Octobre 2015 . N° 271
Mensuel Gratuit

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde.

Danser sa vie

ALIMENTATION
Le vin
L'ail fermenté

HABITAT
La chaleur

THÉRAPIE
L' EMDR

SANTÉ
Le plasma de Quinton

Ed. resp.: Jean Annet-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt : Bruxelles X P801319 - © photo : Olivier VIN. Spectacle «La danse du Luth» de Yumma Mudra

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

« DANSONS, DANSONS, **sinon nous sommes perdus »***

Yumma Mudra

Depuis longtemps, je remarque que les enfants dansent. Il suffit de les observer dans les restaurants pendant les repas interminables de la famille : pourquoi ces gosses gigotent-ils sans cesse? Il suffit d'un rythme, d'une pensée, et voilà qu'ils trouvent la patience d'attendre le dessert en dansant.

Au-delà de l'énergie phénoménale qu'il a besoin d'exprimer, le corps d'un enfant qui se libère malgré l'agacement des adultes, compose en les répétant des enchainements canalisant des gestes impulsifs. Ils étudient le monde instinctivement, leur souffle, le rythme et l'harmonie d'un équilibre précaire sur un ancrage mobile.

Depuis notre enfance, la vibration de notre vie ne peut s'empêcher de nous parler de notre véritable nature. Guidés de façon adéquate, nous pourrions tout apprendre, et mieux, en dansant : mathématiques, géométrie, musique, communication, poésie, médecine, spiritualité.
La danse parle de ce que l'on ne pourra jamais dire.

Aucune machine ne peut la reproduire fidèlement dans toute sa dimension parce qu'elle se vit au présent. L'aura de grands danseurs comme Nijinsky ou comme Isadora Duncan que nous n'avons jamais vus, continuent pourtant à nous inspirer, leur Art est un souffle vivant dans notre mémoire mystérieusement collective.
Heureusement, la danse revient de plus en plus dans la civilisation moderne.

Comme l'eau et le vent, elle trouve les interstices par lesquelles infiltrer sa sagesse et sa folie humanitaire. Pourquoi les hommes ne dansent-ils plus ? Peut-on oublier que, dans toutes les cultures, les hommes ont toujours dansé ? En Asie ou en Orient, ils se déguisent en femmes, puisqu'elles en ont perdu le droit. La danse des femmes troublerait trop les hommes ?
Pour retrouver la beauté de notre innocence, comme le disait Pina Baush*, «Dansons, dansons, car sinon nous sommes perdus !».

Yumma Mudra, chorésophe,
auteur de « LA VOIE QUI DANSE »,
fondatrice du réseau pour danser la vie et vivre la danse «Danza Duende»
www.danzaduende.org

sommaire N°271

Air du temps 4
Actualités positives 6
Alimentation : Le vin 8
Dossier : Danser dans la vie, pour danser sa vie 14
A lire 24
A écouter 26
Mieux-être : l'EMDR 28
Habitat : Chaud dedans ! 32
Alimentation ; l'ail fermenté 38
Santé : le plasma de Quinton 42
Famille : la suite de la rentrée 45
Autant savoir 46
Au jour le jour : les conférences 47
Agenda des activités : ateliers, stages et cours 53
Annonces classées 76
Formulaire des annonces classées 78

Label pour vélos de seconde main

A l'origine, la filière vélo faisait partie des «encombrants» en Belgique, mais depuis quelques années elle se professionnalise et fait émerger des services spécifiques, tels que la réparation et l'entretien de vélo pour tous. Un nouveau label qualité -VéloCyclé - vient de se mettre en place à l'initiative de l'HeureuxCyclage.be qui coordonne en Wallonie les ateliers vélo. L'objectif est clair : donner des garanties à l'acheteur d'un vélo de seconde main, ainsi qu'une indication sur la qualité de son vélo. Tous les « VéloCyclés » sont des vélos de seconde main révisés et proposés avec une garantie commerciale (pièces et main d'oeuvre) de 1 à 6 mois selon de leur classement ! **À découvrir sur velocycle.lheureuxcyclage.be**

FESTIVAL DE FILMS **AlimenTERRE**

La 7ème édition bruxelloise du Festival de films AlimenTERRE se tiendra du 15 au 18 octobre au Cinéma Galeries. Organisé par SOS Faim Belgique, l'évènement est devenu le rendez-vous incontournable d'information et d'échange de tous ceux qui s'intéressent aux enjeux alimentaires et agricoles dans le monde.

Au-delà des 7 films présentés, des débats et rencontres en présence de réalisateurs, spécialistes et représentants du monde rural seront proposés au public après chaque projection. Egalement au programme 2015 : un atelier culinaire sur la thématique de l'alimentation durable et une journée entièrement dédiée à la découverte d'alternatives et de pistes d'actions concrètes vers un système agroalimentaire plus juste et plus durable.

Cette année, le Festival va essaimer vers Charleroi, Liège, Namur, Arlon, Welkenraedt, Ottignies et Louvain-la-Neuve. Infos sur : festivalalimenterre.be

Suivezleguide.be : **c'est parti !**

suivezleguide.be est un nouveau catalogue en ligne d'éco-matériaux de construction pour nous aider à faire les meilleurs choix. Il s'adresse à un public non professionnel de constructeurs / rénovateurs, soucieux de la qualité écologique des matériaux. Plus qu'un simple listing, ce guide facilite le choix d'éco-matériaux en fournissant des informations claires et neutres sur les produits. En fonction de vos besoins, vous serez guidés vers : « Quoi acheter ? » (type de matériaux, marques et produits), « Comment choisir ? » (filtres et critères, aide au choix), « Où acheter ? » (liens vers les magasins où le produit est disponible) et « Comment utiliser le produit ? » (fiches techniques, conseils d'utilisation).

Ce guide est le premier à couvrir toute la chaîne depuis la réflexion jusqu'à l'achat et à être aussi concret, notamment en proposant des marques et des produits.
Infos suivezleguide.be

Ma banque ? **0% carbone !**

Les banques belges, à travers les soutiens financiers qu'elles apportent aux entreprises actives dans le secteur des énergies fossiles, ont leur part de responsabilité dans le réchauffement climatique. Les campagnes de désinvestissement des énergies fossiles prennent de l'ampleur depuis 2010. Plus de 200 organisations à travers le monde ont déjà pris l'engagement se désinvestir des énergies fossiles. Récemment, le plus grand fonds de pension public au monde a lui aussi pris la décision de se désengager des entreprises qui exploitent le charbon.

Interpellez votre banque ! Demandez-lui de mettre un terme à toute forme de soutien financier aux secteurs qui produisent des énergies fossiles et de réorienter ce soutien vers la production d'énergies renouvelables.
Action sur mabanquezerocarbone.be

ComOn, l'appli mobile

En Belgique, 3 voitures sur 4 ne comptent qu'une seule personne à bord en heure de pointe. Or, 10% d'« autosolistes » en moins permettrait déjà de diminuer les files de 40% et 25% en moins mettrait un terme aux bouchons... La solution ? Le covoiturage ! Que nous soyons conducteur ou passager, l'application ComOn nous permet désormais de trouver l'offre de covoiturage la plus adaptée pour un trajet régulier ou occasionnel, en Belgique ou ailleurs.

Les covoitureurs entrent en contact via une messagerie interne ou directement par téléphone. Ils s'accordent sur une heure et un lieu de rencontre. L'intérêt de l'application réside également dans l'existence d'évaluations qui permettent de laisser un commentaire sur son partenaire de covoiturage et ainsi renforcer la confiance entre utilisateurs et dans le système.

Cette application mobile est également déclinée sur un site web accessible sur **comon.wallonie.be** Covoiturer permet de réaliser de sérieuses économies, comme utiliser les transports en commun ou se déplacer à vélo. Un nouveau « calculateur mobilité » permet de faire le test sur le site semainemob.be/calculateur-mobilité

comOn
covoiturage en wallonie

Trouvez une initiative locale et collective

Le RCR (Réseau des Consommateurs Responsables) tient à jour une carte interactive des initiatives locales et collectives en Belgique. Vous cherchez un Repair café ? Un Groupe d'achats alimentaires ? Une donnerie ? Un Système d'Echange Local (SEL) ? **Consultez la carte sur asblrcr.be/carto**

1 faire-part de naissance **= 1 arbre planté**

Vous attendez un heureux événement et souhaitez l'annoncer de façon originale ? Planter un arbre pour la naissance d'un enfant est un geste fort célébré depuis l'Antiquité et qui symbolise la vie. Reforest'Action propose des faire-part de naissance écologiques allant dans ce sens. Le concept est simple : pour chaque faire-part acheté, un arbre est planté en Haïti !
Infos sur reforestaction.com

Soutenez Oxfam avec votre ancien GSM

Vous avez un ancien GSM ou smartphone qui encombre votre tiroir ? Renvoyez-le dès aujourd'hui par la poste ou venez le déposer dans un des magasins Oxfam et vous aurez un double impact : soutenir Oxfam et préserver l'environnement ! Votre vieux téléphone portable est, en effet, une véritable mine d'or : il contient en effet de l'or, de l'argent, du cuivre et 27 autres métaux. Des matériaux très recherchés, vu que la demande en appareils électroniques a explosé ces dernières années, tandis que les matières premières qui les composent s'épuisent.
Comment ça marche ? Enregistrez-vous sur brainscape.eu/oxfam_fr pour recevoir une enveloppe dans laquelle vous pourrez renvoyer gratuitement votre ancien GSM ou déposez votre ancien GSM dans l'un des 19 magasins Oxfam qui vendent du matériel informatique.
Brainscape, partenaire d'Oxfam, se charge d'un recyclage conforme au respect de l'environnement et 10% des bénéfices du recyclage sont versés à Oxfam.
Plus d'infos ? Contactez Oxfam au 02 501 67 33 ou via fundraising@oxfamsol.be

L'excision interdite au Nigeria

L'avancée est historique. Le président sortant, Goodluck Jonathan, a choisi de finir son mandat à la tête du Nigeria par un acte fort : l'interdiction de l'excision et autres pratiques regroupées sous le nom de « mutilations génitales féminines ».
Le vote et la signature de cette loi marquent une avancée considérable pour le Nigeria qui, avec plus de 177 millions d'habitants, compte 25% de femmes victimes de mutilations génitales, selon un rapport des Nations-Unies paru en 2014. La pratique, qui peut aller de la scarification à l'ablation totale du clitoris et des lèvres, voire à la suture de ces dernières, peut entraîner de sérieuses complications chez celles qui les endurent : hémorragies, infections urinaires, perte de sensation, infertilité...

En tant que pays le plus peuplé du continent, le Nigeria vient ainsi de lancer un signal fort à destination des autres pays africains concernés. Car si cette interdiction a été accueillie avec enthousiasme par de nombreux acteurs de la communauté internationale, les mutilations génitales féminines ne tombent pas sous le coup de la loi dans plusieurs pays comme le Liberia, le Soudan ou le Mali.

Un indien crée le réfrigérateur autonome en argile

Mansukh Prajapati aurait pu baisser les bras face au tremblement de terre qui dévasta son atelier de jarres traditionnelles du Gujarat (Inde) en 2001, mais il en fut autrement. Ce potier indien a eu la bonne idée de mettre son savoir-faire au profit d'un réfrigérateur 100% écologique fabriqué à partir de roche terreuse locale et fonctionnant sans électricité. Une vraie révolution pour un des équipements ménagers les plus vendus de la planète...

Le Mitti Cool Refrigerator est un réfrigérateur traditionnel qui utilise le principe de l'évaporation pour maintenir une température de 15 à 20° inférieure à la température extérieure. Un besoin impérieux en Inde où la température peut parfois atteindre les 50° en été dans certaines régions du pays. L'eau issue de l'évaporation coule sur les bords du réfrigérateur afin d'évacuer la chaleur. Pour le faire fonctionner, il suffit de remplir un petit compartiment situé au-dessus du « frigo » qui stocke de l'eau fraîche.
[Source : notimpossiblenow.com]

30/10 : JOURNÉE MONDIALE DE LA VIE

Depuis 2008, chaque 30 octobre, à 13h GMT, l'humanité tout entière est appelée à observer 1 minute d'acclamation en l'honneur de la Vie. Cette minute a fait son chemin et a déjà été observée jusqu'à Hawaï aux U.S.A. Elle permet à chacun de se rendre compte qu'être en vie est un privilège et que cela se fête !

1ère « Commune Forêt pour tous » de Belgique

Pour avoir fortement investi dans la relation durable entre ses habitants, ses bois et ses forêts, Ottignies-Louvain-la-Neuve peut dorénavant se targuer d'être la première « Commune Forêt pour tous » de Belgique. En accordant ce label en primeur, le Paper Chain Forum et ses partenaires *(GoodPlanet, PEFC et la Société Royale Forestière de Belgique)* veulent encourager la population à mieux connaître et respecter les forêts, pour profiter davantage de leurs ressources et en assurer une exploitation durable.
Infos sur : paperchainforum.org/commune-foret-pour-tous

Des palettes pour aider **les sans-abris**

C'est au cœur de la Belgique, à Ciplet, près de Braives, que Dominique Lenaert et sa compagne Stéphanie Botton ont fondé « Palettes et Vous ». L'idée ? Recycler des palettes afin d'en faire des meubles design et pragmatiques, allant du panier pour chien à la grande table de jardin. Les bénéfices récoltés par la vente de ces objets éco-friendly sont en suite investis dans l'association Utuc (pour « Un Toit Un Cœur »), située à Louvain-La-Neuve, dont Stéphanie est la coordinatrice et qui est gérée par des bénévoles qui viennent en aide quotidiennement aux sans-abris.

En collaboration avec « Palettes et vous », l'association a ainsi mis en place la construction d'une petite cabane, isolée dans un bois et prévue pour deux personnes, afin de pouvoir abriter des sans-abris lors des nuits froides hivernales. Les SDF, ou, comme ils préfèrent les appeler, les ADLR (Amis De La Rue) peuvent ainsi y loger quelques nuits, en dehors des heures d'ouverture du centre d'accueil.

Si cette initiative apporte une aide d'urgence et améliore le confort des sans-abris, c'est surtout un plan social gorgé d'espoir et de solidarité qu'on peut y observer. En effet, l'association, composée en grande partie d'étudiants bénévoles, encourage ainsi le contact et la prise de parole des SDF. Elle leur fournit un foyer réconfortant durant la journée et met à disposition cette petite cabane pour abriter certains SDF l'espace d'une nuit ou deux.

Cette idée est d'autant plus intéressante que l'association pourrait, à long terme, embaucher des sans-abris pour aider le couple dans la réalisation des meubles en palettes, créant de cette manière un cycle positif de résilience. Une main tendue qui permettrait, à leur échelle, de réintégrer progressivement ces SDF dans une vie plus active et sociale.

Un beau projet à suivre et à soutenir via palettesetvous.be ou utuc.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.

Nouvelle formation certifiante
à partir du 26/10/15 (dernières places)
Ateliers-Découverte : sam. 26/9 ou 10/10 de 9h30 à 13h30.
Entrée gratuite, sur réservation.

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

shutterstock

Le Vin

Le vin fait intimement partie de la civilisation moyenne orientale et occidentale et s'est répandu dans le monde entier. Il a suscité bien des passions et des rejets, des thèses et des anathèmes. Bref, c'est un sujet qui laisse peu de monde indifférent et qui s'est réactualisé, en tant que « thème » avec l'avènement du bio.

par André ROUX
naturopathe

Je vous en parle, aujourd'hui, en tant que consommateur mais aussi en tant que naturopathe car c'est un élément de la gastronomie pour lequel on ne peut oublier l'impact sur la santé et, plus largement, sur notre équilibre !
Le plaisir est la motivation première de sa consommation et il est très différent d'une personne à l'autre, d'où la multiplicité des vins, selon leurs terroirs et les cépages employés, selon le talent du vinificateur aussi.

Parce qu'il contient de l'alcool, le « consommer avec modération » demeure la règle, et c'est, bien évidemment, ce que cet article vous propose même si l'alcoolisme n'y sera pas évoqué (autre sujet).

Les Fiches Pratiques de *Terre & Réseau*®

communiqué

La structure Terre & Réseau® animée par David, praticien, a pour vocation de promouvoir des produits bio ou naturels de haute qualité. Son objectif est de relier les acteurs de la production avec ceux de la distribution indépendante : votre boutique bio de quartier.

« Ce mois-ci, je vous propose de découvrir ou redécouvrir, car ils sont devenus des incontournables, deux compléments alimentaires bio fabriqués en France par les *Laboratoires Science & Équilibre.* »

Chute des cheveux

Réagissez contre l'alopécie automnale !

En automne *(et au printemps)*, le corps est le siège de variations hormonales. Ceci explique l'aggravation des problèmes capillaires persistants *(manque de volume, chute anormale)* car la grande majorité d'entre eux ont justement **une origine essentiellement hormonale** *(ménopause, accouchement, mais aussi hérédité chez l'homme)*. Les combattre avec de simples vitamines et minéraux est donc illusoire. En s'attaquant à la **cause réelle** du problème *(la surproduction de l'enzyme 5-alpharéductase)*, les comprimés ***BIO 5*** offrent enfin une alternative bio pertinente et efficace.

FICHE PRATIQUE CHEVEUX

BIO 5® chute des cheveux

- synergie inédite : ortie bio + épilobe bio : bien plus qu'un simple fortifiant : action sur l'enzyme responsable de la chute androgénique (ou "hormonale")
- contient aussi des nutriments bio pour un cheveu sain et fort

Objectifs :

- stabiliser la chute anormale et relancer la croissance du cheveu
- calmer, le cas échéant, les irritations et/ou l'hyperséborrhée
- retrouver volume et brillance

Indications :

- chutes féminines dues à la ménopause ou à l'accouchement
- chutes masculines androgéniques héréditaires

Points forts :

- 7 ans de d'existence et de résultats probants
- 1 seul comprimé par jour. Pas de prise permanente ni à vie.
- résultats visibles dès 6 à 8 semaines

Prix conseillé : 74,90 € le pilulier pour 3 mois (soit moins de 25 €/mois)

— Informations complémentaires : www.bio5.be

Surpoids persistant

Retrouver la ligne de manière responsable

BIO KILOS graisses rebelles est bien plus qu'un brûleur de graisse puissant *(guarana, thé vert, maté)*. Il agit aussi sur la gestion de la glycémie *(gymnéma)*, et apporte des anti-oxydants *(polyphénols de l'extrait de raisin et de pamplemousse)*, de la vitamine C *(acérola)* et des protéines végétales *(spiruline)*. Il contient enfin du nopal, connu pour ses vertus. Vous êtes ainsi accompagné(e) dans votre effort par *un* ***réel soutien*** *de votre organisme*, élément clé pour la réussite d'une perte de poids durable et surtout responsable.

FICHE PRATIQUE MINCEUR

BIO KILOS® graisses rebelles

- actifs anti-gras redoutablement efficaces
- synergie de 9 plantes bio pour des actions combinées
- stimulation de la thermogenèse
- aide vers un équilibre alimentaire optimal
- protection de l'immunité et de la vitalité

Objectifs et indications :

- kilos installés : perte progressive, raisonnée et durable en évitant l'effet yoyo de fin de cure
- personnes gourmandes : stabiliser la prise régulière de poids sans privation ni frustration

Points forts :

- 3 ans de recul confirmant l'efficacité et l'innocuité
- peu contraignant : 3 comprimés par jour à avaler, c'est tout
- résultats visibles dès 3 semaines

Prix conseillé : 49,80 € le pilulier pour 1 mois (90 comprimés)

— Informations complémentaires : www.biokilos.be

"Une question, un conseil, une adresse près de chez vous ? N'hésitez pas à m'appeler au **✆ 060 86 00 44**
Ou rendez-vous de ma part chez un des 34 partenaires des Laboratoires Science & Équilibre au Benelux." — David

BELGIQUE : 1040 Etterbeek : L'Essence-Ciel ✆ 02-732 87 02 • **1050 Ixelles** *(2 adresses)* : Bio Shanti ✆ 02-647 88 60, Mamy Green ✆ 02-344 06 40 • **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 • **1332 Genval** : Label Green ✆ 02-652 19 33 • **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 • **4520 Wanze** : Biomanie ✆ 085-21 68 93 • **4900 Spa** : Sanoriz ✆ 087-77 11 50 • **4910 Theux** : Bio Fagnes ✆ 087-788 488 • **5030 Gembloux** : La Clé des Champs ✆ 081-61 37 98 • **5300 Andenne** : Bio & Co ✆ 085-21 18 10 • **5580 Rochefort** : Au Panier Bio ✆ 084-22 20 71 • **6000 Charleroi** : Centre Bastin ✆ 071-41 10 26 • **6040 Jumet** : Nutrivance ✆ 071-34 09 56 • **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
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

BIO 5 et BIO KILOS ont reçu l'agrément du SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL BELGE DE LA SANTÉ PUBLIQUE sous les n[os] NUT/PL/AS : PL 2584/1 et PL_AS 2584/2

La consommation

Si le « belge moyen » consomme chaque année 26 litres de vin (toutes couleurs confondues), le « français moyen » en est à plus de 52 litres ! C'est l'inverse pour la bière où le français en boit trois fois moins que le belge ! Pour en rester au vin, 52 litres par an ne font jamais qu'un litre par semaine, c'est-à-dire moins d'un verre par jour. Mais vous savez ce que sont les moyennes…

> « L'avancement des recherches a montré que l'alcool, à un niveau très modéré, avait des effets positifs sur l'organisme et le système nerveux. »

Il fut un temps, au fil des années 30, où les travailleurs du Languedoc (la région où je vis) buvaient une moyenne de 7 litres de vin par jour ! Disons tout de suite que c'était une « piquette » à peine plus alcoolisée qu'une « Pils », et que les travailleurs en question jouaient des muscles une quinzaine d'heures par jour. Mais tout de même.

Aujourd'hui, cette consommation est impensable et, on peut le dire, suicidaire.
Même si l'on est amateur et consommateur de vin, on ne peut oublier qu'il contient de l'alcool et que la limite de sa consommation est celle de l'alcool qu'il renferme.

Pour la plupart des spécialistes, il est admis que les femmes peuvent boire 2 verres de vin par jour et les hommes trois, avec une exception à 4 verres à « l'occasion » et une abstinence souhaitable d'un jour par semaine.

Nos métabolismes différents font qu'à poids égal, le taux d'alcool dans le sang est plus élevé pour les femmes (à 60 kg, 2 verres de vin à jeun donnent un taux d'alcoolémie de 0,53 pour une femme et 0,42 pour un homme).

Enfin, le plaisir évoqué plus haut vient d'une certaine ivresse manifestant un bien-être, avec diminution de l'inhibition et réduction du stress. A ce niveau, boire du vin reste un bienfait, d'autant plus qu'on peut y ajouter les effets positifs sur la santé (voir plus loin). Au-delà, le malaise s'impose à titre personnel et social et les bienfaits s'évanouissent.

Il faut aussi noter que l'alcool qu'il contient interdit sa consommation aux femmes enceintes et à celles qui allaitent ; d'une manière totale !

Le vin et la santé

Dans les milieux naturo-hygiénistes, on a longtemps considéré le vin comme un produit alcoolisé à bannir.
L'avancement des idées et des recherches a tout de même montré que l'alcool lui-même, à un niveau très modéré, avait des effets positifs sur l'organisme et le système nerveux en particulier. Le professeur Cabrol (spécialiste des maladies cardiovasculaires) signale que l'alcool aurait des effets préventifs sur le développement de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson (on évoque aussi la démence sénile).

Pour l'ensemble des grandes affections, plusieurs études proposent le chiffre de 30% de mortalité en moins, avec un gain d'espérance de vie de 3 à 5 ans, pour les buveurs modérés de vin (1 verre de vin rouge par repas).

C'est surtout dans le domaine des maladies cardiovasculaires que les effets sont les plus connus et avérés. Le vin rouge contient en effet des substances (anthocyanes et flavonoïdes, ou polyphénols) qui améliorent la qualité de nos vaisseaux sanguins et ont, de plus, une activité antioxydante (anti radicaux libres). Le vin fluidifie le sang et réduit ainsi les risques de thrombose.

convient à nos enfants

osfor®

100% HUITRE + OS DE SEICHE

Capital osseux

Test d'innocuité bactériologique contrôlé sur les matières premières

Recalcifiant : Os - Dents - Ongles - Fractures.
Après 40 ans, prévient les risques d'ostéoporose et de décalcification. **Croissance** soutenue de l'enfant.
Convient aux futures mamans.

Recevez une documentation gratuite :

PN71

Nom . . . . . Prénom . . . . . .

Adresse . . . . . .

CP . . . . . Ville . . . . . .

Mail . . . . . .

Laboratoires ALVIE - Distribué par DISTRIBIO
250, av. de la Reine B 1020 Bruxelles.

alvie
Les compléments de vie

Un vin est déclaré bio quand le raisin a été cultivé avec le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Des études récentes proposent un effet sur certains types de cancers grâce aux mêmes polyphénols.

La qualité du vin

Faire du vin ne s'improvise pas ! Avec les 271 millions d'hectolitres de vin produits dans le monde en 2014, le vin de qualité laisse souvent la place à la « piquette ».

A l'exception des grands vins souvent restés au naturel, l'introduction progressive des engrais a permis d'augmenter les rendements d'une manière incroyable. Le terme populaire « faire pisser la vigne » vient directement de là. On parvient aujourd'hui à des rendements de plus de 100 hectolitres à l'hectare (un vin de qualité dépasse rarement les 35 hec/ha) ! Ce sont les nitrates qui gorgent le raisin d'eau et permettent ces rendements. Le jus obtenu ne contenant pas assez de sucres pour une bonne vinification, la chaptalisation (ajout massif de sucre) s'impose, comme s'imposent les sulfites et autres ajouts « chimiques » destinés à compenser les insuffisances d'un raisin médiocre.

© Shutterstock

Un viticulteur en bio du Beaujolais me racontait (en 1990) qu'avec une année pluvieuse, la plupart de ses collègues avaient « rentré » leur raisin à un degré de moût de 7/8°. Or, en Beaujolais, pour l'AOC, il faut atteindre un taux d'alcool minimum de 13° qui provient directement du titrage du moût. Avec cet écart, la chaptalisation (officielle ou non !) est de rigueur. Mon interlocuteur me confiait avoir rentré son raisin avec un moût au taux nominal !

C'est, en partie, ce qui explique la vogue du bio dans la viticulture en France et dans bien d'autres pays. Le rendement est inférieur mais la qualité de la vinification, et donc la qualité du vin, sont meilleures.

Ceci dit, dans les critères de qualité, d'autres facteurs sont à prendre en compte. Un vin est déclaré bio simplement quand le raisin a été cultivé avec le cahier des charges de l'agriculture biologique. Pour ceux qui aiment le bio et le vin, c'est insuffisant. Il est également souhaitable que la vinification soit conduite d'une manière différente. La présence de « sulfites ajoutés » en est un bon exemple. Toute vinification se traduit par l'apparition de sulfites (composés soufrés) dans le vin. Devoir en ajouter (parfois beaucoup) désigne un vin dont on ne maîtrise pas la fermentation, souvent à cause d'une chaptalisation excessive, ou dont on craint une mauvaise conservation. C'est l'excès de sulfites dans un vin qui donne mal à la tête, d'où la mauvaise réputation des vins blancs ou rosés dans lesquels l'abus de sulfites est plus fréquent.

Prétendre que les sulfites sont indispensables pour la conservation est faux. Je me souviens avoir bu un vin blanc (Viognier pur, label Demeter) de 14 ans d'âge, sans un milligramme de sulfites ajoutés ; une pure merveille… Mais le vinificateur et le viticulteur avaient mis dans leur élaboration toute la qualité et la finesse nécessaires.

Sans entrer dans des détails techniques, ce label Demeter, de loin le plus exigeant, est un bon critère de choix. Il faut savoir, pour s'en convaincre, que « le vin le plus cher du monde », le Romanée-Conti, en « naturel » depuis toujours, est passé en agriculture biologique en 1985 et aux normes Demeter (biodynamie) en 2007 !

D'autres labels de vinification bio existent aussi, notamment le cahier des charges FNIVAB, charte de droit privé, qui regroupe davantage de viticulteurs.

Ceci dit, choisir un vin est une affaire tout à fait personnelle. Bourgogne ou Bordeaux, vins du Sud, vins d'Alsace ou de la Loire, vin français, italien ou de plus loin encore ... Les terroirs ne sont pas les mêmes, les cépages sont différents, les viticulteurs et les vinificateurs ont chacun leur patte... Ce qui reste certain, c'est que la qualité dépend d'abord de la culture de la vigne qui donne, ou pas, un raisin équilibré (avec ou sans résidus de synthèse). Ensuite, avec toujours l'exigence du naturel, c'est affaire d'habilité de celui qui conduit la vinification. Vous préférez Michel Ange ou Léonard de Vinci, Picasso ou Salvador Dali... Au sein d'une même appellation, vous aimerez telle élaboration et pas telle autre.

Boire du vin doit demeurer un réel plaisir et ça l'est à deux conditions. D'abord que la qualité soit optimale, c'est-à-dire que la culture du raisin soit faite selon les règles de l'agriculture biologique ou au moins le plus naturel possible et que la vinification respecte la même approche. Le label Demeter, selon moi, en est la meilleure garantie. Enfin que la consommation reste modérée pour que l'alcool ne prenne pas le dessus sur le vrai plaisir !

Fotolia

Danser dans la vie pour danser sa vie…

Avez-vous déjà participé à un spectacle de danse africaine ? Avez-vous déjà observé le contraste, dans ce type de spectacle, à compétence technique égale, entre un danseur européen et un danseur africain ?
Tous ceux qui en ont fait l'expérience auront été saisis par l'instinct avec lequel les danseurs d'Afrique s'expriment.
Il y a l'esprit et la joie de l'Afrique qui jaillit des danseurs, au-delà des mots, des sons.
Voilà une expérience singulièrement percutante pour notre civilisation européenne qui a presque oublié de danser dans la vie, de danser sa vie.

par Raphaël Dugailliez

La danse comme point de repère d'expression

Pour la plupart d'entre nous, la danse est réservée à certains contextes : fêtes de mariage, boîtes de nuit, cours de danses de salon, spectacles de danse contemporaine, ballets russes en accompagnement d'une symphonie, etc... Mais il y a des cultures où la vie elle-même est rythmée par la danse. Danse d'initiation, danse de combat, danse rythmant les saisons et les cultures, danse lors des rites de passage (entrée dans l'âge adulte, mariage, décès, accueil, etc..).

Ce rapport à la danse inscrit donc - très naturellement - la danse comme point de repère d'expression dans le corps de ces danseurs. La danse est alors comme la musique, la peinture ou la cuisine : un langage. Un langage du corps de l'être qui s'exprime. Un langage naturel. Un langage clair. Un langage fluide, élégant. Là, dans cette union du corps et de l'esprit par le mouvement dans l'ici et maintenant se donne à vivre une union intime. Plus la communion corps/esprit sera forte, plus la danse sera sacrée, touchant les autres, la cité, le groupe, la collectivité.

Les codes de la danse

Revenons à notre culture... Codifiée depuis des dizaines d'années dans des styles, la danse aujourd'hui s'exprime par autant de styles que d'époques. L'apparente austérité du tango contraste avec la liberté du hip-hop. La convivialité du folk contraste avec la sobriété et parfois la froideur de la chorégraphie de la danse contemporaine. L'élégance du classique est en constraste avec le caractère libre de la biodanza. Le festif du swing n'a pas grand chose à voir avec les valses de Vienne.

Mais vous qui nous lisez, dansez-vous ? Parfois, jamais, souvent ? Vous sentez-vous à l'aise en dansant ? Êtes-vous à l'aise d'être regardé ?

Comme toutes voies d'expression, la danse exige de nous dépasser. Dépasser la peur du regard des autres, dépasser la peur d'oublier la chorégraphie, s'il y en a, ou d'en improviser une s'il n'y en a pas, être dans l'instant présent et pas dans les soucis du travail, assumer son corps sexué avec toutes ses réactions incontrôlables (sudation, manifestation du désir, etc...), assumer son corps dans ses proportions, dans ses limites et dans ses imperfections.

La danse nous confronte à entrer dans le corps pour l'apprivoiser. Tout à coup, le mental doit s'associer impérativement au corps pour collaborer et accepter l'expression du corps par le mouvement, sans jugement, voilà déjà une voie d'humilité pour une civilisation qui a codifié que l'esprit (le mental) était supérieur à la matière (le corps).

La danse devenue multiple

La danse a été durant des siècles un rituel de formation des couples. Si vous interrogez vos parents, grands-parents, arrières-grands-parents, la plupart des rencontres et des couples se sont formés par la danse. Dans notre inconscient, la danse nous réjouit, car elle active le mythe de la rencontre d'amour et elle fait peur aussi car en étant un instrument de séduction, elle peut être aussi un couteau qui tranche un couple ou qui sème l'infidélité.

La merveille de cette époque pour la danse est qu'elle est devenue multiple, la danse a trouvé d'autres fonctions que la formation des couples bien qu'elle y contribue toujours, notamment dans ces lieux étranges que constituent les boîtes de nuit. Il y a certes des disciplines connues (le classique, le tango, la samba, etc...) mais avec ce mélange de cultures dont notre époque raffole, se produit aussi le mélange des styles. Le tango existe au-delà du style des années '30 en version « nuevo ». La danse contemporaine puise ses racines dans le classique. Le folk réinterprète avec joie certains standards traditionnels et, pour tous ceux qui n'apprécieraient pas l'apprentissage d'une technique ou des codes, il y a toutes ces formes de danse créative au cadre souple : danse libre, danse moderne, danse contemporaine, biodanza, danse des 5 rythmes, etc...

Quelques fondamentaux de la danse

Globalement, la danse nous ramène à des fondamentaux qui ont pour but de :

- Stimuler la joie de vivre, l'élan vital, le plaisir du mouvement, s'accorder à une musique, à un rythme, à partager à plusieurs, à deux, en couple ou en groupe ;
- Se connecter et assumer son identité sexuelle, accueillir cette énergie sexuelle si souvent réprimée et assumer une saine expression de la séduction présente dans les rapports humains ;
- S'exprimer, s'affirmer, assumer le regard des autres, assumer le contact, faire fi des barrières sociales ;
- Être connecté à soi pour entrer en contact avec le ou les partenaires, se connecter au langage du corps, créer un nouveau langage du corps qui apportera du lien, découvrir de nouvelles personnes, dépasser la mécanique de la séduction pour être dans un rapport sensoriel, fluide, convivial, agréable avec l'autre ou les autres ;
- Développer son axe vertical, tout d'abord s'enraciner dans son corps et dans la terre qui nous porte pour ensuite nous élever dans la verticalité, la conscience de l'instant et pour aussi donner une dimension de transcendance dans l'expression du corps ;
- Donner sens à sa danse : exprimer par le corps des qualités d'être qui vont toucher qui en aura besoin, rayonner la joie, l'élégance, la féminité, la délicatesse, la douceur, la force ou la liberté.

La danse est bel et bien un art dans la vie mais, intégrée à notre être, elle devient un art de vivre.

interview

▶ Marie ANNET

Médecin pédopsychiatre et laïque consacrée.

Danser le Vivant : Les Pélerins Danseurs

Marie, la danse a toujours fait partie intégrante de votre vie ?

Oui, dès mon adolescence, je l'ai enseignée sous de multiples aspects : contemporain, modern-jazz, sacré.

Elle prit cependant un essor tout-à-fait nouveau avec la découverte des Pèlerins Danseurs. Je me trouvais là au coeur de mon être : les trois grands courants de mon existence : la danse, la psychiatrie et la spiritualité se retrouvaient comme au centre de leur moyeu ! Corps-Ame-Esprit.

Pourquoi un tel élan pour « Les Pélerins Danseurs » ?

Enracinée dans la tradition judéo-chrétienne, cette pédagogie conçue en 12 sentiers, tels les 12 étapes de l'année liturgique, a été fondée en 1977 par Michaëlle Domain. Elle répond à une interrogation : comment faire le lien entre le geste, le mouvement et la Parole de Dieu, la prière. Après l'exploration du fonctionnement naturel du corps dans sa dimension psycho-somatique, nous entrons ensuite dans le texte biblique de tout notre être en mouvement, pour laisser Celui qui est la Vie se déployer dans nos membres. Humble travail corporel et gestuel à la portée de tous, celui de notre humus prenant conscience qu'il est façonné et habité par le Désir et le Souffle créateur depuis le commencement. Notre être-au-monde, pénétré par l'Esprit, devient notre écriture : «corps et graphie» dans le temps et dans l'espace.

Cette pédagogie neuve et originale est un authentique chemin de foi unifiant le corps et l'éveil spirituel pour une guérison intérieure.

Jésus n'a rien écrit, mais Il nous a laissé des gestes, des attitudes, et sa Parole toujours vivante.

Il ne s'agit plus seulement de danser dans la vie ni de danser notre vie, mais de laisser en nous ... Danser le Vivant !

LES SYSTÈMES RELATIONNELS

par Colette Portelance

Que nos expériences relationnelles d'enfant aient été bénéfiques ou non à notre épanouissement, il n'en demeure pas moins qu'elles influencent les rapports que nous entretenons aujourd'hui avec les autres. Nous nous demandons parfois pourquoi ces rapports sont si souvent insatisfaisants et douloureux.

Lorsque nous étions enfant et adolescent, nous avons tous été affectés par l'un ou l'autre des déclencheurs suivants : l'humiliation, la culpabilisation, la trahison, la dévalorisation, l'abandon, l'exclusion, le rejet, l'indifférence, l'incompréhension ou le pouvoir. Si nos éducateurs nous ont blessés, c'est que, jeunes, ils l'ont été aussi. Nous pouvons d'ailleurs facilement les comprendre lorsque nous prenons conscience que nous blessons également les autres quand nos souffrances d'enfant ou d'adolescent sont réveillées par une personne avec laquelle nous nourrissons un lien affectif. Il suffit parfois d'une parole ou d'un geste qui rappelle à notre mémoire inconsciente la douleur psychique du passé pour que nous réagissions involontairement d'une manière incisive.

Nous créons et recréons l'un ou l'autre de ces systèmes relationnels disharmonieux parce que, **au lieu d'écouter notre enfant intérieur quand une blessure est réveillée en nous ici et maintenant, nous abandonnons cet enfant comme il l'a été autrefois par nos éducateurs. Nous nous tournons alors vers le déclencheur de nos blessures pour le responsabiliser.** Ce faisant, nous envenimons non seulement nos relations, mais aussi nos plaies psychiques et nous infligeons bien involontairement plus de souffrance à cet enfant abandonné déjà profondément meurtri.

Pour dénouer un système relationnel insatisfaisant, le travail sur soi est indispensable. Un système étant formé de personnes qui interagissent, il est évident que si l'une d'elles change, l'autre sera forcément déstabilisée, ce qui suscitera la remise en question nécessaire à son évolution. Cela dit, il est important de spécifier qu'u**n être humain change, non pas parce qu'il a révolutionné sa nature profonde, mais parce qu'il l'a acceptée.**

L'acceptation est le passage incontournable pour transformer la discordance relationnelle en harmonie et pour utiliser nos conflits d'une manière créatrice. N'oublions pas que **l'une des principales raisons pour lesquelles nous sommes attirés par certaines personnes bien particulières est que, en réveillant nos blessures d'enfant, ces personnes suscitent le travail sur nous-mêmes nécessaire à notre évolution.**

À l'acceptation de soi s'ajoutent d'autres moyens pour nous libérer de nos systèmes relationnels disharmonieux, notamment l'introduction quotidienne dans notre vocabulaire des mots *bravo* et *merci*. Je vous encourage à intégrer tous les jours ces mots magiques dans vos relations avec les personnes qui vous sont chères. N'attendez pas de les avoir perdues pour les remercier et les reconnaître. La gratitude et la reconnaissance nourrissent les liens et les renforcent. Elles changent l'état intérieur ; elles favorisent le rapprochement et elles ont pour merveilleux avantage de cultiver la paix, l'amour et le bonheur de vivre ensemble.

CONFÉRENCE
DE QUEL SYSTÈME RELATIONNEL ÊTES-VOUS PRISONNIER ?
le 5 novembre dès 20h
Centre les Sources
Rue Kelle, 1200 Bruxelles

ATELIER
MA VIE, MON CHEF-D'ŒUVRE
les 7 et 8 novembre
Centre Surya
Chaussée de Bruxelles 483
1410 Waterloo

La danse, discipline ou l'égo est mis à l'épreuve

Dans la danse, comme dans toute voie, l'égo sera testé. La danse est pleine de pièges.
Il y a bien entendu le piège de la séduction qui demande inlassablement à notre être de s'aimer d'abord soi-même avant de chercher l'amour chez l'autre. La danse nous met en contact avec le corps, parfois le toucher, la proximité. La sensualité découlant de la danse exige une discipline de maîtrise des pulsions, des désirs, un respect de l'autre, une conscientisation du transfert, de tous les processus de séduction... Que de travail sur soi déjà !

Le piège du regard des autres est aussi une embûche qui fera trébucher le danseur en quête de reconnaissance car la danse pour les autres devient de la performance ou envie de plaire ou d'être reconnu. En prenant son statut, bien que parfois éblouissante, elle perd cette authenticité qui touche le cœur, l'âme.

La danse - comme tout apprentissage d'une voie d'expression – exige une forme d'entrainement, de rigueur et souvent l'égo préfère les zones de confort et n'apprécie pas trop la discipline. Mais que de découvertes et de moments magiques une fois l'égo rangé à sa juste place !

L'équilibre yin/yang

Le défi pour chacun est sans nul doute de trouver pour tout amateur de danse le bon équilibre entre le yin et le yang qui nous correspond au moment où nous dansons. Cela signifie déjà connecter cet équilibre entre mouvement, dynamisme, initiative et réceptivité, lâcher-prise, ressenti. Cette recherche d'équilibre est une clé pour naviguer dans l'expression du corps et ainsi s'accorder à la musique, à son état intérieur, à l'équilibre des autres.

Cet équilibre se trouvera aussi dans la connexion à soi-même puisque, pour que la danse devienne magie, il s'agit de s'accorder à son rythme, de connecter son ressenti. Pour certains cela est évident, pour d'autres, un cadre sécurisant leur permettra cette connexion.

interview

▶ Béatrice GROGNARD
Danse théâtrale d'Egypte

Qui êtes-vous, Béatrice Grognard ?
Chorégraphe, danseuse et professeur de danse au sein de Tarab, son espace à Bruxelles, j'unis et conjugue une connaissance profonde de l'Egypte, une réflexion créative et une esthétique originale, célébration d'une féminité puissante et sensuelle, élégante et digne. Mon premier métier d'archéologue et d'historienne de l'art et mon désir indéfectible de porter la danse dans une sphère nouvelle, audacieuse et solaire, rythment mon cheminement d'artiste et d'enseignante passionnée.

Qu'est-ce que la danse théâtrale d'Egypte ?
- Une expression du corps et de l'esprit qui préserve la quintessence des danses ancestrales tout en leur apportant une «contemporanéité» raffinée et riche.
- Une exploration de la magnificence des danses et musiques d'Egypte dans le respect du corps, de la personnalité et du parcours.
- Une « école de vie » où l'on apprend les émotions et leur incarnation dansée.
- Une odyssée culturelle et intérieure.
- Une célébration de la féminité sans cliché, une ode aux femmes de tous âges et de tous horizons.

La redécouverte de la liberté, la légèreté tout en profondeur et la beauté par la danse.
Pratiquer la danse théâtrale d'Egypte, c'est explorer : l'enracinement et le « poids positif » du corps ; l'isolation de chaque partie du corps ; la fluidité et la tonicité de la colonne vertébrale, des épaules, du cou... ; les variations des bras, poignets, mains ; la puissance et la mobilité du bassin ; la construction progressive et cohérente du geste ; les enchaînements et mouvements « coulés » ; la présence et la confiance en soi.

Innovation

Lunette à Grille «OPHTAGYM»

Description :
Modèle élégant rouge

Plusieurs modèles disponibles

Info / Distributeur

Gelbopharma

Rue Laid Burniat 3
1348 Louvain-la-Neuve
Tél : 010 86 75 77

info@gelbopharma.be
www.gelbopharma.be

curcuma

100% pur jus de rhizomes de curcuma frais

- ✓ **maintenant 100% pur jus de haute qualité sans extrait aqueux**
- ✓ **certifié biologique, contrôlé par BE-BIO-01**
- ✓ **avec les substances actives curcumine et l'huile essentielle qui stimule l'absorption de curcumine**
- ✓ **une source naturelle d'anti-oxydants**
- ✓ **un effet anti-inflammatoire grâce à la curcumine**

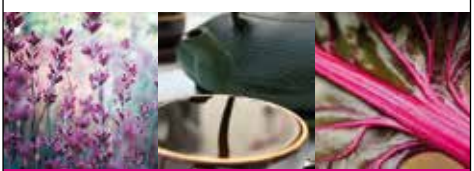
Distribué par : SANVITA
T & F 02 522 77 82 – sanvita@skynet.be
www.martera.com

Stage détente

et jeûne diététique

JEÛNER EST UN ART !

Et lorsque les circuits de l'organisme sont nettoyés, c'est la plénitude du corps et de l'âme qui s'installe à nouveau.



La Maison de Sania

Rue de Houyet, 211 - 5571 WIESME (Beauraing)
Michèle Thorheim
michele.thorheim@gmail.com
T. 082 68 95 18 - GSM 0472 96 72
www.ecole-de-sante.org

La danse comme voyage

La danse est un voyage car elle est mouvement en trois directions et, à ce titre, elle est voyage dans l'espace. Elle est voyage car faite de rencontres et d'imprévus, de haut et de bas, de découvertes et redites.

La danse comme voyage est surtout ce voyage intérieur vers notre corps. Qu'a-t-il envie d'exprimer ? Est-il confortable ou douloureux, fluide ou rigide ? Ce corps qui demande à être apprivoisé toujours plus et qui est ici la pierre angulaire de toute danse, ce corps qui demande patience, écoute, rigueur, étirements. Ce corps qui, par le mouvement, permet à notre être d'exprimer de nouvelles facettes que la personnalité n'oserait pas.

Le corps a-t-il envie d'exprimer un amour d'un pays ? D'une identité ? Une connexion au sacré ? Mettre en l'honneur la féminité ? Exprimer du rythme, de la force, du génie ?

La danse – et surtout les danses libres (contemporaines, des 5 rythmes, la biodanza, dansa duende, etc) est surtout un voyage vers une destination inconnue, un voyage de créativité, un voyage qui a ses moments de vides et puis tout à coup ses temps de génie. Un voyage qui se construit avec l'environnement : danser à Charleroi ou à Bruxelles n'est déjà pas le même environnement, danser entre femmes ou devant un public non plus. Danser la nuit ou le jour est aussi différent. Jamais deux danses ne seront identiques, la danse est bel et bien un art du moment présent. Un art en mouvement à créer sans cesse.

interview

▶ Les 5 rythmes, une danse instinctive

Interview de Michel WERY

Comment est née la danse des 5 rythmes ?

Gabrielle Roth, qui a créé la pratique des 5 rythmes, dansait seule dès l'adolescence pour trouver plus de liberté. Elle a fini par observer que notre énergie, lorsqu'on ne lui met pas de freins, passe par plusieurs phases caractéristiques et s'enchaînent naturellement les unes les autres.

Que vivez-vous dans cette danse ?

Lorsque je danse les 5 rythmes, j'ai souvent l'impression de plonger dans une forme moderne de quelque chose qui s'est pratiqué dans de nombreuses cultures. Lors des cérémonies traditionnelles, les danses permettent de connecter les individus à quelque chose qui les dépasse. Dans les 5 rythmes, nous faisons de même, en prenant également bien soin de nous reconnecter d'abord à nous-mêmes. Qu'elle soit énergique ou qu'elle soit douce, la danse qui émerge a toujours quelque chose de sauvage.

Qu'est-ce qui caractérise les 5 rythmes?

Dans un lâcher-prise, quant à la forme, et dans une écoute totale de notre corps, on entreprend tout un voyage intérieur qui a un puissant potentiel de guérison car notre corps a une très grande intelligence. Ses mouvements spontanés peuvent dissoudre certains blocages associés à des blessures anciennes ou à des défenses devenues inutiles. En cours de route, nous apprenons un tas de choses essentielles comme nous enraciner, ressentir, exprimer nos émotions, lâcher prise, nous connecter...

En fin de compte, la danse nous ré-aligne corps, émotions, esprit,... et cette unité retrouvée est comme un «retour à la maison».

La transe dans la danse

La transe est un état modifié de conscience qui peut survenir par divers média. La transe a toujours fasciné les hommes car elle a aussi été considérée comme un voyage vers des plans de consciences plus élevés, s'approchant d'une conscience divine. La transe est une expérience sensorielle qui impacte fortement la personne qui l'a vécue.

La transe est aussi un processus qui peut naître de la danse. Des danses rituelles connaissent depuis longtemps ces pratiques. Les danses rotatives des derviches tourneurs, certaines danses africaines, certaines autres danses en conscience peuvent favoriser et induire ceci, libérer du carcan du mental et ainsi donner à percevoir une autre dimension.

Danser dans la vie ou danser sa vie

Il est des disciplines qui transforment votre vie. Il est difficile de cloisonner sa vie à ses influences. Quiconque pratique le yoga développe un autre rapport au souffle dans sa vie de tous les jours.

La danse fait de même avec ses adeptes ! Dès lors que le corps a pris l'habitude de se mouvoir, de se décoincer de cette rigidité qui l'a trop longtemps emprisonnée, dès lors que le rythme et la musique ne percutent plus seulement votre tympan mais aussi tout votre système moteur, dès lors que la grâce et la magie de la danse ne sont plus seulement affaire de professionnels, la danse court-circuite votre mental et devient comme un instinct dans votre vie. Un instinct qui vous rend vivant, très vivant et reconnaissant de cette voie d'expression par le mouvement du corps. Attention. En pratiquant la danse, voici des comportements non pathologiques qui peuvent survenir dès l'absorption du placebo :

- danser sur une chaise en écoutant un concert ;
- danser dans une file d'attente d'un aéroport.
- danser sous la douche (avec prudence !)
- danser à vélo,
- danser sur votre parquet dans votre salon, ou et même parfois nu dans votre jardin sur la pelouse en contact avec la rosée ;
- danser une petite valse naturelle en retrouvant un ami de longue date dans une gare ;
- danser à la remise d'un résultat positif (scolaire, médical, professionnel) ;
- danser à l'aurore, à midi ou au solstice

La danse nous invite à entrer en mouvement avec la vie. La planète danse dans le système solaire. Les étoiles dansent dans le ciel. Les éléments dansent ensemble. Inutile de vouloir rester figé. La vie nous invite comme la plus belle des partenaires à danser notre vie à chaque instant.

Alors, reconnaîtrons-nous les lecteurs d'Agenda Plus à leur façon de danser dans la prochaine file d'attente de leur magasin préféré d'alimentation naturelle ?

La danse, un art en mouvement à créer sans cesse.

interview

C.E.T. : Corps Espace Temps
Danse chorégraphiée,
élaborée par Laura SHELEN

A qui s'adresse cette danse ?
Qui sait marcher dans l'espace peut danser !
Participer à un groupe de danse chorégraphiée ne demande aucunement d'être danseur, mais va permettre à chacun de travailler la marche dans l'espace, avec un groupe de 8 à 16 personnes, suivant des pas orientés et comptés.

Cette marche dessine dans l'espace une forme géométrique choisie qui va permettre une mise en ordre du groupe.
Les structures extérieures liées à l'effort de tenir sa place dans le groupe avec une exigence relationnelle et personnelle, mettent en mouvement la structure intérieure de chacun où les émotions s'éveillent et sont accueillies car elles font partie du travail.

Que va apporter cette danse ?
Les compétences développées par cette marche seront : l'harmonisation des deux hémisphères, le développement psychomoteur, le développement relationnel avec la prise de conscience de la place dans un groupe en mouvement, l'orientation dans l'espace, la confiance en soi, etc...
Différents types de danses sont étudiées : danses venant du folklores ou des mythes, les danses axées sur le figures géométriques, les danses rituelles.
Les exercices permettent d'intégrer les différents pas, de travailler sur les changements d'orientation, de jouer sur les espaces créés par un alignement de personnes.

Danse énergie Vitale
Inspirée du Qi Gong, Tai Chi et de la Biodanza
Delphine Lesaffre
PROF. DE BIODANZA ET TAI CHI QI GONG
Tél.: 0473 514 600
delphine_lesaffre@yahoo.com
Régions Bxl & BW
www.delphinelesaffre.com

Trouver un cours de Biodanza près de chez vous ?
www.biodanza.be
Association Belge des Professeurs de Biodanza®
« La danse active la sensation émouvante d'être vivant. »
Rolando Toro, créateur de la Biodanza®

Démarrage de la formation de professeur de Biodanza
en mai 2016
Accéder au numineux par un chemin de transformation & de conscience
www.ecolebiodanzasoignies.org
info@ecolebiodanzasoignies.org
Tel : 067/33.60.85

Light Sensitive Dance®
Incarner les remèdes homéopatiques du vivant pour réaliser ses rêves
Dès octobre à Waterloo
Judith Van den Bogaert
www.evidences.be

PROFESSIONNELS DE **LA DANSE**

ANNET Marie
0474 508 006 - marie.annet2701@gmail.com
SFORZA Véronique
0487 111 102 - peldanseursbelg@hotmail.com
www.lespelerinsdanseurs.eu
Ateliers mensuels à Bxl et Namur et we basés sur une pédagogie gestuelle unifiant le corps, l'âme et l'esprit. La participation du corps dans la prière, loin de disperser, en facilite au contraire l'intériorité. La pédagogie des Pèlerins Danseurs s'adresse à tous, sans pré-requis. La Parole devient Vivante !
Voir témoignage page 16

de PAS Guilaine, praticienne C.E.T.
VIVES VOIES ASBL
0492 94 35 55 - vie-taal@telenet.be
Enseignante (danse et relation - théâtre et voix - équitation relationnelle) comédienne et thérapeute. Stage intitulé « du Je au Nous » : 6 au 8 /05/2016 - 10h/17h et « Mythes et danses »: 1 au 3 /07/2016 - 10h/17h - Bruxelles.
Voir témoignage page 22

GEORGE Fabrice
ESPACE TRIBAL
0497 906 539 - fabrice@espacetribal.com
espacetribal.com
Danse tribale, mouvement et chant spontané, conscience corporelle et évolution personnelle. En salle et en nature, en groupe et en individuel

GROGNARD Béatrice
ESPACE TARAB
Chaussée de Roodebeek 96 - 1200 Bruxelles
0497 879 427 - tarab@email.com
www.tarabofegypt.com
Danse théâtrale d'Egypte : quand la force et beauté des traditions rencontrent l'expression et la créativité contemporaines
Voir témoignage page 18

HAAZEN Anne-Mieke et WERY Michel
DANSE DES 5 RYTHMES
Bruxelles, Louvain-la-Neuve et Liège - 010 65 68 71
michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be
Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête ! Cette « méditation sauvage » nous mène au cœur de nous-mêmes. Bienvenue à tou(te)s.
Voir témoignage page 20

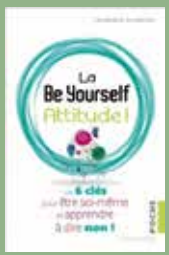
KLEFSTAD Cecile
Etterbeek & Woluwé St Lambert
0472 37 46 43 - cecile@creativmove.com
www.creativmove.com
Vous êtes invités à découvrir la joie de votre danse libre, spontanée et unique !

MUDRA Yumma
mudriam.news@gmail.com - www.danzaduende.org
Chorésophe, fondatrice des projets «Danza Duende» et «Intuitive Dharma Study», auteur de «La Voie qui Danse», elle a éprouvé des voies efficaces pour cultiver la bienveillance en pleine conscience dans le processus d'une quête artistique alchimique. Depuis 2013, elle a rejoint Michel Raji dans le travail du souffle avec la tournée de SAMAYA qui célèbre leur retrouvailles sur la Voie qui Danse. En mars 2016, elle proposera conférence et stage organisés par Tetra (tetra.be).

ORBAN Jeannine, MICHEL Dick
Avenue des Oiseaux 39 - 6001 Marcinelle
0478 36 72 42 - 0485 73 94 60
jeannineorban@skynet.be
mobydick.dick010@gmail.com
lavieendanse.com
LA VIE EN DANSE vous accueille les mardis, les jeudis à Charleroi. Proposition : vous exprimer sur des musiques variées avec bonne humeur, convivialité.

RIZZO Franca
DANSE NIA
087 26 87 95 - francarizzo@skynet.be
www.danse-nia.com - www.terata.be
Cours à Verviers, Olne, Vaux-sous-Chèvremont, Embourg. La danse Nia est une remise en forme qui vise la santé du corps et de l'esprit, basée sur l'écoute et le mouvement du corps sur des musiques du monde.

THEIS Maud
A CORPS DANSANT
Ateliers de Biodanza Adultes et Enfants
0493 505 850 - maudtheis@hotmail.com
www.acorpsdansant.be
Développez votre plaisir de vivre, renforcez votre potentiel vital, créatif et relationnel, nourrissez votre identité profonde. La Biodanza permet de se ressourcer et de se renouveler profondément à travers la danse et le mouvement.



Une autre façon d'aimer

Jacques Schecroun

Existe-t-il une façon d'aimer qui nous libère plutôt que de nous enchaîner ? Comment s'affranchir de tout jugement, de toute attente, de toute dépendance ? Peut-on aimer sans masques, sans conditions, sans ressentiments ? Ayant consacré plus de 20 ans à tenter de cerner ce sujet aussi vaste que complexe, l'auteur propose une réflexion renouvelée sur ce thème en embrassant toutes ses dimensions : l'amour filial, l'amour divin, l'amour universel… Mais surtout, il y aborde la dynamique amoureuse en couple, véritable laboratoire de toutes formes d'amour et, finalement, l'amour de soi, seule véritable porte d'entrée vers un rapport authentique à l'autre.

(Les Editions de l'Homme, 215 pages) - L'auteur animera un atelier les 7 et 8/11 (voir agenda rub. Développement personnel)

Maigrir et rester svelte en marchant

Médhy Attar

L'auteur, professeur d'éducation physique et kinésithérapeute, nous livre la synthèse de ses années d'expérience dans l'art de marcher pour garder ou acquérir une santé optimale, avec son corollaire la sveltesse. Sa méthode se veut douce, simple et efficace pour qui s'y applique avec constance. Nous y trouvons un plan d'entraînement adapté à notre niveau et des pistes pour faire de la marche un outil de liberté tant physique que psychique.

Afin de pouvoir consulté à tout instant, ce livre est volontairement publié au format numérique seulement.

(Edition Grandeur Nature, 88 pages, grandeurnatureasbl.net)

La Be Yourself attitude !

Laurence Dujardin

Au-delà de notre caractère et de notre histoire personnelle, nous nous construisons aussi par de (fausses) croyances héritées de notre éducation et du modèle de notre société. Bien souvent, celles-ci nous polluent et nous empêchent d'être vraiment nous-mêmes. En 7 leçons et exercices pratiques, ce livre propose de briser ces chaînes fabriquées pour avancer sans masque dans sa vie et retrouver sa force intérieure, avec bonheur et harmonie.

Un guide pour se débarrasser de certains modèles imposés et vivre en paix avec soi et son entourage

(Larousse, 190 pages)

Loué sois-tu ! Laudato si'

Pape François

Dans cette Lettre Encyclique, le Pape François lance une invitation urgente à un nouveau dialogue sur la façon dont nous construisons l'avenir de la planète. Son message est clair : le monde a besoin d'un changement qui unisse tous les êtres humains, parce que le défi environnemental que nous vivons et ses racines humaines, nous concernent et nous touchent tous. Un appel à prendre soin de notre « maison commune » et tous ceux qui l'habitent. Face à l'exploitation violente de la Terre et des hommes, le Pape réveille les consciences pour susciter « le respect de la création et de toutes ses créatures, jusqu'aux plus petits d'entre les hommes ».

(Editions Fidélité, 120 pages)

Le courage de dire oui et de rendre l'impossible possible

Jean-Claude Pelli

Cet ouvrage est un véritable bréviaire de pensée positive, recelant des trésors de sagesse. Dans une langue simple et directe, il promet au lecteur d'accéder aux pouvoirs infinis qui sont en lui, de découvrir liberté et joie, richesse et santé. Il suffit d'avoir le courage de dire « oui » à soi, à notre âme, aux cadeaux de la vie, « oui » à nos désirs, à nos émo-

tions,... En réponse aux doutes et aux malheurs les plus intimes, il nous mène sur la route du bonheur en éclairant le sens de nos motivations spirituelles et les moyens pour réaliser simplement nos désirs.
(Ed. Bussière, 100 pages)

Quartzthérapie La médecine du futur

Klaire D. Roy, Simhananda
La lithothérapie, qui utilise les pierres et les cristaux, travaille non seulement l'aspect physique de l'être, mais aussi ses aspects plus subtils, favorisant ainsi le maintien ou l'amélioration de la santé globale au sein de ses différents corps. De cette technique curative émerge la quartzthérapie qui fait un usage judicieux des quartz comme outils thérapeutiques. Ce guide pratique présente les vertus des quartz, leurs particularités respectives ainsi que diverses techniques d'utilisation, le tout accompagné de nombreuses photos et de tableaux.
(Ed. Paume de Saint-Germain, 286 pages couleurs)

Le son des vibrations

Emmanuel Comte
L'auteur traite en profondeur les phénomènes de la résonance, de la conscience sonore et de la science du son. Il dévoile le potentiel des sons et des vibrations lorsqu'on les met au service de la médecine et du développement de l'être. L'auteur présente des outils de compréhension qui nous permettent de mieux percevoir comment toute forme de son ou de musique peut nous influencer et de quelle façon leur usage pourra être développé dans le monde de demain.
(Ed. Dangles, 304 pages)

Slow cosmétique

Julien Kaibeck, Mélanie Dupuis
Depuis 2010, la slow cosmétique s'est imposée comme LA tendance côté beauté. Dans ce grand livre en couleurs, nous découvrons : 25 recettes simples et accessibles pour tous (démaquillant, shampooing, déo, après-rasage, soin solaire, rouge à lèvres, etc...), une double page schématisée pour concept (composition d'un produit cosmétique, automassage du visage, méthode pour faire ses produits) et des illustrations et codes couleurs pour une lecture facile et claire.
(Leduc.s éditions, 192 pages)

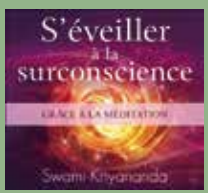
Témoins d'Eveil - Tome 1 Collectif

Cette anthologie, qui puise ses racines chez les mystiques anciens, dans la littérature moderne et chez des pionniers de l'Esprit contemporains, évoque un moment particulier de la vie de ces « témoins d'Eveil » au cours duquel s'opéra une mutation de leur psyché qui allait commencer à transformer leur existence. Un ouvrage particulièrement inspirant !

Avec Katie Byron, Andrew Cohen, André Comte-Sponville, Darpan, Arnaud et Denise Desjardins, Karlfried G. Dürckheim, Douglas E. Harding, Stephen Jourdain, Jean Klein, J. Krishnamurti, Wayne Liquorman, Francis Lucille, Râmana Maharshi, Richard Moss, Satyam Nadeen, Tony Parsons, H.W.L. Poonja, Eckhart Tolle, ...
(Publié par la Revue 3ème millénaire, 168 pages)

Dans la lumière du non-manifesté

Dr. Jean-Marc Mantel
Un ouvrage de dialogues « non-duels » sur la connaissance de soi et la quête du Soi, sous la forme de questions-réponses explorant de nombreux aspects de la compréhension de la nature de l'esprit. Les dialogues de cet abécédaire sont autant de prétextes pour révéler une dimension d'être, éclipsée par la fascination exercée par le monde changeant des phénomènes. Un ouvrage d'une rare profondeur.
(Editions de la Mésange, 420 pages - Commande : lam



CD

L'art du bien-être extrême

Cheryl Richardson

Ce guide audio propose 12 stratégies pour changer notre vie. Chaque étape nous incite à modifier un comportement ou une circonstance qui nous empêche de progresser : comprendre le véritable impact de notre entourage ; accepter les déconvenues dans tous les secteurs quand elles se présentent ; trouver notre rythme naturel et surfer sur les vagues de la vie ; découvrir nos passions et nos forces pour obtenir le meilleur de notre vie. Avec des conseils judicieux et des exercices efficaces, ce guide démontre qu'en changeant notre état d'esprit, nous pouvons changer notre vie.

(2 CD - 130' - AdA audio - DG Diffusion)

Méditations sur les 5 idéaux du Reiki

Odile Dahan

Cet enregistrement nous propose des méditations inspirées des 5 idéaux du Reiki : libère-toi de la peur, libère-toi de la colère, montre de la gratitude, fais ton travail honnêtement, sois bien envers toi-même et envers autrui. L'entrée dans chacune des méditations se fait par une technique de relaxation différente. Ainsi, nous pouvons choisir notre méditation en fonction du principe que nous souhaitons explorer ou de la position que nous souhaitons adopter.

(1 CD - 62'33'' – Ed. EccE - DG Diffusion)

S'éveiller à la surconscience grâce à la méditation

Swami Kriyananda

La visualisation constitue un moyen efficace de concentrer son esprit pour se préparer à la méditation. Grâce à des conseils simples et pratiques, ce livre-audio permet aux débutants de ressentir rapidement les effets bénéfiques de la méditation et aux pratiquants de longue date de vaincre leurs blocages et d'approfondir leur expérience.

(1 CD - 71' - AdA audio - DG Diffusion)

LIVRE-DVD

Le massage ayurvédique Abhyanga

Galya Ortega

Massage de l'ensemble du corps à l'huile, l'Abhyanga est le massage le plus connu de l'Ayurveda, médecine et art de vivre traditionnel indien. Idéal pour rééquilibrer le corps et ses fonctions, il apporte relaxation, revitalisation et détente musculaire. Ce livre-DVD est conçu pour initier à la pratique de ce massage. Il contient : une introduction aux principes de l'Ayurveda, une présentation des techniques du massage Abhyanga, le détail des gestes du massage, une séance filmée et commentée par un professionnel.

(56 pages + DVD 70' – Edi. Ellebore - DG Diffusion)

DVD

Rencontre avec Betty

Ce DVD, réalisé par la revue « 3ème Millénaire » et l'association française « Être Présence », présente un entretien réalisé à Paris avec Betty Quirion (Québec) en mai 2011. Betty est l'auteur de l'ouvrage « La fraîcheur de l'instant » (Ed. Ariane) où elle relate son éveil spontané à la Réalité, à ce vide vibrant où la personnalité est absente, là où rien ne commence et rien ne meurt. Bien qu'elle n'enseigne rien, son témoignage est puissant.

« Il y a eu ce moment où la grâce s'est installée. Elle prend toute la place. Cette présence ne demande rien, ne qualifie rien, se meut d'elle-même et ne retient rien. Elle est donc fraîche à chaque instant. Elle est la Grande Joie. »

(120' - Commande & extraits sur revue3emillenaire.com)

MaryHash
Créateurs d'émotions

Le massage tantrique ®

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

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

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

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

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

Fotolia

L'EMDR

Désensibilisation & reprogrammation par le mouvement des yeux

Olivier Desurmont

« L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing » est un type d'intervention à visée psychothérapeutique. Sa particularité est la stimulation sensorielle appliquée sous une forme bilatérale alternée et le plus souvent par le biais des mouvements oculaires.

Bouger les yeux pour guérir l'esprit ? C'est le pari de l'EMDR, une méthode fondée à la fin des années '80 par la psychologue américaine Francine Shapiro, auteure du livre de référence « Des yeux pour guérir ».

Titulaire d'un doctorat de littérature anglaise à l'Université de New-York en 1979, elle s'intéresse en même temps à la thérapie comportementale. C'est par hasard, lors d'une promenade dans un parc en mai 1987, qu'elle découvre que ses « petites pensées négatives obsédantes » disparaissent quand elle fait aller et venir rapidement ses yeux de gauche à droite. Il ne lui en faut pas davantage pour proposer l'exercice à ses collègues, l'expérimenter auprès de ses patients et créer l'EMDR, avec des résultats étonnants notamment pour les états de stress post-traumatique subis par les victimes de conflits, d'attentats, de violences sexuelles ou de catastrophes naturelles.

Principes de la thérapie

« Si un événement douloureux a été mal "digéré" parce que trop violent, explique le psychiatre David Servan-Schreiber, les images, les sons et les sensations liés à l'événement sont stockés dans le cerveau, prêts à se réactiver au moindre rappel du traumatisme. Le mouvement oculaire débloque l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète le travail. »

La thérapie EMDR repose sur un constat : le simple fait de parler d'un traumatisme ne serait pas suffisant. Une personne traumatisée ne souhaiterait d'ailleurs pas évoquer le cœur de la scène traumatique dans la crainte d'être sur-traumatisée. L'EMDR créerait donc un protocole sécurisant pour accompagner la personne dans son rappel du noyau traumatique.

Ce rappel ne solliciterait pas seulement le registre verbal, mais tous les registres représentatifs : perceptions, cognitions, émotions, sensations corporelles.

L'efficacité des stimulations sensorielles bilatérales alternées repose sur un modèle neurologique où l'activation alternée des hémisphères cérébraux faciliterait la reconnexion des zones de traitement de l'information qui ont été dissociées par le trauma.

Centre de formation

Dès septembre 2015

Formations certifiantes

Kinésiologie
TIPI - Se libérer des peurs
EFT - Emotional Freedom Techniques
PTT - Picture Tapping Technique
Matrix Reimprinting
Zensight Process
TRE - Trauma and Tension Release Exercices

Formations professionnelles

Kinésiologie
Analyse Transactionnelle
Psychogénéalogie

Programme 2015-2016 complet disponible sur www.ibk.be

Informations : IBK asbl
Tél.: 02 652 26 86 • ibk@ibk.be

Un protocole en 8 étapes

La thérapie EMDR se pratique habituellement en 8 étapes successives :

1- Diagnostic et planification : la première phase consiste à s'assurer que l'EMDR est un traitement adapté au patient. Un aspect de cette évaluation concerne la capacité de la personne à faire face aux souvenirs de l'événement traumatisant qui seront ravivés pendant la thérapie. Le thérapeute prépare alors avec le patient un plan de traitement.

2 - Préparation et relaxation : le thérapeute prépare son patient en lui expliquant le déroulement de la thérapie. Il s'assure que le patient maîtrise quelques techniques de relaxation et est capable de contrôler les émotions succédant à une expérience désagréable.

3 - Évaluation : cette phase permet de déterminer les souvenirs qui feront l'objet du traitement. Pour chaque événement traumatisant conscient ou chaque situation anxiogène dans le présent, liée à un événement traumatisant (conscient ou non), le patient doit choisir une image qui représente l'événement ou la situation, une idée négative associée à l'événement et une idée susceptible d'élever l'estime de soi. Le patient évalue alors la validité de l'idée positive sur une échelle numérique. Il associe également l'image anxiogène et l'idée négative et évalue l'ampleur de sa détresse sur une échelle numérique.

4 - Désensibilisation : le patient se fixe sur l'image traumatisante, l'idée négative et le ressenti corporel. Le thérapeute lui demande de suivre en même temps avec les yeux ses doigts ou un point lumineux qu'il déplace dans l'espace alternativement d'un côté à un autre. D'autres stimuli peuvent être également utilisés lors de cette phase. Le patient est encouragé à suivre les associations mentales qui se font naturellement pendant cet exercice. Cette phase du traitement continue jusqu'à ce que le patient évalue sa détresse à 0 ou à 1 sur l'échelle introduite lors de la phase précédente.

5 - Ancrage : la phase suivante vise à associer l'idée positive à ce qu'il reste du souvenir de l'événement traumatisant. Quand l'évaluation de la détresse atteint 1 ou 0, le thérapeute demande au patient de penser à l'objectif fixé en début de séance. Les étapes 3 à 5 recommencent à chaque séance pour une nouvelle image traumatisante.

6 - Bilan corporel : le patient garde à l'esprit l'événement traumatisant et l'idée positive à laquelle il a été associé durant la phase précédente et passe en revue systématiquement ses sensations corporelles. Le but de cette phase est de repérer des « tensions » ou des « sensations négatives » qui subsisteraient et d'aider à les dissiper toujours au moyen de séries de mouvements oculaires.

7 - Conclusion : à la fin d'une séance, le thérapeute fait en sorte que son patient se trouve dans un état émotionnel stable, que le traitement soit terminé ou non. Il prépare également son patient à réagir correctement (par la relaxation, etc.), au cas où le souvenir de l'expérience traumatisante surgirait entre les séances.

8 - Réévaluation : au début de la séance suivante le thérapeute demande au patient de repenser au but fixé lors de la séance précédente. En fonction des réactions du patient, il évalue l'effet de la thérapie et adapte son déroulement en conséquence. Vers la fin de la thérapie, le patient est invité à tenir un journal concernant les souvenirs travaillés pendant les séances et les associations qui lui viennent à l'esprit en dehors des séances.

A NOTER : l'EMDR est actuellement reconnue de par le monde par de nombreuses instances, dont l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis août 2013.

RÉFÉRENCES : • « Des yeux pour guérir » de Francine Shapiro et Margot Silk Forrest aux Editions Seuil • « Guérir » de David Servan-Schreiber chez Pocket • « EMDR, une révolution thérapeutique » de Jacques Roques chez Desclée de Brouwer • emdr-belgium.be

PROFESSIONNELS DE **L'EMDR**

LAMPE Pascale, psychologue
Choix de Paroles
Rue Henri Lecocq, 47 /6 - 5000 Namur (Salzinnes)
0496 791 651
pascale lampe.com
Psychothérapeute, formée à la systémique et à l'hypnose. Praticienne EMDR depuis près de 10 ans, elle l'utilise avec d'autres techniques de dissociation afin d'aider les personnes à intégrer, à apaiser des émotions difficiles à gérer.

o'HAN Nora
Chemin des Noces, 86 - 1410 Waterloo
02 215 21 83
0499 229 654
coeurencorps@base.be
Praticienne et SUPERVISEUSE EMDR reconnue par EMDR Europe - Belgique. Représentante du Comité de Supervision, CA Association EMDR Belgique

TOUSSAINT Colette
0496 80 92 11
colettetoussaint@yahoo.fr
Psychothérapeute. Thérapie systémique brève, hypnothérapie, EMDR et psychologie énergétique (EFT, logosynthèse).
«Guérir des traumatismes et de ses blessures intérieures par l'EMDR» le mercredi 28 octobre à 19h30 à l'Espace de Ressourcement, rue Schmerling, n°5 à 4000 Liège.
(voir également rubrique agenda).

EMDR Belgium

EMDR-Belgique asbl
Henricus Wittebolsstraat
25 3018 Wijgmaal
info@emdr-belgium.be
www.emdr-belgium.be

EMDR-Belgium est une association professionnelle de thérapeutes engagés à maintenir des critères élevés en matière de recherche et de pratique clinique de la méthode EMDR.
EMDR-Belgium offre au public de l'information concernant l'EMDR en tant que choix thérapeutique possible, et propose une liste de thérapeutes agréés en Belgique.

CENTRE DE THÉRAPIES BRÈVES
Nos SEPT "EMDRistes"
7 professionnels, psychologues et psychiatres, expérimentés en EMDR,
dont 3 ont été formés par
David Servan Schreiber
www.nouvellehypnose.com - Tél: +32 2 538 38 10
Av Ducpétiaux, 72, 1060 **BRUXELLES** (+ **LIÈGE**)
facebook.com/institutnouvellehypnose

HUANG ELISE YING DONG
Rue de Faux 61E
1490 Court-Saint-Etienne
0472 52 61 89
huang.nlp@gmail.com
www.ehuang-consult.be

L'EMDR, efficace dans le traitement des traumatismes liés à :
- Perte d'un être cher,
- Burnout,
- Accident,
- Divorce ou séparation,
- Viol,
- Agression,
- Maladie grave,
- Perte d'emploi ou stress lié avec changement,
- Tout stress aigu.

INTEGRATIVA
Centre de formation

INTEGRATIVA
Institut Belge d'EMDR
Formation diplomante en EMDR pour les professionnels depuis + de 10 ans. Organisée 2x par an.

Enseignée par Ludwig Cornil MA, seul formateur EMDR reconnu en Belgique par l'Association EMDR-Europe, EMDR-Belgique et l'Institut Américain de Francine Shapiro, fondatrice de l'EMDR.

NOUVEAU LIEU POUR LA FORMATION FRANCOPHONE D'EMDR : **NIVELLES**

Pour toutes infos :
integrativa@telenet.be
www.integrativa.be

L'Asbl EMDR-Belgique vise une application professionnelle de l'EMDR en Belgique.
L'approche EMDR est efficace et sans danger seulement dans les mains des thérapeutes bien formés en EMDR, étant membre de l'association EMDR-Belgique. Si vous cherchez un(e) thérapeut(e) EMDR, vous pouvez consulter leur site web: **http://www.emdr-belgium.be**

Chaud dedans !

Avez-vous déjà fait l'expérience de vivre un hiver dans une maison ancienne, avec une mauvaise isolation et mille fuites de chaleur par de micro courants d'air à peine décelables tellement ils sont petits ? Qu'est-ce qui fait que ce type de bâtisse nous rend inconfortable ? En route vers la chaleur rayonnante, l'antidote aux inconforts de l'hiver ...

Petits rappels de physique du quotidien

La chaleur se transmet par trois moyens que la physique décrit en ces termes :

- La conduction thermique : est le mode de transfert de chaleur provoqué par une différence de température entre deux régions d'un même milieu ou entre deux milieux en contact sans déplacement appréciable de matière, comme dans la transmission de chaleur dans la semelle d'un fer à repasser
- La convection thermique est un mode de transfert qui implique un déplacement de matière dans le milieu, comme le déplacement de l'air chaud au-dessus d'un radiateur
- Le rayonnement thermique est un mode de transfert par le volet électromagnétique, utilisant le spectre infrarouge, qui nous touche dès qu'un corps chaud est dans notre environnement.

Ce que votre chauffagiste ne vous a sans doute jamais expliqué, c'est que la diffusion de chaleur entre un individu (vous) et l'ambiance (votre lieu de vie) quant à elle s'effectue selon divers mécanismes :

- Plus de 50 % des pertes de chaleur du corps humain se font par convection avec l'air ambiant (convection et évaporation par la respiration ou à la surface de la peau).
- Les échanges par rayonnement à la surface de la peau représentent jusqu'à 35 % du bilan alors que les pertes par contact (conduction) sont négligeables (< 1 %).
- Le corps perd également 6 % de sa chaleur à réchauffer la nourriture ingérée.

Petit cadeau de la physique, à sensation de confort égal, un lieu de vie chauffé par rayonnement nécessite une température de l'air plus basse. Ce qui permet des économies à confort égal par rapport à tous les autres modes de chauffages par convection (chaleur pulsée, ventilos-convecteurs, radiateurs classiques, etc...).

Fotolia

Chauffage infrarouge Sunnyheat.pro

Le système le plus économique, écologique et sain au monde !

Le moyen de chauffage idéal

Basé sur un principe de réchauffement vieux comme le monde (le rayonnement solaire), le chauffage infrarouge **Sunnyheat** procure une chaleur bienfaisante et une sensation de confort absolu : ses panneaux émettent un rayonnement infrarouge à longues ondes (FIR = Far InfraRed) qui réchauffe rapidement les corps et les surfaces avant qu'elles restituent elles-mêmes graduellement leur chaleur dans la pièce.
En ne brassant pas l'air ambiant comme les convecteurs ordinaires, **Sunnyheat** évite la mise en mouvement de la poussière et le développement de moisissures liées à l'humidité. Ajoutez-y un régulateur d'intensité ISTC (Intelligent Saving Temperature Control), et vous baissez encore les besoins en énergie. Là où une pièce de 20 m^2 réclame une puissance jusqu'à 110 kwh/an par m^2 en formule classique, **Sunnyheat** ne consomme que 25 à 50 kwh/an.

Le secret de Sunnyheat ? Une double innovation mondiale et une fabrication allemande rigoureuse selon les normes Iso 9001. Le concept recourt à une technologie brevetée : un alliage spécial coulé dans une matrice souple qui permet d'atteindre très vite de hautes températures avec un rayonnement de 7 m, plus de trois fois plus que la moyenne. De plus, l'ISTC (Régulateur sans fil) adapte en continu la puissance. C'en est fini de solliciter l'influx électrique maximum pour gagner un degré. Vous utilisez le minimum d'énergie pour un rendement maximisé.

Les plus de Sunnyheat

- Jusqu'à 70% d'économies sur les coûts de chauffage grâce à l'autorégulation et la technologie.
- Silencieux et inodore, pas d'oxygène brûlé ni d'émissions de CO2. Facile à installer aussi bien dans une nouvelle construction que lors d'une rénovation.
- Utilisation d'une source d'énergie à haute valeur, stable et chauffant rapidement.
- Pas de câblage supplémentaire pour l'ISTC sans fil.
- Les filtres à air sont superflus, fini les entretiens !
- Pas de perte de chaleur à travers les conduits de fumée, cheminées ou tuyaux.
- Un effet bienfaisant sur la santé, grâce au rayonnement infrarouge «longues ondes».
- Economie au placement et en espace.
- Personnalisable (Teintes RAL, Miroir, Image...).

CHAUFFAGE INFRAROUGE
SUNNYHEAT.pro

GARANTIE 10 ANS · ISO 9001 · Made in Germany

DISTRIBUTEUR OFFICIEL
FOXéco SOLUTIONS ENERGETIQUES

sur RDV

Villa témoin : Rue de Gozée, 300
6110 MONTIGNY-LE-TILLEUL - R3 / Sortie 4
Tél.: **071 36 36 36**

DÉMONSTRATION ET DEVIS GRATUITS À DOMICILE

De plus, qui dit convection dit également brassage de l'air et des poussières du lieu de vie. Inutile d'être un docteur en physique pour ressentir que le confort thermique d'un individu – vous - dépend de plusieurs paramètres, comme l'habillement, qui représente une résistance thermique aux échanges de chaleur entre la surface de la peau et l'environnement, l'humidité relative de l'air (le cru de la saison à venir nous pousse déjà à nous envelopper), la vitesse de l'air (le vent accentue nettement le froid), qui influence les échanges de chaleur par convection, mais aussi par la température ambiante de l'air, la température moyenne des parois.

Pour être confortable, nous qui vivons dans une société où nous sommes souvent bien enveloppés de nos vêtements – réduisant les presque 50 % de pertes par convection tout en expérimentant le plaisir de la mode – il reste alors le challenge le plus important : réduire les pertes par rayonnement.

Trucs pratiques pour garder la chaleur

Pour réduire les pertes par rayonnement, deux stratégies sont possibles : expérimenter des vêtements techniques et peu ergonomiques qui retiennent les infrarouges, comme certains fondeurs de haut fourneau ou certain spationaute ou vivre dans un lieu de vie où la chaleur se transmet majoritairement par rayonnement.

Voilà pourquoi les modes de chauffage par plancher chauffant, par murs chauffants, par poêle de masse ou par panneau rayonnant sont aussi précieux car chaleureusement appréciés !

Le chauffage sol et mural a fait ses preuves depuis les années'70. Il permet d'augmenter la surface de rayonnement et de diminuer la température du fluide caloriporteur, permettant de meilleur rendement des chaudières et autres pompes à chaleur. Il est désormais passé dans les usages de la construction.

Le poêle de masse, kesako ?

Beaucoup moins connu et pourtant absolument chaleureux autant par sa beauté que par sa fonctionnalité : le poêle de masse.

Quel est le principe d'un poêle de masse ? Tout d'abord, il nécessite la création d'une belle flambée, qui réchauffe autant les cœurs que le plaisir de l'automne et du cosy.

Ensuite, le poêle de masse crée les conditions d'une excellente combustion du bois, en optimisant la technique de la combustion et de la post combustion. Il y a deux chambres de combustion dans un poêle de masse, l'une visible qui est le foyer, l'autre cachée nommée « chambre de post-combustion ». Dans les fumées d'un feu de bois existent encore des dizaines de molécules au pouvoir combustible qui peuvent libérer encore de l'énergie calorifique si on leur apporte les bonnes conditions (haute température et oxygène nouveau dans une chambre de post combustion).

Ensuite, le poêle de masse cherche à retirer un maximum de chaleur des gaz de combustion. C'est pour ce faire que le contact entre les fumées et le matériau réfractaire du poêle est allongé en temps et en surface de contact par rapport à un poêle traditionnel. Les fumées sortent moins chaudes dans la cheminée ce qui évite de gaspillage de l'or vert. Ensuite, la pierre ou les briques réfractaires accumulent, en deux heures d'une flambée intense, la chaleur dans une ou plusieurs tonnes de matériau pour vous la restituer par rayonnement durant 12 ou 24h, selon l'inertie du poêle. Le poêle monte ainsi lentement en température tout en restant confortable à toucher.

Premier conseil concret : pour garder les infrarouges bien au chaud chez vous, placez des tentures (plus elles sont claires plus elles réfléchiront les infrarouges). Les tentures servent pour partie de « trampoline » aux infrarouges permettant à la chaleur de « rebondir » chez vous en y restant plutôt que de fuiter vers l'extérieur.

j'adore la chaleur rayonnante

Le poêle de masse en stéatite Tulikivi : quelques heures de feu le soir vous assurent d'une chaleur rayonnante agréable et saine jusqu'à la soirée du lendemain. Brûler les bois tendres et dûrs, ainsi que les pellets, sans électricité. Analyse énergétique gratuite. Surfaces colorées, ondulées, ...

Tulikivi

Le poêle de masse en céramique Ortner : des champions en matière de gain de temps, de rendement et de chauffage écologique et sain. Grâce au réglage automatique, on peut allumer le foyer le matin et partir travailler. Le design des modèles est au choix, avec un banc chaud, etc...

ORTNER

Les foyers encastrés Hoxter : avec des portes escamotables ou battantes ils accumulent la chaleur dans des anneaux ou des canaux d'accumulation de chaleur en céramique. Cette chaleur peut être diffusée sous forme de chaleur par rayonnement et/ou convection. Finition au choix.

hoxter

DUTRY&Co

La chaleur pour tous!

DISTRIBUTEURS & DOCUMENTATION

056 77 60 90

www.dutry.be

Second conseil concret, cette technologie s'optimalise encore mieux en installant une arrivée d'air extérieure à la maison (cave ou air extérieur). Cela laisse votre air bien au chaud plutôt que de le mettre dans la cheminée et ainsi amener par dépression de l'air froid de dehors à réchauffer à la température ambiante.
Celui qui a déjà habité, ne fut-ce que deux heures, un lieu muni d'un poêle de masse a sans nul doute ressenti le confort de ce doux rayonnement infrarouge qui vous irradie, parfois même des dizaines d'heures après la flambée qui a permis cette accumulation douce.

Nouveauté technonologique : les panneaux rayonnants

Quant au dernier né des technologies par rayonnement - les panneaux rayonnants – ils ont toute leur utilité pour des installations précaires (lieu investi sans garantie d'y rester, par exemple), pour des usages non réguliers (bureau dans un entrepôt utilisé une fois par semaine ou chambre d'ami chauffée sporadiquement) ou bien si les coûts d'investissements des solutions traditionnelles comme le chauffage central sont trop élevés.

Leur principe est basé sur le chauffage d'une surface horizontale (céramique, métal, etc) qui propage une partie de son flux de chaleur en ligne droite, ce qui permet de chauffer très rapidement les personnes et les murs.

Certains panneaux rayonnants sont intégrés à des miroirs, à des panneaux de toitures, etc. Leur intégration est devenue parfaite. Utilisant l'électricité, ils s'intègrent partout, parfois même en combinaison avec un luminaire.

Une version plus « douce » du sauna

Pour ceux qui ont également le désir de bénéficier de la chaleur plus profondément encore – vraiment pour accumuler la chaleur à l'intérieur du corps - la pratique des bains de chaleur sèche (sauna) ou humide (hammam) est recommandée.

Qui dit sauna « traditionnel » dit souvent température brûlante (entre 70° et 95°), mais il existe des alternatives plus confortables et même plus efficientes sur les tissus du corps, l'usage des infrarouges par le biais des cabines infrarouges. La température ambiante qui y règne est nettement plus supportable (20° à 55°), les infrarouges viennent pénétrer profondément les tissus et actionner les leviers de régénération du corps. Les résultats sont les suivants :

- amélioration de la tonicité de la peau et activation des mécanismes de détoxination ;
- amélioration de la fonction endothéliale du système circulatoire (l'endothélium vasculaire est la couche la plus interne des vaisseaux sanguins, celle en contact avec le sang. L'endothélium participe aussi au contrôle de la vasomotricité).
- diminution du stress oxydatif et un de ses marqueurs, la prostaglandine.
- augmentation de la sudation à température moins élevée, la demande cardiovasculaire transmise par la thermorégulation équivaut à celle résultant d'une marche à un pas modéré.

Ainsi, les saunas utilisant les infrarouges lointains pourraient être particulièrement bénéfiques pour ceux qui sont sédentaires en raison de conditions médicales comme l'arthrose ou les problèmes cardiovasculaires ou respiratoires.

L'énergie a été longtemps gaspillée et souvent peu coûteuse par le passé. Aujourd'hui ce n'est pas le cas. La poussée de température de la planète, les changements climatiques doivent être une invitation à mieux gérer l'usage de l'énergie, et comme son prix augmente, d'en maîtriser les coûts. Dans cette perspective, un calcul sur le coût d'usage global (addition du coût d'investissement et des coûts d'utilisation) est toujours la meilleure façon d'appréhender financièrement tout investissement de chauffage.
Pour cet hiver à venir, la meilleure équation sera donc : rayonnement du cœur et rayonnement de la chaleur = plus grand plaisir d'être et rayonnement du foyer !

Raphaël Dugailliez

Chaudement recommandé !

Rechargez vos batteries grâce à la chaleur bienfaisante d'une cabine infrarouge Biozendo®

Une chaleur bienfaisante se trouve maintenant à la portée de tous grâce au cabines infrarouge authentique Biozendo® en bois de cèdre avec rayonneurs BIO-céramique. Il suffit d'un mètre carré et d'une simple prise électrique pour en profiter quotidiennement.

La **cabine infrarouge Biozendo®** assure un réchauffement progressif du corps sans l'effet étouffant d'un sauna classique finlandais. La sudation intense du corps se déclenche déjà à partir de 38°C, ce qui fait que s'adonner régulièrement à des séances d'infrarouges aide à éliminer les acides et les toxines.

Légère fièvre

La douce énergie infrarouge de nos rayonneurs minéraux en BIO-céramique amène notre corps dans un léger état fiévreux. Bien que l'on se sente totalement détendu, le fait d'augmenter la température du corps amène un mécanisme qui active le cœur et la circulation sanguine.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Nos cabines infrarouge procurent également un soulagement dans le cas de douleurs articulaires et musculaires. En effet, par une meilleure irrigation des vaisseaux sanguins les muscles tendus vont se détendre et les douleurs articulaires seront atténuées.

Voulez-vous en savoir plus sur les actions bienfaisantes de nos cabines ? Surfez sur notre site, appelez nous ou venez nous rendre visite. Nous vous le recommandons chaudement…

www.biozendo.be

Cabines infrarouges Biozendo®
Traxico SPRL
Blauwesteen 80 - B-9600 Renaix
Tél : 055 20 73 42 - GSM: 0473 878 444
info@biozendo.be

Pour les heures d'ouverture, un RDV ou une séance découverte, consulter notre site ou appeler le 0473 878 444.

biozendo®
authentic infrared cabins

Fotolia

L'ail fermenté : nouvel « or noir » ?

Condiment cultivé de par le monde depuis près de 10 000 ans, l'ail et ses vertus ont été l'objet d'un nombre incroyable d'études explorant ses propriétés curatives autant que gustatives. Une forme peu connue et pleine de promesses de ce super aliment pointe pourtant le bout du nez depuis une dizaine d'années : l'ail « noir » ou « fermenté ». Petit tour d'horizon…

La connaissance des vertus médicinales de l'ail est aussi ancienne que les premières traces de sa culture remontant à près de 10 000 ans. Aujourd'hui cultivé dans le monde entier, l'ail a fait l'objet de centaines d'études révélant notamment son statut « d'antibiotique naturel », surtout dans les troubles digestifs. De par ses actions bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et souvent associé au gui et à l'aubépine, il constitue un adjuvant efficace au traitement de l'hypertension, de l'excès de cholestérol, de l'athérosclérose et de ses troubles associés (risque accru de thrombose, d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus, d'hypertension …). S'il est bien sûr recommandé d'en consommer dans l'alimentation, son odeur puissante et sa digestion difficile sont souvent une entrave à cette voie d'absorption. Les formes galéniques des compléments alimentaires telles que l'huile essentielle d'ail, la teinture mère ou même des gélules de macérat huileux n'éliminent hélas pas cet inconvénient ! Depuis quelques années, l'attention s'est donc portée vers une forme fermentée d'ail appelée « ail noir » dont les vertus vont bien au-delà d'une simple « absence d'odeur », que ce soit pour la santé ou en cuisine !

MannaVital
la qualité idéale

Kyolic EPA + K2

Contribue à un fonctionnement normal du coeur [1,2] et à des vaisseaux sanguins élastiques[3]:

- Avec de l'huile de poisson pure (EPA et DHA)[1] , qui contribue à un fonctionnement normal du coeur
- Avec de l'ail fermenté (Aged garlic Extract)[2], qui contribue à un fonctionnement normal du cœur et au maintien d'un taux de cholestérol normal
- Avec de la vitamine K2[3] de natto, qui contribue à des vaisseaux sanguins élastiques
- Avec les vitamines B6, acide folique et B12, qui contribuent à un métabolisme d'homocystéine normal

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

90 caps
€24,59

Kyolic-EPA + K2
complexe complet d'ail mûri et d'huile de poisson de qualité avec les nutriments appropriés

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

L'ail fermenté : la métamorphose du temps

Fruit d'une maturation allant de 30 jours à 20 mois (selon les recettes) en atmosphère à la température (entre 60° et 80° C) et l'humidité (de 70 à 90 %) contrôlée, l'ail bio fermenté acquière une couleur noire et voit la modification des composés biochimiques qui le constituent. L'allicine, composé volatile riche en soufre et responsable de la forte odeur de l'ail frais (ainsi que de sa difficulté de digestion) est ainsi transformée en composés (dont la S-Allyl-cystéine ou « SAC ») plus stables et inodores dont les propriétés thérapeutiques semblent tout aussi intéressantes que celle de l'ail frais, sans l'inconvénient des goûts et odeurs puissants. L'ail « noir » ainsi obtenu n'en n'est pas pour autant insipide puisque son léger arôme de réglisse à la note finale acidulée évoquant celui du vinaigre balsamique semble attirer autant les grands restaurateurs que leurs clients. Mais hormis une consommation gastronomique occasionnelle, quels seraient les avantages santé d'une consommation régulière de cet ail fermenté ?

Au cœur de la santé

Au cœur des processus de santé fondamentaux se trouve certainement le pouvoir antioxydant des aliments. Rappelons que notre fonctionnement d'organisme aérobie (consommant de l'oxygène pour vivre) se traduit par la production quotidienne de molécules dommageables pour nos cellules appelées « radicaux libres » et contre lesquels nous possédons des défenses internes appelées défenses antioxydantes. Celles-ci, un peu comme des pompiers éteignant le « feu oxydatif », ont besoin d'apports nutritionnels riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments pour bien fonctionner. Mieux encore, nos défenses internes peuvent se voir renforcées, épargnées, suppléées par des molécules antioxydantes venant de l'alimentation et surtout rencontrées dans les fruits, légumes et condiments. C'est cette richesse en antioxydants (2 fois plus que dans l'ail frais) qui fait la particularité de l'ail fermenté. En neutralisant les radicaux libres responsables des processus de vieillissement et d'encrassement, les composés organosuslfurés, flavonoïdes et autres nutriments comme le sélénium présents dans l'ail noir vont être des alliés de choix pour le traitement des pathologies résultant de cette oxydation, de cette véritable « rouille interne » de l'organisme ! Parmi les plus connues : l'athérosclérose ou rétrécissement de la lumière des vaisseaux sanguins par des dépôts de cholestérol oxydé par les radicaux libres. Outre le fait de protéger le cholestérol de l'oxydation, l'ail noir semble efficace pour en diminuer la synthèse, ainsi que, d'une manière plus générale, les paramètres sanguins de risque cardio-vasculaire (taux de triglycérides, de LDL, d'homocystéines, ..). La prise quotidienne d'environ 1 g d'un complément d'ail fermenté semble donc un soutien appréciable aux traitements des maladies cardio-vasculaires ou aux conséquences circulatoires de pathologies comme le diabète (en réduisant la viscosité du sang, l'ail soutiendrait la microcirculation périphérique altérée en cas de diabète).

Et plus encore...

Outre la sphère circulatoire, l'action de l'ail fermenté concerne tous les tissus atteints par le processus d'altération causé par les radicaux libres, comme c'est le cas pour le tissu nerveux. Les personnes souffrant de maladie d'Alzheimer, de troubles de la mémoire et de l'apprentissage pourraient donc bénéficier de ses bienfaits. D'autres effets positifs sont également enregistrés comme la stimulation de l'immunité, une action antivirale, un effet anti-inflammatoire, une action antibactérienne (notamment contre Hélicobacter pylori incriminé dans l'ulcère gastrique) et antifongique (contre le Candida albicans entre autres) et une protection du foie contre les substances toxiques (carcinogènes, médicaments). Cette liste n'est sans doute pas exhaustive alors n'hésitez pas à introduire cet alicament qu'est l'ail fermenté dans votre quotidien, en cuisine bien sûr, mais également en complémentation nutritionnelle si besoin !

Charline Nocart

Les Recettes de Céliane®

SANS GLUTEN GLUTEN FREE

Céliane va de nouveau surprendre vos papilles !

Succombez à son petit coeur tout rose

Le nouvel allié de vos pauses déjeuner

Nouvelle recette plus croustillante

MADE IN FRANCE

FR-033

facebook

Pour plus d'informations sur les produits :
www.revogan.be - info@revogan.be

ALTERIAL - 7 chemin Vicinal, 60730 Novillers, France - commercial@alterial.fr www.**lesrecettesdeceliane.com**

BIOFA

LA référence en peinture naturelle

Demandez conseils aux spécialistes :

GILLES, 6900 Marche-en-Famenne, 33 rue du Parc Industriel T: 084/379550
HUUS, 9000 Gent, Nieuwevaart 118/003 T: 0499 10 80 70
L'ATELIER D'Anya, 7000 Mons, rue des Canonniers 59 T: 0498/865515

Pour les autres distributeurs, voir **www.biofa.be**

Fotolia

Le plasma de Quinton : **la mer en héritage**

Décrire l'océan comme le berceau de la vie il y a des milliards d'années serait cantonner ses bienfaits à un passé révolu en oubliant qu'aujourd'hui encore, il peut se targuer d'être le milieu nourricier optimal de la Vie. René Quinton en fit l'éclatante démonstration il y a un siècle et ses remèdes le prouvent encore aujourd'hui…

Né en France, **René Quinton (1866-1925)** appartient à un siècle où le génie humain peut encore embrasser de nombreuses disciplines en une seule vie. Homme de lettres avide de fournir aux travers de ses écrits l'information la plus rigoureuse, il explora ainsi des domaines aussi variés que la zoologie, les physiologies humaine et animale et l'aéronautique. Son absence de formatage académique en matière de sciences est peut-être ce qui l'amena à en bouleverser les doctrines de l'époque par des idées dont la portée et le génie s'étendront bien au-delà du monde savant pour descendre dans la rue et sauver des dizaines de milliers de vies. C'est à ces titres qu'il eut droit à des funérailles nationales.

Notre mer intérieure

Une des découvertes majeures de Quinton est celle de la similitude physico-chimique existant entre l'eau de mer et notre milieu intérieur, c'est-à-dire l'environnement de toutes nos cellules. Les vertébrés dont nous faisons partie sont en effet un assemblage sophistiqué de colonies cellulaires ayant chacune une fonction particulière et que nous nommons « organes » ou « tissus ». Ces cellules ont besoin, pour remplir leurs diverses fonctions, de baigner dans un milieu leur assurant apport de nutriments (minéraux, oligoéléments, vitamines, ...), communication intercellulaire et évacuation des déchets. Ce milieu intérieur, représenté par le sang, la lymphe, le liquide extracellulaire, est donc fondamental quant à sa composition et stabilité pour assurer la survie de l'organisme. Dans son ouvrage majeur intitulé « L'eau de mer, milieu organique » paru en 1904, Quinton, visionnaire de génie, énonce sa « Loi de constance marine » et démontre que l'évolution de la Vie sur Terre n'a eu de cesse de maintenir les cellules dans l'environnement optimal qui avait permis l'émergence de la vie sur Terre, soit un milieu aquatique marin présentant une salinité d'environ 8 mg/l et une température de 44° C. Parvenir à maintenir par des mécanismes cellulaires complexes un tel environnement pour nos cellules fait donc de nous de véritables « aquariums marins » !

La chimie complexe de la vie

L'eau de mer présente une proportion bien déterminée de la plupart (78 identifiés à ce jour) des éléments chimiques (sodium, potassium, etc..) identifiés dans le tableau périodique des éléments de Mendeléiev. Quinton en identifie déjà une quinzaine au début du siècle, dont certains en très faible proportion, baptisés oligo-éléments. Il pressent déjà que ces derniers, même si présents en quantité infinitésimale, jouent un rôle important dans la physiologie cellulaire, ce que confirme la science actuelle. L'eau de mer qui a permis l'émergence de la Vie sur Terre possède donc une composition à même de répondre aux besoins de nos cellules si celles-ci se trouvaient en défaut de les satisfaire pour des raisons externes (pollution, dénutrition, ...) ou internes (dysfonctionnement des mécanismes régulant la stabilité du milieu extracellulaire).

La mer comme thérapeute

René Quinton entrevoit de suite les applications thérapeutiques de sa découverte. Après avoir démontré expérimentalement l'innocuité de l'eau de mer en injection intraveineuse et sa parfaite adéquation avec les besoins cellulaires, il l'emploie avec succès auprès de milliers de patients pour des troubles aussi divers que le choléra, la tuberculose, la dénutrition, surtout infantile, la prophylaxie de grossesses à risque. De 1897 à 1904, il applique son traitement dans les hôpitaux parisiens et ouvrira ensuite des dispensaires marins où seront sauvés en quelques heures seulement des milliers de cas désespérés en France et à l'étranger. Après l'avoir comparé à Darwin, le milieu scientifique et médical ainsi que la presse le compare à Pasteur avec la distinction majeure que là où la thérapie de Pasteur (les vaccins) s'applique à combattre la maladie, la thérapie de Quinton, elle, s'applique à favoriser la santé ! Initialement utilisés en injection, les sérums de Quinton, disponibles en forme hypertonique (salinité de l'eau de mer de 33 mg/l) ou en forme isotonique (salinité ramenée à 9 mg/l par adjonction d'eau de source faiblement minéralisée), n'existent plus aujourd'hui qu'en forme buvable (ou sprays à usage externe), tout aussi efficace. Mais il faut savoir que l'œuvre de René Quinton n'est aujourd'hui fidèlement poursuivie qu'au sein des seuls Laboratoires Quinton S.L. de classe pharmaceutique, situés en Espagne et seuls dépositaires de la méthode originale brevetée) où

l'efficacité thérapeutique des remèdes est garantie par des normes de production strictes (prélèvement de l'eau de mer par bateau en zone de vortex phyto-planctonique, fabrication 100% à froid avec double filtration en ligne à 0,22 µm en unité de stérilité absolue de classe A, etc..). Cela leur garantit une qualité dépendant notamment de la biodisponibilité des minéraux suite à leur transformation par le plancton marin, ainsi que de la présence d'éléments probiotiques (acides aminés, polysaccharides, ...) augmentant encore le pouvoir nutritif pour la cellule. Encore aujourd'hui les plasmas de Quinton isotonique ou hypertonique se révèlent donc une thérapeutique essentielle pour répondre aux besoins nutritifs de nos organismes peinant à trouver dans l'alimentation moderne les éléments nécessaires à leur bon fonctionnement. Lorsqu'on sait que nombre de maladies actuelles (y compris des maladies impliquant l'expression du génome comme le cancer) sont liées à une perturbation (pollution, stress, etc..) de notre milieu interne, on comprend l'importance de redonner à celui-ci son équilibre grâce à l'eau marine. Des résultats probants ont ainsi été obtenus dans les pathologies digestives, inflammatoires, allergiques... Cette liste est loin d'être exhaustive !

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS :

Le secret de nos origines révélé par René Quinton, de André Mahé, Editions Le Courrier du Livre - Quinton, la cure d'eau de mer, de jean-Claude Secondé, Editions Chariots d'Or - Nutrithérapie Marine, du Dr Dominique Hoareau, Editions Dangles - Plasma humain et plasma marin, de André Passebecq et Jean-Marc Soulier, Editions « Nouvelles Presses Internationales ». - Plasma marin & plasma humain – Leur identité physiologique face à la régénération du milieu intérieur – Application thérapeutiques, du Dr P. Bego, MDB Editions - www.vliz.be/imis-docs/publications/214765.pdf : lien vers l'ouvrage de rené Quinton : « L'eau de mer, milieu organique » - www.laboratoiresquinton.com - www.originalquinton.be - www.bioholistic.be : séminaire dispensé par le Dr Grégoire « L'homme, une goutte d'eau hors de la mer »

Famille : la rentrée, ça c'est fait !
Maintenant il faut penser à la suite…

par Vanessa Jansen

Il n'est jamais trop tôt pour **penser à aider les enfants** qui rencontrent quelques difficultés scolaires.

Voici quelques pistes pour leur apporter un solide coup de pouce.
Quel parent n'a pas été confronté aux prises de becs avec sa progéniture pour lui faire répéter ses maths, géo ou autre ? Pourquoi ne pas déléguer à des gens extérieurs afin de gagner en quiétude et en efficacité ?
Avec **« My Sherpa »**, fini ce genre de conflit de générations puisque ce sont des jeunes étudiants, minimum en 3ème année d'unif, qui aident votre enfant à s'y retrouver dans le labyrinthe du parcours scolaire. Le coaching se fait « à la carte », une fois par semaine, toutes les deux semaines, comme vous voulez, et ce, sur toute l'année. L'étudiant « coach » fournit un soutien pour des matières spécifiques de primaire et secondaire ou pour aider l'élève à acquérir une bonne méthodologie de travail. Il se rend à votre domicile, ce qui facilite la vie des parents. « My Sherpa » offre aussi la possibilité de travailler en groupe de 2 ou 3 étudiants. Autre option, des stages d'étude intensive résidentiels ou non et des week-ends intensifs résidentiels. Une offre complète très efficace.

Tous les renseignements sur : www.mysherpa.be. Pour des semaines d'aide à l'étude pendant les congés scolaires et les grandes vacances, pensez à « Echec à l'échec » ou « Cogito » qui sont présents dans la plupart des grandes villes francophones. www.echecalechec.be

- **Petit coup de pouce de la nature pour calmer les émotions :** « RESCUE » à base de 5 Fleurs de Bach, en spray ou en pastilles à sucer.
- **Astuce Feng Shui :** On range, on tri et on garde sa table de travail en ordre afin de permettre au « chi », à l'énergie, de bien circuler !

BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI

La coach et hypnothérapeute, Nanou Hubeau, a constaté que beaucoup d'enfants ont du mal à se concentrer pour étudier alors qu'ils peuvent rester concentrés des heures pour jouer à des jeux vidéos. L'absence de pression en cas d'échec semble être une des explications. « Ils n'ont pas envie de perdre au jeu vidéo mais ils n'ont pas peur de perdre ». La peur face aux attentes des parents influence négativement la concentration, entraînant en cas d'échec, une baisse de confiance en soi. Partant de ce constat, Nanou Hubeau a crée un outil d'aide assez ludique. Il s'agit d'un enregistrement on-line que l'enfant écoute le soir en s'endormant, pendant au moins 21 jours consécutifs. L'enfant peut s'endormir en écoutant le récit puisqu'il s'agit de toucher l'inconscient, qui lui, ne dort jamais. Un univers très symbolique lui est offert où montagnes, oiseaux, ermite et autres images fortes emmènent l'élève dans un monde d'études calme, paisible où il peut puiser toutes les énergies positives nécessaires pour construire une bonne image de soi tout en détendant son corps et son esprit.

Nanouhub.blogspot.be
L'enregistrement : http://nanouhub.blogspot.be/2014/05/succes-lecole.html

L'interview qui dérange

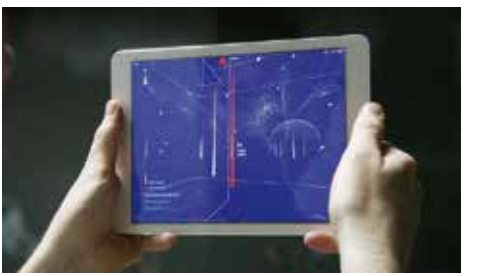
Edgar Mitchell est le 6ème homme de l'Histoire à avoir marché sur la Lune et ce, dans le cadre de la mission Apollo 14. Aujourd'hui, à l'âge de 84 ans, il clame, dans une interview qu'il a accordée au quotidien britannique « The Mirror », que les extraterrestres ont joué un rôle prépondérant pour arrêter une guerre nucléaire entre les États-Unis et l'Union soviétique au début de la guerre froide. Et, apparemment, Edgar Mitchell n'est pas le seul à défendre cette incroyable théorie, d'autres officiers de la Force aérienne qui ont travaillé pendant la guerre froide commencent également à délier leur langue… A suivre !
(Source : Le Soir)

A vos agendas !

Informatique, technologies numériques, technologies sans fil… ont déferlé dans notre quotidien sous prétexte d'assurer notre sécurité et même d'améliorer notre santé. Mais, caméras de surveillance, contrôles biométriques, bracelets électroniques, GPS, puces et drones contribuent à vider de leur sens les notions de vie privée, d'intimité et menacent nos libertés fondamentales. De plus en plus de citoyens pensent qu'un tel enjeu de société exige un vaste débat politique réellement contradictoire.
C'est dans ce sens que le Grappe Asbl organise le colloque **«Quand l'invasion technologique menace nos libertés»** le samedi 17 octobre prochain à l'Université de Namur.
Infos sur grappebelgique.be
voir rub. Au jour le jour

Un brevet qui pourrait **changer le monde**

En 2006, un brevet a été accordé à Paul Stamets. Bien qu'il soit le plus grand mycologue mondial, son brevet a reçu très peu d'attention et a été très peu exposé. Pourquoi ? Parce qu'il dérange l'industrie des pesticides chimiques. Le mycologue a, en effet, compris comment utiliser les champignons pour empêcher les insectes de détruire les cultures. Il suffit d'utiliser un champignon entomopathogène et le transformer pour qu'il ne produise pas de spores. En retour, cela attire les insectes qui en mangent et se transforment en champignon de l'intérieur ! Bref, il détient le brevet qui pourrait faire disparaître des multinationales comme Monsanto et changer le monde. Evidemment, ces dernières génèrent des milliards de dollars qui sont autant de ressources pour étouffer les informations qui peuvent leur être préjudiciables… **Lien vers le brevet : google.com/patents/US7122176**



INTERNET SATURÉ EN 2023 ?

Trois milliards d'utilisateurs d'Internet dans le monde, c'est deux fois plus qu'en 2008 ! D'après les chercheurs britanniques Andrew Ellis, Sir David Payne et David Saad de l'Université de Birmingham, le réseau est actuellement exploité à 75% de sa capacité, dont la saturation est prévue en 2023. Conséquences financières, énergétiques, environnementales et risque de « blackout » total à la clé. Selon les chercheurs, il faudrait augmenter la capacité du réseau à supporter la demande exponentielle de bande-passante en installant plus de fibre optique, mais les coûts sont titanesques… Plus que jamais, l'industrie doit se remettre en question et chercher des alternatives qui permettront à l'Internet de continuer à fonctionner et d'éviter le crash dans 8 ans.

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

Le ravissement du souffle.
2/10. 20h-22h30. **Michel Raji**, danseur et chorégraphe, témoigne de son approche puissante de l'anatomie du Souffle, de la "Sophia" de la danse, de la chorésophie. Un processus alchimique... Maison de quartier Malibran. Rue de la Digue, 10. 1050 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
4/10. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film document en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Cercle Des Amis De Bruno Gröning. 02 644 32 86. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

La méditation de pleine conscience.
9/10. 19h45. Apprendre à utiliser la pleine conscience pour reconnaître comment nous exagérons les problèmes, étudier des attitudes et des techniques pour trouver l'espace permettant d'être dans plutôt que de réagir aux situations. **Harris Vin**, de la Mindfulness Association. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. Centre d'Études Tibétaines. 02 537 54 07. ananda@samye.be - www.samye.be

L'alchimie & méditation.
10/10. 14h-17h. Conférence & méditation. Nous nous attacherons à décrire les 3 étapes alchimiques et leurs mécanismes associés. **Hawawini Robert**, conférencier 30 ans d'expérience dans la méditation. European Trainees. 17, rue Traversières. 1210 BXL Dominique Jacquemay. 0473 449 719.

50aine des femmes, une crise? Une opportunité ?
12/10. 20h. Belle période de renouveau, la cinquantaine suscite beaucoup de questions, parfois quelques soucis, souvent des changements de vie importants, chemin de lumière ou nouvelle adolescence, changement de rythme et belle occasion de rencontre avec nous-même et le monde. **Dominique Mean**, médecin. Av. Besmes, 84. 1190 BXL. 02 538 07 61. domean53@gmail.com - www.domean.net

La Technique Alexander et le changement.
15/10. 20h30-22h. Le changement implique une distance intérieure créative qui permet de s'ouvrir au risque du nouveau, du différent pour éviter la répétition stérile. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Festival Alimenterre.
15 au 27/10. Cette année à BXL (15-18/10); Charleroi (14/10), Liège (21/10), Arlon (22/10), Namur (22/10), Welkenraedt (23/10), Ottignies (26/10) et Louvain la Neuve (27/10). Des images et des mots sur les enjeux alimentaires mondiaux. Ciné-débats, forum des alternatives, après-midi cuisine, table d'hôtes ... Et plus encore ! 1000 BXL. 02 548 06 70. gto@sosfaim.org - www.festivalalimenterre.be

La Technique Alexander : portes ouvertes.
18/10. 10h-17h. Journée Portes Ouvertes de l'association des

avant-première

Christine Denis

L'art d'utiliser le potentiel de son esprit

CONFERENCE

Le 24 octobre à Bruxelles

Voir détails page suivante

Christine DENIS, Coach de vie et formatrice certifiée de la Méthode Silva vous convie gracieusement à une matinée qui permettra de découvrir cette Methode de self coaching basée sur une méditation DYNAMIQUE au niveau Alpha. Cette méthode permet de mieux gérer le stress, d'utiliser plus de son potentiel, de déployer sa créativité, son intuition, et ses perceptions, de manifester plus facilement ses objectifs, et d'améliorer sa forme et sa santé .... Une trousse à outils pour prendre sa vie en main. www.lesoutilsdumieuxetre.be

enseignants de Technique Alexander de Belgique : démonstrations pratiques-conférences-entrée libre. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. De Markten. Place du Vieux Marché aux Grains, 5. 1000 BXL. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.fmalexandertech.be

"Remuer la Terre, c'est remuer les consciences"
18/10. 18h30. Film dans le cadre du Festival Alimenterre. Cinéma Galeries. Galerie de la Reine, 26. 1000 BXL. 02 548 06 70. festivalalimenterre.be/remuer-la-terre-cest-remuer-les-consciences

La transition.
19/10. 20h-22h. Une conférence en lien avec une formation et un appel à projets pour mieux appréhender ce qu'est la transition et s'engager concrètement. **Josué Dusoulier**, facilitateur de transition. La Bergerie. Rue au Bois, 365b. 1150 BXL. Tetra/Terre & Conscience. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

La littérature, chemin d'éveil - Bauchau.
19/10. 20h-22h. "Bauchau, ou la guérison par l'art": Tous les livres de Bauchau ont pour axe une quête incessante de l'unité et de la guérison intérieure. **Marie-Andrée Delhamende**, animatrice d'ateliers d'écriture. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Le Traité Transatlantique(TTIP).
21/10. 20h. **Pierre Defraigne,** ancien Directeur de cabinet de Etienne Davignon, vice-président de la Commission européenne, commissaire européen au commerce, **Pascal Lamy**, professeur à l'UCL, aux facultés St-Louis, à l'université de Zhejing (Chine) et au Collège d'Europe. Ligue des Optimistes du Royaume de Belgique. Av. Alfred Solvay,1. 1170 BXL. info@liguedesoptimistes.be - www.liguedesoptimistes.be 0475 535 383. S'inscrire par mail

L'essence de la guérison.
23/10. 18h30-10h. Introduction complète à la philosophie, l'art et la science de la Guérison Reconnective®. L'histoire de la rencontre initiale d'Eric Pearl avec les fréquences de Guérison Reconnective. **Eric Pearl**, fondateur. Wild Galery. Rue du Charroi, 11. 1190 BXL. 0476 901 208. doina_lazar@hotmail.com - www.thereconnection.com

Quel potentiel vous avez ! le savez-vous ?
24/10. 9h-12h. Conférence découverte des pouvois illimités de votre Esprit. Comment utiliser le mode Alpha et la Méthode Silva pour exploiter vos ressources. **Christine Denis,** formatrice certifiées et coach. Maison ND du Chant d'oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. Alpha Et Omega Asbl. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be Voir avant première page précédente

Henry Corbin et la Gnose Persane.
27/10. 20h. Ce scientifique français a joué un rôle crucial dans la redécouverte des sources des joyaux de la Gnose Perse dont faisaient partie Rumi et Ibn Arabi. Salle MM81. Avenue de Tervueren 81. 1040 BXL. Lectorium Rosicrucianum. 0475 561.561 - 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

Le futur des villes : la résilience et la revégétalisation.
29/10. 20h-22h. La nature n'est plus considérée comme une manne inépuisable et exploitable à l'infini, mais plutôt comme une alliée, susceptible de coopérer à l'édification d'une société durable. Savoirs et techniques innovantes pour favoriser l'implication du citoyen pour mieux se nourrir et vivre ensemble. **Luc Schuiten**, résident de l'asbl VEGETAL CITY. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Tetra/Terre & Conscience. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

De quel système relationnel êtes-vous prisonnier ?
5/11. 20h20. **Colette Portelance**, thérapeute en Relation d'aide ANDC. Centre les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Cram. 09 70 44 47 62. info-europe@cramformation.com - www.cramformation.com

Différents, mais si semblables.
8/11. 9h45-18h. **Michèle Cedric**, journaliste, recevra Frédéric LOPEZ, animateur de l'émission "Rendez-vous en Terre incon-

avant-première

Journée de Michèle CEDRIC

Différents, mais si semblables

JOURNÉE

Le 8 novembre à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Trois approches de ce thème seront abordées : peuplades dites «primitives», monde animal, religions. FREDERIC LOPEZ, animateur de «Rendez-vous en Terre Inconnue» partagera son vécu auprès de ces peuplades du bout du Monde. Michel DUPUIS, philosophe, professeur à l'UCL et l'UlG s'intéressera à la différence, à «l'excitante étrangeté». Le comportement animal, souvent si semblable au nôtre, la passion d'Anouck HAVERBEKE, vétérinaire spécialisée en médecine comportementale. Les religions, si semblables à leur base, sujet que développera le politologue, spécialiste des religions, Jacques RIFFLET.

nue", Michel DUPUIS, philosophe, Anouk HAVERBEKE, vétérinaire, Jacques RIFFLET, le politologue spécialiste des religions. Centre culturel de Woluwé St Pierre. 1150 BXL. michelecedric@skynet.be - 02 773 05 88. Voir avant première page précédente.

Brabant Wallon

Influences des Ondes Electromagnétiques.

9/10. 19h. Venez découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Recevez également de nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. **Jean-Luc Marchal**, ingénieur/géobiologue. BodyMindWellness. Drève du Mereault 11. 1410 WATERLOO. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be 0495 840 215.

Cours d'astrologie : infos.

17/10. 10h30-12h. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. Centre D'Études Astrologues Expression Asbl. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

La transition

19/10. 20h. Une conférence en lien avec une formation et un appel à projets pour mieux appréhender ce qu'est la transition et s'engager concrètement... **Josué Dusulier,** facilitateur transition et d'autres animateurs. La Bergerie. Rue au Bois, 365B. 1150 BXL 348 Terre et Conscience. 02 771 828 81 info@tetra.be - www.tetra.be. Voir avant première ci-dessous

Comment tout peut s'effondrer ?

19/10. Et si notre civilisation s'effondrait ? Non pas dans plusieurs siècles, mais de notre vivant. **Pablo Servigne**, auteur. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. La Maison Du Développement Durable. 010 47 39 59. ginkgo.biloba@maisondd.be - www.maisondd.be

L'Eau, source de votre vitalité.

20/10. 19h-21h. Séance d'information sur l'eau. Comment obtenir une eau de qualité, quels sont les paramètres scientifiques d'une eau de qualité ? Quels sont les systèmes de purification et de dynamisation existants ? Venir goûter avec un échantillon d'eau que vous buvez. Inscription par mail. **Christine Moens**, formatrice. La Biosphere. Bld Du Centenaire 8. 1325 DON-VALMONT. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

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

21/10. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH, dyslexie/calculie, burnout, dépression, stress Réservation obligatoire. **Patrick Ghigny,** licencié en kinésithérapie (ULB),**Alicia Desmedt,** psychothérapeute (UCL),**Laurent Serruys**, professeur de Taï Chi et de Chinois. Centre de Neurofeedback du BW. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

TED, autisme, santé : aliments & nutrition.

25/10. Aperçu des traitements naturels et biomédicaux des problèmes de santé liés à l'autisme. **Senta Depuydt**, journaliste, maman d'un enfant sorti 100% d'autisme bas niveau. Drève de Stadt 52. 1300 WAVRE. 0496 265 734. sentadepuydt@hotmail.com - www.sortirdelautisme.com

Journée " Portes ouvertes "

25/10. 10h-18h. Venez découvrir ce superbe centre de ressourcement. A cette occasion : dédicace du livre «Réveillez vos 4 héros». **Dominique Chauvaux,** consultante en développement personnel, **Xavier Van Dieren**, coach, auteur de livre. Au Chant de l'Eau. Rue du Maka, 31. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Liège

Thérapie abdominale maya.

13/10. 19h. Optimalise le mieux-être des cycles féminins (menstruation, grossesse, ménopause) en libérant les congestions physiques et émotionnelle de l'abdomen. **Marion Delforge**, massothérapeute, formée à l'Holo Énergétique. Espace de ressourcement. Rue schmerling, 11. 4000 LIÈGE. mariondelforge@skynet.be - www.espace-de-ressourcement.be. 0476 716 092.

avant-première

TERRE & CONSCIENCE

Terre & Conscience

La Transition et l'appel à projets « Initiatives durables »

SOIREE D'INFO

Le 19 octobre à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

La transition est un mouvement qui tente de construire collectivement d'autres systèmes viables, sobres et résilients. Elle touche donc à tous les aspects de la vie : la consommation et la production de nourriture, d'énergie, etc. Mais aussi la culture, l'éducation, l'apprentissage de la démocratie, le renforcement des liens entre les citoyens, etc. TERRE & CONSCIENCE organise une formation longue à la Transition qui a pour objectif de proposer un enseignement ainsi que des outils pratiques à toutes personnes qui souhaiteraient s'engager dans cette voie. Cette formation accompagnera les participants dans l'élaboration d'un projet concret de transition dans leur quartier, leur milieu professionnel ou social.

La solitude : conférence.

14/10. 19h30. Qu'est-ce que la solitude existentielle ? Et la solitude relationnelle ? Comment gérer mon ressenti ? Comment me faire accompagner ? **Christine Henseval**, thérapeute en Gestalt. Rue Schmerling 5. 4000 LIÈGE. hensevalchristine@yahoo.fr - www.espace-de-ressourcement.be. 0495 698 156.

Soirée cristalline Sons, Sens et Cristal.

16/10. 19h30-22h30. Conférence suivie d'un concert-méditation autour de l'importance et l'efficacité du Son dans notre chemin de transformation. **Pascal Lacombe,** thérapeute holistique, **Muriel Lacombe**, formatrice et coach de vie. . 4420 SAINT NICOLAS. cristalvibrasons@gmail.com - www.espace-de-ressourcement.be 0033 6 22 94 89 73.

Salon «Slow Attitude, ralentir pour mieux vivre».

18/10. 10h-18h. Gratuit ! Ateliers, stand interactifs, moments contés, documentaires «L'urgence de ralentir et «En quête de sens. Restauration + boissonsà prix léger. Places des Anciens Combattants. 4432 ALLEUR. Centre Culturel De Ans/Alleur. 04 247 73 36. www.ccans.be

Y a de la joie... de vivre !

20/10. 20h-21h30. La joie ne dépend pas des circonstances extérieures. Elle suppose un choix. Comment prendre soin de notre capital «joie de vivre». **Claude Francois**, coach/formatrice. Centre Culturel. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 797 043. c.francois@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be

Végétarisme et spiritualité, évidence ?

20/10. 20h. Pourquoi le végétarisme est-il souvent associé à beaucoup d'engagements spirituels ? Comment comprendre la logique d'une telle option de vie? Salle 'A la courte échelle'. Rue de Rotterdam, 26. 4000 LIÈGE. 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

Concert de Bols Tibétains.

20/10. 2 concerts : 18h30 et 20h00. Allongés, vous vous laissez bercer par les douces vibrations des Bols Tibétains, des gongs, de l'aquaphone, de la timbale océane. **Henri-Denis Golenvaux**, musicien et sonothérapeute. CYM, Centre de Yoga et Massage. 4031 ANGLEUR. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.sonologie.be

Eduquer à la joie .

21/10. 19h. Le sens de l'éducation : éduquer pour éveiller les consciences. **Antonella Verdiani**, experte en éducation, auteure est à l'initiative de l'Alliance Printemps de l'éducation. Les Saisons du coeur. Rue Haute Marexhe 114/R3. 4040 HERSTAL. Struzik Martine. 0485 937 639. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Réenchanter son couple.

22/10. 20h-21h30. Trucs et astuces pour mobiliser (diplomatiquement) son partenaire de couple (ou de vie) dans le changement, même en situation de crise. **Raphaël Dugailliez**, psychothérapeute, sexologuer pour retrouver son nord dans la légèreté et l'humour. Raborive, 10. 4910 THEUX. 0473 961 765. info@senselia.be

Portes ouvertes au Centre Cristal'In

24 et 25/10. 10h-18h. Lieu de ressoucement et de développement personnelle. **Patricia Nagant**. Centre Cristal'n. Rue Joseph Goss, 54. 1420. BRAINE L'ALLEUD. 0479 252 175. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be. Voir avant première ci-dessous.

Guérir des traumatismes et de ses blessures intérieures par l'EMDR.

28/10. 20h. Méthode efficace pour résoudre les traumatismes mais aussi tout choc émotionnel de vie (deuil, rupture, burn out...). Rés. sur le site www.convi.be ou par tel. **Colette Toussaint**, psychothérapeute. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0472 270 828. colettetoussaint@yahoo.fr - www.therapiehypnose.be

Hainaut

Cheminer vers la joie.

6/10. 9h30-12h30. Prendre le chemin de la joie, tout de suite, maintenant, sans plus attendre. La conférence-séminaire sera assortie d'exercices pratiques qui viseront la transformation de

avant-première

CRISTAL'IN

Lieu de Ressourcement et Développement Personnel

Cristal'In
Un centre pour Soi

PORTES OUVERTES

24 et 25 octobre
10h - 18h
à Braine-l'Alleud

Voir détails ci-dessus

Patricia Nagant, fondatrice de ce magnifique temple du développement personnel, a réuni une équipe autour de ses idéaux pour aider l'humain à devenir acteur de son propre bien-être et du déploiement de sa conscience. Le cristal aux nombreuses vertus thérapeutiques est largement mis à l'honneur dans une palette de soins attrayante et variée : guérison par le son, ayurvéda, énergétique, massages, coaching, gestion du stress, ateliers créatifs, conférences, méditations, ... 2 journées pour échapper à la grisaille de l'automne, tester nos soins, rencontrer nos thérapeutes et découvrir en primeur les surprises beauté de Cristal Création !

nos états intérieurs et inviteront à une maîtrise de ces derniers. **Guy Corneau**, conférencier, écrivain. 7000 MONS. Education et Famille Asbl. Université de Mons. Salle Académique. Bld Dolez, 31. 7000- MONS. 065 37 31 09. asbl@educationetfamille.be - www.educationetfamille.be - Voir avant première ci-dessous.

«Les interactions précoces» suivi de «Je suis victime».
9/10. Première conférence : les interactions précoces de 9h à 12h. Deuxième conférence : « Je suis victime » de 13h30 à 16h. **Boris Cyrulnik**, psychiatre, auteur, conférencier. Université de Mons. Salle Académique. Bld Dolez, 31. 7000- MONS. Education et Famille Asbl. 065 37 31 09. asbl@educationetfamille.be - www.educationetfamille.be - Voir avant première page suivante

Harmonisation de l'Habitat.
17/10. 10h-17h. Venez découvrir comment les ondes influencent notre énergie et notre équilibre. Recevez également de nombreux conseils pour mieux vivre avec ces ondes. **Jean-Luc Marchal**, ingénieur/géobiologue. Salon de la Santé-Confort. Rue Kennedy, 150. 6250 AISEAU. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www.lartdetresoi.be

Amour, eros et sexualité.
20/10. 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. Maison Pierre Harmignie. Rue Léon Bernus, 9. 6000 CHARLEROI. Le Troisième Pole Asbl. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Les sept portes du bonheur.
21/10. 19h30. Conférence - spectacle. Infos et réservation Jean-Luc Marchal. **André Harvey**, conférencier, écrivain québécois. 7160 CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com - www.andreharvey.info

L'ange et le troubatour.
23/10. 20h. Spectacle avec. **André Harvey,** conférencier, écrivain québécois. **Cindy Faway**. Centre culturel de Thuin. Place de Thuillies. 6536 THUILLIES. Pascale Wauthié. 0471 416 446. viveo.asbl@gmail.com - www.andreharvey.info

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix A.M.O.R.C..
7/11. 14h. Les samedis. "Les Cayats", salle Source. Rue de Monceau Fontaine, 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. www.rose-croix-belgique.be. 0478 500 334.

Namur

Se rencontrer soi pour rencontrer l'autre.
14/10. 20h-22h. Mieux vivre ses relations par une mise en paix avec nos propres fonctionnements ! La psychanalyse corporelle, un atout majeur... **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. L'école des pauvres. 20 rue de Rupplémont. 5000 NAMUR. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be

Les huiles essentielles autrement.
15/10. 18h-20h. Une approche psycho-émotionnelle et naturopathique des huiles essentielles comprenant des notions d'hygiène de vie et alimentaire. **Hilda Vaelen**, aromathérapeute. La Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Kasala.
16/10. 19h30-22h. Par la célébration de soi et la célébration de l'autre, le kasàlà est une parole qui prend soin de l'âme et du lien. **Jean Kabuta**, philosophe, linguiste et poète. Maison de L'Ecologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

La relation, terreau de croissance.
16/10. 19h30. Comment cultiver l'amour au quotidien, nourrir la terre de la relation et transformer les difficultés en terreau de croissance ? **Cathérine Simon-Schollaert,** formatrice en CNV et médiatrice, **Jean-Marc Simon**,

avant-première

Guy Corneau

Cheminer vers la joie

CONFERENCE-ATELIER

Le 6 octobre
9h30 - 12h30
à Mons

Voir détails ci-dessus

Guy Corneau est titulaire d'une maîtrise en sciences de l'éducation et diplômé en psychanalyse jungienne. Après dix années de consultation privée, il a pris l'option de communiquer plus largement à travers le théâtre, la télévision, les conférences dans le monde, l'enseignement et la publication d'ouvrages qui sont devenus des best-sellers. Citons : « Père manquant, fils manqué », « L'amour en guerre », « N'y a-t-il pas d'amour heureux ? », « Revivre », etc. Il a aussi créé l'Asbl Cœur.com qui anime des ateliers alliant la compréhension psychologique et l'expression créatrice dans une perspective d'ouverture du cœur.

animateur MKP. Les Trésors de la Nature. Ch. de Namur, 132A. 5030 GEMBLOUX. 0499 231 413 schollaert.catherine@skynet.be - acoeurdance.wix.com/acoeurdance - 081 23 02 23.

Cours d'astrologie : séance d'infos.

17/10. 10h30-12h. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be. 081 61 52 81.

"Quand l'invasion technologique menace nos libertés"

17/10. 9h30-17h30. Au nom de la sécurité ou tout simplement parce que la modernité l'impose, nous sommes tenus de nous adapter, et de nous en réjouir, à des innovations techniques de plus en plus intrusives : caméras de surveillance, contrôles biométriques, GPS, drones etc. **Nombreux intervenants dont Simon Charbonneau,** maître de conférences honoraire, **François Danieli,** juriste à la Ligue des Droits de l'homme, **Martine Dardenne,** sénatrice honoraire, **Cécile De Terwangne,** professeur à la faculté de droit de Namur, **Jean-Pierre Lebrun,** psychiatre et psychanalyste. Université de Namur-Faculté de Droit. Rempart de la Vierge, 5. 5000 NAMUR. 081 23 09 69. grappebelgique@gmail.com - www.grappe.be

Les secrets d'une vie heureuse.

20/10. 19h30. Conférence en chansons. Infos et réservation à Chantal Vandeputte. **André Harvey**, conférencier, écrivain québécois. Cafétéria de la salle CECOCO. Place Baudouin. 5590 CINEY. vdpchantal@gmail.com - www.andreharvey.info. 0473 268 886.

L'âge des transitions.

22/10. 20h-22h. Les transitions énergétique, démocratique et démographique sont des espaces où s'invente un nouveau rapport au futur. **Pascal Chabot**, philosophe, chargé de cours à l'IHECS Université de Namur. Auditoire Aula Maior. Rue de Bruxelles, 61. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be.

Résoudre le traumatisme.

26/10. 20h. Apport de la Somatic Experiencing à la compréhension et la résolution du traumatisme. Principaux concepts de la SE et illustration vidéo. Réservation souhaitée. **Michel Schittecatte**, psychiatre, agrégé, psychothérapeute et formateur en SE. Centre l'Ilon. Rue des Tanneries, 1. 5000 NAMUR. 0496 849 141. robert.verstraeten@scarlet.be - info-somaticexperiencing.blogspot.com - Info et réservation : Robert Verstraeten.

Luxembourg

Du magnétique au quantique.

30/10. 20h. Le Chi Kung comme clé de contact vers l'énergie quantique. **Franck Baal**. Centre Culturel. Place des 3 Fers, 9. 6880 BERTRIX. Asbl Sens & Etre. 0476 953 764. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Etranger

"En Quête de Sens"

2/10. 19h30. Projection du film suivie d'un débat. Un voyage au-delà de nos croyances. Histoire de deux amis d'enfance qui ont décidé de tout quitter pour aller questionner la marche du monde. Ocine Maubeuge. Avenue de la Gare,. F-59600 MAUBEUGE. Point Nature. 00 33 3 27 65 56 11. pointnature@gmail.com

Les Graisses Brunes et leurs 18 Fonctions.

6/10. 19h30. Elles remplissent notre corps et sont considérées par les scientifiques Américains comme un véritable organe à part entière. **France Guillain**, journaliste, écrivain. Ociné Maubeuge. Av. de la Gare. F-59600 MAUBEUGE. 00 33 3 27 65 56 11. pointnature@gmail.com

Bilan iridologique.

13/10. 18h30. Outil de dépistage pour mieux se soigner en naturopathie. **Cathy Bricquet**, naturopathe. Ociné Maubeuge. Av. de la gare. F-59600 MAUBEUGE. Point Nature. 00 33 3 27 65 56 11. pointnature@gmail.com

avant-première

Boris Cyrulnik

Les interactions précoces

CONFERENCE/ ATELIER

Le 9 octobre à Mons

Voir détails page prédécente

Boris Cyrulnik est psychiatre, psychanalyste et éthologue. Il a largement contribué à l'émergence de l'éthologie clinique. On lui doit le développement et la diffusion du concept de résilience. Son expérience personnelle douloureuse durant l'enfance ainsi que son parcours professionnel l'ont conduit à transmettre son savoir à travers de très nombreux écrits, traduits dans une multitude de langues. Citons à titre d'exemple : « Les Vilains petits canards », « Le murmure des fantômes », « Sauve-toi, la vie t'appelle », « Les âmes blessées ». Ses talents d'orateur et son érudition l'amènent à réaliser de nombreuses conférences dans le monde.

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

Groupe thérapeutique "Corps et poids"

6/10 au 1/12. 20h-21h30. 8 séances en petit groupe, axé sur le rapport au corps, à la nourriture, au poids. Apports de la pleine conscience et travail basé sur les émotions. **Beatrice Dispaux**, psychologue, psychothérapeute. 1060 BXL. beatricedispaux@gmail.com - beatricedispaux.weebly.com

Mangez en conscience !

7, 14, 21 et 28/10. 19h30-21h. Transformez votre façon de manger ! Comprenez le sentiment de satiété et évitez les compulsions alimentaires ! Appréciez les émotions survenant au cours d'un repas! Réservation au 0478 708 355. **Laetitia Klado**. Psy-K Sprl. 1180 BXL. www.unimind.be.

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

7 au 8/11. Tous les 1er week end du mois. Ateliers collectifs, basés sur l'apprentissage de l'autohypnose pour la gestion des troubles alimentaires. **Nadia Mezi**, coach, thérapeute et hypnothérapeute. 7190 ECAUSSINNES. 0493 497 910. info@institut-pure-hypnose.com - institut-pure-hypnose.com

Alimentation Naturelle

Une assiette plus végétale.

12/10. 9h30-12h30. Atelier de cuisine pratique : confection de pâtés végétaux et de jus. A emporter ou déguster sur place. **Valérie Garab**, conseillère en nutrition. La Maison de L'Ecologie. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Cuisine bio & alimentation saine.

16 et 23/10(10h30-14h), 17/10. (14h-17h). Quiches, tartes & cakes salés. Des recettes de pâtes & leur garniture saines & savoureuses. Recettes ss lait ni gluten. **Isabelle Tegas**. 4052 BEAUFAYS. 0478 297 030. isabelle@table-en-chemin.be - www.table-en-chemin.be

AlimenVie : ateliers culinaires.

17/10 ou 20/10. Cuisine vitalisante proche de la nature sans lactose ni gluten. Cycle de 8 cours d'initiation. NOUVEAU également cours via internet. **Marie-Claude Pire**, conseillère en nutrition Cerden. Alimenvie. 4830 LIMBOURG. 0495 110 523. info@alimenvie.be

Approche de l'Alignement

La Corne d'Abondance.

16 au 20/10. 10h-18h. C'est le bonheur qui fait l'argent. Participation minime. Stage de 5 jours et pré-requis pour les formations en Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche. 1040 BXL. 0497 412 808. contact@imagine-aa-org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation complète en

Aroma-Olfactologie.

22/10. 9h-16h30. Formation Aroma complète avec une approche psycho-émotionnelle et naturopathique. Cycle de 8 journées débutant le jeudi 22/10. Pour tout public. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

Aromathérapie holistique.

24/10 au 28/2. 9h30-18h. Étude approfondie des huiles essentielles : biochimie, propriétés, caractérologie, indications et précautions, exercices pratiques. 8 journées. **Claude Pipitone**, naturopathe. Ecole De Sante Holistique. 1070 BXL. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org

Art et Développement Personnel

Osez faire un auto-portrait érotique.

18/10. 9h30-17h30. Cet atelier d'art-thérapie réservé aux femmes, vous amènera à découvrir et à dessiner votre corps dans une observation curieuse et bienveillante. **Roselyne Doreye**, art-thérapeute. Académie des Arts de L'Amour. Salle Dublin. 1050 BXL. 0471 26 40 34. julie@aaah.be - www.aaah.be

Mandala - collage.

24/10 (14h30-17h30) ou 29/10 (19h). 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. 1040 BXL. 02 733 03 40. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Collage et jeux d'écriture.

31/10. 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 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Arts Martiaux

Cours de Kung fu Wu shu.

15/10, 22/10 et 29/10. Tous les jeudis, cours d'arts martiaux externes traditionnels chinois avec un axe self-défense. 16h enfant dès 6 ans, 17h30 ado et adultes mixtes. **Geneviève Hubert**, professeur de l'Académie Siming Molenbeek. Ecole nr 17 Tamaris. 1080 BXL. secretariat@academie-siming.be - www.academie-siming.be - 0475 610 250.

Astrologie

Cours d'astrologie : infos.

17/10. 10h30-12h. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Ayurvéda

Les Bases de la Cuisine Ayurvédiques.

25/10. 10h-14h. **Falguni Vyas** vit suivant l'Ayurvéda. Avec elle, apprenez les propriétés des épices et leur rôle en cuisine. Ensuite, vous partagerez un repas ayurvédique. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Biodanza

Biodanza à Auderghem.

9/10 au 13/11. 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 BXL. 0473 362 732 - 02 779 28 29. pikibiodanza@gmail.com

Chemin de Transformation & de Conscience.

12/10, 26/10, 2/11, 9/11. 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**, directrice école Biodanza. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Lundis à XL : groupe d'approfondissement.

12/10, 19/10, 26/10 et 9/11. 19h30-22h. Au cœur du labyrinthe de l'existence, la grâce immobile de l'instant. Danser pour nous mettre au monde, pour devenir la réponse vivante à nos questions. **Denis Orloff,** facilitateur didacticien, **Véronique Lenne**, facilitatrice. Aime Vis Danse Asbl. Salle Danaé. 1050 BXL. 0495 520 469 - 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.biodanzadenis.be

Biodanza adultes à Waterloo.

12/10, 19/10 et 26/10. 19h30-21h30. Le lundi. Retrouver le plaisir du mouvement, renforcer son identité et sa capacité de lien avec soi et les autres. **Maud Theis**, professeur de Biodanza. 1410 WATERLOO. 0493 505 850. maudtheis@hotmail.com - www.acorpsdansant.be

Biodanza Nouveau.

13, 20 et 27/10. 19h30. Plus qu'une danse, un outil pour développer Joie et plaisir de vivre, confiance en soi. **Géraldine Abel,** professeur didacticienne de Biodanza, **Nathalie Ansion**, professeur de Biodanza. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Biodanza Perwez.

13, 20 et 27/10. 19h45. Le mardi. Chemin de transformation. Invitation à découvrir la Biodanza. Aucune aptitude à la danse n'est nécessaire. Ouvert à tous. Sortie 11 - E411. **Karine Weinhöfer**, professeur titularisé. Centre Sportif. 1360 PERWEZ. biodanse.kw@gmail.com - 0472 920 211.

Chemin de Transformation & de Conscience.

13, 20, 27/10, 3/11. 20h-22h. Retrouver la source en prenant soi de soi - Requis : 2 ans de cours hebdo réguliers. **Philippe Lenaif**, dir Ecole Biodanza SRT Soignies. Centre 77 Asbl. 1020 BXL. 04 372 14 12. info@coregane.org - www.coregane.org

Biodanza les mercredis à Auderghem.

14, 21, 28/10 et 11/11. 19h-21h15. Danse de la vie. Pratique corporelle pour hommes et femmes : permet de s'épanouir dans la joie à travers la musique et la danse. En FR, EN, ES, IT. **Benita Luz**, professeur. Ecole Les Marronniers. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Chemin de Transformation & de Conscience.

22, 29/10, 5/11. 20h-22h30. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité.

SÉMINAIRE D'ALIMENTATION BIOCOMPATIBLE

FORMATION COMPLÈTE POUR UNE PRATIQUE AISÉE DE L'ALIMENTATION SAINE

efelia ASBL

DEVENEZ
VOTRE PROPRE DIÉTÉTICIEN

Cycle de 6 samedis dispensés à Bruxelles

1. Les fondements de la bio-nutrition
2. Les vérités renversantes sur les sucres
3. Les nouvelles révélations sur les graisses
4. Les clés essentielles pour l'équilibre intestinal
5. Les aliments qui nous intoxiquent
6. Les eaux de santé et les jus frais de légumes

Infos: 02/675 69 39 - info@efelia.be - **www.efelia.be**

Expérience requise en Biodanza. **Maria Verhulst**, directrice école Biodanza. Centre 77 Asbl. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza avec les dauphins en Mer Rouge.

8 au 15/11. 8h-20h. "S'ouvrir au Miracle de Vivre". Danser la liberté d'être, dans le sillage des dauphins. Un rêve accessible à tous. Dernières places ! **Véronique Lenne, Sylviane Legros**, facilitatrices certifiées. Aime Vis Danse Asbl. 1000 BXL. aimevis-danse@gmail.com - 0475 293 301 www.aime-vis-danse.be

Chamanisme

Atelier Art-thérapie Capteur de Rêves

3/10. 10h-16h. «Le capteur de rêves» rappelle à chacun de nous de poursuivre le rêve que le Créateur a mis dans notre cœur. **Dominique Busiau**, formée par Amérindiens du Québec. . 1170 BXL. dbusiau@hotmail.com - www.etre-humain.be 0477 954 315.

Cosmogonia - Mythes de la création.

14/10. 19h-22h. Les quatre matrices du Monde du peuple Zuñi. Cycle de méditations guidées inspiré des grands mythes de la création à travers le monde. **Martine Struzik**, thérapeute, formatrice transpersonnelle. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Voyage Chamanique son du tambour.

16/10. 20h-22h. Travail/méditation, guidé en petit groupe, dans perspective de recherche spirituelle-personnelle. Inscription préalable indispensable. Ouvert à tous. **Yves Simon**. 1050 BXL. 0494 160 589. y.simon@scarlet.be

Méthodes chamaniques.

24 au 25/10. 9h30-18h. Pour comprendre et appliquer plusieurs méthodes de base que les chamans emploient pour se rendre dans la «réalité non-ordinaire». **Gertrude Croe**, formatrice. Centre les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

"Méthodes chamaniques" stage de base.

31/10 au 1/11. Apprendre à contacter son animal de pouvoir pour dialoguer avec lui et avoir des infos utiles pour notre vie, en pleine nature sauvage. **Jacky Boutin**, maître enseignant Reiki et chamanisme. F- 09320 BIERT. 0484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Chant & Voix

Cercles de voix, Healing Sounds.

10/10 et 16/10. 10h30-12h. Ts les ven et sam. Pour femmes ven soir. Pratique d'auto-soin par le chant : centrage, équilibrage, harmonisation. Adultes, pas de pré-requis. **Laure Stehlin**, musicienne, enlumineuse de silences, accompagnatrice en sons de guérison. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com.

Souffle et voix.

13/10 et 27/10. 19h30-21h30 ou 29/10. 10h-12h. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute thérapie psycho corporelle. Ecole De Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Reliances.

13/10, 27/10. 20h-21h30. 2 mardis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. 1150 BXL. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Atelier "Son et Souffle": Chant & Yoga.

17/10 et 18/10. 10h-17h. Atelier associant le Yoga du Souffle (Pranayama), l'ostéopathie (approche des sphères diaphragmatiques) et de la voix (le chant vibratoire). **Julien Halloy,** ostéopathe, kinésithérapeute, **Reynald Halloy**, art-thérapeute, chanteur. 1420 ITTRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Chant et musicothérapie.

17/10. 14h-17h30. Eveil de la conscience respiratoire, corporelle et de l'écoute ; technique vocale et bilan vocal pour déceler les blocages; chant avec la harpe. **Katia Van Loo**, animatrice, musicienne. 1490 COURT ST ETIENNE. 010 617 604 - 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

24/10. 10h-12h. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et chant des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas). Mise en résonance du corps. **Reynald Halloy**, chanteur. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

Atelier découverte Souffle-Voix-Expression.

4/11. 14h-17h. Venez expérimentez qq exercices de la méthode et sentir si ce travail sur la Voix peut vous aider. Gratuit sur réservation. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale. Espace Voix. 4870 FRAIPONT. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression - www.souffle-voix-expression.be

Atelier "Souffle-Voix-Expression"

7/11. 14h-18h. Au programme : exercices corporels, respiratoires et énergétiques COLLECTIFS + travail individuel de libération du Souffle et de la Voix. Max 5 pers. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale. 4870 FRAIPONT. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression - www.souffle-voix-expression

Coaching

Leaders : accompagnement

FABRICE MASTROPIETRO
NATUROPATHE, IRIDOLOGUE

Grâce à une vision globale et naturelle, nous allons ensemble **rétablir et préserver votre santé** en équilibrant votre terrain biologique et en renforçant vos mécanismes d'auto-guérison par des conseils nutritionnels et d'hygiène vitale.

0472/35 69 50
NALINNES (CHARLEROI)
PRISE DE RDV DU LUNDI AU VENDREDI DE 17H00 À 20H00

thérapeutes.

7/10 au 2/3. 9h30-12h. Comment transformer votre passion thérapeutique en une activité rentable? Programme pour thérapeutes, coachs, praticiens en relation d'aide. **Vincent Burgers**, coach spécialisé en accompagnement des thérapeutes. 4000 LIÈGE. 0495 326 656. contact@vincentburgers.com - www.espace-de-ressourcement.be

Devenir Coach ou LifeCoach.

10/10 au 17/1. 9h-16h30. Module de 8 jours. Adoptez une attitude Coach et/ou devenir Coach/Life coach (module 1). **Sonia Piret**, formatrice, coach, superviseur, thérapeute. Ecole de Coaching. 4670 BLEGNY. 0486 707 496. sonia.piret@ecoledecoaching.be - www.ecoledecoaching.be

Communication avec les animaux

Comment nourrir son cheval aujourd'hui ?

17 au 18/10. 10h-18h. **Sophie Delhome**, conseillère en médecine alternative équine, répondra concrètement aux questions que vous vous posez sur la santé pour votre cheval. Au Chant de l'Eau. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be.

Communication intuitive avec les animaux.

3110. 9h-17h30. Atelier pratique visant à se connecter aux animaux, afin d'en comprendre davantage les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée. 1495 MARBAIS. 071 87 50 32 - alpha.omega@scarlet.be - 0478 912 122 - www.lesoutilsdumieuxetre.be .

Communication Non Violente

Pratiquer la CNV.

10/10 au 23/1/2016. 10h-12h30. Un samedi sur trois. Pratiquer ensemble la CNV pour l'intégrer dans la vie quotidienne. Puis prolongation possible. **Rob Daneels**, formateur. Accessible en transports en commun. 1000 BXL. 0486 518 143. rob@robdaneels.be - www.bewustercommuniceren.eu

Introduction à la CNV.

14/10 au 23/12. 9h30-12h. Première matinée sur 6 entre 14/10 et 23/12. Apprendre, expérimenter, vivre l'écoute de soi, l'expression claire, l'écoute bienveillante de l'autre. **Rob Daneels**, formateur. Accessible en transports en commun. 1000 BXL. 0486 518 143. rob@robdaneels.be - www.bewustercommuniceren.eu

Des bases vers un art de vivre.

15 au 16/10. 9h-17h. 1er module d'une formation de 14J. Pratiquer l'auto-empathie. Différencier empathie et sympathie. Etablir et maintenir le dialogue (pratique de la danse CNV avec les 'pistes de danse'). **Dominique Casterman, Christiane Goffard**, formatrices certifiées du CNVC. Château. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

Enchanter sa vie professionnelle et personnelle.

17 au 18/10. 9h30-17h30. Introduction Module 2 : écouter l'autre avec bienveillance tout en vous respectant et transformer les conflits en dialogues constructifs. Module 3 en + Nov. **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. Les Orangers. 1150 BXL. 0472 735 633 - 02 660 61 16. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

CNV Module 1: les mots qui relient.

17 au 18/10. 9h-17h. Je m'exprime avec clarté et authenticité. Découverte du processus de CNV, axée sur la pratique. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en CNV. Espace Plan B. 4430 ANS. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/bases-cnv-m1/

Cheval miroir & confiance en soi.

18/10. 9h30-17h. La confiance en soi comme préalable à la confiance en l'autre. Pas nécessaire d'être cavalier pour participer. **Sophie Grosjean,** formatrice certifiée en CNV, **Eric Bertrand**, instructeur d'équitation et coach. Cercle équestre du Transvaal. 4900 SPA. 0479 890 726. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be

L'amour, terreau de croissance.

23 au 25/10. 19h30-17h. Un week-end pour apprendre à cultiver l'amour au quotidien, nourrir la terre de la relation et transformer les difficultés en terreau de croissance. **Cathérine Simon-Schollaert,** formatrice en CNV et médiatrice, **Jean-Marc Simon**,

www.ecoledecoaching.be

On dit qu'il faut prendre son mal en patience... Et si on prenait notre bien en urgence ?

Formation Attitude Coach

Pour toute personne souhaitant développer une **posture constructive dans son relationnel privé et/ou professionnel**. Prérequis à la formation «Devenir Coach». Horaire en semaine ou en week-end.

Formation Devenir Coach

Certification en mai et en décembre 2016

Supervisions

pour coachs, formateurs, professionnels de la relation d'aide

Sonia Piret | 0486 707 496 | BLEGNY (LIEGE)

WinCoach

animateur MKP. Acoeurdance, Les chemins du couple. 5150 SOYE (FLOREFFE). 0499 231 413 - 081 23 02 23. schollaert.catherine@skynet.be - acoeurdance.wix.com/acoeurdance

Intro en Communication NonViolente (1).
24 au 25/10. 9h30-17h. Première partie : "La relation à soi". Etre à l'écoute de soi et décoder les émotions et sentiments que l'on vit. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. Girasol Sprl. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - 0479 890 726. www.communicationnonviolente.be

Spiritualité & Communication Nonviolente.
2 au 3/11. 9h15-17h. Quel est le "JE" qui communique ? Au-delà des besoins de notre ego, découvrons ceux de notre moi profond, afin de mieux prendre notre vie en main. **Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen**, formateurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388 13.28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Introduction à la CNV.
5 au 6/11. 9h15-17h. Améliorer votre capacité à vous relier à vous-même et aux autres pour contribuer à votre bien-être réciproque. **Jean-François Lecocq, Marie-Jaques Stassen**, formateurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE.(Belgique). 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonviolente.info

Constellations

Mémoires de honte et d'humiliation.
16/10. 16h31-18h30. Comment portez-vous ces mémoires de votre clan ou de votre histoire : mésalliance, naissances hors mariage, infanticide, secrets, "tâches", humiliation d'enfance. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. Espace Constellations. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Votre jumeau "perdu" et votre couple.
17/10. 9h30-18h30. La perte d'un jumeau (au stade embryonnaire) interfère dans le choix de votre partenaire et dans les difficultés que vous rencontrez dans la relation. Venez clarifier cette situation. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. Espace Constellations. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Les vendredis bruxellois.
23/10. 9h30. Journée tout public en constellations familiales. **Hélène Huberty**, formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellations familiales et systémiques.
24/10 et/ou 25/10. 9h30-18h30. Envie de dissoudre ce qui entrave, de déployer votre potentiel, de vous re-situer au coeur de votre dynamique de vie. Cette journée est pour vous. **Thomas Solheid**, psychologue. 1050 BXL. 0472 243 776. rendez-vous@jesuisplusmoi.be - www.jesuisplusmoi.be

Constellations holistiques.
25/10. 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

Les Jeudis Bruxellois - Constellations et sstrologie.
5/11. 18h30. Cycle Astro 2/7 Le Soleil, votre identité. **Hélène Huberty**, formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellations holistiques.
7/11. 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, constellatrice et formatrice. Espace Plan B. 4430 ANS. mentalea@skynet.be - 0486 640 943. www.alliancealunisson.com

Corps Subtils et Chakras

Eveil aux 4 dimensions de l'Etre Humain.
10/10 et 17/10. 10h-11h30. Pratique régulière les samedis. Selon Barbara Brennan. Pour vivre plus, en conscience, présence et fluidité. Libérer vos énergies créatrices. S'inscrire. **Anne-Chantal Misson**, praticienne diplomée en Brennan Healing Science. Centre Pérou. 1000 BXL. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com. 0476 328 327.

Eveil aux 4 Dimensions de l'Etre Humain.
15/10 et 22/10. 10h30-12h. Pratiques régulières le jeudi. Selon Barbara Brennan. Pour vivre plus, en conscience, présence et fluidité. Libérer vos énergies créatrices. S'inscrire. **Anne-Chantal Misson**, praticienne diplomée en Brennan Healing Science. Centre Pérou. 1000 BXL. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com - 0476 328 327.

Couleurs

Cures et Jeûnes

Danse

Sensorium de chorésophie.
3 et 4/10. 13h-18h. Une exploration chorésophique de la danse, une quête artistique où se ritualise le geste du Souffle. **Michel Raji**, danseur et chorégraphe. Tetra. Centre les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

A l'intime de Soi.
3 et 4/10. 10h30-17h30. Inner dance et mouvement spontané. Une nvitation à vivre l'expérience d'être dansé, vécu, bougé par la vie. Soirée ouverte le 2.10 à 20h. **Fabrice George,** accompagnant psycho-corporel et transpersonnel, musicien et vocaliste, **Six Armelle**, enseignante en éveil de la conscience. Salle Palestra. 1170 BXL. 0497 906 539. info@waterloo-way.be - espacetribal.com

Les pélerins danseurs.
5/10. 20h. Danser le Vivant ! Ateliers mensuels et we basés sur une pédagogie gestuelle unifiant le corps, l'âme et l'esprit. **Véronique Sforza**, animatrice. 1000 BXL. 0487 111 102. peldanseursbelg@hotmail.com www.lespelerinsdanseurs.eu

Danse tribale.
6/10 et 3/11. 19h30-21h30. Rendre vivant et de célébrer le lien à toutes les dimensions de notre être, à l'autre, à la nature, au monde et à l'univers. Sur musiques live. **Fabrice George**, accompagnant psycho-corporel et transpersonnel, musicien et vocaliste. L'Espace Tribal. Studio Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - espacetribal.com

Danse 5 rythmes : soirées ouvertes.
12/10, 14/10 ou 9/11. 19h30-22h. Attention, méditation sauvage ! Plonger dans le corps pour le libérer, ouvrir son coeur, aérer sa tête et se connecter. Ouvert à tou(te)s. **Anne-Mieke Haazen, Michel Wery**, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Connecting Spirit (danse des 5 rythmes).
16 au 18/10. Nous plongerons dans nos corps et nos coeurs pour y retrouver nos rêves les plus profonds. Puis nous les danserons avec l'univers comme témoin. Aho! **Michel Wery**, professeur accrédité. Dans une magnifique salle. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Danse méditative.
16/10 ou 30/10. 19h-21h15. Se laisser toucher en profondeur par la puissance symbolique des danses en cercle et le plaisir du mouvement partagé. Accessible à tous. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue. 4031 LIEGE 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Au coeur de la danse.
16/10, 1/11. 19h30-21h30. S'ouvrir à la fluidité de la vie, accueillir et danser nos émotions, notre force et notre vulnérabilité. Présence à soi et à la vie par le mouvement. **Edith Saint-Mard**, artiste accompgn. dév. pers. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Open Floor, l'intelligence émotionnelle.
16 au 18/10. 11h-18h. Trouver des chemins pour dessiner la beauté unique de notre danse et de notre être, agrandir notre répertoire de mouvement du corps et du coeur. **Lucie Nérot**, certfiée OpenFloor et 5 Rythmes. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Les pélerins danseurs.
16/10. 19h30. Les 3ème vendredis de chaque mois. Ateliers mensuels et we basés sur une pédagogie gestuelle unifiant le corps, l'âme et l'esprit. **Marie Annet**, animatrice. 5000 NAMUR. marie.annet2701@gmail.com - 0474 508 006.

Cercles de "Danse Tribale" avec percussions live.
7/11. 19h30-21h30. Les 1er samedis du mois. Rituel pour le corps et le coeur. Se relier à la terre, poser des intentions et laisser faire le cercle et les percussions. **Fabrice George**, danseur, musicien, accompagnant psycho-corporel. L'Espace Tribal. Studio Joji. 1060 BXL. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Dessin & Peinture

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

Le mandala dans la tradition occidentale.
7 au 8/11. 10h-18h. Cours pratique et créatif de construction de Mandalas, avec une 1ère partie théorique où sont développés les concepts sacrés et la philosophie. **Octavi Aluja**, peintre et enlumineur. Tetra. Centre les Sources. 1200 BXL. 02771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Développement Personnel

TransFormation : Et si vous y arriviez...
10 au 11/10 et 22/11. 9h-16h30. A être vous-même, à mieux vivre ensemble en trois jours. "Apprendre est-ce accumuler des connaissances ou transFormer sa Vie" P. Coelho. **Véronique Andre, Nicole Dhaemer**, trainers coach certifiées BAO.. 7060 SOIGNIES. 0497 863 130 - 0494 567 231. vheroniqueandre@gmail.com et nicole.dhaemer@gmail.com

Vivre en conscience avec la loi d'attraction.
11/10. 5 ateliers sur 5 dimanches à partir du 11 octobre. **Ann-Christine Mahieu**. World of Nature Sprl. 5000 NAMUR. worldofnature1@gmail.com - www.world-of-nature.com. 081 22 72 42.

Déjouez les jeux de pouvoir.
11/10. 9h30-17h. Améliorez votre communication pour sortir des pièges relationnels. **Eric Remacle**, psychothérapeute. Asbl Sens & Etre. Centre culturel. 5555 BIEVRE. 0476 953 764. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Groupe de partage.
13/10 ou 27/10. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Lucette Agrippa,** accompagnante, **Jean-Michel Lambot**, accompagnant. 6000 CHARLEROI. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Les Ateliers de Séverine.
13/10 au 30/6. 20h-22h. Un mardi sur deux. Un retour à soi dans la joie à travers le Yoga du Rire, l'expression corporelle, la méditation et la relaxation au sein d'un groupe engagé. **Séverine Matheï**, facilitatrice, coach. Salle Tarab. 1200 BXL. severine@alter-nativity.be - www.alter-nativity.be - 0477 441 734.

Voyage intérieur de soi à soi.
16 au 18/10. 10h-18h. L'art thérapie, le mandala et d'autres outils vont vous permettre d'aller au centre de votre être. **Fernande Leplang**, thérapeute. Maison commune, "Le Hameau". 1331 ROSIÈRE. 02 770 75 93. fernande.leplang@gmail.com - www.fernandeleplang.be

"Prendre la parole en public"
17 au 18/10. 9h30-17h30. Stage thérapeutique. Exercices corporels, vocaux, respiratoires pour gérer son stress, trouver plus de force et de confiance dans sa voix et en soi. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale. 4870 FRAIPONT. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Groupe de partage.
19/10 ou 9/11. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Marianne Vos,** accompagnante, **Jean-Michel Lambot**, accompagnant. 1365 AUTRE-EGLISE. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Etre avec les autres tout en étant créateur de sa vie.
22 au 27/10. Trouver un sens à sa vie et acquérir un bien-être pour mieux vivre ou mourir. Des moments de silence, de méditation, d'exercices corporels, d'initiation aux énergies subtiles. **Maurice Clermont**, psychologue québécois, psychothérapeute. Renée Coen. Château d'Assenois. 6860 ASSENOIS. 02 640 59 72 . 0477 744 007. renee.coen@scarlet.be - www.mauriceclermont.ca

Groupe de partage.
22/10 ou 5/11. 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.
22/10 ou 5/11. 19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Pascale Pendville, Fabienne Pendville**, accompagnante, accompagnante. . MM81. 1040 BXL. 0477 940 280 - 0477 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage.
22/10 ou 5/11. 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**, accompagnante, accompagnant. Magasin Autre Chose. 1330 RIXENSART. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Fixez vos limites, apprenez à dire non.
24 au 25/10. 9h-17h. Pourquoi cèdez-vous ? Pourquoi les autres ne respectent-ils pas votre espace, vos souhaits ? Comment faire pour que cela change ? **Geneviève Zoppas**, coach. Com&moi. 4870 TROOZ. passezalaction@gmail.com - www.passezalaction.com

Le Référentiel de Naissance .
24 au 25/10. 10h-18h. Formation certifiée par l'Ecole Georges Colleuil. Apprenez à élaborer et comprendre un thème de naissance en 7 week ends. **Françoise De La Potterie**, thérapeute et tarologue humaniste, praticienne du Référentiel de Naissance. Terre Happy Tarot. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0476 311 461. www.lereferentieldenaissance.be

Lâcher, Changer et Créer.
24 au 25/10. 9h45-18h. Déprogrammer nos vieilles émotions, habitudes et croyances. Nous ouvrir à tout notre potentiel quantique et créer une vie conforme à nos vrais choix. **Daisy Croes**, psycho-sociologue, maître Reiki Usui et Shamballa. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 02 242 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Formation Quantum Touch- niv 1
24 au 25/10. 9h30-17h30. Quantum Touch, méthode simple et puissante de guérison. Accessible à tous. Se combine au reiki, massages. English : 14&15/11; Nl : 28 & 29/11. **Nathalie Gerard**, instructeur Quantum Touch Niv 1. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. info@lifenergy.be - www.lifenergy.be

Stop à la souffrance.
25/10. 10h-16h30. 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. 3090 OVERIJSE. 0474 279 420. elisabeth_dechamps@hotmail.com

L'art de préserver votre temps.
25/10. 9h30-17h. Découvrez les meilleures stratégies de gestion du temps. **Eric Remacle**, psychothérapeute. Asbl Sens & Etre. Centre culturel. 5555 BIEVRE. 0476 953 764. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Comment devenir enfin maître de sa vie...
25/10. 14h-18h. Infos et réservation : Joëlle Parotte. **André Harvey**, conférencier, écrivain québécois. Libère T Asbl. 4651 BATTICE. 0496 855 198. joelle.parotte@hotmail.com - www.andreharvey.info

Thérapie du Moi Essentiel et Rêves.
29/10 au 1/11. 9h-17h. Ancrage dans notre Moi Essentiel. Transmutation de nos peurs et mémoires limitatives. Exploration du rêve comme langage de notre inconscient. **Michel Claeys**, psychothérapeute, formateur. 1160 BXL. 0479 787 204. murielclaeys@gmail.com - terre-reves.be

Séminaire : l'amour et le rajeunissement.
30/10 au 1/11. La Conscience, l'Âme et l'Esprit sont nos outils de travail, selon les enseignements de Grigori GRABOVOÏ. **Viatcheslav Konev**, docteur. Drisch Marieanne. Les Sources. 1200 BXL. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - Voir avant-première page suivante.

Formation en Lecture et Guérison de lÂme.
31/10, 1/11, 7/11, 8/11 et 11/11. Affiner vos sens, lire l'être dans sa psychologie afin de lui permettre de vivre en conscience. **Nicole Czerwinski**. 1325 CHAUMONT-GISTOUX. 0476 212 931. www.azoudai.com

"Apprivoiser la Mort"
31/10 au 2/11. 9h30-17h30. Devoir

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

Une journée pour prendre soin de soi.
31/10. 10h-16h. Un rendez-vous avec soi pour ouvrir des portes d'harmonie et d'unité. Histoires ressourçantes, relaxation, écriture, dessin, collage et mouvements. **Josette Carpentier**, créatrice d'Ecrévolutions, auteure. Humanescence. 5000 NAMUR. 04/3371363 - 0496 530 989. josette.carpentier@ecrevolutions.be - www.ecrevolutions.be

Atelier de Colette Portelance.
7 au 8/11. 9h30-18h30. "Ma vie, mon chef-d'oeuvre" un atelier pour vous permettre de faire le point sur votre vie avec l'objectif d'être heureux et rendre les autres heureux. **Colette Portelance**, thérapeute en relation d'aide par l'ANDC. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 09 70 44 47 62. info-europe@cramformation.com - www.cramformation.com - Voir avant première page suivante.

Ateliers de l'amour et de la vie.
7 (9 h30 à 17h 30) au 8/11 (10h à 17h). Aimer ça en vaut la JOIE ! Et s'il y en avait assez de conjuguer amour et souffrances, amour et larmes. Et s'il y avait une autre façon d'aimer qui en vaut, non plus, la peine (peine = souffrance, douleur, effort pénible) mais la JOIE ? **Jacques Schecroun**, écrivain, auteur du livre " Une autre facon d'aimer".(voir rub. à lire) ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. +331 53 75 35 35. uneautrefacondaimer.org - www.uneautrefacondaimer.org - Voir avant première page 62

Drainage Lymphatique

Drainage lymphatique : atelier découverte gratuit.
17/10. 10h-12h. Découvrir ses bienfaits sur le plan physique et psychique, pour les besoins du quotidien. **Christiane Pallen**, praticienne en Thérapie Psycho Corporelle Evolutive. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - info@ressourcements.be 0479 379 659

Ecologie, Environnement & Nature-

Formation à la Transition.
19/10 au 16/6/2016. Un enseignement et des outils pratiques et concrets à toute personne qui veut s'engager dans une autre manière de vivre en société. **Collectif Tetra**. Tetra/Terre & Conscience. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Formation à la Biodynamie, science du vivant.
24/10 au 17/9. La biodynamie s'adresse à ceux qui souhaitent prendre soin de la terre, faire un potager qui respecte les lois du vivant ou retrouver sa place dans le cosmos. **Collectif Tetra**. Tetra/Terre & Conscience. 3090 OVERIJSE. 02 771 2 881. info@tetra.be - www.tetra.be.

Education & Pédagogies alternatives

"Vivre et grandir ensemble"- parentalité.
6/11 au 1/4. 19h-21h30. Outils concrets qui vous permettront d'enrichir la relation avec vos enfants, retrouver joie et plaisir de vivre en famille, éviter cris et disputes.... **Rita Nyota**, accompagnante parentale. Asbl Pur Bonheur. De Platoo. 1081 KOEKELBERG. 0485 025 141. contact@pur-bonheur.be - www.purbonheurblog.be

EFT- Emotional Freedom Techniques

EFT - Technique de libération émotionnelle.
25/10. 9h30-17h30. Atelier d'un jour permettant d'apprendre et d'appliquer une technique simple et efficace pour se libérer de toute forme d'émotion négative. **Yves Fischer**, coach, hypnothérapeute, maître PNL. 1160 BXL. 0475 521 391. yves.fischer@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Elixirs floraux & minéraux

Formation Elixirs floraux.
17/10. Elixirs floraux Bach et californiens. **Charles Wart**. Flowerenergy. 1150 BXL. elixirs@flowerenergy.be - www.flowerenergy.be. 02 778 98 98.

avant-première

Viatcheslav Konev

L'Amour et le rajeunissement. Pilotage de la réalité par la Conscience, l'Âme et l'Esprit.

STAGE

Du 30 octobre au 1er novembre à Bruxelles

Voir détails page précédente

Dr Viatcheslav KONEV, d'origine russe, est à la fois docteur en médecine et avocat ; il a acquis une expérience considérable dans le domaine de la guérison. Il transmet dans de nombreux pays européens, l'enseignement de **Grigori GRABOVOÏ** sur le développement harmonieux et le salut global de façon claire, accessible et puissante. Il est une des rares personnes à avoir assisté à presque tous les séminaires donnés par GRABOVOÏ et à avoir reçu un enseignement individuel très poussé.
Les enseignements nous invitent à comprendre, à transformer, à guérir, ...à nous aider nous-mêmes et à aider l'Humanité.

Energétique

Pratiques de Santé et de Vitalité.

27/10. 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 ppratiques énergétiques. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Enfance

Biodanza Enfants Waterloo.

9, 16, 23 et 30/10. 16h30-18h. Cours Enfants 5-9 ans le vendredi. Bouger, danser, s'amuser avec son corps pour stimuler la motricité, l'imagination et l'esprit de coopération de chaque enfant. **Maud Theis**, professeur de Biodanza. Les ateliers de Waterloo. 1410 WATERLOO. 0493 505 850. maudtheis@hotmail.com - www.acorpsdansant.be

Eveil musical 7 mois -3 ans.

10/10. 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, enlumineuse de silences, accompagnatrice en sons de guérison. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Les "Ça me dit : Zen & Créatif!"

10/10. Tous les samedis matin. Ateliers pour enfants (de 6 à 10 ans) 50% Zen & 50% Créatif ! Côté Zen : cours de yoga enfants, pleine conscience & massages ludiques. Côté Créatif : bricolage, atelier cuisine, dessins, chants & danse. 9h30 - 11h : groupe 6-8 ans, 11h-12h30 : groupe 8-10 ans. **Jeanne Sompo**, formatrice. Les petits koalas. 1180 BXL. 0487 366 208. Ins. oblig par mail sur jeannecaroasbl@gmail.com.

Enneagramme

Découverte de l'Ennéagramme.

18/10. 9h30-16h30. Journée d'initiation pour mieux saisir notre point de vue particulier et notre potentiel afin de mieux nous accueillir et interagir avec les autres. **Juan José Romero,** psycho-pédagogue, médiateur, certifié en énnéagramme, **France Lecocq**, 5000 NAMUR. . contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be 081 22 76 47

Eutonie

À la découverte de l'Eutonie.

11/10. 9h30-17h. Découvrir son "Moi profond" via la détente corporelle et le lâcher-prise. 3 ateliers proposés par des eutonistes diplômés. **Benoit Istace, Christianne Istace-Melot**. Apebs Asb. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0472 742 733 - 087 22 68 62. apebsasbl.skynetblogs.be - https://www.facebook.com/APEBS.asbl.

Eutonie à Hannut.

18/10. 10h-16h. Découvrir l'Eutonie et ses richesses pour ré-harmoniser son corps et réveiller son potentiel endormi ! Mieux gérer le quotidien physiquement et mentalement c'est possible ! 1ère matinée gratuite pour débutant. **Benoit Istace**. Au Fil Du Corps. Académie de Musique. 4280 HANNUT. 0472 742 733. www.istace.com

Expressions créatives

Stages Gospel 2015.

7 au 8/11. 10h-17h. 2 jrs d'ouverture à soi-même et aux autres. S'adresse aux novices et aux professionnels. Concert public gratuit. **Didier Likeng**, formateur - animateur. Centre Prana. 1460 ITTRE. info@createurdesoigrandeurnature.be - 0494 798 607. www.createurdesoigrandeurnature.be

Féminité-Masculinité

Cercles de Femmes SHAKTI DIVINE - Bxl.

12/10 ou 9/11. 19h45-22h30. Soirées ouvertes. Bienvenue dans le Temple Fluide du Féminin Divin. Eveiller, guérir, nourrir, célébrer. Méditation, mantras, danse, rituels, massage. **Anne-Chantal Misson**, thérapeute psychocorporel et énergétique - Evénements initiatiques. Centre Pérou. 1000 BXL. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com

Cercles de Femmes Shakti Divine.

13/10 ou 27/10. 19h45-22h30. Cycle de 7 soirées. Bienvenue dans le temple fluide du Féminin Divin. Eveiller, guérir, nourrir, célébrer. Méditation, mantras, danse, rituels...

avant-première

Colette Portelance

«Ma vie, mon chef-d'oeuvre»

STAGE

Du 7 au 8/11
à Waterloo

Voir détails pageprécédente

Thérapeute et pédagogue, elle détient un doctorat en sciences de l'éducation de l'Université de Montréal et de l'Université de Paris. Elle a développé ses propres conceptions psychopédagogiques et psychologiques de la relation d'aide, qu'elle a élaborées dans la création de l'Approche non directive créatrice (ANDC). Elle a fondée le CRAM, école qui forme des Thérapeute en Relation d'Aide. Auteure de 13 ouvrages, elle est spécialiste de la communication et des relations humaines. Elle est reconnue pour son authenticité, son respect profond de la personne et sa grande capacité à favoriser l'exploitation des ressources personnelles et professionnelle.

Anne-Chantal Misson, thérapeute psychocorporel et énergétique-Evénements initiatiques. Dans la Yourte. 1470 BOUSVAL. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com

Self care - thérapie arvigo - niveau 1.

30/10 au 1/11. 9h30-17h. Atelier engagé et amusant pour intégrer l'information pratique relative à la santé de l'Utérus en massant son ventre avec le Massage Abdominal Maya. **Louise Crockart**, **Marion Delforge**, thérapeutes Arvigo. Almapola. 1050 BXL. 0476 716 092. mariondelforge@skynet.be - www.equilibredelafemme.net

Feng Shui

Initiation Feng Shui niveau 1 - Namur -.

3 et 4/10. 10h-17h30. École de Feng Shui depuis 18 ans, l'initiation sera suivie d'un programme en 5 niveaux sur 2015/2016. Toutes les informations sur internet ou par tél. **Pascal Henry**, enseignant pratiques chinoises. 5000 NAMUR. 0479 429 003. info@atelier-fengshui.be - www.atelier-fengshui.be

Les jeudis du Feng Shui - Bxl.

15/10, 22/10, 29/10. 19h30-21h45. Ecole de Feng Shui depuis 18 ans. Aussi le 1 et le 8/10. Toutes les infos pratiques via site internet ou par tél. **Pascal Henry**, enseignant pratiques chinoises. La Porte Rouge. 1180 BXL. info@atelier-fengshui.be -www.atelier-fengshui.be - 0479 429 003.

Initiation Feng Shui - BXL-niveau 1.

24 au 25/10. 10h-17h30. École de Feng Shui depuis 18 ans, l'initiation sera suivie d'un programme en 5 niveaux sur 2015/2016. Toutes les informations sur internet ou par tél. **Luc Henry**, enseignant pratiques chinoises. 1180 BXL. 0479 429 003. info@atelier-fengshui.be - www.atelier-fengshui.be

"Découverte du Feng Shui, niveau 2"

7 au 8/11. 9h45-17h. Approfondissement des applications du Feng Shui faisant suite au niveau 1 : niveaux vibratoires, extensions/manques, sclérose du symbole, axes du Tao. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach.

7 au 8/11. 9h30-17h. Formation de 2 jours présentant les 38 fleurs de Bach en détail dans le but de les utiliser pour soi et son entourage. **Geneviève Bozet**. 5600 PHILIPPEVILLE. info@nature-nature.be - www.nature-nature.be 071 667 556.

Géobiologie

Formation en Géobiologie.

17/10. 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. 1050 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

24/10, 28/11 et 29/11. 9h-17h30. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions, le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Hélène Bernet,** géobiologue, auteur de différents livres, **Xavier Delaval**, architecte, géobiologue, nbre d'Or. C.e.r.e.b. Centre Culturel de Habay. 6700 ARLON. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Initiation à la Géobiologie.

24 et 25/10. 9h45-17h. Comprendre, repérer et canaliser les énergies telluriques qui ont une action sur le corps humain. Les différencier. Théorie et pratique en extérieur. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Centre Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie 2 : les perturbations artificielles.

27/10. 9h45-17h. Ondes Gsm, Wi-Fi, DECT, Haute tension, etc... Détection, impact sanitaire, correctifs. Nécessite le suivi du stage Géobiologie 1. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Centre ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0472

avant-première

Jacques SCHECROUN

Ateliers de l'Amour et de la Vie

ATELIER

7 et 8/11
à Bruxelles

Voir détails page 60

Jacques SCHECROUN est le Président du Festival « Une Autre Façon d'Aimer » fréquenté, chaque année, par un nombreux public belge et dont la 12ème édition, avec, entre autres, Thierry Janssen, aura lieu à Cabourg, en Normandie, les 24/25 octobre. Auteur de plusieurs ouvrages dont « Une Autre Façon d'Aimer », il propose, à Paris et à Bruxelles, des « Ateliers de l'Amour et de la Vie ». Il s'agira d'y apprendre comment il est possible d'aimer sans souffrances et de conjuguer l'amour d'une façon qui en vaut, non plus la peine, mais la joie. Il en parlera dans l'émission de Sylvie Honoré, « La Vie du Bon Côté » sur VIVACITE le 5 novembre à 13h.

308 656. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Gestion du Stress

Atelier Yoga au bureau.

24/10. 9h30-11h30. Atelier pratique pour exercer des postures, des respirations et des pauses à faire au bureau, sur une chaise, pour se détendre et gérer le stress. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Centre "Arbre De Vie". 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be

Hypnose

Solution Hypnose : le burn Out.

10/10. 9h-18h. Journée spéciale d'hypnose clinique réservée aux hypnotiseurs désireux d'accompagner leurs patients souffrant de Burn out. Théorie, bilan et pratique. **Bernard Grosjean,** hypnothérapeute NGH, **Alexander Nichols**, hypnothérapeute, psychanalyste. Alpha et Oméga. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. lesoutilsdumieuxetre@scarlet.be - 0478 912 122. www.lesoutilsdumieuxetre.be.

Iridologie

Formation en Iridologie pratique.

7 au 8/11. Formation ouverte à tout thérapeute. **Philippe Bazire**, docteur. Centre Paramédical De Casteau. 7061 CASTEAU (SOIGNIES). 0477 427 619. www.format-osteo.be

Jeu et Développement Personnel

Jeu de la Transformation.

10/10. 10h-17h. Le Jeu de la Transformation de Joy Drake et Kathy Tyler est un jeu de société à dimension spirituelle pour 2 à 4 joueurs adultes. **Dominique Busiau**, sophro-thérapeute. Être Humain Asbl. 1170 BXL. 0477 954 315. dbusiau@hotmail.com

Magnétisme

Formation en magnétisme.

17/10. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. 1050 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Marche, trek, rando

Marches consciente et afghane à BXL.

11/10. Marche consciente : 10H-12H30, marche afghane : 14H -17H30. Une méditation dans l'action en pleine forêt où chaque pas de silence et de présence déposé à la Terre devient sacré, un retour à l'essentiel de soi. **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane, présence en nature. Forêt qui soigne. 1160 BXL. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Marches consciente à Durbuy.

13/10. 14h15-17h30. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. Chaque pas devient sacré! **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane, présence en nature. L'Alliange. 6940 DURBUY. 0484 213 216 - 00336 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Stage "Corps en marche, coeur en nature"

20 au 24/10. En Pyrénées sauvages, marches consciente, afghane et assises en nature : juste posture, Présence à soi, pour plus d'espaces intérieurs ! **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane, Assise en nature. La Trabesse en Pyrénées. F-09320 BIERT. 0484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Marche consciente.

24/10. 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. Centre Ressourcements Asbl. Château de La Hulpe. 1310 LA HULPE. 02 657 65 37 . info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 0475 935 039

Promenade méditative-Qi gong le dimanche.

25/10. 10h-12h. Goûter à la joie de se promener en Pleine Conscience dans le magnifique arboretum de Tervuren. Ressourcement silencieux et Qi gong dans la nature ! **Hélène Petre**, professeur de yoga et Qi gong. 3080 TERVUREN. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet.be - www.yogaetnature.be

Au coeur du désert, un voyage en famille.

31/10 au 7/11. En famille, au désert tunisien : une aventure sécurisée avec des enfants dès 3 ans et demi >..., au cœur de la magie des dunes, temps aussi pour soi. **Régine Vancoillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication guidance parentale. 1435 HEVILLERS. 0475/409790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Formation en massage Prénatal.

7/11. 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. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massages

L'Académie d'Hypnose et de Communication Ericksonienne
EN BELGIQUE
a.h.c.e
Formations professionnelles encadrées par des experts :
Médecins, psychologues, coaches, managers et hypnologues.
CONFÉRENCES
SÉMINAIRES
FORMATIONS
CENTRE DE CONSULTATION
LES POINTS CLÉS : Les différents pôles d'apprentissage • Les formations orientées sur la mise en pratique des stagiaires • Le centre de consultation et de recherche • Les supervisions et ateliers de perfectionnement • La possibilité d'intégrer le Praticien pour les personnes formées ailleurs.
www.ahce.be

Stage "Route des Indes"
8 au 11/10. 10h-16h30. Massages tradit. indiens crânien, mains, pieds Kansu, dos à la bougie. A la portée de tous. 1 technique/jour. Menu ou à la carte, avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage harmonisant.
10/10 ou 24/10. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage harmonisant. OxygèMe vous propose une formation complète et sérieuse adaptée au rythme de chacun. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massages Ayurvédiques : formation.
10 au 11/10. Formation aux massages indiens de tradition ayurvédique et aux fondements de l'Ayurvéda. Cet apprentissage se fait en 4 weekends non-consécutifs. **Thérapeutes de Tapovan**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Massage du Bébé selon Trad. Ayuvédique.
10/10 et 30/10. 14h-18h30. Cette formation s'adresse à toute personne intéressée à animer des séances de massages parents – enfants. **Thérapeute Centre Tapovan**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Massage sensitif belge : perfectionnements.
12, 19/10, 9/11, 16/11, 30/11, 7/12 et 14/12. 10h-18h. Cycle de 7 lundis dans un groupe continu pour intégrer les aspects techniques et relationnels du massage sensitif belge. **Wivine Mertens**, formatrice en Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

La Clé du Massage.
13/10 ou 27/10. 9h30-16h30. Un atelier qui dévoile les secrets vous permettant d'offrir un massage de grande qualité sans fatigue, ni épuisement énergétique. Une bulle d'OxygèMe! **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation en massage Jambes lourdes.
15/10, 29/10 ou 5/11. 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. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Initiation au toucher et massage cénesthésic©.
17(13-19h) au 18/10. (9h30-17h). Pour toute personne intéressée par le toucher et le massage, qui souhaite vraiment progresser dans l'écoute et la présence de soi à l'autre. **Lizzie Stengele**, psychologue clinicienne, psychothérapeute, formatrice et praticienne en massage. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be

Massage Holistique.
17/10. 10h-18h. Journée de sensibilisation. Possibilité de s'inscrire ensuite au cycle d'initiation ou à la formation professionnelle de Praticien en M.H. (3 ans). **Marie-Christine Kaquet**, psychologue, formatrice. Centre Yoga Massage. CYM. 4031 ANGLEUR. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Formation massage aux pierres chaudes.
17/10. 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. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Formation professionnelle en LOMI LOMI.
18/10. Une journée intensive (massage Traditionnel hawaïen). Fabuleux massage (qu'il soit donné ou reçu). Il touche profondément masseurs et massés. Expérience en massage souhaitée. Je**anne Sompo,** formatrice. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

Formation en massage Amma.
20/10 ou 3/11. 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. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage sensitif belge : initiation.
22 au 23/10. 9h30-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Carole Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage Dos.
22/10. 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. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Cure de Soins Ayurvédiques.
23 (18h) au 25/10 (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

Initiation à l'art du massage à l'huile.
24 au 25/10. 9h-17h30. Apprentissage mvts de base, massage global à l'huile avec gd respect, écoute. Pratique famililiale ou professionnelle. Début de formation en

5 we. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 081 21 08 82 - 0496 402 920. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 1.

24 au 25/10. 10h-18h. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. **Wivine Mertens**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Mini-Cure de Soins Ayurvédiques.

24/10. 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 prof. en massage unifiant.

25 au 27/10. 10h-18h. Stage d'initiation en massage unifiant : prérequis à la formation professionnelle. **Dominique Chauvaux**, massothérapeute. Au chant de l' Eau. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Formation en massage balinais.

25 au 26/10. 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

Formation professionnelle en massage prénatal.

25/10. 10h-17h. Une journée intensive (massage latéral adapté à la femme enceinte) Formation certifiante destinée aux professionnels de la périnatalité (doulas, massothérapeutes, kiné, sages-femmes, esthéticiennes...). **Jeanne Sompo**, formatrice. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.evasions.be

Formation en Massage du corps Abhyanga.

29 au 30/10. 10h-16h30. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Ce massage rééquilibre les énergies. Repas "découvertes". **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage sensitif belge : initiation.

30/10 au 1/11. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Carole Urbain**, praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Danse et massage "Re-peau dans l'être"

30/10. 19h15-22h30. Rencontre avec soi et avec l'autre par la danse et le toucher. Ancrage de notre espace de coeur en lien avec le toucher sain, nourrissant et présent. **Claeys Muriel**, praticienne Emte, masso-thérapeute. L'Espace Tribal. Terre-Rêves. 1160 BXL. 0497 906 539.

Massage Marma-bhyanga.

MASSAGE SENSITIF BELGE

LE MASSAGE SENSITIF BELGE est un massage de relaxation, global, unifiant, qui prend en compte la singularité de la personne massée. Un massage qui permet de dénouer les tensions, de mieux vivre son corps, ses émotions, ses relations.

UNE ÉCOLE qui propose un enseignement cohérent, structuré, progressif et au rythme de chacun. Une école qui promeut la bienveillance et le respect dans un cadre clair.

UN ENSEIGNEMENT orienté vers la pratique d'un massage familial et amical, puis, pour ceux qui le souhaitent et s'y engagent, vers la pratique professionnelle.

UNE ASSOCIATION de professionnels, praticiens du MASSAGE SENSITIF BELGE, qui s'engagent à respecter une charte déontologique.

PORTES OUVERTES
Ven 2 oct. de 18h à 20h30
Ven 23 oct. de 18h à 20h30
Rue Augustin Delporte 89
1050 Bruxelles

COURS : INITIATION
Semaine : **22 et 23 oct.**
WE : **31 oct. et 1 nov.**
De 10 heures à 18 heures

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE

EMSB • RUE ROFFIAEN, 8 • 1050 BRUXELLES
T. 02 644 07 48 • EMSB@SKYNET.BE • WWW.EMSB.BE

1 au 2/11. 10h-16h30. Massage trad. indien du corps à l'huile, des points d'énergie vitale, équivalant des points shiatsu, appelés Marmas. Formule avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**, formateur. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en massage Lomi-Lomi.

5 au 6/11. 10h-16h30. Un magnifique massage complet du corps inspiré de la tradition hawaïenne, il détend et vivifie, purifie et nourrit, un rituel de renouveau. Repas découv. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage Sensitif Camilli.

6/11 au 26/6. 9h-17h30. Exclusif! Formation certifiante de Somatothérapeute en Méthode Camilli. Cycle de 2 ans, 17 jours/an. A Lille avec équipe de formateurs qualifiés. **Patrick Lennertz**, formateur - psychothérapeute. F-59000 LILLE. 0475 681 013 - patricklennertz@hotmail.com. 00 33 618 39 7806 - www.massagesensitif.tm.fr .

Massage sensitif belge : initiation relaxation coréenne.

7 au 8/11. 10h-17h30. Méthode ludique où l'on apprend des mobilisations, vibrations, étirements, mises en mouvements progressifs de tout le corps vers une détente profonde. **Wivine Mertens**, praticienne. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation intensive en massage spécial dos stressé.

8/11. 10h-17h. Une journée. Enchaînement très complet (tête, nuque, trapèzes, bras, lombaires, fessiers) et techniques variées (6) pour une relaxation en profondeur du dos. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lesevasions.be - www.lesevasions.be

OXYGÈME
FORMATIONS
MASSAGES
www.oxygeme.be

Médecine chinoise

Tao curatif de M. Mantak Chia.

2, 12, 16, 30/10 et 9/11. Le lundi 19h30 et vendredi 10h. Trouver plus d'équilibre, d'énergie dans la vie. Ressentir le Chi. Libérer les tensions, transformer le stress en vitalité. **Céline Aschbacher**, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Cours de Médecine Chinoise.

3 et 4/10. 9h-18h. Les fonctions des organes et leurs viscères couplés et leurs méridiens. **Meng Dai**. ESTC. 1040 BXL. 0485 278 614. estc.mtc@gmail.com - www.estcbxl.com

Massage CénesthésiC®

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

S'initier
17-18 octobre
Approfondir
4 WE de janv. à juin

À NAMUR - 0497 166 346
massage.cenesthesic@skynet.be

Méditation

Week-end de Méditation à la Cité du Dharma.

10 au 11/10, du 7 au 8/11. 8h-19h30. Retraites de méditation dans la tradition tibétaine guidées par **Khenpo Thubten Lodrö Nyima**, enseignant expérimenté du Tibet. Dzogchen Gelek Palbar Ling Asbl. 5620 FLORENNES. 0494 794 787. info@zpi.patrulrinpoche.net

Sessions de méditation par des techniques.

10/10 au 24/6/2016. 18h15-19h30. Chaque vendredi à partir du 02/10. Respirez et Ressourcez-vous ! Maîtrisez vos pensées, surfez sur vos émotions. Devenez l'alchimiste de votre vie ! **Anne-Françoise Saur**. Espace Plan B. 4430 ANS. 0483 412 946 - 04 277 78 00. info@serenity-center.be - www.espace-plan-b.be/fr/agenda-detail.php?cat=95

Méditation de purification karmique.

20/10 ou 2/11. 19h30-21h15. Vous souhaitez vous libérer de liens du passé et de schémas profondément ancrés qui entravent votre évolution actuelle pour davantage de bien-être ? **Véronique Hénuset**. . 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

Silence et méditation.

24/10. 8h-18h. Alternance de temps vécus en groupe et guidés (pratiques méditatives) et de temps libres silencieux. Une occasion de profond ressourcement. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue. Centre Yoga Massage. 4031 LIÈGE (SART TILMAN). 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Méditation et cercle de guérison.

29/10, 5/11. 19h45-21h30. Aussi 1/10. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenant et aimant. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com - 0486 640 943.

Méthode Silva

La méthode Silva.

24 au 26/10. 9h-18h. Stratégies de réussite, bonheur au quotidien. Self Coaching, gestion du stress

et dynamique mentale positive. Application pratique des neuro sciences. **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Alpha et Omega Asbl. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122 - 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be - www.lamethodesilva.be

Méthodes Psycho-corporelles et énergénétiques

Atelier de Technique Alexander.

24/10. 15h-18h. Introduction pratique aux principes et procédures de la TA pour plus de conscience et un meilleur usage de soi dans le mouvement et le comportement. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. 1200 BXL. 02 427 02 69 athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be - 0477 201 053.

Mindfulness (Pleine Conscience)

Groupe de méditation Mindfulness.

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

Méditation Consciente.

12/10 au 14/12. 20h30-21h45. Séance hebdomadaire : lundi soir à partir du 5/10. Un espace entre méditation et respiration. Cours ou cycle initiation. **France Leclercq, Jean-Pierre Dubuisson**, animateurs. Claire Essence. 1150 BXL. 0475 614 914 - 0474 642 982. france.leclercq@gmail.com

Accepter son corps en pleine conscience.

22/10. 18h30-21h30. Par la pleine conscience, nous vous proposons d'apprendre à nous aimer tels que nous sommes et à arrêter la lutte pour un corps parfait. **Marie Geonet**, psychologue et sexologue. Académie des Arts de L'Amour. Relais Santé. 1325 CORROY-LE-GRAND. 0471 26 40 34. julie@aaah.be - www.aaah.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Pratique des bols de cristal chantants.

17/10. 14h-18h. Cet atelier est un espace de transmissions et d'expérimentation animé par une pédagogie dynamique et interactive. **Pascal Lacombe,** coach certifié, **Muriel Lacombe**, formatrice et coach de vie. Espace de ressourcement. 4000 LIÈGE. cristalvibrasons@gmail.com - www.espace-de-ressourcement.be 0033(0)6 22 94 89 73.

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

24/10. 10h-12h. Aussi le 3/10. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et Chant des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas). Mise en résonance du corps. **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

Musique

Initiation à la harpe.

12/10 et 19/10. 10h30-12h. Les 2 Lundis. S'initier, improviser à la harpe, pour apprivoiser la fluidité des sons, le rythme jazzy, le glissando, les arpeges et la place des notes. **Katia Van Loo**, animatrice. La Maison Des Notes Asbl. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

New Paradigm MDT

New Paradigm MDT 13D - Praticien.

29/10 au 1/11. 10h-18h. L'idée de cet atelier est de retrouver son pouvoir personnel par l'Amour. Il s'agit d'un changement de paradigme dans la «relation d'aide» à soi... **Nathalie Grosjean**, psychologue, psychothérapeute, constellatrice, énergéticienne, channel. Espace de ressourcement. 4000 LIÈGE. n.grosjean@espace-de-ressourcement.be - 0486 640 943. www.espace-de-ressourcement.be

Formation New Paradigm MDT 13D.

29/10 au 1/11. 9h45-18h. Méditations, activations, transformation pour changer de paradigme de vie. New Paradigm est un système d'accompagnement énergétique. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique,constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Formation Praticien 13D - shamballa-on !

3 au 6/11. 9h30-17h30. Devenez praticien 13D. Activations, méditations et pratique pour canaliser par les mains l'énergie et retrouver sa guidance Divine. Format. certifiée. **Frederic Luhmer**, enseignant certifié 13D. Ancien Presbytère du village. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 065 32 01 82 - 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

Nutrithérapie

Mi-figue
Mi-raisin
Rue Archimède, 71 - 1000 Bruxelles
Nathalie Del Bianco
Coach en Nutrition
Spécialisée en Diète méditerranéenne
et Traitement familial
+32 475.23.23.91
nathaliedelbianco@gmail.com

PCI : Psychologie Corporelle Intégrative

Atelier découverte de la PCI.

24/10. 9h15-17h. Un jour pour expérimenter la présence à soi et à autrui, la respiration, la conscience corporelle, les frontières, la vitalité... Ipci Belgique. CPAS de Walhain-St-Paul. 1457 WALHAIN-ST-PAUL. 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci.be

Pratiques spirituelles

Le Déni de Soi.

10 au 11/10. Trouvez comment il prend racine en nous et influence notre vie en nous punissant et en nous privant de ce qui est beau, bon et vrai. Sur réservation. **Dar-**

pan, enseignant spirituel et thérapeute. Ladent Benjamin. Maison ND du Chant d'oiseau. 1150 BXL. en.vie.detre.be@gmail.com - www.aventure-interieure.ch.0475 650 238.

Cours de magie et d'ésotérisme.

15, 22, 29/10, 5, 12, 19, 26/11, 3/12, 10/12 et 17/12. 20h-21h30. Aussi le 1 et 8/10. Découverte en groupe de la pratique magique : rituélie, protection, magnétisme, tarot, contact avec les esprits, méditation, clairvoyance. **Attila Markus, Aude Markus**. Aether asbl. 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@yahoo.fr - www.aether.be/cours-BXL-fr

Présence à soi

Champ d'argile.

17/10 et 5/12. 13h30-18h. Par nos gestes et les sensations que nous renvoie la terre malléable, nous sommes guidés vers ce nouvel équilibre et retrouvons notre axe. **Donatienne Cassiers**, formatrice au Champ d'Argile. 1000 BXL. 0476 259 024. dcassiers@gmail.com - www.adecap.com

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

26/10. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps. **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

Psychanalyse corporelle

Les outils d'accompagnement de la psychanalyse corporelle.

11/10. 9h-11h. Découvrir notre scénario comportemental d'échec. Profiter des obligations, jouer avec son repos, découvrir le rôle des crises, des envies... **Catherine Berte**, docteur en sciences et psychanalyste corporelle, collaboratrice directe de Bernard Montaud. Centre Dynamic Ressources. 7800 ATH. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Notre corps ne ment jamais !

30/10 au 1/11. 9h-18h. Revivre son passé inconscient par le corps. Se réconcilier avec son enfance, pour mieux vivre son présent d'adulte. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychanalyste corporelle. Centre de yoga. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.be - www.henriet-psychanalyste.be

Psychologie Trans-générationnelle

Arbre généalogique.

23/10 au 26/2. 9h30-18h. 4 journées. Les ancêtres, les relations parents-enfants, la fratrie, les secrets de famille, fidélité et rupture avec l'arbre. Exercices personnels. **Claude Pipitone**, naturopathe. 1070 BXL. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org - 02 520 28 25.

Qi-Gong

Cours de Qi Gong à Bxl le samedi matin.

10/10, 17/10, 24/10 ou 31/10. 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 BXL. dj@lympho-energie.com - 02 347 36 60 - www.qigong-bruxelles.be

Cours de Qi Gong à Bxl le vendredi soir.

9/10, 16/10, 23/10 ou 30/10. 18h30-20h. 9Le Qi Gong est un art de santé chinois, un véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Idéal pour terminer la semaine en douceur. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel (salle centenaire). 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong.

10, 17, 24, 31/10 et 7/11. 13h30-14h30. Chaque samedi 1 heure de mouvement régénérant, au profit de votre santé et de votre bien-être. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen,** 5e Duan ITBF, **Douceline De Cock**, 4e Duan ITBF. Salle du Sprimont Judoteam. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82 secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596.

Mon corps, le corps de rêve.

12/10, 16/10, 30/10 et 9/11.

Ecole Belge et Internationale de Daoyin Qi Gong et Yang Sheng Taiji

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

Les 21 et 22 novembre : premier stage de notre formation : HUI CHUN GONG

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

Les lundi à 18h15 et vendredi à 11h30. Apprentissage d'exercices quotidiens pour prendre soin de notre corps, temple unique et expérimenter notre profond mystère avec simplicité et humilité. **Céline Aschbacher**, thérapeute et formatrice. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Qi gong cours le mardi soir à Kraainem.

13/10. 20h30-21h30. Se ressourcer, se détendre, faire le plein d'énergie, goûter au plaisir de pratiquer cet art chinois. Se recentrer et ressentir Paix et Harmonie. **Hélène Petre**, professeur de yoga et Qi gong. Ecole néerlandophone de Kraainem. 1950 KRAAINEM. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet.be - www.yogaetnature.be

Cours de Qi Gong à Bxl le mardi soir.

13/10, 20/10 ou 27/10. 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 BXL. 02 347 36 60. www.qigong-bruxelles.be

Qi gong.

13/10, 20/10, 27/10 et 3/11. 19h-20h30. Cours hebdomadaire du mardi (faites-vous du bien grâce au mouvement régénérateur du corps et de l'esprit). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen,** professeur, 5e duan ITBF, **Douceline De Cock**, professeur, 4e duan ITBF. Hall Omnisports-1er étage. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Qi Gong, cours le mercredi à Namur.

14/10 au 2/12. 18h-19h. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong, cours le jeudi soir à Namur.

15/10 au 3/12. 18h-19h. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge De Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Cours de Qi Gong à Bxl le jeudi matin.

15/10, 22/10, 29/10 ou 5/11. 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. Dojo du Cinquantenaire. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Cours de Qi Gong à Bxl le jeudi midi.

15/10, 22/10 ou 29/10. 12h15-13h30. ou 12h30 - 13h30. Le Qi Gong ancestral chinois. Véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Calme de l'esprit. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Dojo du Cinquantenaire. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Du magnétique au quantique.

18/10. 9h-12h. Atelier alliant théorie, Chi Kung, et méditation pour vivre l'énergie quantique. **Franck Baal**. Asbl Sens & Etre. Centre culturel. 5555 BIÈVRE. 0476 953 764.

Formation de professeur de Qi Gong.

24/10. Inscrivez-vous dès maintenant à cette formation diplômante proposée dans le cadre d'une dynamique de groupe. Pas de pré-requis. **Dominique Jacquemay,** diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise, **Marc Van Celst**, kinésithérapeute et posturologue. ULB Campus Solboch. 1050 BXL. dj@lympho-energie.com www.qigong-bruxelles.be - 02 347 36 60

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.

17/10. 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. 1050 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

La radiesthésie pour tous.

24/10. 9h30-18h. Apprendre les bases de la radiesthésie pour les appliquer entre autres à la géobiologie, à la bioénergétique, aux recherches et interrogations... **Baudouin Labrique**, bioénergéticien et géobiothérapeute. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 info@retrouversonnord.be - www.retrouversonnord.be - 0475 984 321.

Reconnexion®

Praticien Q & A session.

24/10. 19h30-20h30. Gratuit. Pour ceux qui ont terminé le niveau des programmes de guérison Reconnective I / II, espace pour poser des questions et réponses avec Eric Pearl et l'équipe pédagogique de guérison Reconnective. **Eric Pearl**, fondateur de Reconnection Healing. Wild Gallery. 1190 BXL. 0476 901 208. doina_lazar@hotmail.com - www.thereconnection.com

Bruxelles - Woluwé Saint Pierre

Ecole de QI GONG Art Energétique chinois Traditionnel

avec Bruno Rogissart, professeur diplômé d'état

Formation Professionnelle diplôme de professeur de QI GONG

Prochaine rentrée : les 14-15 novembre 2015

Tous nos stages week-ends A1/B1/C1/D1 sont accessibles aux débutants et selon la formule «auditeur libre»

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

☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

Les essentiels du programme de formation de guérison reconnective.
24 au 25/10. 9h30-19h. Niveau 1. Pour apprendre à sentir, suivre, se connecter et interagir avec ce spectre qui englobe tout d'énergie, de lumière et d'information. **Eric Pearl**. 1190 BXL. 0476 901 208. www.thereconnection.com

Programme de la Guérison Reconnective Foundational Praticien.
26 au 27/10. 9h30-19h. Niveau 2 : comment vous préparer à offrir la Guérison Reconnective comme une profession. Cette formation avancée comprendra des modules de pratique, animation de séances de guérison à distance. **Eric Pearl**. Wild Gallery. 1190 BXL. 0476 901 208. doina_lazar@hotmail.com - www.thereconnection.com

Réflexologie

Formation brève complète.
10 au 11/10. En 1 WE, formation pieds, mains, tête + option perfectionnement. Le massage réflexe des pieds, des mains- et surtout de la tête - est un moyen exceptionnel d'agir sur l'équilibre de tout le corps. **Nelly Corman**, formatrice. 1170 BXL. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com - users.skynet.be/bk 237888

Réflexologie Plantaire Humaniste.
13/10 au 22/12. 19h30-22h30. Formation en 9 soirées. Approche globale de l'être au travers des pieds, de l'énergétique et du décodage des messages du corps. **Laurence Legrand**, réflexologue. 1325 CORROY-LE-GRAND. laurence@blanchecolombe.be - www.blanchecolombe.be - 0476 476 906.

Réflexologie plantaire : atelier découverte gratuit.
14/10. 19h-21h. Découvrez comment se centrer, se ressourcer, se dynamiser et se revitaliser par cette technique. **Christiane Pallen**, praticienne et formatrice. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 379 659. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Réflexologie Plantaire Humaniste.
17 au 18/10, 14 au 15/11 et du 12 au 13/12. 10h-18h. En 3 weekends. Approche globale de l'être au travers des pieds, de l'énergétique et du décodage des messages du corps. **Laurence Legrand**, réflexologue. 1325 CORROY-LE-GRAND. laurence@blanchecolombe.be - www.blanchecolombe.be - 0476 476 906

Réflexologie plantaire - formation longue.
17 au 18/10, 28 au 29/11, 9 au 10/1, 20 au 21/2 et 26 au 27/3. 10h-16h. Technique efficace de bien-être et de santé qui réharmonise la circulation de l'information et de l'énergie dans tous les "systèmes" de l'organisme. **Dominique Joassart**, praticienne en réflexologie, réflexologie chinoise et en PNL. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0484 07 12 41. www.espace-de-ressourcement.be

Réflexothérapie.
24 au 25/10. Perfectionnement. WE III. Certification praticien(ne). Réflexothérapeute. Pré requis We 1 et 2. Massages réflexes pieds-mains-tête + notions aromathérapie. **Nelly Corman**. 1170 BXL. ateliernellycorman@gmail.com - 02 673 62 11. users.skynet.be/bk237888

Réflexologie des mains et des pieds.
24/10. Atelier sur le massage relaxant et l'élimination des toxines. Théorie et pratique. **Paul Lamblotte**, diplômé en réflexologie spécialisé. Asbl Sens & Etre. Centre culturel. 5555 BIÈVRE. 0476 953 764. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Initiation en réflexologie plantaire.
7 et 8/11. 9h30-17h30. Découverte théorique et pratique des points réflexes des pieds. Prise de conscience de l'importance du toucher, de la présence à soi et à l'autre. **Marc Watelet**, réflexologue et formateur. Les premiers pas. 1350 JANDRAIN. 0497 948 611 - 019 63 57 64. marcwatelet@skynet.be - www.marcwatelet.be

Formation complète en réflexologie.
7, 8, 10, 24/11, 8/12, 5/1...., 18h-22h. Assimilation par la théorie et la pratique des points réflexes des pieds, de l'importance du toucher, de l'écoute de l'autre et de la symbolique. **Marc Watelet**, réflexologue et formateur. Les Premiers Pas. 1350 JANDRAIN. 0497 948 611. marcwatelet@skynet.be - www.marcwatelet.be

Reiki

Initiation reiki niveau 1.
4, 10, 24/10 ou 7/11. 10h-17h. Apprendre à se connaître, à canaliser cette énergie d'amour et de guérison sur soi. Cours théorique et pratique, selon Mikao USUI. **Micheline Destatte**, maître Reiki. 4031 ANGLEUR. 04 285 72 93 - michelinedestatte@gmail.com - www.michelinedestatte.be - 0485 911 665.

Initiation reiki niveau 2.
17/10 ou 31/10. 10h-17h. Apprendre à canaliser cette énergie pour les autres, apprendre les symboles, les situations, le Reiki à distance, le Reiki suivant USUI M. **Micheline Destatte**, maître Reiki. 4031 ANGLEUR. 04 285 72 93 michelinedestatte@gmail.com - www.michelinedestatte.be

Initiation Reiki Usui niv. 1er.
17 au 18/10. 10h-17h. Apprendre à se centrer, à canaliser l'énergie du Reiki pour en bénéficier et la transmettre aux autres, aux animaux, réactiver ses capacités. **Nathalie Hapko**, maître Reiki, enseignante, praticienne massages ayurvédiques. 6230 THIMÉON (PONT-À-CELLES). patricialasource@gmail.com - 0473 974 320. www.patricialasource.com

Reiki 1er degré.
17 au 18/10. 9h30-17h30. Apprendre, ressentir, canaliser l'énergie. Enseignement, théorie, pratique + syllabus. Autotraitement + complets sur autrui. Feedback 21 j. **Bernadette Callens**, maître Reiki. 1300 WAVRE. 0479 690 905. mariebcallens@hotmail.com

Initiation au Reiki Usui : niv 1
24 au 25/10. Pour un we tout en douceur ! **Raphaël Dugailliez**, formateur. 4910 THEUX. 0473 961 765. info@senselia.be

Croisière Dauphins, Reiki & Energies.
7 au 14/11. Une semaine de croisière pour découvrir les dauphins, pratique du Reiki. Initiation dans ce lieu aux énergies particulières. **Veronique Boelen,** maître Reiki, réflexothérapeute, Watsu, Fleurs de Bach, **Saskia Beirens**, maître Reiki, coach. Mer Rouge, baie de Sataya. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0497 523 233. veronique@blueattitude.be - www.blueattitude.be

Reiki Originel de Shamballa

basic.
7 au 8/11. 9h45-17h. 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 BXL. 0496 437 655 - 02 242 61 63. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Relation à l'argent

Libérez votre relation à l'argent.
17 au 18/10. 9h-18h. Libérez votre vie. Travail de prise de conscience, réappropriation et libération par rapport à nos croyances liées à notre relation à l'argent. **Peter Koenig**, formateur- expert en gestion et processus de développement. Christiane Goffard. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

L'argent, une énergie spirituelle.
17 au 18/10. 14h-10h. Pour découvrir la nature des liens que l'on a avec l'argent et établir des liens plus sereins, des liens d'amitié plutôt que de confrontation. **Pierre Pradervand**, formateur. 3090 OVERIJSE. 02 771 28 81. info@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Relation d'aide

Atelier séparation parentale.
12/10 et 26/10 et 7 et 21/10. Deux ateliers : adultes et enfants se retrouvent dans cette période tellement difficile qu'est la séparation Proposition de nombreuses clés pour aborder la situation au mieux. Réservation au 0478 695 810. Psy-K Sprl. 1180 BXL. www.unimind.be

Relaxation

Relaxation/Méditation hebdomadaire.
13/10 au 3/11. 19h-20h15. Les Mardis. Un temps de relaxation et de méditation pour nous détendre et prendre contact avec notre intériorité. **Sébastien Perfendie**, enseignant yoga. 5310 TAVIERS. 0476 564 600 - sebastienperfendie@gmail.com - www.universsoi.overblog.com

Relaxation/Méditation mensuelle.
24/10. 10h-11h15. Un samedi par mois de relaxation et de méditation pour se détendre et prendre contact avec notre intériorité. **Sébastien Perfendie**, enseignant yoga. 5310 TAVIERS. sebastienperfendie@gmail.com - 0476 564 600. www.universsoi.overblog.com

Respiration et Développement Personnel

Quelle est la place que je me donne ?
10 au 11/10. 10h-18h. Est-ce que je prends ma place activement ou est-ce que j'attends qu'on me la donne. Nous mettrons la conscience sur notre façon d'être en relation. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute - psycho corporelle, **Séverine Matteuzi**, formatrice en prise de parole. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Salons et Colloques

20ème anniversaire de la Foire Bio de Gorcy.
17(10 à 20h) au 18/10'10 à 18h). 120 exposants, alimentation bio, produits d'hygiène, artisanat, jardinage bio, associations... Animations (musique festive et populaire), 7 conférences, restauration bio. Invités d'honneur : Robert Masson. Association Mieux Vivre. F-54730 GORCY. 00 33 3 82 26 83 19. www.mieuxvivre54.org

Sciences et spiritualités

Les douze lois quantiques de l'univers.
10/10. 10h-18h. Une journée d'atelier pour mettre en pratique l'enseignement précieux de ces douze lois qui nous ramènent à nos racines et à l'essentiel. **Emmanuel Ransford**, spécialiste de physique quantique.)Centre Pérou. 1000 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Sexologie

L'art d'oser les fantasmes.
10/10. 14h-17h30. Un véritable enseignement de l'art d'oser faire appel à ses fantasmes sans culpabilité. **Valérie Doyen**, sexologue. Académie des Arts de L'Amour. Relais Santé. 1325 CORROY-LE-GRAND. 0471 26 40 34. julie@aaah.be - www.aaah.be

Les secrets d'une ménopause épanouie.
28/10. 18h30-21h30. Cette soirée s'adresse aux femmes qui veulent continuer à vivre encore longtemps une vie amoureuse et sexuelle épanouie après la ménopause. **Martine Capron**, psychothérapeute et sexologue. Académie des Arts de L'Amour. 1180 BXL. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

Shiatsu

Textes de l'Empereur Jaune.
31/10 au 1/11. 9h-17h. Séminaire sur l'interprétation des textes de l'Empereur Jaune ouvert aux étudiants praticiens en shiatsu et aux passionnés de la pensée chinoise. **Marlyse Schweizer**, professeur. Yoseido Shiatsu. 1150 BXL. +32 2 649 79 46. shiatsu.yoseido@gmail.com - www.shiatsu-yoseido.com

Sophrologie

Sophrologie enfants.
14/10, 21/10, 28/10, 4/11 et 11/11. 15h-16h. 5 mercredis : au travers de séances dynamiques : "les clés pour augmenter sa confiance, apprendre à se concentrer, à mieux dormir..." **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique - sophrologue. 1300 WAVRE. 0478 819 620. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com

Faire le plein d'énergie avant l'hiver.
15, 22, 29/10, 5 et 11/11. 9h-10h. Charger ses batteries. Partir à la découverte de son corps ; renforcer détente et épanouissement. Retrouver l'équilibre pour partir du bon pied. **Anne Houyet**, infirmière - sophrologue. 1300 WAVRE. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com -0478 819 620.

Spiritualité

La philosophie de l'âme du monde.
10/10. 10h-17h. L'Âme du monde est le liant universel, ce qui fait que le Monde n'est pas chaos mais cosmos. Elle est ce qui donne au Monde sa cohérence. **Mohammed Taleb**, philosophe, formateur en écopsychologie. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Atelier de lecture.
14 et 28/10. 18h30-20h. "Quand Bouddha rencontre Jésus". A six

reprises, ils se croisent sur les routes de Galilée ou à Jérusalem. Ils se déconcertent mais sont proches. **Jacques Scheuer**, a enseigné les trad. de l'Inde à LLN, auteur. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@viesorient.be - www.voiesorient.be

La Grand Place de Bxl en Alchimie.

6 au 8/11. Nous vous invitons pour un voyage unique à la découverte de la Grand Place de Bxl et de vous-même ! Conférence, cours et visites infos blog. **Toni Ceron**, écrivain et conférencier, poursuit ses recherches sur la médecine de Paracelse et explore les différentes thérapies énergétiques pour en comprendre leurs liens sous-jacent avec l'Alchimie. Le Catharose Nomade Asbl. Hôtel des Tanneurs 5000 NAMUR. & BXL. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

Tai-Ji-Quan

Chant et Art du Chi (taichi & qi gong).

9 au soir au 11/10. La voix, sa vibration et les mouvements de taichi pour s'ouvrir à soi et à la Vie avec bienveillance : respiration, relaxation, chant, taichi, qigong. **Geneviève Bozet,** enseignante Art du Chi Méthode Stévanovitch, **Florence Stache**, professeur de Chant Méthode holistique. Le Mambré. 4960 STAVELOT. 0478 368 687 florence.stache@hotmail.fr - 0478 547 381. montdeschamps.be/chant-artduchi-stage.html

Approche dynamique du Tai Ji Quan.

10/10, 12/12, 5/3 et 4/6. 16h-19h. Renforcement, tonification, assouplissement, engagement, fluidité, souplesse, relaxation, vitesse et lenteur, travail au sol et debout. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. Ecole des Arts et du Spectacle Mouvement. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch.

10/10 au 11/11. Cours hebdo tous les jours. Tai Ji Quan, Qi Gong, travail du Chi (Ki, Prana), posture, relaxation, respiration, méditation. Travail debout et au sol. **Christian Michel**, professeur, diplômé Fédé européenne Qi Gong Arts énergétiques. L'Art Du Chi-Bw-Bxl Asbl. Lieux divers à Waterloo-Bousval-Boitsfort-Plancenoit. voir site web. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Tai chi chuan à Sprimont.

10, 17, 24, 31/10 et 7/11. 10h-17h30. Art-martial roi, choisissez le style qui vous convient : style Chen à 10h00, tai chi chuan martial à 11h45, style Sun à 15h00 et style Yang à 16H30. **Jean-Jacques Hanssen,** professeur, 5e Duan ITBF, **Douceline De Cock,** professeur, 4e Duan ITBF, **Guy Chatelain**, professeur, 1er Duan ITBF. Salle Sprimont Judoteam. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan.

12, 19, 26/10 et 2/11. 18h30-20h. Art martial-roi, cours chaque lundi : tai chi chuan style SUN (taichi chuan, bagua zhang, xingyi quan). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. Salle Saneki. 4100 SERAING. 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai chi chuan Style CHEN.

13, 20 et 27/10. 19h-20h30. Les mardi. Désigné Art Martial-Roi par les Chinois, le Tai Chi Chuan est une gymnastique de santé, une science de la biomécanique, une méditation. **Marcel Delisse**, 2e Duan ITBF. Asbl. Ecole Naniot. 4000 LIEGE. 0470 282 691 - 087 63 15 96. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Cours de Taiji quan de style Yang.

15/10. 19h-20h. Tous les jeudis. Cours d'arts martiaux traditionnels chinois à mains nues, avec armes et poussées des mains. Art martial de la santé. Pour tous sans limite d'âges, ni de condition physique. Cours d'essai gratuit. **Geneviève Hubert**, professeur de l'Académie Siming Molenbeek. Ecole nr 17 Tamaris. 1080 BXL. 0475 610 250. secretariat@academie-siming.be - www.academie-siming.be

Art du chi : taichi & qi gong.

15/10 au 23/6. 19h-20h30. Les jeudis soir. Taichi débutant et 24 postures, détente, respiration, méditation. Librenergie Asbl. IND Philippeville. 5600 PHILIPPEVILLE. 0478 547 381.

Tai Chi Chuan.

15, 22, 29/10 et 5/11. 19h-20h30. Art martial-roi, cours hebdomadaire du jeudi : tai chi chuan style SUN (tai chi chuan, bagua zhang, xingyi quan). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen,** professeur, 5e Duan ITBF, **Douceline De Cock**, professeur, 4e Duan ITBF. Hall Omnisports. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Stage de tai chi chuan martial.

17/10. 14h-18h. Travail à 2 sur les principes du taiji quan : douceur, efficacité du mouvement dans les tuishou et applications martiales (tous styles). Ouvert à tous. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan ITBF. JudoTeam. 4140 SPRIMONT. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Formation personnelle - Art du Chi.

25/10, 15/11, 24/1 et 21/2. 10h-17h. 4 dimanches de stage pour explorer avec profondeur et qualité les bases : respiration, relaxation, centrage, méditation, automassages, sol et debout. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. L'Art Du Chi-Bw-Bxl Asbl. Ecole des Arts et du Spectacle Mouvement. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Tantra

Tantra Tribal (1er weekend).

16 au 18/10. 19h-17h. "L'Innocence érotique" : Retrouver la joie de l'enfant qui danse la vie. Par le jeu, l'éveil des sens, le Mystère, goûter au grand Plaisir de l'Etre. **Alain Art, Kathleen De Baere**, animateurs. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (20' DE BXL). 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tantra - La voie de l'amour - Chakra 1.

17/10. 9h-22h. Plonger dans notre incarnation, contacter l'énergie vitale, sentir cette force de vie, s'enraciner profond et partager ce plaisir d'être vivant. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. 1340 OTTIGNIES. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Stage de massage tantrique.
17 au 18/10 ou du 24 au 25/10. 10h-18h. Deux jours pour découvrir la magie de cette pratique millénaire dans le respect et la joie. Un voyage dans l'amour et l'écoute de soi. **Mariane, Michael**, praticiens en massage. 1160 BXL. 0483 257 154 - info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be 0483 686 315.

Tantra pour couples : "Tantra Sadhana"
24 au 25/10. 10h-18h. "L'ombre du masculin mis en lumière". Axé sur les désirs, les limites et la guérison des blessures de l'Intime Masculin. Ouvert à tous les couples. **Alain Art, Ingrid Marcq**, accompagnateurs Tantra. 1000 BXL. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Massage Tantra.
24 et 25/10. Deux jours pour découvrir la magie de cette pratique millénaire dans le respect et la joie. Un voyage dans l'amour et l'écoute de soi. **Mariane Mendels Flandre, Mike**. 1160 BXL. 0483 257 154 - 0483 686 315. mariane_mendels_flandre@live.fr

Week-end découverte tantra intensif.
31/10 au 1/11. 9h30-17h. Allier la passion de vivre avec une attitude ouverte et le désir de se connaître pleinement. Un WE qui vous (re-) donne un souffle inspirant. **Sono Uomo, Aurélie Sellier**, tantrikas. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 02 305 30 39 - 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

Tarologie

Jean Bouchat

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

Initiation au Tarot de Marseille rénové.
10 et 11/10. 10h-17h. Une approche structurée et créative du Tarot avec **Reynald Halloy**, formateur agrée de l'Ecole du Tarot, selon l'enseignement de Alejandro Jodorowsky et de Marianne Costa (La Voie du Tarot). Espace Bonheur et Conscience. 1348 LLN 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be. Voir avant première ci-dessous

Tarot de Marseille.
6/10. 18h30-21h30. 2 soirs/ mois. Apprendre le tarot et l'interpréter. Méthode efficace axée sur la pratique et le ressenti. **Nathalie Ramelot**, formatrice. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0474 682 830. ramelotnathalie@hotmail.com

Mon jeu de tarot.
14/10. 18h-21h. Pour les tarologues, le Centre un Temps pour Soi organise une série d'ateliers pour créer son propre jeu de tarot ou son oracle. **France Renier**, formatrice, psycho-tarologue. 4040 HERSTAL. centreuntempspoursoi@yahoo.com 0484 839 412. centre-un-temps-pour-soi.wifeo.com

Les jeudis du Tarot.
15/10 ou 29/10. 19h-22h. Séance de lecture individuelle du Tarot de Marseille rénové selon l'enseignement d'A. Jodorowsky. Pas de réservation. **Reynald Halloy**, formateur agréé. Au coeur de Sens. 1348 LLN. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be - 0484 593 173.

Cours Tarot de Marseille.
25/10. 14h-17h30. Apprentissage des lames majeures. Syllabus donné. Cours en groupe. Prendre son tarot. **Isabelle Berger**, tarologue-médium. Univers du tarot. 1400 NIVELLES. 0471 303 239. info@universdutarot.be - www.universdutarot.be

Tarot et intuition : infos.
8/11. 11h30-12h30. Initiation au Tarot. Développez intuition et confiance en soi avec le Tarot qui vous ressemble. 8 dim. matins de janvier à avril 2016. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. www.expression-cea.be

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au travail.
24 au 25/10. 10h-17h30. Le Travail -Byron Katie - est une démarche simple et efficace qui permet de sortir de la confusion et d'acquérir un esprit clair. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.marieetmarie.be

Thérapie quantique

avant-première

Reynald Halloy

Initiation au TAROT de MARSEILLE rénové selon l'enseignement de Alejandro Jodorowsky

STAGE

Les 10 et 11/10 à Louvain-La-Neuve

Voir détails ci-dessus

Cette initiation vous donne les bases essentielles: les 4 centres fondamentaux, la dynamique des nombres, la symbolique des couleurs, la correspondance entre les arcanes majeurs et mineurs, la signification des figures, la spirale évolutive du Tarot et la signification des arcanes majeurs. Nous mettrons en application ces connaissances dans des lectures avec les arcanes majeurs et mineurs. Cette initiation vous donne accès au cycle d'approfondissement (24 séances de 3h) qui débutera en décembre 2015.

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.
10/10. 9h30-13h30. Atelier-Découverte gratuit. 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.
10 (14h à 18h30) au 11/10 (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 BXL. 02 735 47 20. hortense.servais@skynet.be

Voyages et Pélérinages

Atelier gratuit "Voyages Initiatiques"
24/10.11h-13h Présentation + projection : "Vivre l'aventure de sa vie". Rêver son voyage et le faire éclore en soi vers Bali, l'espace du Désert, l'Himalaya ou le Kenya. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Yi-King

Yi-King.
26/10 au 29/2. 9h30-18h. 4 lundis. Le Tao et ses développements jusqu'aux hexagrammes. Liens personnels endocriniens, familiaux et psycho-émotionnels. **Claude Pipitone**, naturopathe, auteur du livre "Le Yi-King du thérapeute". 1070 BXL. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org. 02 520 28 25.

Yoga

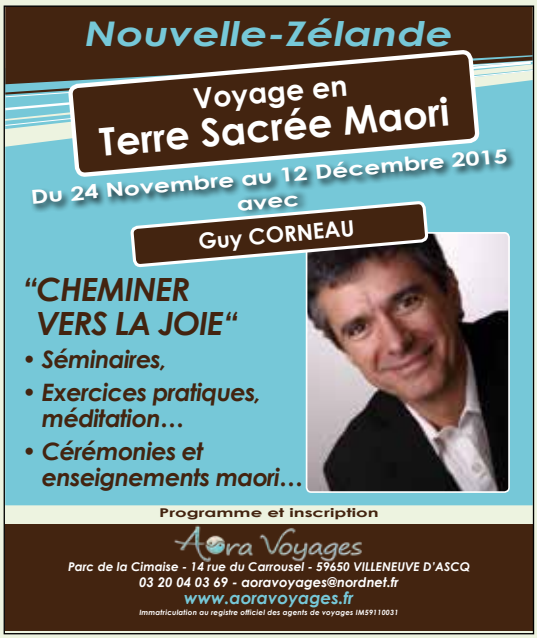
Kundalini Yoga : devenir instructeur.
10 au 11/10. 10h-17h30. Yoga dynamique et méditatif, spécialement adapté à notre époque. Il mobilise fortement et guide la circulation de l'énergie. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation professeur de yoga 1e année.
10 au 11/10. 10h30-17h30. Devenez professeur de yoga, démarche d'évolution personnelle et/ou pro. Rejoignez-nous jusqu'en janvier. **Patricia Blicq**, professeure de yoga, méditation. 6230 THIMÉON (PONT-À-CELLES). 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

Yoga-Qi gong lundi-mardi-mercredi.
12/10. Se ressourcer, se détendre, s'harmoniser. Relaxation, respiration consciente, mouvements et postures, méditation afin de découvrir la Paix intérieure. Aussi à Woluwé St Pierre. **Hélène Petre**, professeur de Yoga et Qi gong. Ecole néerlandophone de Kraainem et salle Tarab. 1950 KRAAINEM. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet.be - www.yogaetnature.be

Kundalini Yoga.
12/10. 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. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience, la sérénité. **Claude Hallemans**. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 02 375 46 81 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be - facebook: sounyai center

Hatha Yoga cours hebdos.
13/10 au 5/11. Mardis 20h30, mercredis 19h30, jeudis 19h. Le yoga enseigné est une invitation à la conscience du corps, pour l'écouter, le respecter et l'aimer. **Sébastien Perfendie**, enseignant de yoga.



5310 TAVIERS. 0476 564 600. sebastienperfendie@gmail.com - www.universsoi.overblog.com

Yoga pour les enfants

13/10 au 3/11. 17h45-18h30. Le mardi. Dès 6 ans. Vivre ensemble et partager, se détendre, vivre son corps à travers des postures. Respirer et nourrir sa créativité. **Sébastien Perfendie**, enseignant de yoga. 5310 TAVIERS. 0476 564 600. sebastienperfendie@gmail.com - www.universsoi.overblog.com

Cours de yoga et méditation.

13, 14, 15 ou 16/10. Pratiquer à votre convenance un type de yoga qui vous convient, Hatha, Kundalini, Viniyoga. Contactez-nous pour les horaires ou visitez notre site. **Patricia Blicq,** professeure de yoga, méditation, **Florence Vangansewinkel**, professeur de yoga enfants et adultes. La Source. 6230 THIMÉON. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

Restorative Yoga

14/10. 11h30-13h. Le yoga réparateur est doux, permet de se faire du bien sans obligation de résultat. Il améliore les zones en souffrance, il équilibre les énergies dans le corps. **Huguette Declercq, Jacqueline Coulson**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Atelier "Son et Souffle": Chant & Yoga.

17/10 et 18/10. 10h-17h. Atelier associant le Yoga du Souffle (Pranayama), l'ostéopathie (approche des sphères diaphragmatiques) et de la voix (le chant vibratoire). **Julien Halloy,** ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation **Reynald Halloy**, art-thérapeute, chanteur. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/atelier-son-et-souffle/Voir ci-dessous

Atelier Yoga au bureau.

24/10. 9h30-11h30. Pour exercer des postures, des respirations et des pauses à faire au bureau, sur une chaise, pour se détendre et gérer le stress. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Centre "Arbre De Vie". 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienne-adv@skynet.be - advenance.be

Approfondissement en Yoga & Formation d'enseignant.

31/10 au 1/11. Formation donnant une base solide pour toutes les pratiques différentes du yoga. Pratique de postures, respiration, méditation, philosophie. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Yoga & Relax-action.

8/11. 9h30-12h30. Yoga, respiration profonde et ex. de Relaxothérapie. Nous allierons la posture juste du Yoga à des moments de retour à soi et de calme mental. **Michèle Quintin**, lic. sc. psychologiques, formatrice techn. psycho-corporelles. Institut Tibétain Yeunten Ling. 1030 BXL. 02 649 36 46. relaxotherapy@swing.be - www.relaxotherapy.com

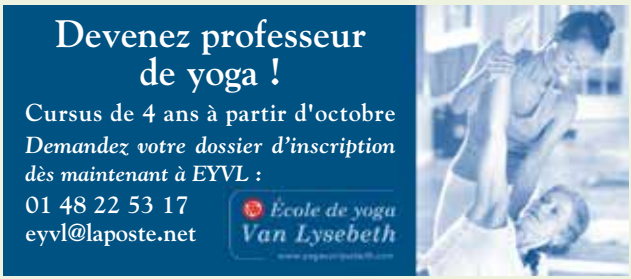
Zen

Entraînement aux koans.

10/10. 9h30-17h. Zazen et échanges sur l'expérience du "sans-caractéristique" dans l'entraînement aux cas dharmiques. Exercices sur ce point du Dharma. **Roshi Reimyo**, Moniale et maître zen formée au Japon. Voies De L'Orient. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Le vide : espace de tous les possibles.

24/10. 10h-17h. Approche du Zen : la vacuité, une notion souvent mystérieuse et que l'on ne finit jamais d'approfondir. Exposés, méditation, échanges. **Andrée Vos**, pratique depuis 25 ans. Elève de Silvia Osertag. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@viesorient.be - www.voiesorient.be



avant-première

Reynald et Julien Halloy

Atelier Son et Souffle

STAGE

Les 17 et 18 octobre à Ittre

Voir détails ci-dessus

Pratique interdisciplinaire du yoga du souffle, de l'osthéopathie et du chant vibratoire

Reynald et Julien Halloy vous proposent un atelier intensif au travers de la pratique interdisciplinaire du yoga (asanas, pranayama, bandhas, dhyana), de l'ostéopathie (intégration et compréhension du lien corps-émotion-sensation-posture-respiration) et du chant vibratoire (chant des voyelles, chant diphonique, mantras et ragas). Le souffle, la voix et le mouvement sont des supports puissants qui peuvent être employés pour restaurer l'équilibre du corps et pour favoriser l'éveil de l'esprit.

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 : 0488 563 555 ou 00 32 2 737 74 88 - michel.wery@mm81.eu - www.mm81.eu

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

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

Espace de ressourcement Av. Louise, BXL. Lumineux cabinet de consultation (40m² + salle d'attente). Libre le samedi. 0486 680 196. shiatsu.do@hotmail.com

A Bxl, sur Auderghem, quartier bien desservi, l'Atelier Mantra met à disposition : 1 salle polyvalente de +/- 50m². Idéal pour cours, stages et formations. Grande cuisine et salle à manger accessible selon demande expresse, ainsi que le jardin et la terrasse + une salle pour soins relaxants et/ou énergétiques +/-8m². Location flexible. GSM : 0476 040 390 - mantradunia.com - celine@mantradunia.com

Cours-Formation

École d'astrologie - Martine Eleonor. Cours d'astrologie en groupe ou à distance. Développement personnel et professionnel. Interprétation de thèmes. 081 61 52 81. www.expression-cea.be

Formation élixirs floraux Bach et Californiens par Charles Wart le 17 octobre 2015. 02 778 98 98. elixirs@flowerenergy.be.

Formation en Eutonie. Benoît Istace et son équipe formés par Gerda Alexander proposent une nouvelle formation dès janvier 2016. Intéressés ? www.istace.com ou 0499 255 792 ou 087 22 68 62

Cours de peinture sur porcelaine à Namur. Mandalas et autres décors. Les vendredis. www.peinturesurporcelaine.be. Contact : 0486 365 202 - baumont.michele@gmail.com.

Intuition et Tarot. Atelier d'initiation au Tarot 8 dim. matins de janvier à avril 2016. Choisissez un tarot, miroir de votre monde à vous (voir site). Infos : 081 61 52 81. www.expression-cea.be

Séminaire Fleurs de Bach (BW) 21 et 22 nov. : 2 jours en salle sur base de diapositives. Une approche des vertus de chaque fleur de Bach par une lecture alchimique du végétal, avec Marc Lachèvre (botaniste, producteur des élixirs floraux Vallespir). Inscription au 0470 224 687

Atelier séparation parentale. Deux ateliers : adultes et enfants qui se retrouvent dans cette période tellement difficile qu'est la séparation et vous offrant de nombreuses clés pour aborder la situation au mieux. Les lundi 12 et 26/10 et les mercredi 7 et 21/10. Infos sur www.unimind.be. Réservation au 0478 695 810

Géobiologie - Pollutions électriques et santé. Bruxelles :17/10 et 21/11 ; Liège 10/10 et 7/11 ; Arlon :14 et 28/11. Antenne Lecher à 19h : Bxl. 12/11 ; Ans 17/11. M. Lespagnard, ing. www.cereb.be 0497 467 699 cereb@skynet.be

Développement personnel

Le jeu de l'empathie est un jeu de cartes utilisées pr exprimer les émotions enfouies en nous. Vendu 18euros + 3,5euros de frais d'envoi. Contact : lejeudelempathie@outlook.com - www.lejeudelempathie.com. Tel : 0477 682 249.

Life coaching en FR, NL, ANG. Séminaires et sessions privées. www.laroutedesrevelations.com. Femke Rosiers : 00 32 474 87 07 67

Coaching enfants & adultes. Je vous propose un coaching personnel qui vous amènera à dépasser un problème, à atteindre un objectif, etc... 1120 Bruxelles. 0475 32 85 88. sylvie.vanderbeken@yahoo.fr

Peur de l'avion -> Oser voler ... Nous avons chacun de nombreuses ressources. Je suis praticienne en coaching mental - spécialisée entre autres dans le dépassement de la peur de l'avion. Tél : 0491 463 842

Coaching professionnel, Maryline De Beukelaer. Rech. d'emploi, (ré) orientation, licenciement, chgt de fonction, ect... 0497 342 736 www.de-beukelaer-coaching.be

Lecture de l'Âme-Soins Quantiques. L'expression de l'arbre généalogique. Animatrice du jeu du Tao. Czerwinski. Gsm : 0476 212 931. www.azoudai.jimdo.com. Le 31/10, 1, 7, 8 et 11/11.

Tarot de Marseille. Analyse des secteurs de votre vie. Découvrez vos forces pr surmonter les difficultés. 40euros/h. Cours possib.V.Nyst: 0475 630 467- Bxl-Schuman

Stage de massage Tantra Deux jours pour découvrir la magie de cette pratique millénaire dans le respect et la joie. Un voyage dans l'amour et l'écoute de soi. 24-25 octobre. Mariane : 0483 257 154. Mike : 0483 686 315

Internet

Votre librairie ésotérique en ligne depuis 1992 : livres, tarots, pendules, encens, pierres, etc... Tél: 071 46 46 46 - www.magicka.com et www.lepalaisdutarot.com

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. Luc Swartenbroekx : 0473 234 555. www.artisanmasseur.be.

La Source, thérapie douce, anti-stress, équilibrage énergétique, ressenti, détente, bien-être, arome, son à votre écoute. Bienvenue s/rdv. Bxl. 0473 619 494

Ambre. Soins massages : relaxation-chamanique-Tao. Sur RDVS. Proximité LLN. 0495 120 591

Massage harmonisant de bien-être à votre domicile pour une détente optimale (h/f). Christian: 0473 463 159. Région 40 km autour de Thuin

Myriam Meerts. Réflexologie plantaire et massage unifiant. Un voyage au coeur de soi-même dans la détente et le bien-être. 0477 622 618 - Crt St Etienne

Pause Bien-Etre à Soignies. Sur le temps d'une pause café, venez vous relaxer et repartez du bon pied. Vhéro : 0497 863 130. Massothérapeute - Coach.

Massage en conscience ! Bien plus qu'un moment de détente pour le corps, ce massage est un véritable outil de développement personnel et d'accès direct à votre monde intérieur ! Infos sur www.unimind.be. Pratiqué par Samira El Kadiry. Réserv. au 0489 355 739

Massage californien pour dames. Prox. Namur. 7/7j. Détente, relaxation, bien-être, aux huiles tièdes. Ambiance cool. Sur Rdv : 0475 959 285. Philip.

MassageAmma assis relaxant OU dynamisant. Ouverture et rééquilibrage des canaux énergétiques vitaux. Déplacement à domicile. Info et rdv au 0498 626 427

Rencontres

F 62 ans jeune d'esprit aimerait rencontrer H 50-65ans pour partager plaisirs de la vie comme: balades nature, voyages, culture, spiritualité, etc... Répondre au journal sous nr 271/1

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. www.mieux-etre-naturellement.com GSM : 0490 190 656.

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.

Mangez en conscience ! Transformez votre façon de manger ! Comprenez le sentiment de satiété et évitez les compulsions alimentaires ! Appréciez les émotions survenant au cours d'un repas! Atelier en 4 séances : les 7, 14, 21 et 28/10/2015 de 19h30 à 21h. Plus d'infos sur www.unimind.be et réservation au 0478 708 355

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

Hypnothérapeute. Épreuves de la vie (projet, opération, traumas) vers la solution par les outils de PNL, Hypnose et EMDR. N.DARDENNE : 0496 305 851

Je vous accompagne en cas de choc de vie qui donne une sensation de vide. Si vous vous sentez complètement démuni (e). En cas de douleur intense. Je me rends à votre domicile. Pia Lefevre : 0499 398 539.

Hypnothérapie. Accédez à vos solutions intérieures. Stress, tabac, poids, douleur, sommeil, étapes de vie : deuil, séparation, grossesse. 4000 Liège. Lara Lejeune : 0471 995 336.

Fidéline Dujeu, psychothérapeute. Consultations individuelles et familiales. Constellations familiales. Art thérapie. Récit de vie-hypnose. Philippeville. 0495 541 613

L'ESPRIT9. Rééquilibrez corps et mental : réflexologie plantaire – soins énergétiques – massage unifiant – hypnose et coaching. Rdv : 02 306 09 10

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

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

Conseillère conjugale à Fleurus vous reçoit seul ou en couple pour vous accompagner vers une relation plus harmonieuse. Katty Lahaut : 0477 243 208

Vacances

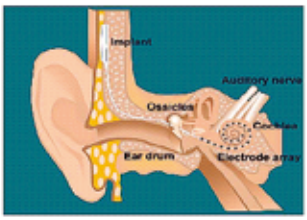
Inde du Sud. Janv. 2016. 14 nuits. Expér. de + de 60 voyages. Groupe max. 10 pers. Réunion de préparation. 1990euros. m.lipnik@hotmail.com - 0487 927 255. www.inde-voyage15jours.com/homepage.html

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. - (*): Placée dans la rubrique «annonces classées»

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.

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.

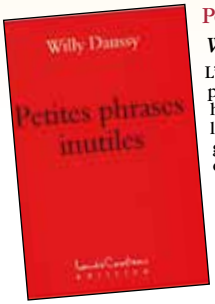
Louis Courteau
ÉDITRICE

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)

Le bien-être articulaire

Bio+

60 gél.

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
LEVURE
AMIDON
SEL

Certisys BE BIO 01 *

ORGANIC capsule *

Curcuma Magnum 2300
+ Pipérine

Bio-Life® Laboratory utilise des extraits standardisés qui optimalisent la bio-disponibilité de la curcumine. **La pipérine démultiplie l'efficacité du produit.**

- Combat les gênes articulaires
- Renforce l'immunité et la production des lymphocytes
- Potentialise les fonctions digestives

*** Produit + gélule : 100% BIO**

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

Laboratory Manufacturer

www.biolife.be