupe, dans perspective de développement personnel /spirituel. Inscription préalable indispensable. Ouvert à tous. **Yves Simon**. 1050 BRUXELLES. 0494 160 589. y.simon@scarlet.be

Cérémonie sacrée du Solstice d'Eté.
21/6. 10h30-17h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action. Transformation profonde. **Swift Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chamanisme au quotidien.
27/6. 9h30-16h30. Pour apprendre à utiliser le voyage chamanique et le lien avec les esprits dans diverses situations de la vie quotidienne. **Annick Leonard,** thérapeute, **Sabine Mozelsio**, psychologue. 1160 BRUXELLES. 0495 183 997. sabbiver@gmail.com

Voyages chamaniques en après-midi.
27/6. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Chant & Voix

Cercles de voix, healing sounds.
12/6 et 13/6. 10h30-12h. Tous les vendredis et samedis. Pratique de la voix selon des traditions anciennes de guérison : favorise détente, centrage et harmonie. Accessible à tous. **Laure Stehlin**, musicienne, enlumineuse de silences, accompagnatrice en sons de guérison. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Atelier découverte Souffle-Voix.
13/6. 14h-17h. Un moment privilégié pour explorer les outils utilisés dans un travail de libération vocale : exercices corporels, respiratoires, méditation sonore, ... **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale. 4870 FRAIPONT. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression - www.souffle-voix-expression.be

Chant et musicothérapie pour les nouveaux.
13/6. 15h-18h30. Eveil de la conscience respiratoire, corporelle et de l'écoute ; technique vocale et bilan vocal pour déceler les blocages ; chant avec la harpe. **Katia Van Loo**, animatrice, musicienne. La Maison Des Notes Asbl. 1490 COURT ST ETIENNE. 010 61 76 04 - 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Choeur Harmonique : chant vibratoire.
15/6. 20h-22h. 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-thérapeute. Centre Cristal'In. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com-reynaldhalloy.be/choeur-harmonique. Voir avant première page suivante.

COURS DE POSE DE VOIX
avec Kären Allaert
• Vocalises personnalisées
• Approche corporelle et émotionnelle (lâcher prise)
• Impact de la pensée sur la voix (advaïta)
Séances individuelles et ateliers
Tél. 02 534 08 74
(lu, ma, jeu. 11h30-12h30)

Atelier Souffle/Voix/ Expression.

17/6. 14h-17h. Groupe de max 7 pers. Approfondissement du souffle, détente corporelle, libération de la Voix. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be. 0498 062 745.

Chant pour débutants.

20 (14h à 18h) et 21/6 (11h à 17h). Oser chanter, le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps. **Françoise Akis**, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be/chant/

Choeur Harmonique : chant vibratoire.

20/6, 27/6. 10h-12h. Tous les samedis. 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 - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique. Voir avant première ci-dessous.

Stage de chant pour débutants.

6 au 9/7. 11h-17h. Chanter, découvrir sa voix, la développer, la libérer, chanter avec le corps. "Bien dans sa voix, bien dans son corps" et développer la confiance en soi. **Françoise Akis**, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622 . francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be/chant/

Chanter et jouer avec les émotions.

6 au 7/7. Tous les humains possèdent la même gamme d'émotions. Il s'agit ici d'en jouer, de s'en amuser, de les glisser à la façon de chacun dans les chansons de votre choix, à son rythme. **Daria De Martynoff**, auteur compositeur. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Citoyenneté Responsable

Projet de volontariat, 50 ans et plus...

21/6 au 12/7. Le SCI Belgique et la Grande-Bretagne vous proposent de participer à un projet au centre pour demandeurs d'asile de Rixensart. Marie Marlaire. SCI. 1050 BRUXELLES. 02 649 07 38. marie@scibelgium.be - www.scibelgium.be/

Coaching

Coaching & Manipulation.

19/6. 9h-17h. Coacher les personnes confrontées à la manipulation. Comment repérer que votre client est victime de harcèlement moral ? Comment réagir en tant que coach. **Isabelle Wats**, coach PCC, ICF. Creacoach. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 - 0475 31 84 61. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Devenir Coach ou LifeCoach.

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 (mod.1). **Sonia Piret**, formatrice, coach, superviseur, thérapeute. 4670 BLEGNY. 0486 707 496. sonia.piret@ecoledecoaching.be - www.ecoledecoaching.be

Communication Non Violente

Introduction à la CNV.

11 au 17/6. 9h30-17h. Améliorer votre capacité à vous relier à vous-même et aux autres pour contribuer à votre bien-être réciproque. **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

Je cesse de râler + de [me] culpabiliser.

13 au 14/6. Transformer les râleries et la culpabilité. S'exprimer au départ des besoins. Trouver des solutions motivantes et créatives. Prérequis : Module 1. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié du CNVC. 4000 LIÈGE. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be

Stage spécial ados !

26 au 28/6. 17h-17h. Je prends ma Vie en mains, de manière autonome et responsable ! Pour les jeunes de 13 à 18 ans. **Sophie Grosjean, Caroline Scuvee**, formatrice et coach, psycho-

avant-première

Reynald Halloy

Atelier Choeur Harmonique

ATELIERS

Les samedis de 10 à 12h à LLN Le 1 et le 15/6 à Braine-l'Alleud

Voir détails ci-dessus et page précédente

Tous les samedis. Pratique hebdomadaire du chant vibratoire et du yoga du souffle.

Reynald Halloy vous invite à une pratique régulière du yoga du souffle (Pranayama) et du chant vibratoire (chant des voyelles, chant diphonique, mantras et ragas). Ce cours est destiné à toute personne désirant ouvrir son champ d'expérience au domaine subtil des sons de guérison et de la respiration consciente. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga ou le chant pour participer à ce cours. www.reynaldhalloy.be

logue. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be. 0479 890 726.

Introduction CNV et pleine conscience.

1 au 5/7. Apprendre à accueillir nos pensées, ressentis, corporels, émotions et besoins comme autant de source d'informations qui nous inspirerons pour une communication bienveillante et respectueuse de soi et de l'autre. **Anne-Cécile Annet,** formatrice certifiée du CNVC, **Gaétane Gilliot**, formée en Pleine Conscience (MBSR), 1360 MALÈVES-St-MARIE. 0497 022 344 - gaetane@galinid.be . www.pleineconscience.galinid.be. 0473 203 540

Communiquer, c'est comme danser !

2 au 3/7. 9h15-17h. Les Pistes de danse CNV. Approfondir intensivement la CNV de façon visuelle, auditive et corporelle. **Jean-François Lecocq,** formateur certifié CNV, **Marie-Jacques Stassen**, formatrice certifiée CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388.13.28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Au-delà des masques : CNV et MLC.

2 au 5/7. 9h30-17h30. Sensibilisation CNV et méthode de Libération des Cuirasses : explorer notre monde intérieur et nos relations aux autres, être vraiment soi, lâcher le mental. **Anne Bruneau,** formatrice certifiée du CNVC, **Sophie Van Neste**, praticienne certifiée MLC, art thérapeute / psychocorporel. Les Orangers. 1150 BRUXELLES. 0472 735 633 - 0496 080 989. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

Introduction à la CNV.

6 au 7/7. 9h15-17h. Améliorer votre capacité à vous relier à vous-même et aux autres pour contribuer à votre bien-être réciproque. **Jean-François Lecocq,** certifié formateur CNV, **Marie-Jacques Stassen**, certifiée formatrice CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Introduction à la CNV.

20 au 21/8. 9h-17h. Formation professionnelle ouverte aux particuliers. Apprendre les bases CNV de manière concrète et expérimentale. Introduction à la formation longue (14 jours d'août à mai 2016). La CNV : des bases vers un art de vivre. **Martine Casterman, Christiane Goffard**, formatrices certifiées du CNVC. Emotion Event (dans Cité de l'Enfance). 6001 MARCINELLE. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be. Voir avant première ci-dessous.

Constellations

Constellations holistiques.

7/6. 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. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Constellations systémiques.

10/6. 19h-22h. Puissants outils de transformation. Dénouez les noeuds de votre passé pour revenir à votre véritable identité et axe de vie rayonnant votre potentiel. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Soirée constellations familiales.

11/6. 18h-22h. Le but est de rétablir l'ordre dans votre système familial, de permettre à l'énergie bloquée de circuler et d'avoir un autre regard sur votre vie. **Marc Watelet**. 1350 JANDRAIN. 0497 948 611. marcwatelet@skynet.be - www.marcwatelet.be

Constellations familiales et systémiques.

19 au 20/6. 9h30-18h30. Guérir après la perte d'un jumeau perdu au stade embryonnaire : présentez votre jumeau à vos parents et à vos frères et soeurs : redonnez-lui sa place. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. Espace Constellations. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. isabelle.goffaux@scarlet.be. 0479 208 105.

Les Vendredis bruxellois.

19/6. 9h20-16h30. Journée de constellations familiales. Travail sur les demandes des participants. informations et réservations sur

avant-première

Christiane Goffard et Martine Casterman

La CNV, depuis les bases vers un art de vivre

FORMATION

7 X 2 jours d'août 2015 à mai 2016

Voir détails ci-dessus

En nous invitant à nous connecter aux besoins fondamentaux qui nous animent, la Communication NonViolente développée par Marshall B. Rosenberg nous indique comment, au-delà des préjugés, du marasme émotionnel, de la sympathie ou de l'antipathie, entrer en communication à partir de notre universalité. Par un travail sur notre manière de penser et d'être en relation avec soi et les autres, elle invite chacune et chacun, comme il le peut et de manière singulière, à tisser, dans son cadre professionnel tout comme dans sa vie privée, un « vivre-ensemble » plus conscient, solidaire et responsable.

www.huberty.be rubrique Agenda. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. Centre Montjoie. 1180 BRUXELLES. 0477 373 252.

Constellations holistiques.
27/6. 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. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace Plan B. 4430 ANS. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com. 0486 640 943.

Constellation et tantrisme.
3 au 5/7. 10h-17h. "La danse des sens" : week-end résidentiel de 3 jours avec 3 animateurs. Constellations sur le thème de la sexualité et travail énergétique tantrique. **Hélène Huberty,** constellateur, **Pierre Schweitzer, Tessa Lavezzi**, tantricas. La Recre de Bras (Libramont). 6800 BRAS-BAS. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellations structurelles et approche intégrale.
11 au 13/9. Méthode qui consiste à rendre visible les structures et les liens au sein d'une entreprise, une association, un réseau, un partenariat, une famille ou des parties intérieures en soi en représentant dans l'espace les gens et les objets. **Rolf Lutterbeck**. Le monde en soi. 1410 WATERLOO. francoismilis@yahoo.fr -02 851 69 29. www.lemondensoi.be. Voir avant première ci-dessous .

Conte & Ecriture

Un atelier d'écriture pour aller au-delà des mots.
9 au 10/7. Des exercices ludiques, des productions courtes, des périodes d'écriture profondes, des instants en musique.... Nous travaillerons l'empathie, introspection, les sensations, l'observation... **Diane Peylin**, évrivaine. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Corps Subtils et Chakras

La flûte intérieure.
20/6. 10h-17h30. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations. **Philippe Wyckmans**, teacher certifié Skydancing. 1180 BRUXELLES. chakra@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com. 0476 799 409.

Cosmétiques Naturels

Atelier pratique "Beauté au naturel"
26/6. 18h30-20h30. Apprendre les gestes simples et professionnels pour entretenir la peau au quotidien, avec les produits énergétiques, naturels et bios Phyto5. **Éréna Renaut**, esthéticienne énergéticienne. Espace Bien-Etre et Esthétique Eréna Renaut. 7070 MIGNAULT. 067 55 79 67 - 0494 815 808. quintessence.erena@gmail.com - www.erena.be

Apprendre à faire ses cosmétiques naturels et faits "maison"
9 au 10/7. Démontration de tous les bienfaits de la nature sur votre peau grâce aux huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats etautres ingrédients naturels **Sophie Trenteseaux**, formatrice. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Couleurs

Cures & Jeûnes

Séjour détox remise en forme anti-fatigue.
25 au 28/6. 4 jours anti-fatigue. Pour purifier l'organisme retrouver son énergie vitale et se remettre en forme. Randonnées, marche active. **Sophie Campagnie,** naturopathe et psychothérapeute, **Stéphanie Campagnie**, praticienne en Shiatsu et Médecine Chinoise. 5540 WAULSORT. 00 33 6 62 13 78 18. contact.campagnie@gmail.com - www.sophie-campagnie.fr

avant-première

Rolf Lutterbeck

Constellations structurelles et approche intégrale

FORMATION

Les 11, 12 et 13septembre à Waterloo

Voir détails ci-dessus

L'approche des constellations structurelles intégrales est une méthode qui consiste à rendre visible les structures et les liens au sein d'une organisation telle qu'une entreprise, une association, un réseau, un partenariat, une famille ou des parties intérieures en soi en représentant dans l'espace les gens et les objets.
Rolf Lutterbeck travaille comme consultant indépendant, coach et formateur avec des managers, des chefs d'entreprises, des indépendants et des privés. Son approche systémique intégrale est basée sur l'approche de Ken Wilber et sur les principes systémiques des constellations structurelles du Professeur Varga Von Kibed (Université de Munich). Il est maître certifié et coach en PNL.
Infos sur www.lemondensoi.be

Danse

Danse des 5 rythmes : Groupe LLN.
10/6, 17/6 ou 24/6. 19h30-22h. Démarrage du groupe les mercredi. 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 XL.
11/6 ou 18/6. 19h30-22h. Pratique régulière les jeudi soirs, pour libérer son corps, ouvrir son coeur et aérer sa tête. Ensemble de 8 séances. Bienvenue à tou(te) s ! **Anne-Mieke Haazen**, professeur accrédité en danse des 5 rythmes. Institut Mercelis. 1050 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse émoi - Cycle métamorphose.
12/6, 19/6 ou 26/6. 19h15-21h30. Chaque vendredi. Se libérer des croyances qui nous limitent à travers le mouvement, la danse libre. **Florine Thomas**, animatrice de Danse Émoi, massothérapeute. Dojo Shudokan. 4020 LIÈGE. contact@florinethomas.com - www.danseemoi.com. 0474 409 890.

Au coeur de la danse.
14/6. 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 mvt. **Edith Saint-Mard**, artiste accompgn. dév. pers. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 733 03 40. estmard@yahoo.com. 0474 057 091.

Danse 5 rythmes : soirées d'initiation.
15/6, 25/6, 3/7 et 6/7. 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 Boitsfort, Ixelles et LLN. 1170 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse spontanée sur musiques live.
16/6. 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. Studio Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Cercles de Danse Tribale avec percussions live.
27/6. 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. Le cercle aura lieu en nature. **Fabrice George**, danseur, musicien, accompagnant psycho-corporel. 1331 ROSIÈRES. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com - 0497 906 539.

Dessin & Peinture

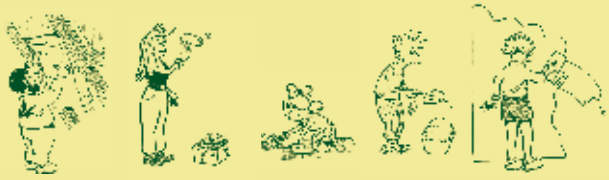
Stage Aquarelle en Provence.
5 au 12/7. Réalisation d'aquarelles dans les champs de lavande, les vieux villages. Accompagnement personnalisé dans le respect de chacun. Débutants et confirmés. **Geneviève Boëlle**, formatrice, aquarelliste. 5004 BOUGE. 0497 997 232 - 081 21 18 84.

Développement Personnel

Atelier Psycho-corporel.
9/6. 19h30-22h. Atelier en groupe dans une démarche pluridisciplinaire pour un travail sur soi sur le thème "S'accueillir et s'aimer" : un cheminement vers soi. **Alexandra Valsamides,** thérapeute psycho-corporelle, art-thérapeute, **Eric-Yung Despic**, thérapeute psycho-corporel. Les Ateliers de Waterloo. 1410 WATERLOO. 0497 575 523. groupe.aumtara@gmail.com - www.aumtara.be

Groupe de partage.
11/6, 25/6 et 9/7. 16h-19h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Brigitte Vos, Jean-Michel Lambot**, accompagnants. Magasin Autre Chose. 1330 RIXENSART. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Eco-Logis
Matériaux écologiques pour la maison



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

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

Faire du temps un allié.
11 au 12/6. Vous pensez ne pas être au bon endroit, ni occupé à la bonne tâche ? Vous courez sans arrêt et quelquefois sans raison ? Vous rêvez de retrouver du temps pour vous ? **Marcel Linsmeau**, sociologue et "ostéopathe" pour les organisations. Explicite Sprl. Chat à 7 pattes. 5000 NAMUR. 0478 880 224. info@explicite.be

Réveillez-vous pour une vie riche de sens !
13 au 14/6. 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

Champ d'argile.
13/6. 9h30-17h30. On pose les mains dans l'argile en fermant les yeux et on laisse venir les mouvements et les sensations. **Donatienne Cassiers**, formatrice au Champ d'Argile. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART. 0476 259 024. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Groupe de paroles - Le deuil.
13/6. 10h30. Groupe de paroles : ma vie a changé .. que la perte soit un proche, une relation, ... le deuil est une étape transitoire de transformation de soi. **Elisabeth Kaizer,** conseiller conjugal et familial, **Laurence Sohy**, thérapeute de la relation. 5004 BOUGE. 0471 910 737 - 0477 421 989. lesfaitspapillons@gmail.com - www.lesfaitspapillons.be

Groupe de partage.
16/6 ou 30/6. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Lucette Agrippa, Jean-Michel Lambot**, accompagnants. 6000 CHARLEROI. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage.
18/6 et 2/7. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Lucette Agrippa, Frank Eisenblätter, Françoise Delstanche**, accompagnants. 4430 ANS. 0479 658 163 - 0495 111 933. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage jeunes (15-25ans).
18/6 et 2/7. 17h-20h. Groupe de partage jeunes concernés par le changement de paradigme. Guérissez vos blessures et trouvez sous vos émotions votre plan de vie. **Marianne Hubert**. Autre Porte. 1365 AUTRE-EGLISE. +32 474 33 38 68. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Prendre la parole en public.
18 au 19/6. Vous voulez réussir votre prise de parole en public? Susciter l'intérêt de votre auditoire, apprivoiser le stress et accroître votre confiance en vous ? Ces 2 jours sont pour vous. **Isabelle Philippon**, journaliste et professeur en langage médiatique. Explicite Sprl. Chat à 7 pattes. 5000 NAMUR. 0478 880 224. info@explicite.be

Atelier de Technique Alexander.
20 au 21/6. 15h-18h. Introduction pratique aux principes et procédures de la TA pour plus de conscience et un meilleur usage de soi dans le mouvement et le comportement. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. 1200 BRUXELLES. 02 427 02 69. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be. 0477 201 053

La Gestion de la Pensée.
20 au 21/6. 9h30-16h30. Grâce à la gestion de la pensée, vous agirez avec succès sur votre quotidien. **Martine Gilson**, formatrice agréée par Daniel SEVIGNY, auteur du best-seller «Les clés du secret». Hotel Iris Aubépine. 5570 BEAURAING. 0473 603 480 - pensezgerezgagnez@gmail.com - www.lesclesdusecret.com. 0493 207 247

Réorienter ma carrière.
20 au 21/6. 9h30-17h30. Atelier sur un weekend pour trouver le job de vos rêves ! **Christiane De Vos,** psychothérapeute systémique, **Nicola Zannoni**, psychopraticien hypnothérapeute. Chan-Tiers. 1050 BRUXELLES. 0497 909 690. macarriereatelier@gmail.com - chan-tiers.net

Jean-Cédric Jacmart, agroécologiste, formateur et life coach.

Réveillez-vous !

Ne passez pas à côté de votre vie. La vie commence maintenant, tout de suite, pas demain !

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

Suivi personnalisé pour chaque participant après le stage.

Prochaines dates les 30 & 31 mai / 13 & 14 juin 2015

www.reveillezvous.be
Lieu: La maison Sous les tilleuls à Overijse (Bruxelles)
Tél. 0496 12 57 58 - jeancedric@me.com

Passez à l'action.
20 au 21/6. 10h-18h. En lien avec le livre : réveillez vos 4 héros intérieurs, nous vous proposons d'explorer un des héros et d'oser réaliser concrètement vos aspirations. **Xavier Van Dieren,** écrivain , formateur et consultant en développement personnel et relationnel, **Dominique Chauvaux**, consultante en développpement personnel et relationnel. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Stop à la souffrance !
21/6. 10h-16h. Venez découvrir le merveilleux outil d'autolibération de la souffrance de Byron Katie pour retrouver votre paix intérieur et votre joie de vivre ! **Elisabeth Dechamps**, formatrice-coach. Centre ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 0032 474 27 94 20. elisabeth_dechamps@hotmail.com

Atelier psycho-corporel relationnel.
23/6. 19h30-22h. Atelier en groupe dans une démarche pluridisciplinaire pour un travail sur soi sur le thème relation et respiration : se centrer avant de rencontrer. **Alexandra Valsamides,** thérapeute psycho-corporelle, art-thérapeute, **Eric-Yung Despic**, thérapeute psycho-corporel. Les Ateliers de Waterloo. 1410 WATERLOO. 0497 575 523. groupe.aumtara@gmail.com - www.aumtara.be

Evoluer vers une vie en puissance.
27/6. 14h30-17h. S'initier au travail de Lumière. 6ème séminaire d'un cycle de 6 séminaires. Peut être suivi isolément. **Michel Hubert**. 5170 PROFONDEVILLE. 0495 571 348. michel.hubert@docs.be - hubert.progenda.be

Prendre le Temps de Vivre.
28/6. 9h-16h30. Je n'ai pas le temps, le temps file, quand j'aurai le temps, le temps m'échappe (et la vie ?) Une journée pour en parler et surtout pour en profiter. **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Nager avec les dauphins et les baleines aux Canaries
28/6 au 5/07. Approche des cétacés dans leur milieu naturel. Diverses approches dévelopt personnel. Découverte de l'Ile du Printemps éternel et de ses fortes énergies, détente, rire et joie des dauphins. **Marie-Chrsitine Parret**, thérapeute, animatrice. F-57560 ABRESHVILLER. 0499 176 795. dolphinrevival@gmail.com

Lâcher nos vieux programmes.
28/6. 9h45-18h. Déprogrammer nos vieilles émotions, habitudes et croyances. Nous ouvrir à tout notre potentiel et créer une vie conforme à nos choix profonds. **Daisy Croes**, psycho-sociologue, maître Reiki Usui et Shamballa. 1030 BRUXELLES. 02 024 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Lecture de l'âme
Soins quantiques
Nicole Czerwinski
0476 21 29 31
www.azoudai.com

Améliorer sa relation à soi et à l'autre.
29/6 au 3/7. 9h-17h. Comment améliorer nos relations avec les autres et développer un rapport plus serein avec nous-même et le monde qui nous entoure. **Sabine Muller,** formatrice, comédienne et psychothérapeute. La Marlagne. 5100 WÉPION (NAMUR). formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be. 02 511 25 87.

Au fil du Temps.
29/6 au 3/7. 9h-17h. Stage résidentiel. Le temps, une des préoccupations centrales de nos vies. Partons à la rencontre de notre rapport au temps, comment le vivre sereinement et l'accepter. **Nele Lavachery,** formatrice en communication, méthode Gordon, **François Chamaraux,** naturaliste. La Marlagne. 5100 WÉPION (NAMUR). 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

Libérez votre créativité - Corps et Voix.
4 au 5/7. 10h-18h. 3 Stages Corps & Création pour libérer son potentiel créatif : tarot-chant-danse-sophro - dessin-peinture-runes-fleurs de Bach. Soyez curieux ! **Chantal Salomoni, France Ferson, Pascale Moulias**, animatrices. La Maison du Conte. 1160 BXL. 0494 798 607 - 0470 538 256 - 0472 288 158. info@createurdesoigrandeurnature.be. www.createurdesoigrandeurnature.be

"The Short Walk to Freedom Techniques"
4 au 5/7. Une méthode compréhensive et efficace ! Joignez-nous à Louvain ! Un programme de 2 jours. **Torsten Koch**. 3000 LEUVEN. 0475 217 142. t.koch@addvalorem.be

Apprendre à parler en public.
4 au 5/7. Prendre la parole en groupe, en réunion. Développer la confiance en soi, le charisme, prendre sa place, se faire entendre, oser dire non, ça s'apprend. **Françoise Akis**, comédienne,. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be. 0477 260 622.

Harmonie Relationnelle.
10 au 12/7. Un week-end pour cultiver le respect et l'écoute de vos besoins afin de vivre harmonieusement vos relations à l'Autre. **Florine Thomas, Adrien Piret, Aurélie Dubois**. 5580 ROCHEFORT. 0474 409 890. contact@florinethomas.com - www.florinethomas.com

Parce que c'est plus doux pour tous...
Le Temps d'Etre
- Textile écologique et éthique
- Portage (également ateliers)
- Couches lavables
- Chaussures de santé Bär

Rue du Méry 18-20 • 4000 LIÈGE • T. 04 221 17 20 • letempsdetre@skynet.be • du mardi au samedi 10h à 17h

L'univers magique des contes.
11 au 12/7. 9h-16h30. Les contes s'adressent à notre cœur et notre âme. Telle une lanterne, ils éclairent notre chemin pour donner plus de sens aux événements de notre vie. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

Cultiver des relations emplies d'Amour.
18/7. Enseignements : le temps est venu que chaque relation dans nos vies soit joyeuse et vibrante. **Sai Maa**, maître spirituel. Passage 44. 1000 BRUXELLES.EUevents@sai-maa.com - www.sai-maa.com/fr Voir avant première ci-dessous.

Journée pour guérisseurs.
19/7. Pour faire le prochain pas dans votre compréhension du rôle sacré du guérisseur, pour développer votre expérience de l'énergie en tant que lumière de guérison et être habilité à élever votre travail pour aller au-delà du simple traitement des symptômes. **Sai Maa**, maître spirituel. Passage 44. 1000 BRUXELLES. EUevents@sai-maa.com - www.sai-maa.com/fr/healers-days. Voir avant première ci-dessous.

Ecologie, Environnement & Nature

Rivières, l'Ardenne d'une rive à l'autre.
20 au 21/6. Approche contemplative de la nature : balade de découverte de la Haute Lesse puis immersion dans un site exceptionnel : les Troufferies de Libin. Promenade matinale puis digestive au domaine provincial de Mirwart. **Dimitri Crickillon**, auteur et photographe. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Education & Pédagogies alternatives

Donner des Repères aux enfants.
13 au 14/6. 10h-18h. Sortir du limites/récompenses/punitions - entre autorité et laisser-faire, la voie du coeur. **Laurence Legrand**, aligneuse. 1325 CORROY LE GRAND. 0476 476 906. contact@lamaisondespotentiels.be - www.lamaisondespotentiels.be

"Vivre en famille, un défi créatif"
20 au 21/6. 9h30-18h. Au programme : écoute créative, pose de limites, mécanismes émotionnels enfants/parents, développement de l'enfant. Mettre la joie dans la vie de famille. **Catherine Dumonteil-Kremer**, consultante familiale, conférencière, formatrice. Centre culturel Le Fourquet. 1082 BRUXELLES. 0485 025 141. contact@pur-bonheur.be - www.purbonheurblog.wordpress.com

Energétique

L'énergie : priorité numéro un du thérapeute.
20 au 21/6. 9h-18h. La qualité du soin dépend de la qualité du l'énergie du thérapeute. Nous verrons les facteurs interférant avec la libre circulation de l'énergie. **Virginie Prick**. ND du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0476 281 004. cer.reflexologie@gmail.com - www.cer-reflexologie.be

Pratiques de santé et de vitalité.
29/6. 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. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Enfants

Pas facile d'aller à l'école !
10/6, 15/6 ou 24/6. De plus en plus d'enfants n'ont pas ou plus envie d'aller à l'école. Qu'est-ce que cela veut vraiment dire? **Muriel Delfosse**, aligneuse. 1325 CORROY LE GRAND. contact@lamaisondespotentiels.be. www.lamaisondespotentiels.be. 0476 476 906.

Eveil musical 7 mois-3 ans.
13/6. 9h30-10h30. Tous les samedis matins. Ateliers musicaux parents/bébés à partir de 7 mois. Découvrir : chants, rythmes, rondes, manipulation d'instruments. **Laure Stehlin**, musicienne, accompagnatrice en sons de guérison.

avant-première

Sai Maa

Le Langage du Coeur

DARSHAN ET SEMINAIRES

Les 17, 18 et 19 juillet à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Participez au programme exceptionnel de 3 jours :

Le **17/7. Darshan, offert par Sai Maa**. C'est une magnifique occasion de découvrir la grâce de Sai Maa et de recevoir une puissante bénédiction d'Amour et de Lumière.

Le **18/7. Enseignements : « Cultiver des relations emplies d'Amour »**. Le temps est venu pour que chaque relation dans nos vies soit joyeuse et vibrante. Vivons les relations à un niveau d'âme à âme, peu importe les rôles que nous jouons les uns envers les autres.

Le **19/7. Journée spéciale pour les Guérisseurs**. Faire le prochain pas dans notre compréhension du rôle sacré du guérisseur, développer notre expérience de l'énergie en tant que lumière de guérison pour aller au-delà du simple traitement des symptômes.

1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Je joue, je m'éveille... c'est l'été !
6 au 8/7. 9h-16h. Pour enfants de 4 à 5 ans. Schéma corporel, confiance en soi, respect de soi et des autres. Conscience du tonus et du rythme. Maximum 4 enfants. **Michèle Maison**, eutoniste-naturopathe. L'Espace-Temps. 1780 WEMMEL. 0472 858 395 - 02 267 40 60. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Eutonie

Cours d'eutonie, le mercredi à Schaerbeek.
10/6, 17/6 et 24/6. 18h-19h30. Conscience corporelle. Relaxation, découvrir comment se libérer des tensions. A l'écoute de son corps, mouvements souples dans le respect de ses limites. **Michèle Maison**, eutoniste-naturopathe. Grenier d'Hortense. 1030 BRUXELLES. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Eutonie à Wemmel.
11/6, 18/6 et 25/6. 20h-21h30. Eveil de la conscience corporelle. Par des mouvements doux, chacun à son rythme, pouvoir se libérer de ses tensions et retrouver plus de souplesse. **Michèle Maison**. L'Espace-Temps. 1800 WEMMEL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Aquafeel/Apprivoiser sa peur de l'eau.
12/6, 19/6 et 26/6. 14h-16h. Découvrir une autre approche de l'eau. Confiance et plaisir de se mouvoir autrement, à son rythme, à l'écoute de soi. Pour trouver joie et autonomie. **Michèle Maison**, certifiée en Harmonie Aquatique(®). 1130 BRUXELLES. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Eutonie et vacances pas comme les autres !
2 au 5/7. Retrouver son âme d'enfant. Se réapproprier le mouvement naturel, la décontraction et la détente de sa jeunesse ! Libérer son corps pour conduire les mouvements vers la danse. Accès au centre Wellness (sauna, hamman, grotte de sel...). **Benoit Istace**, eutoniste. Hotel Royal Astrid***. 8400 OOSTENDE. 0472 742 733. benoit@istace.com - www.istace.com. Voir avant première ci-dessous.

Expressions créatives

Stage d'été : 3 jours en papier.
10 au 12/7. 10h-17h. 3 jours pour se plonger pleinement dans son potentiel artistique par la fabrication du papier fait main, dans un espace-temps hors du quotidien. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute, diplômée modèle Tours FR. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58. info@lagrangeapapier.be - www.lagrangeapapier.be

Féminité-Masculinité

Comment oser sa masculinité ?
11/6 ou 27/6. 14h-16h. Atelier gratuit. Pratiques psycho-corporelles pour écouter, ressentir et rééquilibrer sa polarité masculine, heureuse et parfois blessée. Oser la vie ! **Joëlle Thirionet**, créatrice de la Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Le Tao des Hommes.
11/6. 19h30-21h30. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité masculine. Ressourçant, épanouissant, revitalisant. Bienvenue à ts les hommes !!! **Céline Aschbacher**, formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Festival du féminin.
13 au 14/6. Un voyage énergétique à la découverte de notre féminin sous toutes ses facettes. Nombreuses intervenantes. S'inscrire sur www.weezevent.com/festival-du-feminin-bruxelles. **Christine Masure, Vinciane Masure**. Centre Pérou. 1000 BRUXELLES. 0488 482 560 - 00 33 6 61 12 60 42. thebelles.soeurs@gmail.com - www.festivaldufeminin.com

Le Tao de la Femme.
26/6. 19h30-21h30. Tous les derniers vendredis du mois à 19h30. Pratiques taoïstes des secrets de la sexualité féminine. Ressourçant, épanouissant, revitalisant. **Céline**

avant-première

Benoit Istace

Eutonie et vacances pas comme les autres

STAGES

Du 2 au 5/7 à Oostende

Du 5 au 9/8 à Charneux

Voir détails ci-dessus

Thérapeute en psychomotricité, Eutoniste formé et diplômé par Gerda Alexander à Copenhague (1973), initié aux Chaînes musculaires GDS, Benoît Istace fait connaître l'Eutonie à des milliers de personnes via des cours hebdomadaires, stages, journées mensuelles. Il forme des eutonistes à l'École Belge d'Eutonie G.A. actuellement fermée et ouvre sa propre école en 2005.

S'appuyant sur la prise de conscience du corps, l'Eutonie permet de se relier à soi-même, aux autres, aux objets. Cette pratique corporelle recherche l'équilibre musculaire et articulaire au fil du corps, favorisant le retour au mouvement naturel et l'adaptation du tonus au moment présent dans le quotidien de la vie.

Aschbacher, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Feng Shui

Les Energies dans notre Intérieur.

13 au 14/6. 9h-16h30. 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**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach.

20 au 21/6. 14h-18h15. Initiation complète et sérieuse : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et principes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

20/6 et 27/6. 9h30-18h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. 4607 DALHEM. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.fleurdebach.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

2 au 3/7. 9h55-17h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. Zeneco. 6200 CHATELET. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.fleurdebach.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

4 et 5/7. 9h55-17h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Véronique Heynen-Rademakers**, formatrice agréée. Bach International Education Program. Le restaurant de Garde. 8583 BOSSUIT. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.fleurdebach.be

Géobiologie

Atelier exceptionnel de formation et perfectionnement à l'Antenne Lecher CEREB.

13/6. 9h-17h30. Bilan énergétique et Bien-Etre, équilibre des corps subtils par Biorésonance et Biocompatibilité. Sélection de produits : aromathérapie, oligothérapie, chromothérapie, Fleurs de Bach ; dosage, méthode ECSOM. **Michel Lespagnard**, ing. élec., géobiologue, bio énergéticien, concepteur de l'antenne CEREB. Centre Culturel de Jette. 1090 BRUXELLES. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.

4/7. 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. 1040 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser ?

4/7. 9h-17h30. En géobiologie, en thérapie : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs. Consultations. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, géobiologue. 4432 ANS. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Cours Antenne Lecher à Charleroi.

11/7. 9h-17h30. En géobiologie, en thérapie: équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs. Consultations. **Michel Lespagnard**, ingénieur électricité. 6000 CHARLEROI. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Gestion du Stress

Stress pendant les examens : j'apprends à respirer

8/6. Comment amener l'enfant à prendre conscience de sa respiration, de manière ludique pour lui ? **Catherine Blondiau**, diplômée en droit, ancienne avocate, professeur de yoga. Magasin Biocorner'S. 7850 ENGHIEN.02 396 22 96. biocorners@gmail.com - www.biocorners.be

Atelier Bien-Être et relaxation.

10/6, 17/6, 24/6 ou 1/7. 12h30-13h30. Besoin de prendre du temps pour vous ? Trouver calme, sérénité, confiance et équilibre, en pratiquant la sophrologie ? C'est possible le mercredi midi ! **Anne-Françoise Volcke**, sophrologue et thérapeute psycho-corporelle. Stress Management Solutions. Espace Tarab. 1200 BRUXELLES. 0497 833 931. anfranvol@hotmail.com - afvolcke.wordpress.com

Hypnose

S'aider soi-même par l'auto hypose.

13/6. 14h-17h. Venez découvrir un outil d'apprentissage, d'évolution, de développement. Apprendre les bases de l'auto-hynose et explorer vos ressources. Créer votre chemin. **Carine Devroede**, médecin, hypnothérapeute. 7100 LA LOUVIÈRE. 0475 340 078. devroede.carine@hotmail.fr

Jardiner au naturel

Approche ludique de l'écosystème dans un jardin.

17/6. 14h30-17h. Atelier ludique intergénérationnel enfants et (grands) parents pour comprendre les interactions entre les acteurs de biodiversité dans un jardin. **Muriel Emsens**, jardinière et écologiste. Tetra/Terre & Conscience. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 02 771 28 81. resa@tetra.be - www.tetra.be

Libération des Mémoires Cellulaires

Ouvrir son coeur & accueillir ce qui est.

6 au 10/7. 10h-17h. Retraite de 5 jours : Vivre l'éveil - s'abandonner totalement à la vie, goûter la conscience pure qui nous traverse et retrouver sa vraie nature. **Caroline Blanco**, thérapeute. Relaxhoris. 4190 XHORIS (AYWAILLE). 0497 222 273. c.blanco@guerisonintuitive.com - www.guerisonintuitive.com

Magnétisme

Le magnétisme au quotidien.

20/6. 9h30-18h. Apprendre aisément les bases simples du magnétisme, l'appliquer pour améliorer la qualité de son cadre de vie et booster son pouvoir d'achat. **Baudouin Labrique**, énergéticien & géobiothérapeute. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be - www.retrouversonnord.be

Formation en magnétisme.

4/7. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denis-magnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Marche, trek, rando

Balade pieds nus.

13/6. 9h-12h. Balade pieds nus à la mer de sable : réflexologie plantaire, gestion des émotions, marche méditative. **Yves Georges**. 7973 STAMBRUGES. 069 58 11 72. crie.harchies@natagora.be - www.natagora.be/crieharchies/

Marches consciente à Durbuy.

16/6. 14h15-17h30. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. **Mariehélène Faures**, 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

Marche consciente : atelier gratuit.

28/6. 15h-17h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure de mille perceptions réveillées par le vrai, la simplicité et la pureté que la nature nous offre. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle 3090 JEZUS EIK. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Formation intensive en Massage prénatal.

3/7. 9h-16h30. Massage latéral adapté à la femme enceinte. Formation certifiante destinée aux professionnels de la périnatalité (doulas, massothérapeutes, kiné, sages-femmes, esthéticiennes...). **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de formations en Massothérapie "Essentielles" . 1180 BXL. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

Formation en massage Prénatal.

4/7. 9h30-16h30. Spécialisez-vous 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

Massages

Formation en massage dos.

11/6, 25/6 ou 9/7. 9h30-12h30. Apprenez en notre compagnie le schéma 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 synergétique : atelier.

12/6. 19h-22h. Atelier découverte : pour apprendre ce massage associant, en synergie, 5 techniques de revitalisation et de bien-être au sein d'un même massage. **Christiane Pallen**, praticienne et formatrice. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 3.

13 au 14/6. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence et de toucher du masseur. **Sylvie Van Dosselaere**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage indien du crâne.

13 au 20/6. 9h30-15h30. Stage en "champissage", d'où son nom indien. 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. nicoledebelle@hotmail.com - www.reflexologie-plantaire.info

Formation en massage harmonisant.

13 ou 27. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage harmonisant. OxygèMe vous propose une formation complète et sérieuse adapté au rythme de chacun. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage Amma.

16/6, 30/6 ou 7/7. 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 Jambes lourdes.

18/6 ou 2/7. 9h30-16h30. Apprenez en notre compagnie le schéma complet du massage pour jambes lourdes. OxygèMe vous propose une formation professionnelle sérieuse et certifiée. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. . 7800 ATH. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en Massage Harmonisant.

18 au 19/6. 10h-16h30. Massage de base, unifiant à l'huile. Détente musculaire. Diminution du stress. A la portée de ts. Formule avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Toucher & Massage CénesthésiC®

Approfondir/restaurer le contact authentique avec soi et trouver la tonalité juste pour rencontrer autrui

Découverte
22-24/08
Approfondissement
25-29/08

En région namuroise
0497 166 346
massage.cenesthesic@skynet.be

Massage sensitif Belge : révision du cycle.

20 au 21/6. 10h-18h. Révision du cycle de base. Pour ceux qui souhaitent réviser tous les mouvements et ceux qui envisagent la formation professionnelle. **Corinne Urbain,** gestalt thérapeute-psychocorporelle, **Sylvie Van Dosselaere**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation massage aux pierres chaudes.

20/6. 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 balinais.

20 au 21/6. 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 & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Atelier en posture de travail au massage.

23/6. 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

Massage sensitif belge.

26 au 30/6. 20h-18h. Initiation et perfectionnement 1 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.

26 au 28/6. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de

la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Corinne Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Mini-Cure de Soins Ayurvédiques.

27/6. 13h30-17h30. 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

Formation certifiante en massage hawaien.

27 au 29/6 et du 5 au 7/9. Ka Huna Bodywork ou Lomi Lomi Nui. Niveau débutant : formation de 6 jours. Flow massage, danse, rythme et respiration. Philosophie Huna. **Rebecca Balsacq**, formatrice. 1300 LIMAL. 0485 002 303. info@kahunamassage.be - www.kahunamassage.be

Massage sensitif belge : perfectionnement I.

29 au 30/6. 10h-18h. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. **Corinne Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage suédois.

29/6 au 3/7. 10h-17h. Le massage suédois suit un protocole (effleurage, pétrissage, friction, sciage, vibration) qui a pour but de chauffer graduellement la peau et les différentes couches musculaires, de façon à réaliser au final un massage profond et sans désagréments. Salvea Massage Centre. 1050 BRUXELLES. 02 647 47 07. info@salveamassage.com - www.salveamassage.com

Formation Préventive Global Massage PGM.

1 au 4/7. 14h-18h30. Favorise la santé par des techniques thérapeutiques ciblées, agréables et efficaces, réunies dans un check-up corporel global. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute. 1150 BRUXELLES. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be. 0497 376 068.

OXYGÈME
FORMATIONS MASSAGES
www.oxygeme.be

L'Art du Toucher Conscient.

3 au 5/7. 9h-17h. Trois jours pour expérimenter un toucher subtil. Se laisser "Toucher" le corps, le cœur et l'esprit grâce aux poudres, baumes, huiles végétales et HE. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

Formation intensive d'une soirée en Rituel balinais.

3/7. 16h30-20h. Décontraction musculaire, drainage et relaxation plantaire. Ce massage profond, dynamique et drainant est associé à des soins spécifiques"légèreté des jambes et des pieds" **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formations en Massothérapie "Essentielles". 1180 BRUXELLES. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

Massage Indien du crâne.

4 au 5/7. 9h30-15h30. Stage en "champissage", d'où son nom indien. Massage relaxant pour le visage. Accompagnés de 2 DVD. Conseils en huiles végétales et essentielles. **Nicole Debelle**, formatrice. Home Saint Joseph. 5000 NAMUR. 084 46 00 27 - www.reflexologie-plantaire.info. 0477 388 633.

Formation professionnelle intensive en massage spécial dos stressé.

4 au 5/7. 13h-16h. Enchaînement très complet (tête, nuque, trapèzes, bras, lombaires, fessiers) et techniques variées (6) pour une relaxation en profondeur du dos. Expérience en massage conseillée. **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formations en Massothérapie "Essentielles" . 1180 BRUXELLES. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be. 0487 366 208.

Formation professionnelle intensive en Lomi Lomi.

4 au 5/7. 16h30-20h. Massage traditionnel hawaïen qui touche profondément masseurs et massés. Il se caractérise par ses gestes amples, fluides et particulièrement enveloppants. Expérience en massage souhaitée. **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formations en Massothérapie "Essentielles" . 1180 BRUXELLES. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

Formation professionnelle intensive en massage zen.

4 au 5/7. 9h30-12h30. Massage réflexologiques des extrémités du

Formations professionnelles certifiées en techniques de massage
www.ecolewellness.com
Formations COMPLETES

Formations PAR MODULES

Cours PARTICULIERS

Formations à DISTANCE

corps : protocole complet des massages crânien, facial, palmaire et plantaire. **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formations en Massothérapie "Essentielles" . 1180 BRUXELLES. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be. 0487 366 208.

Stage résidentiel en Bretagne.
5 au 9/7. Initiation au massage Lomi-Lomi, balades, baignades, marché local, repas découvertes dans un cadre de charme et une ambiance conviviale. Ouvert à tous. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. F-56100 LORIENT. (Morbihan) 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Médecine chinoise

Tao mensuel.
16/6. 19h-21h30. Méditations mouvantes intégrant le pouvoir subtil de la respiration, de l'esprit et le pouvoir mental - œil-cœur qui favorisent la circulation du chi. **Céline Aschbacher**, formatrice et thérapeute. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Week-end de Tao.
20 au 21/6. 7h-16h30. Tao curatif selon maître Mantak Chia : stimuler l'énergie vitale et renforcer la santé, transformer le stress en vitalité. Débutants bienvenus !!! **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - saturnieducerisier.be

Détoxification du cerveau abdominal et auto-gymnastique faciale.
4/7. 9h-12h30. Méthode Tiên o. De quelle manière interagit le cerveau abdominal et le 1er cerveau? Comment gérer les émotions destructrices qui correspondent à chaque organe ? Pourquoi le visage est le miroir du ventre. **Eva Janosek**, praticienne, formatrice. L-8337 CAPPELEN.Grand Duché du Luxembourg. 0478 447 362. eva.janosek@skynet.be - www.janosek.be

Méditation

Méditation & relaxation.
11/6. 17h-18h. Tous les jeudis. Découverte ludique de la méditation pour adultes et enfants à partir de 9 ans. **Laurent Leroux**, animateur. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0473 683 844. info@aucoeurdessens.be - www.aucoeurdessens.be

Méditation de purification karmique.
17/6 ou 7/7. 19h30-21h15. Pour se libérer de liens du passé et de schémas profondément ancrés qui entravent notre évolution actuelle pour davantage de bien-être ? **Véronique Hénuset**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

Méditation et cercle de guérison.
18/6. 19h45-21h30. Aussi le 4/06. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenant et aimant. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Méditation guidée.
22/6. 19h. **Bernard Tabanous**, chamane. 1030 BRUXELLES. lesmainsquiecoutent@gmail.com - www.lesmainsquiecoutent.be. 0477 766 454.

Une journée de méditation.
4/7. 10h-18h. Une opportunité pour découvrir ou approfondir la méditation. Méditations guidées (taoïstes, pleine conscience), silencieuses et mouvements se suivent. **Françoise Ruwet**, psychologue, enseignante de Qi gong et méditation, fasciathérapeute. Tout coquelicot. 4420 LIÈGE. 0486 225 948. francoiseruwet@hotmail.com - www.francoise-ruwet.com

Méthode de Libération des Cuirasses

Au-delà des masques : MLC et CNV.
2 au 5/7. 9h30-17h30. Sensibilisation MLC et CNV : explorer notre monde intérieur et nos relations aux autres, être vraiment soi, lâcher le mental. **Sophie Van Neste,** praticienne certifiée MLC, Art Thérapeute / psychocorporel, **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. Les Orangers. 1150 BRUXELLES. 0496 08 09 89 - 0472 735 633. sophiecasting@hotmail.be - sophievanneste.wix.com/latelierdusoi

Méthode Gordon

Ecouter et se faire entendre.
16/6. Savoir comment réagir face aux comportements qui nous perturbent et éviter les 12 obstacles à la communication pour des relations détendues. **Marion Ceysens**. 1180 BRUXELLES. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Méthode Silva

Méthode SILVA.
3 au 5/7. 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 Jesus. 6706 CLAIREFONTAINE. 0475 521 391. yves.fischer@lamethodesilva.com - www.lamethodesilva.be

Méthodes Psycho-corporelles et énergétiques

Journée gratuite d'Ateliers "5 sens"
27/6. 9h-22h. 10 ateliers pour nourrir corps et esprit, par le massage, les danses, le Taijiquan, la radiesthésie, le Yoga, la cuisine créative, ... **Joëlle Thirionet,** psychothérapeute - animatrice de voyages, **Christiane Pallen,** formatrice en massage, **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur Massage Initiatique®. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Auto-gymnastique faciale technique asiatique.
27/6. Méthode Tiên o. Le muscle face training, véritable gymnastique du visage, du cou, du décolleté basé sur le Tao. Active la circulation du Chi, ré-harmonise les méridiens. **Eva Janosek**, praticienne, formatrice. 4000 LIÈGE. 0478 447 362. eva.janosek@skynet.be - www.janosek.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

Groupe de méditation Mindfulness.
21/6. 10h-11h30. Groupe mensuel de pratiques de méditation de Pleine Conscience, avec échange pour approfondir notre démarche intérieure. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - advenance.be

Un nouvel état de Conscience (Master I).
25 au 28/6. Un nouvel état de Conscience (Master I) est une formation révolutionnaire de quatre jours qui élargira votre état d'éveil tout en contribuant à votre transformation personnelle. Des questionnements basés sur la recherche dans les domaines de la psychologie, de l'ontologie et des philosophies occidentale et orientale vous conduiront à de profondes réalisations. Ces apprentissages seront accompagnés d'exercices pratiques qui vous aideront à intégrer ces nouvelles connaissances dans votre quotidien. La formation sera dispensée en anglais par une équipe de Creative Consciousness. **Patricia Brandellero.** Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES.info@creativeconsciousness.be - www.creativeconsciousness.be. 0498 470 038.

Pleine conscience et introduction à la CNV
1 au 5/7. Pour accueillir nos pensées, ressentis, corporels, émotions et besoins comme autant de source d'information qui nous inspirerons pour une communication bienveillante et respectueuse de soi et de l'autre. Logement possible. **Gaétane Gilliot,** formée en Pleine Conscience (MBSR), **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée du CNVC. 1360 MALÈVES-SAINTE-MARIE-WASTINES. 0473 203 540. gaetane@galinid.be - www.pleineconscience.galinid.be. 0497 022 344

Musicothérapie & Travail avec les sons

La gratitude.
13/6. 13h45-16h45. 3 heures d'atelier de voix et son. Moment de détente, de respiration, de retour à soi au son des bols en cristal, tibétains. Relaxation. **Nora O'Han**, animatrice. Coeur en Corps Sprl. 1410 WATERLOO. 0499 229 654. norabem@base.be

Pineal Tonings : activation de l'ADN par le son.
28/6. 10h-12h45. Pratique de nettoyage et activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. La force du groupe au service de l'évolution. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. Salle Etincelles. 1060 BRUXELLES. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Musique

Atelier de découverte de la harpe.
13/6. 9h45-13h15. S'initier, improviser à la harpe pour apprivoiser la fluidite du son, le rythme jazzy, le glissando, la magie des arpèges et puis lire les notes. **Katia Van Loo**, animatrice. La Maison Des Notes Asbl. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Naturopathie

Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique.
11 et 12/6. 16h-21h OU 13 et 14/06 de 13h à 19h. Formations professionnelles en Naturopathie. Agréation de l'enseignement, présentation et choix des cours. Rencontres avec les formateurs. 1070 BXL. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org

La ruche et ses trésors.
13 au 14/6. 9h-16h30. Comprendre la ruche, les abeilles et leur importance écologique. Découvrir la richesse des produits qu'elles élaborent et les bienfaits thérapeutiques. **Hilda Vaelen**, apithérapeute - naturopathe - aromatologue. 6940 DURBUY. 86 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

New Paradigm MDT

New Paradigm MDT - 13D praticien.
13 au 14/6 et du 27 au 28/6. 9h30-17h30. Rencontre profondément transformatrice avec vous. Expérience concrète vers la reconnexion à sa source intérieure, maître de sa vie, dans la Joie ! **Marieanne Drisch**, enseignante et praticienne certifiée Shamballa/NewParadigm. Le Hameau. 1331 ROSIÈRES-SAINT-ANDRÉ. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be

PCI : Psychologie Corporelle Intégrative

Atelier découverte de la PCI.
27/6. 9h15-17h. 1 jour pour expérimenter la présence à soi et à autrui, la respiration, la conscience corporelle, les frontières, la vitalité. CPAS. 1457 WALHAIN-ST-PAUL. 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci.be

PhotoReading

PhotoReading.
7/7, 8/7 et 15/7. 10h-18h. Lisez plus en moins de temps ! Votre cerveau est capable, en quelques

minutes, de stocker l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. **Marion Ceysens**. 1180 BRUXELLES. 02 374 42 93 - 0475 901 674. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Pratiques spirituelles

Consécration, engagement, déploiement.

13 au 14/6. 10h-17h30. Trouver sa consécration, s'y engager et se déployer en toute conscience devenir co-créateur. Mouvements, rituels, pratiques méditatives, etc. **Martine Struzik**, thérapeute et formatrice. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639 - 04 227 40 20. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Présence à soi

Méditation et cercle de guérison.

4/6. 20h-21h30. Pratique essentielle dans notre existence qui contribue à l'épanouissement de tous les secteurs de votre vie. **Shaïma Grosjean**, maître praticien New Paradigm MDT 13 D. 4000 LIÈGE. n.grosjean@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be. 0486 640 943.

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

25/6. 19h-21h. Atelier gratuit. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps en conscien. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Ouvrir son coeur & accueillir ce qui est.

6 au 10/7. 10h-17h. Retraite de 5 jours : vivre l'éveil, s'abandonner totalement à la vie, goûter la conscience pure qui nous traverse et retrouver sa vraie nature. **Caroline Blanco**, thérapeute. Relaxhoris. 4190 XHORIS. c.blanco@guerisonintuitive.com - www.guerisonintuitive.com. 0497 222 273.

Psychanalyse corporelle

Sessions de psychanalyse corporelle.

20 au 24/6, du 9 au 13/7. 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, collaboratrice de Bernard Montaud. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Qi-Gong

Médecine Traditionnelle Chinoise.

13 au 14/6. 9h-17h. La MTC permet d'acquérir une vision cohérente de l'univers, de ressentir le mvt subtil des énergies et de mieux connaître l'être humain dans son intégralité. **Eric Marié, Thésy Vogliolo**, docteur en MTC, professeur. Life Care Centre. 1060 BRUXELLES. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Cours de Qi Gong à Bxl le samedi.

13, 20 ou 27. 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. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Cours de Qi Gong à Bxl le mardi.

16/6, 23/6 ou 30/6. 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 Gong et en médecine chinoise. Collège Saint-Michel (salle centenaire). 1040 BRUXELLES. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

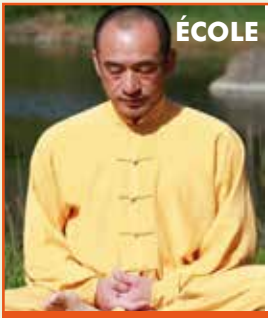
Stages d'été à Namur.

4 au 5/7. 9h-16h30. Stage d'enseignement pratique de qi gong thérapeutique selon la philosophie médicale chinoise. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. Institut Notre Dame. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.

4/7. Aussi le 6/6. 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. (Institut de Recherche sur



ÉCOLE DE gymnastique chinoise
qi gong
Sous la direction de
Dominique Jacquemay
& **Maître Liu Deming**

- COURS HEBDOMADAIRES POUR TOUS À BRUXELLES
- **EXCEPTIONNEL ! AVEC MAÎTRE LIU DEMING**
  Méditation 5 juin (19h30 à 21h) et/ou Stage 6 et 7 juin
- STAGE D'ÉTÉ EN ARDENNES BELGES
- **FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG** (octobre)

0473/44.97.19 • www.qigong-bruxelles.be

les Équilibres Energétiques Vitaux). 1040 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Réflexologie

Lifting Méthode Tiên o .
13/6. Auto-Massage Facial par pressopuncture et réflexologie faciale. Améliore l'équilibre physique et émotionnel en sécrétant des endorphines, normalise le flux de l'énergie. **Eva Janosek**, praticenne, formatrice. Centre de Bien-Etre et Formations Eva Janosek. 1083 BRUXELLES. 0478 447 362. eva.janosek@skynet.be - www.janosek.be

Réflexothérapie (perfectionnement).
27 au 28/6. WE III. Certification praticien (ne). Réflexotherapeute. Pré requis We 1 et 2. Massages réflexes pieds-mains-tête + notions aromathérapie. **Nelly Corman**. Atelier Nelly Corman. 1170 BRUXELLES. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com - users.skynet.be/bk237888

Journée nationale avec Tony Porter.
27/6. FEBEREF avec Tony Porter : l'importance du toucher, techniques additionnelles, améliorer le contact, analyse de cas, techniques de protection. **Marie-Thérese Diet,** présidente, **Tony Porter,** formateur-conférencier, **Marcel Waterschoot**, animateur. Feberef Asbl. Domaine de Mozet. 5340 MOZET. 0473 459 832 - 0477 064 435. feberef.tresorier@gmail.com - www.feberef.org

Réflexologie Plantaire 3ème Module.
6/7. 9h30-14h30. Après les deux premiers modules, le troisième module réussi donne accès pour l'inscription à la fédération européenne de Reflexology In Europe Network. **Nicole Debelle**, réflexologue-enseignante. Namur et Hotton. 5000 NAMUR. 0477 388 633. nicoledebelle@hotmail.com - www.reflexologie-plantaire.info. 084 46 00 27

Reiki

Reiki Originel de Shamballa basic.
20 au 21/6. 9h45-17h30. La vibration cristalline de shamballa amplifie l'énergie d'amour inconditionnel du Reiki et de ses possibilités. Vivre notre Maîtrise dans la joie. **Daisy Croes**, maître enseignant Reiki Usui et Shamballa MDH 13D. Résidence Magnolias. 1030 BRUXELLES. 0496 437 655 - 02 242 61 63. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Reiki I.
5/7 et 12/7. 9h30-17h. Le Reiki, c'est vraiment une bulle de douceur qui nous amène à l'autonomie et permet vraiment de se remettre au centre de sa vie. Initiation 1er niveau. **Jean-Luc Marchal**, maître Reiki. Au 39. 7130 BINCHE. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be

Relation à l'argent

Stage " FLY"
13 au 14/6. 9h-18h. Un we pour transformer positivement votre relation à l'argent pour atteindre la liberté financière et vivre dans l'abondance. **Anne Vandezande**, thérapeute et coach. Le Champ des Sens. F-13100 AIX EN PROVENCE. +33 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail.com - www.universdupossible.fr

Relation d'aide

Comprendre 'Faire son deuil' ?
15/6 et 22/6. 9h30-16h30. Ces 2 journées permettent d'identifier un deuil et de comprendre les différentes étapes du processus pour mieux gérer les émotions. **Dominique Pinchart**, formatrice. Cep-Âge. Salle paroissiale. 1301 BIERGES. 0471 418 760. secretariat@cep-age.be - www.cep-age.be

Relaxation

Relaxation consciente, présence à soi.
18/6. 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. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE.b.goffin@centremergences.be. 0478 274 066 - www.centremergences.be

Relooking

Atelier couleur ou silhouette entr'amies.
21/6, 28/6 ou 4/7. Dynamisez votre look avec les couleurs ou les modèles qui vous valoriseront en toute circonstance. Venez à 3 ou 4 amies. 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

Coaching d'Image et Relooking.
11 au 12/7. L'image de soi que l'on

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 : les 14-15 novembre 2015

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

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

rayonne en soi et autour de soi, s'affirmer au quotidien, être dans l'authenticité, viser l'honnêteté vis-à-vis de soi et de l'autre dans sa communication. **Murielle Denis**, coach et formatrice pour AWP Consult. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Respiration et Développement Personnel

Soirée de Respiration Consciente.

19/6. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Conscience au Quotidien. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. Info@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com

Respirer sa vie.

4 au 5/7. 9h30-16h. La respiration rythme notre vie, elle est la première conscience de notre corps : elle en est l'instant présent, notre 1ère démarche de vie autonome. **Cécile Rosart**, psychothérapeute corporelle. Espace CreAcor. 6698 GRAND-HALLEUX (Logement possible). 0494 542 078. c.rosart@espace-creacor.be - www.espace-creacor.be

Restaurants & Tables d'Hôtes

"Amicalement Vôtre" spécial "Villa 1900"

27/6. 19h30. Vous voulez soutenir deux beaux projets ? Nous vous proposons de nous réunir pour notre souper bi-mensuel. Le Catharose Nomade Asbl. Villa 1900. 5540 WAULSORT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/p/amicalement-votre-special-villa-1900.html

Shiatsu

Atelier d'introduction au Shiatsu Iokai.

28/6. 9h30-13h30. Méditation, Do-In, initiation aux mouvements de base et brève présentation du programme de formation 2015-2016. Réservation obligatoire. **Palle Dyrvall**, enseignant et praticien de Shiatsu certifié Iokai et Yoseido. Espace de Ressourcement. 1050 BRUXELLES. 0486 680 196. shiatsu.iokai@gmail.com - www.iokai-shiatsu.be

Soins énergétiques

Carlos Kirael : énergie créatrice.

3 au 5/7. Ven de 14h à 21h. Sam et Dim de 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

Spiritualité

Les Cercles du Coeur.

11/6, 18/6 ou 25/6. 11h-13h. Méditation et partage. "Et si nous ouvrions les portes de notre coeur afin d'y laisser entrer l'air du renouveau ? "**Corinne De Laveleye,** phénothérapeute, **Agnès Kirsch**, kiné-phénothérapeute. Maison commune Hepsilone (Bruyères). 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. kirsch.agnes@gmail.com - www.alarencontredesoi.be. 0472 396 925.

Suggestopédie

Néerlandais tout en plaisir.

28/6. 20h-21h30. Séance d'info d'1 stage d'immersion de 5j à Pâques ou août. Oser parler, jeux, corrections gramm, motivation, méthodologie. **Samantha Arnauts**, prof joyeuse de NL et formatrice en suggestopédie. Atelier du Dialogue Intérieur. 1140 EVERE. 0485 382 389 - 02 736 94 40. samantha.arnauts@gmail.com - www.suggestosam.be

Tai-Ji-Quan

Cours de Taichi chuan Yang.

11/6. Tous les jeudis de 19h à 20h. **Geneviève Hubert**, animatrice. Espace Ameline. Gymnase de l'Ecole Tamaris. 1080 BRUXELLES. ameline@espace-ameline.com - www.academie-siming.be. 0475 610 250.

Approche dynamique du Tai Ji Quan.

13/6. 16h-19h. Renforcement du corps, du centre, le Tantien. Libérez le Chi. Apprenez l'engagement ! Fluidité, souplesse et puissance non violente. Logique martiale. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. L'Art Du Chi-Bw-Bxl Asbl. Ecole des Arts et du Spectacle Mouvement. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Stage Tai chi chuan style Chen et bâton.

1 au 6/7. 9h-13h. A la recherche de l'essence des arts internes - 5x4h/jour de pratique (style Chen : mains nues et épée). Nous pratiquerons aussi le bâton court (jo). **Jean-Jacques Hanssen,** 5e duan ITBF (tai chi chuan et qi gong),**Douceline De Cock**, 4e duan ITBF (tai chi chuan et qi gong). La Recherche du Tao Asbl. Gîte de La Louvière. F-88430 BIFFONTAINE (VOSGES). France. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Sur les pas de Sun Lutang.

6 au 11/7. 9h-13h. 5 x 4h/jour de pratique (taiji + bagua + hsing yi), à la recherche de l'essence des arts internes, selon l'enseignement de Sun Lutang et Sun Shurong.

Jean-Jacques Hanssen, reconnu par European Suntaiji Association et International Sun Tai chi Association, **Douceline De Cock**, reconnu par European Suntaiji Association et International Sun Tai chi Association. La Recherche du Tao Asbl. Gîte de La Louvière. F-88430 BIFFONTAINE (VOSGES).France. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

Tantra - La voie de l'amour - Chakra 6.

13/6. 9h-22h. Au-delà des apparences, au-delà des sens ... De la vision à la clairvoyance, du raisonnement à l'intuition... S'ouvrir au monde subtil. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur de la Vie. 1340 OTTIGNIES. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Le toucher conscient.

13 au 14/6. 9h30-17h. Le respect, le cœur et la conscience sont les mots clefs pour un toucher intime. Ouverte à toute personne qui désire approfondir sa présence. **Sono Uomo,** tantrika, **Aurélie Sellier**, tantrika. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. +32 488 270 399 - +33 615 236 296. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be/WS_RCCT.html

Elle, cette femme que j'aime !

20 au 21/6. 9h30-18h. 3éme et dernier weekend d'approfondissement de la relation du couple sur une approche du Tantra, Tao et Sexual Grounding. Ouvert à tous les couples. **Ingrid Marcq,** accompagnatrice, **Alain Art**, accompagnateur. Terra Luminosa. Uccle. 1180 BRUXELLES. 0495 22 73 62 - 0479 45 80 89. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Le coeur du tantra.

25 au 28/6. Soyons Un. Surtout moi, surtout toi...Fusion-Séparation. 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. L'attention est portée sur le couple intérieur, genèse du couple extérieur. **Diane Bellego,** animatrice et thérapeute, **Patrick Ferrer**, animateur. Chateau d'Assenois. 6860 LÉGLISE. contact@lecheminsoyeux.be - lecheminsoyeux.be. Renseignements : Marie Gaussin. 019 58 76 82.

Tantra pour couples.

26 au 28/6. 19h-22h30. Retrouvez l'émerveillement dans votre couple et découvrez le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Gertha Sturkenboom**, psychothérapeute. Conscience au Quotidien. 1180 BRUXELLES. Info@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com. 0476 799 409.

Tantra - La voie de l'amour - Chakra 7.

27/6. 9h-22h. Connecter la Source de félicité en soi et savourer l'expérience de l'émerveillement et de la vastitude. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur de la Vie. 1340 OTTIGNIES. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Le tantra au féminin.

28/6. 10h-17h. Vivre notre essence féminine sacrée, notre intuition, notre complicité, partager, devenir l'initiatrice de l'Amour, tisser des liens du coeur. **Annie Selis**. Le Parfum des Couleurs. 1160 BRUXELLES. 0478 968 981. info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be

Constellation et tantrisme.

3 au 5/7. 10h-17h. "La danse des sens". Week-end résidentiel de 3 jours avec 3 animateurs. Constellations sur le thème de la sexualité et travail énergétique tantrique. **Hélène Huberty,** constellateur, **Pierre Schweitzer,** tantrica, **Tessa Lavezzi**, tantrica. La Recre de Bras (Libramont). 6800 BRAS-BAS. helene@huberty.be - www.huberty.be. 0477 373 252.

Tarologie

Jean Bouchat

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

Les jeudis du tarot.

11/6. 19h-22h. Lecture du Tarot de Marseille rénové selon l'enseignement d'Alejandro Jodorowsky avec **Reynald Halloy**, formateur agréé de l'Ecole du Tarot. Tous les jeudis. Durée de lecture : 20 min. Pas de réservation. Au coeur des sens. Traverse d'Esope, 12. 1348. LOUVAIN LA NEUVE. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be. 0484 593 173. Voir avant première page suivante

Cours de Tarot de Marseille.

28/6. 14h-17h30. Cours de Tarot de Marseille. Explication des lames majeures. Divers tirages. Cours en groupe. Syllabus donné. **Isabelle Berger**, tarologue. Univers du tarot. 1060 BRUXELLES. 0471 303 239. info@universdutarot.be - universdutarot.be

The Work of Byron Katie

Pratiquer et approfondir le

Travail de Byron Katie.
21/6. 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

Théâtre

Stage de Théâtre/Impro/Humour.
11 au 12/7. Oser jouer, développer sa créativité, l'expression de ses émotions, la confiance en soi et l'aisance, grâce au théâtre, l'improvisation et l'humour. **Françoise Akis**, comédienne. La Maison du Bonheur. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be/theatre/

Thérapie quantique

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.
27/6 de 9h30 à 13h30 ou 1/7 de 19h30 à 22h30. Atelier-Découverte. Guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Travail sur la vue

Voir la vie.
4 au 5/7. 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. 02 735 47 20. hortense.servais@skynet.be

Vacances autrement - Ecotourisme

Nager avec les dauphins et les baleines aux Canaries
28/6 au 5/07. Approche des cétacés dans leur milieu naturel. Diverses approches de développement personnel. Découverte de l'Ile du Printemps éternel et de ses fortes énergies, détente, rire et joie des dauphins. **Marie-Chrsitine Parret**, thérapeute, animatrice. F-57560 ABRESHVILLER. 0499 176 795. dolphinrevival@gmail.com

Voyage en Italie sur les lieux sacrés.
5 au 20/7. Voyage en Italie sous forme de stage en bio-énergie et esprit de la nature. Nous visiterons des sites sacrés. **Frank List**, bioénergéticien. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. info@laconvi.be - www.laconvi.be

Vacances Cool en Drôme.
12 au 18/7. Nature - Promenade - Détente - Yoga. Une semaine de détente dans la montagne, se retrouver soi-même, nettoyer l'organisme par une nourriture simple et gaie. Yoga en matinée et après-midi libre pour repos, promenade, visites **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. F- 26310 LUC-EN-DIOIS. (Drome) France. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Voyages et Pélérinages

Marche en Ste Baume : sur les traces de Marie-Madeleine.
22 au 26/6. Voyage en compagnie de Marie-Madeleine toujours présente ici, à qui sait ouvrir son cœur à l'amour du Tout-Amour : nature, silence et grotte-église. **Cyrille Pelard**, prêtre chrétien-celte. Sainte Baume en Provence. F-83093 PLANS D'AUPS. France. 0032 484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Atelier gratuit "Voyages Initiatiques"
27/6.17h-19h. Présentation + projection : "Vivre l'aventure de sa vie". Rêver son voyage et le faire éclore en soi vers Bali, l'espace du Désert, Himalaya ou le Kenya. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching, danse. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Ressourcement Yoga et Qi gong à Corfou-Grèce.
4 au 11/7. Se détendre, nager, pratiquer le Yoga et le Qi gong. L'hôtel est situé au bord de la mer chaude

avant-première

Reynald Halloy

Les jeudis du Tarot

SÉANCES

Tous les jeudis de 19 à 22h

à Louvain-La-Neuve

Voir détails page précédente

Lecture du Tarot de Marseille rénové selon l'enseignement de Jodorowsky.

Reynald Halloy propose des lectures de Tarot tous les jeudis à Louvain-la-Neuve dans le cadre convivial et inspirant du restaurant Au Cœur des Sens entièrement aménagé dans l'art du Feng-Shui. Le Tarot de Marseille rénové, interprété selon l'enseignement d'Alejandro Jodorowsky, n'est pas de la divination. L'approche est psychologique et créative, elle permet d'analyser les problèmes quotidiens, de trouver des solutions aux difficultés et de découvrir des potentialités en sommeil. Infos sur www.reynaldhalloy.be

et de la plage de sable. Soleil et bonne humeur ! **Hélène Petre**, professeur de yoga et Qi gong. Asbl "Yogaetnature". . 1950 KRAAINEM. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet.be - www.yogaetnature.be

Yoga

Kundalini Yoga.

15/6. 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

Enseignement du Yoga pour Enfants.

20 au 21/6. 10h-17h30. Par une forme de yoga, les enfants peuvent très tôt entrer dans la connaissance et la conscience du corps, du souffle, de la détente par le biais des animaux, de jeux,par le dessin, le mandala etc.. **Jacqueline Coulson, Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Matinées Yoga et Méditation.

10h-12h30. Matinées de yoga : échauffements, postures de hatha yoga, respirations, méditation. Partage d'un yogi tea. **Véronique Demarne**, professeur de Yoga. Moksha Center. 1640 RHODE-SAINT-GENÈSE. 0495 246 904. moksha-center@outlook.com - www.moksha-center.com

Yoga des Yeux.

27/6. 14h-17h. Des exercices pour les yeux, la tête, le cou, le système nerveux, de la détente pour l'irrigation sanguine, de la concentration & de la méditation. **Jacqueline Coulson**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org. 02 633 12 66.

Retraite de yoga dans les montagnes de Bulgarie.

27/6 au 4/7 et 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. **Rémy Mendelgwaig**. 1190 BRUXELLES. 0475 907 927. remymen@gmail.com

Mini-Cure de Remise en Forme par le Yoga.

6 au 10/7. 10h-12h30. Une pratique de 2h30 adaptée à l'élimination des toxines, l'activation de la circulation, le nettoyage des tissus. En 5 jours, nous aurons remis en état et en fonctionnement les différentes parties de notre corps. Par cette pratique journalière, nous libérons les circuits d'énergie. **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.altantideasbl.org

Vacances Cool en Drôme.

12 au 18/7. Nature - Promenade - Détente - Yoga. Une semaine de détente dans la montagne, se retrouver soi-même, nettoyer l'organisme par une nourriture simple et gaie. **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. F-26310 LUC-EN-DIOIS.France. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Zen

Zen, méditation et échanges.

13/6. 9h30-16h30. Permettre à ceux qui pratiquent le Zen d'une façon ou d'une autre de le faire régulièrement, ensemble pendant une journée. **Pierre De Bethune**, moine à Clerlande (Membre du dialogue intermonastique). Voies De L'Orient. Monastère de Clerlande. 1340 OTTIGNIES. pdb@clerlande.com - www.voiesorient.be. 010 42 18 33.

Annonces classées

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

A Louer

MM81, dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m² par jour, 1/2jour, soirée. Capacité : 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro: Montgomery et Merode. Contact : 00 32 488 563 555 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

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

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

Lieu de stages/retraite, yourte, salles à louer. Jodoigne, 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.e-monsite.com ou lamaisondelasourceasbl@gmail.com

Etre et Bien-être. Location d'une très belle salle de 35 m², plus salle d'attente ; par jour, 1/2 jour et soirée; pour thérapeute ou activités de bien-être ; à 10 mn Waterloo, 15 mn Nivelles, 2 mn sortie Ring Ittre. Contact : 0472 452 651 -contacts@etreetbienetre.bio

Maison du mieux-être. Superbe cabinet de 17,6m² à louer. Equipe pluridisciplinaire. 65 av Slegers-1200 Bxl. www.maisondumieuxetre.be. valentine.lamaisondumieuxetre@gmail.com

A Waterloo, location de salles de réunion. Espace lumineux avec belle énergie : 1 grande salle de réunion-conférence, 1 petite salle de réunion et 1 cabinet de consultation - http://www.creacoach.be/location-des-lieux.html

A Remettre

Magasin bio et diététique. Belle opportunité en pleine activité. Clientèle fidèle et régulière. 0498 154 650.

Cours-Formation

Formation certifiante en massage hawaïen Ka Huna Bodywork ou Lomi Lomi Nui. Niveau débutant : formation de 6 jours : du 27 au 29 juin et du 05 au 07 septembre 2015. Flow massage, danse, rythme et respiration. Philosophie Huna. Rebecca Balsacq.1300 Limal. 0485 002 303. info@kahunamassage.be-www.kahunamassage.be

Cherche formateurs, conférenciers, coachs, guides nature, oenologues et autres pour organiser WE à thème. Logement + repas inclus. Hotel Iris Aubepine. Beauraing. Contact : 0473 603 480

Mandalas : formation à distance. Découvrez la richesse de cet outil d'évolution chez vous, à votre rythme. 0475 448 264 - Infos : www.capfutur.com

Développement personnel

Vivre En Soi. Kinésiologue et coach certifiée, je vous propose des séances personnalisées ainsi que des ateliers de développement personnel. Et un coaching de motivation journalier. 0494 494 948.

"The Short Walk to Freedom Techniques", une méthode compréhensive et efficace ! Joignez-nous à Louvain ! Un programme de 2 jours les 4/5.7, 11/12.7., 18/19.7, 29/30.8 2015 au centre de Louvain. Pour plus de détails et infos : 0475 217 142. Mail : t.koch@addvalorem.be

Le jeu de l'empathie est un jeu de cartes utilisées pr exprimer les émotions enfouies en nous. Vendu 18euros + 4,5euros de frais d'envoi. Tel: 0477 682 249. Contact par mail: lejeudelempathie@outlook.com - www.lejeudelempathie.com..

Divers

O2 Hair Bio Concept. Coiffeur. Massage huiles essentielles. Héné. Coloration sans ammoniaque, sans paraben. Sur RV. GSM: 0479 812 685. Av. du Cimetière de Bxl, 149, Evere. Fermé Mardi et Mercredi A.M.

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.

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

Formation en massage suédois. Du 29/6 au 3/7. 10h-17h. Le massage suédois suit un protocole (effleurage, pétrissage, friction, sciage, vibration) qui a pour but de chauffer graduellement la peau et les différentes couches musculaires, de façon à réaliser au final un massage profond et sans désagréments. Salvea Massage Centre (le premier centre de massage spécialisé dans le massage suédois en Belgique) - 1050 BXL - 02 647 47 07 - info@salveamassage.com- www.salveamassage.com

Tendance nature. Massage Balinais, Abyhanga, Pierres Chaudes, Bougie,... Soins Visage, pieds, mains, ayurvédiques. Cryothérapie. www.tendance-nature.be

Massage tantrique. Expérience unique. Faites le plein des sens. Vous passez un moment de relaxation de grande qualité. Considérez votre être dans son intégralité. Informations sur www.sensationsmassages.eu.

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.

Cure de raisins bio dans le Lot en France, dans un magnifique gîte avec piscine, en pleine nature, du 12 au 19/9. Evelyne Verhulsel. Formule unique. www.seressourcer.info Tel 0485 126 301

Spiritualité

Croisière Dauphins, Reiki & Energies subtiles. Du 07 au 14 nov, croisière à la rencontre des dauphins en palmes, masque et tuba. Lors du séjour, pratique et initiation au Reiki. veronique@blueattitude.be - www.blueattitude.be

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 sur réservation.

Vacances pas comme les autres. 2 stages Eutonie par B. Istace. Libérer sa créativité du 2 au 5/07 à Ostende. Danse, eutonie à Charneux du 5 au 9/08. Eutonie, voix ou expression. www.istace.com. 087 22 68 62.

Se faire Confiance en Conscience. Voyages Chamaniques : 9ème édition. Rituels anciens de guérison associés à des méthodes de Transformation contemporaines. Tente de sudation et marche sur le Feu. Animation : Dirk Marivoet, Christian Girardet. 13 au 16 août. Hastière. www.marche-feu.eu. Tél : 0493 49 78 52

Thérapies

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

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

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 Gelaes, praticienne en psychothérapie corporelle, à Zellik (prox Bxl). 0479 387 967.

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

Libération du péricarde. Brabant Wallon. Laurence Cordier, naturopathe, nutrithérapeute. Ruelle Minsart, 3. 1315 Pietrebais. 0497 438 549

Soins chamaniques. Apprendre le voyage chamanique, découvrir son animal de pouvoir. Recevoir de soins chamaniques. à Bxl. Tel : 0471 300 553

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

Vacances

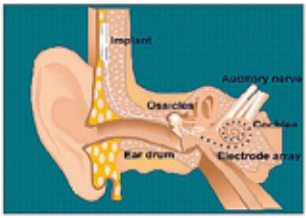
Zen Retraite été. 31 juillet au 7 août. Ferme de Ferooz/Beuzet/Gembloux. Ouvert à tous débutants ou anciens. Infos : 010 88 06 32 ou zendogensanghe.be

ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE | TINNITUS

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

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



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

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

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11

ANNONCES CLASSÉES
FORMULAIRE À RENVOYER

Rue de la Terre Franche, 31
5310 LONGCHAMPS (Eghezée)
Tél. 081 43 24 80
Fax : 081 43 24 89
info@agendaplus.be

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité .....

Tél./GSM ..... Courriel .....

☐ **Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :** 30€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 7,50€ TVAC/ligne supplémentaire

ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P. - (*): Plaçée dans la rubrique 'Agenda' en fin d'Agenda Plus

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

☐ Développement personnel ☐ Thérapies ☐ Santé ☐ Massages Thérapeutiques ☐ Cours
☐ Formations ☐ Stages ☐ Conférences ☐ Ressourcement ☐ Vacances ☐ A remettre
☐ A louer ☐ A vendre ☐ Spiritualité ☐ Emploi ☐ Rencontre ☐ Internet ☐ Divers

Veuillez insérer mon annonce :

☐ 1 fois ☐ 2 fois (remise de 10%) ☐ 3 fois (remise de 20%)
☐ Je souhaite un fond de couleur (+15€) ☐ Réponse via le bureau du journal (+3€)
☐ Je paie la somme de ..... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par virement au compte IBAN : BE 50 3601 1627 5118 de ARPEGE Média Sprl

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

AGENDA Plus est édité par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89 **Abonnement :** 22 euros pour la Belgique, 30 euros 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, jean@agendaplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@agendaplus.be. **Rédaction :** 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
ÉDITRICE

33 ans d'existence !

Le Chakra du coeur

D. & S. RAMASSAMY

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

Broché - 14 x 21,6 - 212 pages - 19 €

Petites phrases inutiles

Willy DAUSSY

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

Broché - 7,6 x 10,2 - 196 pages - 7 €

Sommes-nous à la fin d'un temps ?

Daniel LEVEILLARD

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

Broché - 14 x 21,7 - 364 pages - 25 €

Le Grand Dérangement

ou *La part de fable dans l'Histoire*

Daniel LEVEILLARD

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

Broché - 14 x 21 - 408 pages - 25 €

Nouveau !

Daniel Balavoine, meurtre déguisé ?

Jean PERNIN

Daniel Balavoine est mort dans un accident d'hélicoptère lors du rallye Paris/Dakar de '86. Il était accompagné de quatre autres passagers. Mais la version officielle est entachée de zones d'ombre. Le rapport n'a jamais été rendu public. Malheureusement pour les comploteurs, les morts de ce drame n'en sont pas restés là. Ils nous communiquent depuis l'Au-delà des informations et des précisions indiscutables totalement contraires à la version qui nous est assénée...

Broché - 14 x 21 - 160 pages - 15 €

Le Voyageur des Deux Mondes

Jean-Louis VICTOR

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

Broché - 14 x 21 - 128 pages - 9 €

L'aube d'un temps nouveau

Daniel LEVEILLARD

Comme on passa du Moyen-Âge à la Renaissance puis aux Temps Modernes, nous sommes en train de passer à un Temps Nouveau. Pas seulement dans la vie quotidienne mais également dans le domaine du spirituel, où le religieux manifeste une renaissance, plus raisonnée. Même l'Église catholique entame un profond changement que l'auteur qualifie de Transfiguration de l'Église...

Broché - 14 x 21 - 500 pages - 25 €

en vente chez votre libraire !

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

Action spéciale PRIMAVERA® de juin

À l'achat de 2 produits Primavera recevez un Airspray Relax 30 ml GRATUIT dans votre magasin Bio*

*Bon à remettre dans votre magasin BIO
Valable jusqu'au 30/06/15 ou jusqu'à épuisement du stock

Aromathérapie Biologique & Demeter

PRIMAVERA® Une large gamme de :

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

demeter

PRIMAVERA®

Pure nature. Perfect balance.

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

Disponible chez tous les professionnels de la santé

www.biolife.be

Bio-Life
LABORATORY