



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



Changer de climat

Quand nous avons décidé de l'article principal de ce numéro, nous ne nous doutions évidemment pas un seul instant à quel point il allait être d'actualité au vu des derniers évènements survenus en France et en Belgique. Notre point de mire était la COP21 où tous les médias vont tenter de nous convaincre de changer nos habitudes pour changer le climat, pour sauver la planète.

Mais n'est-il pas présomptueux de vouloir sauver la planète? Notre Terre existe depuis des milliards d'années, elle a vécu sans nous pendant des milliards d'années et elle peut continuer à vivre sans nous encore pendant très longtemps. Une petite fièvre de quelques degrés en plus ne va pas la mettre en péril. Sa morphologie va peut-être changer quelque peu, mais cela ne va aucunement la mettre en danger. Elle continuera d'exister avec ou sans nous.

Par contre le problème est autre pour notre Humanité. Nous vivons dans une ambiance, dans un climat psychologique de plus en plus oppressant. Le vrai enjeu n'est pas vraiment de changer le climat physique mais plutôt le climat psychologique et dans une autre mesure, le climat spirituel dans lequel nous vivons.

Dès lors, pour guérir le monde, ne faudrait-il pas commencer par se guérir soimême ? Changer nos relations. Nos relations vis-à-vis de nous-mêmes, vis-à-vis des autres et vis-à-vis de la planète. Non seulement changer nos habitudes en matière de consommation, ce qui est déjà très bien, mais se guérir soi, en profondeur. Aller rechercher en nous les tensions, les souffrances, les haines, les incohérences qui nous habitent. Et les transmuter. Chaque pas que l'on fait sur soi-même est une avancée pour l'humanité. Chaque barrière que l'on chasse de nos comportements est un pas de plus vers un monde plus sain. Chaque fois que nous élevons notre âme, toute la création en est rehaussée. On méconnait très souvent la puissance de ce travail sur soi et l'importance de notre vibration personnelle sur l'ensemble de l'humanité. C'est pourtant le seul travail qui soit efficace à long terme et qui soit réellement porteur de changement.

A l'aube des 20 ans d'AGENDA PLUS (que nous fêterons en octobre 2016), nous reviendrons souvent sur ce thème. Notre slogan 'Bien avec soi, mieux avec le monde' nous y invite quotidiennement. Et c'est ce fil rouge que nous garderons tout au long de cette nouvelle année que nous vous souhaitons déjà, et malgré tout, heureuse, pleine de promesses et porteuse de paix.

Jean ANNET

sommaire

Air du temps	4
Actualités positives	6
Alimentation : Le chocolat	8
Dossier : Se guérir pour guérir le monde	11
A lire	20
A écouter/à regarder	22
Mieux-être : se libérer du tabac	26
Famille : on part pour le WE	30
Autant savoir	32
Au jour le jour : les conférences	33
Agenda des activités : ateliers, stages et cours	37
Annonces classées	60
Formulaire des annonces classées	62



Non au Sulfoxaflor

Depuis plusieurs décennies, le nombre d'abeilles ne cesse de diminuer dans nos régions et à l'échelle mondiale. Si rien n'est mis en place pour stopper ce déclin, c'est toute notre biodiversité qui est en danger. Le rôle de pollinisateur des abeilles est en effet essentiel pour le développement de bon nombre de nos cultures. Nature & Progrès a décidé d'interpeller les Ministres de la Santé publique, de l'Environnement et de l'Agriculture au sujet du Sulfoxaflor, un insecticide de nouvelle génération, dont la toxicité et le risque qu'il pose sur les abeilles ont été clairement établis par l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Malgré l'avis négatif de l'EFSA, la Commission Européenne a autorisé l'utilisation de cette substance active au sein de l'U.E.!

SOUTENONS L'ACTION MENÉE PAR NATURE & PROGRÈS et signons la lettre adressée aux autorités politiques pour leur demander de prendre toutes les mesures nécessaires afin d'interdire l'utilisation du Sulfoxaflor en Belgique: natpro.be/campagne/index.html

Label « Cimetière nature » pour 10 communes wallonnes



2019 sera l'année zéro phyto, v compris dans les cimetières ! Le Réseau Wallonie Nature, chargé de développer la biodiversité dans les activités humaines. compte parmi ses proiets, la mise en place d'un label « Cimetière

nature ». Certaines communes n'ont pas attendu et se sont déjà engagées à modifier les principes de gestion de l'un ou de plusieurs de leurs cimetières, en y favorisant le développement de la nature de façon à répondre aux critères du label.

Suite à un appel à projets lancé dans les communes, 60 candidatures ont été reçues et, parmi celles-ci, 10 communes pilotes ont été sélectionnées : Enghien, Fléron, Froidchapelle, Huy, Lasne, Namur, Nivelles, Tenneville, Tintigny et Tournai. En signant la convention « Cimetière nature », une commune s'engage à insérer la nature dans son cimetière, selon 3 niveaux de progression. Le niveau 1 est accessible au plus grand nombre et démontre la motivation de la commune à agir en mettant en œuvre quelques actions. Les niveaux 2 et 3 demandent plus d'engagement et une mise en œuvre progressive sur le terrain, avec davantage d'actions concrètes. Au total des 10 communes, 37 cimetières ont reçu le label « Cimetière nature » pour l'un des 3 niveaux.

Plus d'infos sur biodiversite.wallonie.be/nl/cimetieres-nature.html?IDC=5930

Des habitants sous haute tension

A Bruxelles, deux pétitions s'attèlent à lutter contre les effets des rayonnements électromagnétiquessur la santé :

- Une ligne électrique de 150.000 volts reliera bientôt Ganshoren à Woluwe-Saint-Lambert, Mais, au lieu d'enterrer la ligne au milieu des grands boulevards, il est prévu de le faire le long des trottoirs des rues résidentielles. Les riverains dénoncent sa réalisation sans étude d'incidences et sur base de critères techniques et économiques qui ne prennent pas en compte l'impact sur la santé des habitants. Pétition sur 16476.lapetition.be
- · À Woluwe-Saint-Lambert, 44 antennes-relais sont prévues dans le clocher de l'église de la Sainte-Famille, face à 3 écoles. Les antennes sont opérationnelles depuis fin novembre. Le Comité de quartier Haut Woluwe et le Comité Sainte-Famille appellent à la mobilisation contre ce risque sanitaire majeur. Pétition sur 16510.lapetition.be



Du quartier vert au auartier durable

Le quartier Messidor est un des plus anciens quartiers verts de Bruxelles. Cette cité-jardin créée dès les années '50 est le prototype de ce qu'on appelle aujourd'hui un « quartier durable ».



Pour que cette cellule verte exceptionnelle garde son âme, quelques habitants motivés ont pris les choses en mains. Conscients de la nécessité de modifier certains comportements (mobilité, alimentation, solidarité) pour conserver leur qualité de vie, ils ont concrétisé leur rêve : un quartier durable avec son rucher, ses vignes et son verger. Une œuvre d'art collective est même en voie de finalisation par les habitants. Les enfants dessineront leurs rêves et prêteront leurs prénoms aux arbres du verger, les plus anciens raconteront leurs souvenirs... « Rêvons Messidor » est un bel exemple pour les quartiers durables de Bruxelles et d'ailleurs! Allez le découvrir, l'apprécier et aider les habitants à faire connaître le projet afin que d'autres puissent aussi rêver et... commencer à construire aujourd'hui le monde de demain! Infos sur comitedequartiermessidor.be

Des fêtes de fin d'année 100% récup'!



« Noël est devenu une fête tellement consumériste » entend-on souvent. Il faut acheter des décorations, courir et dépenser beaucoup d'argent en cadeaux et nourriture (500 euros en moyenne par ménage belge !) et, finalement,

constater les multiples gaspillages... Sans compter que la plupart des matériaux utilisés pour la fabrication des cadeaux ou de la déco ont souvent de lourds impacts écologiques : PET, PVC, polystyrène, revêtements & tissus synthétiques, peintures chimiques,... Bref, entre sentiment d'obligation et d'émerveillement autour de l'ambiance des fêtes. nos cœurs balancent. Pour retrouver le plaisir et le sens premier des fêtes, alléger leur impact sur l'environnement et faire des économies, pourquoi ne pas tester le 100% récup'? À décliner, selon les envies, pour la déco, les emballages et même les cadeaux!

Avec un peu d'imagination, un petit tour dans le jardin ou une fouille dans le grenier, on a tous les ingrédients pour une déco-maison : économique, écologique et originale. Le temps passé ensemble à la préparer sera d'autant plus un moment familial privilégié. L'idée a déjà séduit 15% des Belges, qui déclarent créer leurs décorations eux-mêmes. On s'v met aussi?

Le plein d'idées sur le portail de la récup' et de la revalorisation: res-sources.be, la page facebook. com/larecup ou encore les fiches-conseils d'Ecoconso, comme celle du sapin de Noël écologique : ecoconso.be/Un-sapin-de-Noel-ecologique

C'est quoi le bonheur pour vous?



Depuis 2 ans, Julien Peron et son équipe ont parcouru plus de 100.000 km entre France, Canada, Suisse, Belgique, Angleterre, Océan Indien, Etats-Unis, Chili, Pérou, Turquie, Corse... pour filmer

une série de vidéos autour de la question : « C'est quoi le bonheur pour vous ? ». L'idée est d'en faire un film-documentaire de 52' (sortie prévue en 2016-2017) qui regroupera les témoignages des participants, ainsi que le point de vue de philosophes, écrivains, scientifiques et personnalités sur la thématique du bonheur (Thierry Janssen, Ilios Kotsou, Thomas d'Ansembourg, Tal-Ben-Shahar, Lise Bourbeau, Alexandre Jollien, Florence Servan-Schreiber, Marion Kaplan, Henri Joyeux, Phakyab Rinpoché, Anne Givaudan, Jean-Philippe Brebion, Maud Séjournant, Christian Tal Schaller, Stéphane Alix, etc...). Près de 400 interviews se trouvent déjà en ligne!

L'équipe de production lance un appel à toutes celles et ceux qui souhaitent les contacter et/ ou les aider. Ils se déplaceront pour vous filmer et/ou répondre à toutes vos questions.

Les bénéfices du film serviront à l'ouverture d'une « École de la vie ».

Infos & contact : neobienetre.fr/cest-quoile-bonheur-pour-vous info@neobienetre.fr



Une initiative

originale

Un restaurateur israélien de la localité de Kfar Vitkin a décidé d'offrir une réduction de 50% sur l'addition aux juifs et arabes qui s'attablent ensemble dans son établissement. Le propriétaire du lieu entend, de la sorte, promouvoir le rapprochement entre les deux communautés. « Peur des arabes ? Peur des juifs? Chez nous, il n'y a ni arabes ni juifs. Chez nous, il n'y a que des humains! Et un excellent houmous arabe! Et d'excellents falafels juifs, que vous soyez arabe, juif, chrétien ou indien », a indiqué le restaurateur sur sa page Facebook. Cette initiative est en train de faire le tour du monde... et des émules ! [Source: lalibre.be]

Une « douche infinie »

écologique

Jason Selvarajan, un ingénieur finlandais de 29 ans, vient de présenter sa « ShowerLoop » qui, comme son nom l'indique, crée un cycle sans fin, récupérant l'eau du bac de douche qui est réinjectée en continue dans le circuit. Les maniaques de la propreté peuvent se rassurer, l'eau est tout aussi propre du premier au dernier passage. Ce, grâce à une filtration en temps réel. Pas moins de 5 filtres sont nécessaires pour rendre l'eau entièrement propre, dont du sable, du charbon actif et une lampe UV. En fin de douche, il suffit d'évacuer les eaux usées normalement. Les filtres sont à remplacer une fois par an, pas plus. En pratique, 10 litres d'eau suffisent pour activer le cycle, soit jusqu'à 90% d'économie sur une douche traditionnelle. Par ailleurs, l'énergie nécessaire pour chauffer l'eau est en partie conservée par le système, ce qui, de facto, réduit la facture énergétique de 70% selon l'inventeur. Enfin, les filtres offriraient une eau encore plus propre qu'à sa première sortie des canalisations. L'invention est disponible en « Open Source » (libre partage) pour le plus grand bonheur des bricoleurs (et de l'humanité). [Source: mrmondialisation.org]



Connaissez-vous la

« Ville des Insoumis »?



Au sud de l'Espagne, en Andalousie, il existe une petite municipalité pas comme les autres. Ceinturée de terres agricoles et de champs d'oliviers, depuis plus de 30 ans, elle rame à contre-courant du système capitaliste sauvage qui exacerbe les inégalités sociales pour matérialiser un vieux rêve encore jugé - à tort - utopique : liberté, égalité et paix pour ses quelques 3.000 habitants.

Force est d'admettre que la ville de Marinaleda surprend. Sans policiers, sans corruption, sans délinguance, sans itinérants et, surtout, sans asservissement aux banques, car comment s'endetter avec un salaire fixe de 1.200 euros par mois – peu importe que le citoyen œuvre dans un champ, un bureau ou une usine – quand la plupart des services (santé, éducation, activités culturelles et sportives, et même Internet!) sont gratuits ou très peu onéreux ? Le logement ? Pas de place aux spéculations immobilières : chaque famille a droit à une maison bâtie sur le principe de l'auto-construction en partenariat avec la ville et le gouvernement andalou et dont le loyer n'est que de 15 euros mensuellement. Qui dit mieux en temps de crise?

[Source: merci-la-vie.com]

Premier aéroport

à énergie solaire

Grâce à ses 41.650 panneaux solaires, l'aéroport international de Cochin en Inde sera le premier au monde alimenté à 100% photovoll'énergie taïque. Ses 18 hectares de panneaux solaires seront



opérationnels en mai 2016 et fourniront à l'enceinte aéroportuaire quelques 12 mégawatts, de quoi couvrir intégralement ses besoins énergétiques. Le surplus d'électricité sera distribué à travers le réseau public de l'Etat du Kerala.

[Source : Courant Positif]

La Basse-Autriche

se déclare 100% renouvelable



Fait remarquable pourtant peu médiatisé, la plus grande province autrichienne vient de se déclarer « libre des énergies fossiles » quant à sa production d'électricité, le tout, sans apport d'électricité d'origine nucléaire. Ainsi, 63% de l'énergie produite est d'origine hydraulique, 26% d'éolien, 9% de biomasse et 2 % d'énergie solaire, soit 100% des besoins!

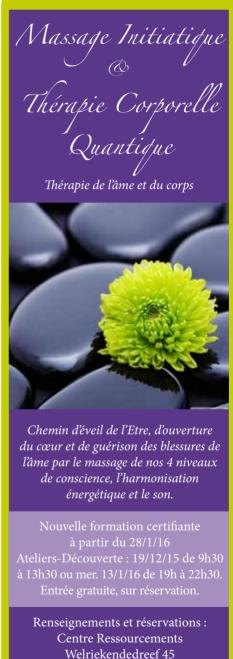
Rappelons qu'à l'échelle mondiale, à peine 5% de la consommation totale d'énergie est d'origine renouvelable, 80% des émissions de CO₂ proviennent toujours de la combustion des énergies fossiles... [Source: Futura-Sciences]

1.000 groupes citoyens

réunis sur une carte interactive



On sait qu'elles existent, qu'elles sont même de plus en plus nombreuses, mais il est parfois difficile de localiser les initiatives qui invitent à consommer « autrement » : donneries, potagers collectifs, Repair Cafés, Groupes d'Achat en Commun, Systèmes d'Echange Local et Réseaux d'Echange de Savoirs... Le Réseau de Consommateurs Responsables Asbl les rassemble désormais sur une carte interactive de Wallonie et Bruxelles. Il suffit de cliquer sur sa province, choisir l'initiative qui vous intéresse et ses coordonnées s'affichent. Aujourd'hui, 1.000 initiatives sont déjà répertoriées sur la carte à découvrir sur http://asblrcr.be/carto — Elle peut également être demandée gratuitement en format papier!



3090 Overijse

+32 475 47 27 90

info@ressourcements.be

www.ressourcements.be





Le Chocolat

Il fut produit de luxe et de fête, mais il est aujourd'hui largement démocratisé. En « pralines », tablettes, truffes, bonbons ou bouchées, il se décline « noir », « au lait », « blanc » ou encore fourré de mille et une fantaisies. L'industrie alimentaire s'en est emparée, corrompant la magie des saveurs et des parfums, le rabaissant, au final, au rang de vulgaire confiserie. Dans certaines conditions pourtant, le chocolat peut encore se parer des vertus de « l'aliment des dieux ».

D'abord connu sous forme de boisson, le chocolat était considéré comme remède-miracle. La réputation de fortune et de force, sexuelle entre autres, vient des Indiens de la Nouvelle-Espagne. En Europe, depuis Louis XIII (qui le présenta à la Cour lors de son mariage avec Anne d'Autriche) et jusqu'au XIXème siècle, il était surtout apprécié pour ses vertus thérapeutiques.

Comme pour tous les végétaux d'une même espèce, la composition des graines de cacao, bien qu'ayant une base commune, varie sensiblement en fonction de la variété et du terroir. De plus, les traitements utilisés pour la culture modifient également la présence et l'équilibre

des différents composants. L'emploi d'engrais et pesticides laisse dans les graines de cacao des résidus toxiques et ils en modifient la composition. La transformation peut également faire intervenir différentes substances chimiques comme l'ammoniaque, l'acide citrique, le carbonate de magnésium ou de potassium, la bentonite, le charbon actif ou des lessives alcalines, dont on retrouve trace dans le produit fini.

Tous les chocolats ne possèdent donc pas les mêmes valeurs nutritive et thérapeutique et, là encore, l'origine « biologique » offre des garanties incontournables.



Phytaroma • Rue Roger Clément 37 • B-5020 Temploux (Namur) T. +32 (0) 81 58 36 33 • info@phytaroma.be • www.phytaroma.be

L'ajout de sucre à la préparation du chocolat a été une innovation des Espagnols pour adoucir l'âpreté du cacao et favoriser la conservation de nouvelles compositions. La fabrication industrielle du chocolat permet l'usage de 5 % de sucre sans en devoir justifier l'origine, glucose, saccharose, maltose, lactose... Au-delà. la mention du sucre utilisé est obligatoire.

D'autres matières comestibles. comme les fruits secs, fruits confits, miel, alcool, ... peuvent être incorporées ou fourrées, de même que d'éventuelles substances aromatiques, naturelles et synthétiques, comme la vanille et la cannelle. La législation autorise l'ajout d'émulsifiants pour faciliter les dernières étapes de fabrication.

Un peu d'histoire

L'origine de la graine de cacao, fruit du cacaoyer, est liée à la légende du roi-dieu Toltèques, dont le peuple occupa le plateau central du Mexique à la fin du premier millénaire.

Alors que les Espagnols explorent le Nouveau Monde, en retour, le chocolat, fort de sa réputation tonifiante et nourrissante, conquiert la péninsule ibérique puis il s'introduit peu à peu dans toute l'Europe provoquant un engouement jamais démenti. La Flandre, dominée par les Espagnols, contribue largement à la diffusion du chocolat vers les pays du nord.



Fin XIXème, Tournai est l'un des plus grands centres chocolatiers. Les Pays-Bas connaîtront une place prépondérante dans l'histoire, avec la mise au point du chocolat en poudre par van Houten

Des vertus et des défauts

Le cacao contient de la théobromine (de Theobroma, la nourriture des dieux) qui stimule le système nerveux. C'est une molécule très proche de la caféine ou de la théine, et c'est à la présence de cet alcaloïde et des phényléthylamines (PEA, neurotransmetteurs de l'éveil) que l'on attribue au chocolat un rôle dans le processus amoureux. Son action anti-stress évidente lui vient des mêmes substances. La théobromine est l'un des principaux sujets de controverse du chocolat car elle peut provoquer une sorte de dépendance, de la même manière qu'avec le café et le thé et, en cas d'abus ou d'intolérance, occasionner des insomnies.

Un autre sujet de controverse vient de la difficulté à le digérer et sa propension à déclencher des crises de foie. C'est la teneur en graisses qui pose d'éventuels troubles digestifs. La poudre de cacao diluée dans de l'eau, dans du lait végétal, du lait de chèvre ou de brebis ne cause aucun inconvénient. La crise de foie, quant à elle, semble bien appartenir à un préjugé qui a la vie dure. En effet, il s'avère

> que le cacao n'affecte en rien la cellule hépatique. Les réactions viendraient plutôt d'intolérances liées aux autres composants du chocolat (excès ou qualité des matières grasses d'un mauvais chocolat) ou à l'accumulation de nourritures trop riches. comme c'est souvent le cas en période de fin d'année.

> Le chocolat contient également des oxalates, déconseillés aux arthritiques et aux rhumatisants. Longtemps incriminé pour son cholestérol, on sait aujourd'hui que

sa proportion est insignifiante. Le chocolat contenant du sucre ajouté ne convient pas aux diabétiques, mais il en existe des formules sans sucre.

Des études plus récentes mettent en avant l'intérêt du cacao pour ses vertus antioxydantes et anti-agrégantes plaquettaires. Une étude californienne (Schramm et coll., 2000) démontre que l'absorption de 37 g de chocolat riche en procyanidines, des polyphénols apparentés aux flavonoïdes augmente chez ses consommateurs la concentration sanguine de la prostacycline (vasodilatatrice et antiagrégante), réduit la synthèse de la thromboxane A2 pro-agrégante et vasoconstrictrice) et rééquilibre la synthèse des leucotriènes, en réduisant les B4 (pro-inflammatoires) au profit des B5 (anti-inflammatoires).

On sait également qu'étant pourvoyeur de flavonoïdes, le cacao contribue à la réduction du risque cardiovasculaire et améliore l'activité antioxydante du plasma sanguin.

Enfin, le cacao est pourvu de nombreux nutriments vitaminiques (B1, B2, B3, A, D...) et minéraux (fer, phosphore, potassium, magnésium et calcium), ce qui en fait un excellent aliment tant pour les sportifs que pour les convalescents et les intellectuels.

Comme pour bien d'autres produits alimentaires, c'est la biologie qui rend au chocolat ses lettres de noblesse. Plusieurs confiseurs ont pris ce virage depuis quelques années et présentent des spécialités valant le détour.

Profitons de ces périodes de fêtes pour le consommer dans toutes ses spécialités dont certains chocolatiers ont le secret !

> André ROUX Naturopathe

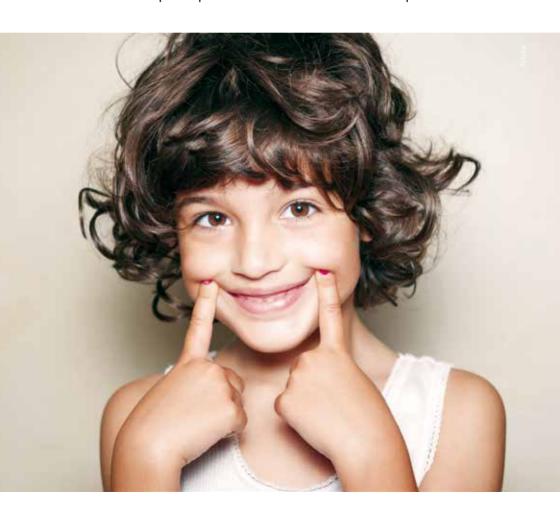
Les citations historiques sont extraites du livre « Le chocolat », Les Carnets gourmands, Annie Perrier-Robert, Editions du chêne. 1998.





Se guérir soi pour guérir le monde : **une évidence**

Les actualités témoignent chaque jour d'immenses vécus de souffrance à travers les médias. Attentats, exodes, injustices, maladies, violences, guerres, solitudes, dégâts à l'environnement, animaux en souffrance, etc. Comment parvenir à apporter sa contribution dans la 'guérison' du monde à travers notre sphère personnelle et dans nos actions quotidiennes ?



La maladie de l'ensemble, incarnée

Le monde est malade. Les livres qui font état du diagnostic sont publiés par millions chaque année sur tous les thèmes. Economie malade, gouvernance malade, relations de couple malades, etc. Outre les livres, les médias de masse nous inondent de micro et macro diagnostics de maladies.

Cela étant, lorsque l'on décrit que tel mécanisme de marché ou que tel mouvement d'exode est une forme de maladie de la planète, à nommer le global, il serait tentant d'oublier que tout système est porté consciemment ou inconsciemment par des hommes et des femmes, et que si le climat se dérègle, c'est parce que des milliers, des millions d'humains ne considèrent pas l'importance de garder un équilibre en méprisant des actes d'engagements, ou plus sombre encore, désirent avancer concrètement dans un déséquilibre qui serait préjudiciable à l'ensemble.

Ce mécanisme, dans les récents attentats de Paris, en devient évident. La prise deconscience des responsabilités partagées nous est offerte par le choc des dizaines de morts.

Le mécanisme de résonnance

Vivre coupé de l'extérieur n'est pas possible. Notre isolement est impossible. L'humain est un être fondamentalement relationnel. Nous appartenons à l'humanité. Nous faisons partie du système. Il résonne avec son environnement, qu'il soit étroit ou très vaste, avec ce qui s'y joue de léger et de lourd. Les actualités résonnent en nous, c'est-à-dire le vécu des gens, des animaux, des espaces naturels et des éléments. Comment cette résonnance est-elle vécue ?

La résonnance est-elle d'abord accueillie ou est-elle refoulée ? Car son accueil est une des voies permettant de nous aligner à notre axe et ainsi semer la justesse de notre être et guérir le monde. Avant d'aborder les possibles

résonnances, examinons d'abord deux mécanismes qui occultent cette résonnance.

Primo, le transfert

Le transfert, notre égo s'en sert le plus souvent possible, pour nous éviter de prendre nos responsabilités. Notre égo cherche ainsi à trouver un responsable autre que nous au comportement, à l'émotion désagréable ou à la blessure que nous vivons.

En pratiquant de la sorte, il trouve virtuellement un responsable externe et, lui il a gagné! Car si nous le suivons, nous évitons de nous remettre en question et de nous corriger. Pour certains évènements, cela étant, nous avons aussi éduqué notre ego à voir en nous-mêmes. Mais face à l'ampleur des blessures d'âmes que nous transportons*, notre personnalité n'a pas encore à suffisance l'ouverture de conscience pour percevoir le partage des responsabilités dans les maladies de la planète.

Secundo, le déni

Le déni est une notion pour désigner la nonconsidération d'une partie de la réalité. Si un être n'a pas conscience qu'il transporte en luimême une blessure d'injustice, par exemple, comment pourrait-il considérer cette partie de la réalité?

Le déni est un mécanisme puissant car beaucoup d'humains l'utilisent tous les jours. Ne pas considérer un malaise pourtant bien présent, le cacher derrière une médication, une addiction ou un comportement d'évitement, etc....

Le déni, c'est aussi ce mécanisme où chacun délaisse sa participation humble mais réelle à des responsabilités globales. Ne pas considérer ma contribution nécessaire à l'effort en matière de changements climatiques, ne pas considérer ma contribution nécessaire à l'émancipation des femmes, ne pas considérer que si je produis un effort sur moi-même, il se répercutera sur les autres.

L'abandon est ce sentiment que chacun peut vivre lorsqu'il se sent délaissé

Cette répercussion est sans doute une merveille sous-estimée. Car. comme les catadioptres réfléchissent la lumière à cette saison où la luminosité du soir est vite absente, une relation harmonieuse fait l'effet d'un catadioptre, elle laisse partager l'amour. Et si vous placez 10 000 catadioptres dans un quartier, il devient tout à coup bien lumineux, même à cette saison!

Les résonnances, quelles sont-elles ?

Pour les (re)découvrir, prenez simplement la dernière expérience inconfortable vécue. Oue ce soit avec un membre de votre famille. votre partenaire, ou dans une relation amicale ou professionnelle, ou par une nouvelle de l'actualité, peu importe. Une fois saisie, branchezvous à nouveau sur la sensation persistante après cette disharmonie.

D'abord, vous allez découvrir l'émotion de réaction, souvent la colère ou la tristesse, bien que la peur soit parfois aussi de la partie. Une fois mise au jour, cherchez en vous-mêmes dans un moment d'introspection « ce qui ne passe pas », « ce qui reste en travers de la gorge », petit ou gros. Il y a fort à parier qu'il persiste un sentiment qui résonne au niveau du cœur. Résonner est le terme approprié car la résonnance existera naturellement avec nombre d'événements où le même poison a été inoculé et encore actif au cœur.

Si votre bagage verbal est vaste et votre capacité à vous connecter à votre ressenti est rapide, il y a de fortes chances que vous puissiez rapidement mettre des mots sur un ou plusieurs des « poisons ». Si tel n'est pas le cas, rassurez-vous, on va accélérer le processus en les explicitant.

Cinq poisons intoxiquent les relations entre les êtres. La somme des relations forment cette humanité. Si l'humanité est en partie en 'maladie', il faut donc 'désintoxiquer' les poisons des relations et les traces que ces poisons ont laissées en nous. Si simple et pourtant si complexe!

Primo, l'injustice

Ouvrez le premier média qui vous passe sous la main et ce poison vous saute aux yeux. L'injustice, ce sentiment douloureux qui se manifeste lorsque l'équité n'est plus de mise dans une relation, ou ne semble plus de mise, et la nuance n'est pas mince. L'injustice se manifeste évidemment avec le système judiciaire, mais aussi avec beaucoup de représentants de l'autorité (police, fisc, douane, enseignement, etc...). Cela se vit aussi énormément dans les enjeux de pouvoir et d'argent qui ne manquent pas en ce début de millénaire. Les excès de discipline aussi induisent l'injustice. Cela se vit partout et tous les jours et l'exhaustivité est impossible. Rappelons-nous que la colère, comme une démangeaison à la suite d'une pigûre, en est a priori le principal primo-révélateur.

Secundo, l'abandon

L'abandon est ce sentiment que chacun peut vivre lorsqu'il se sent délaissé, que le lien se distend, ou un des protagonistes de la relation accorde de moins en moins d'importance à l'autre, à la relation. Dans les couples, cela est fort commun, et dans les relations internationales aussi. Tiens, au fait, qu'a fait la Belgique au moment du génocide du Rwanda? Notre pays a délaissé ce peuple aux exactions et à la barbarie avec les suites que nous savons. Des millions de morts en quatre mois.



1348 Louvain-la-Neuve

Tél: 010 86 75 77



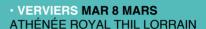
info@gelbopharma.be

www.gelbopharma.be

GESTION DE LA 2016 Pensée

CONFÉRENCE GRATUITE à 19H30

Daniel Sévigny
(Québec), conférencier,
formateur, auteur de
nombreux livres vous invite
à une conférence gratuite
sur la Gestion de la Pensée.



- BRUXELLES MER 9 MARS AUBERGE JEUNESSE J. BREL
- SERAING JEU 10 MARS MAISON DU COMBATTANT
- · LIEGE VEN 11 MARS PALAIS DES CONGRÈS
- NAMUR LUN 14 MARS AUBERGE JEUNESSE LAPLANTE
- ARLON MAR 15 MARS BEST WESTERN ARLUX
- BASTOGNE MER 16 MARS ATHÉNÉE ROYAL BASTOGNE
- NIVELLES JEUDI 17 MARS HÔTEL NIVELLES SUD
- MONCEAU S/S LUNDI 21 MARS LES CAYATS MONCEAU FONTAINE
- MARCHE MARDI 22 MARS STUDIO DES CARMES

FORMATION GP

2 jours à BXL - LIEGE - ARLON MONCEAU - MARCHE

STAGE AP
2 jours à NAMUR – ARLON
LIEGE – BRUXELLES

PROGRAMME COMPLET: www.lesclesdusecret.com

INFOS: chantal.godefroid@espacecom.be



6 Premier remède au rejet, le « merci » sincère lorsque vous avez reçu quelque chose.

L'abandon est tout aussi commun et lui nous pousse vers les addictions. Quand nous pensons que la Belgique figure parmi les champions du monde de consommation de psychotropes, cela dévoile que dans l'opulence matérielle, nous nous sentons bien délaissés!

Tertio, la trahison

Elle nous installe dans un système de contrôle, puisqu'ayant été abusé de notre confiance et ayant vécu la déloyauté dans une relation, il nous faut désormais nous protéger : contrôler.

La trahison prend diverses formes comme la tricherie, la fraude, la malhonnêteté, la nonauthenticité. Elle évoque en nous souvent des moments-phares bien détestables, parfois enfuis, jamais oubliés et quelques fois guéris. Cela court les rues, dans les couples, au boulot ou avec le monde politique. La trahison, c'est un peu comme les métaux lourds dans la nature, il faut du temps pour se détoxifier de ces petits éléments « biopersistants ».

Quartro, le rejet

Ecarter une personne ou en nier une de ses facettes. Ne pas la reconnaître, l'ignorer. Bienvenue à tous les plexus solaires noués, souvent le rejet en est pour quelque chose... Franchissez une grille de cour de récréation et cela est aisé à observer, certains enfants sont écartés. Regardez en arrière votre vie amoureuse, lesquels avez-vous « jetés » ou lesquels vous ont « rejeté » ? Regardez les rejets d'ethnies, de cultures... et toute la violence que cela engendre! Premier remède au rejet, le « merci » sincère lorsque vous avez reçu quelque chose. Cela dénoue tout de suite le plexus solaire.

In fine, l'humiliation

O sentiment détestable que nous avons tous goûté et qui aura pour partie émergée la honte, la culpabilité. Humilier, c'est juger une personne, soit en voulant la réduire ou en voulant la mettre sur un piédestal, vous sentant alors humilié vous-même. C'est l'inverse du respect, l'humiliation c'est aussi un gros couvercle sur bien des tabous persistants. Pensez à tout ce qui est difficile sur la mort, la sexualité, l'argent, la différence, etc.

Ce premier tour d'horizon établi, vous aurez sans doute compris pourquoi si peu de relations sont profondément harmonieuses. Car il s'agit, avec la même personne, de ni recevoir ni inoculer aucun des cinq poisons dans la relation.

Résonner en premier, s'aligner en second

Une fois la résonnance accueillie, le poison relationnel identifié, il est nécessaire de s'aligner par un acte concret. Car laisser l'émotion gouverner notre vie amène la dérive de se sentir « victime ».

Quels actes concrets sont nécessaires ? Le ou les acte(s) qui va(vont) tendre(s) à rééquilibrer la relation - d'abord en dissolvant le poison relationnel - puis en utilisant ma puissance dans la sphère d'action qui m'est propre.

Je ne peux pas forcer autrui à agir - chacun dispose du libre arbitre de ses actes et pensées – mais quand je joue pleinement mon rôle, alors je peux trouver une forme de paix car j'ai apporté ma juste contribution.



Broken cell wall CHLORELLA,

la super-algue verte, débordante d'antioxydants, de chlorophylle, d'acides nucléiques et de nutriments essentiels:







Non seulement mon action a un impact, mais en plus ma paix vient comme un ciment consolider cet impact. A voir tout ce qui est à rebâtir en ce siècle, il en faudra du ciment de la paix – pour consolider toutes les actions apportées par chacun pour rebâtir et guérir les quatre coins du monde et tous les systèmes (économique, alimentaire, migratoire, etc).

En systémique, il est dit que pour changer un système, il suffit de modifier un des éléments du système, nul besoin de modifier les autres. Car si déjà je guéris une blessure, je change ma vision du monde, non seulement j'installe davantage la paix en moi et je l'émane, mais en plus, la rancœur qui se dissipe vient aussi alléger l'autre qui est concerné ailleurs même si lui ne veut pas changer. Il reçoit l'information. Imaginez l'effet « ricochet » si le volume des guérisons et des actions d'alignement se multiplie! Cela peut se répandre exponentiellement et produire des vagues de paix,

de réconciliation, de partages de joie, etc. Décembre est une période de fêtes, de cadeaux, de rencontres et d'introspection par l'invitation annuelle du solstice d'hiver. A côté des cadeaux à nos proches, prenons le temps de faire un cadeau à notre Soi et à cette Terre : un cadeau qui serait de désintoxifier un poison relationnel en profondeur qui nous encombre l'Être, accompagné de son ou ses action(s) d'engagement pour rééquilibrer d'abord sa relation à soi-même, à autrui et à cette planète qui nous offre tant de beauté et de ressources. Alors la maxime « se guérir soi pour guérir le monde » deviendra pour chacun un truisme, le sapin apparaîtra encore plus lumineux, Noël sera encore plus paisible et cette expérience nous aidera à faire de 2016 et des années suivantes des années de paix et d'amour.

> Raphaël DUGAILLIEZ Thérapeute



Amoureux des solutions naturelles pour vivre mieux, David, praticien, vous présente ce mois-ci la gamme récemment élargie du Laboratoire français Science & Équilibre dont la spécialité est la création de composés synergiques à base de plantes.

Peau atopique, squames

L'union de plantes apaisantes et des vertus antibactériennes de l'argent colloïdal

BIO XEMA® crème visage miraculeuse est la synergie inédite entre les vertus antibactériennes reconnues de l'argent colloïdal et les bienfaits de 5 plantes bio pertinentes : calendula, lavande, amande douce, pamplemousse et agave.

Elle est destinée en priorité aux personnes souffrant d'un épiderme atopique (squames, rougeurs, petites plaques qui démangent). Le "miracle" de cette crème tient au fait qu'elle parvient à nourrir, apaiser et purifier la peau grâce aux plantes (pour éliminer les squames) tout en combattant, grâce à l'argent colloïdal, les imperfections (boutons, rougeurs) qui apparaissent souvent sur les peaux fragilisées. Le fluide pénètre facilement, sans graisser et sans odeur. Il plaira donc aux hommes comme aux femmes.

L'autre point fort de *Bio Xema* est son réel pouvoir de transformation de la peau : avec le temps, elle semble plus uniforme, plus saine et plus jeune.

1 à 2 applications/jour. 99,5% d'origine naturelle. Prix conseillé : 27,90 € le tube airless de 50 ml.

Certifié BIO • info : www.bioxema.be

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

BELGIQUE • 1040 Etterbeek : L'Essence-Ciel, Ave de l'Armée 13 • 1050 Ixelles (2 adresses): Bio Shanti, Ave A. Buyl 70 et Label Green, Rue A. Renard 71 • 1060 St-Gilles: L'Herboristerie, Chauss, de Charleroi 91 • 1150 Stockel : Seguoia, Rue de l'Église 101 • 1150 Woluwe-St-Pierre: Bio World, Rue Longue 6 • 1160 Auderghem: La Vie Saine, Chauss. de Wavre 1264 • 1180 Uccle (2 adresses) : Sequoia, Chauss. de St-Job 532 et Trinity, Chauss. d'Alsemberg 610 • 1180 Woluwe-St-Lambert : Bio Espace Santé, Av du Prince Héritier 107 • 1300 Wavre : Sequoia, Chauss. de Namur 223A • 1332 Genval : Label Green, Pl. Communale 11 • 1380 Lasne: Bio Attitude, Rue du Try Bara 35 • 1410 Waterloo: Sequoia, Chaus. de Bruxelles 63 - 4100 Seraing: Boutique Santé, Rue Morchamps 40 • 4101 Jemeppe/Meuse : Biosana, Rue du Pont 5 • 4130 Esneux : Salon de Coiffure "Que F'Hair", Rue de Bruxelles 21 • 4300 Waremme : Pharmacie Blairvacq, Rue J.-Wauters 24 • 4520 Wanze : Biomanie, Rue J.-Wauters 7 • 4900 Spa : Sanoriz, Rue Servais 3 • 4910 Theux : Bio Fagnes, Les Digues 6 • 5030 Gembloux : La Clé des Champs, Pl. de l'Orneau 15 • 5300 Andenne : Bio & Co, Rue Brun 26 • 5580 Rochefort: Au Panier Bio, Rue de France 19 • 6000 Charleroi: Centre Bastin, Rue É. Dourlet 27A/B • 6040 Jumet : Nutrivance, Pl. des Martyrs 8 • 6670 Gouvy : Le Cabas du Moulin, Rue de la Gare 2b • 6700 Arlon : Centre Marina, Rue de Bastogne 141 • 6760 Virton: Estea, Rue d'Arlon 14 • 6820 Florenville: Dame Nature, Rue de l'Église 11 • 7000 Mons: La Huchette. Rue du Haut Bois 12 • 7060 Soignies: L'Herboristerie. Rue du Chanoine Scarmure 3 • LUXEMBOURG • 4067 Esch/Alzette : Biovie & Bio Natura, 1 rue du Commerce • 6171 Godbrange : Initial LU (P. Meyer), 13 Am Hesselter

Surpoids persistant

Conserver ou retrouver la ligne pendant les Fêtes en respectant son organisme

BIO KILOS° graisses rebelles rencontre un vif succès depuis plus de 3 ans. 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 antioxydants (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 indispensable pour la réussite d'une perte de poids durable et surtout responsable. Et si vous prévoyez quelques excès pour les Fêtes, je vous recommande d'agir en prévention et de commencer votre programme minceur dès à présent, afin de pouvoir profiter sans remords des réveillons. Puis, selon votre morphologie actuelle, vous pourrez continuer un mois ou deux en janvier, pour débuter l'année en beauté...

3 comprimés/jour. Résultats visibles dès 3 à 4 semaines. Prix conseillé : 49,80 € pour 1 mois. Agrément Belgique PL 2584/1 • info : www.biokilos.be

Chute des cheveux

Cheveux clairsemés, perte de volume, chute androgénique : s'attaquer à la cause réelle

L'alopécie de l'homme est généralement liée à un problème héréditaire quand celle de la femme correspond souvent à un bouleversement hormonal dû à l'aprèsgrossesse ou à la ménopause. Il est donc illusoire d'espérer la combattre de manière efficace avec de simples vitamines et minéraux. Pour agir sérieusement sans molécule chimique, je conseille donc les comprimés **BIO 5° chute des**

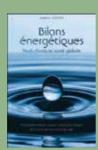


cheveux. C'est à ma connaissance le seul antichute *BIO* qui s'attaque à *la cause réelle* du problème : la surproduction de l'enzyme 5-alpharéductase. J'ai constaté une nette diminution de la chute dès 6 à 8 semaines et une augmentation sensible de la densité et du volume, surtout sur les zones où s'étaient installés de petits duvets. Le cheveu est également mieux nourri et plus vigoureux.

1 seul comprimé/jour. Prix conseillé : 74,90 € le pilulier pour 3 mois (soit moins de 25 €/mois).

Agrément Belgique PL AS 2584/2 • info: www.bio5.be











Ces hypernarcissiques qui nous entourent

Dr. Joseph Burgo

S'appuyant sur des cas d'étude et des éléments biographiques de célébrités, l'auteur propose des outils pour reconnaître ces personnalités complexes : le séducteur, le vindicatif, le grandiose, le je-sais-tout, etc... Mais également des suggestions pour survivre à leurs assauts qui ont pour but de rehausser leur estime de soi et de détruire la nôtre, des solutions pour désamorcer les situations conflictuelles quand on se retrouve dans leur orbite. Après cette lecture, nous saurons comment réagir face aux hypernarcissiques, sans blesser leur fragile amour-propre, ni nous attirer leurs foudres...

(Ixelles éditions, 278 pages)

Bilans énergétiques

Pouls chinois et santé alobale Daniel Kieffer

La prise des pouls, enseignée depuis des siècles dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, prend ici tout son sens grâce à la pratique et aux recherches de l'auteur sur ce sujet depuis plus de 30 ans. La prise des pouls est en effet le

miroir d'une situation émotionnelle ou vibratoire précise et guide le praticien, comme son client, vers une hygiène de vie spécifique. Ce guide contribue à une approche éclairée de l'énergétique humaine et donne des conseils indispensables à l'hygiène de vie et au rétablissement de la santé.

(Editions Grancher, 384 pages)

L'énergie du bien-être

Jean-Michel Mazaudier

L'obiectif de ce livre est d'enseigner comment la géobiologie et le Feng-Shui permettent de comprendre et d'analyser un environnement et d'éviter les conséguences de ses possibles défauts. Selon que notre maison soit de plain-pied ou à étage, contre le flanc d'une colline ou dans un vaste espace plan, ou en fonction des constructions qui l'entourent, du plan de notre appartement, les énergies circulent très différemment... Un enseignement appuyé de nombreux schémas et d'exemples concrets pour choisir ou améliorer notre lieu de vie.

(Editions Bussière, 432 pages)

Au fil de soi

Myriam Buscema

Un conte des 7 nuits... «Il avait de grands yeux noirs, des cheveux noirs, une âme un peu noire aussi. Il lui chantait de sa belle voix grave, si grave pour un homme si jeune, des chansons de son pays, sur l'oreiller, jusque tard dans la nuit.»

A son retour en Europe, la jeune femme s'entête à retrouver la trace de l'homme aimé laissé en terre marocaine. 36 lettres. échangées à 3.000 km de distance et de culture, tissent la trame de cette passion épistolaire. A l'heure d'Internet et du portable, est-il encore pensable d'écrire avec une plume des lettres d'amour où l'écriture est belle, les sentiments au plus haut et l'orthographe sans faute ? L'auteure nous emmène en voyage dans les ambiances et les paysages flamboyants du Maroc, en voyage d'amour, en voyage de vie... au fil de soi.

(Editions Dricot, 202 pages ou sur demande à l'adresse : myriambuscema@scarlet.be)

Emergence d'un monde nouveau

Marc Vallée

Un livre-synthèse sur les principaux enseignements et enjeux qui concernent la grande thématique de la transition planétaire actuelle. Transcendant les prophéties sur des bouleversements tragiques majeurs, l'auteur explique la logique des grands cycles évolutifs, laquelle nous permet aujourd'hui de comprendre le passage fonda-













mental que l'humanité s'apprête à accomplir. Enfin. la synthèse présentée en ces pages vise à convier le lecteur à participer à un projet dont le temps de la réalisation est venu, celui des cités-Oasis.

(Editions Ariane, 150 pages)

Nature Iardin d'Amour

Sylvie Hetzel

L'auteure raconte le parcours hors du commun qui lui a permis de recueillir de nombreux messages des dévas de la Nature. mais aussi de guides qui les ont accompagnés pendant environ 7 ans. Nous y trouvons de nombreux textes emprunts d'une grande sagesse et de précieuses informations pour un nouveau regard sur le monde qui nous entoure. Des exercices pratiques jalonnent le récit afin que le lecteur puisse également goûter à cette communion avec la Nature et les Etres visibles et invisibles qui la peuplent.

(Association Selva, 265 pages couleur + CD audio)

L'art du bonheur intérieur

Elisha Goldstein

Notre lutte ancestrale pour la survie a ancré en nous des croyances difficiles à balayer. Résultat, lorsque nous sommes stressés, anxieux ou déprimés,

nous pensons sincèrement que notre situation est désespérée! En 5 étapes simples, ce livre nous propose de libérer nos antidépresseurs naturels pour acquérir un sentiment de confiance et un bonheur durable qui nous aideront à panser les blessures inévitables de la vie, en nous rendant plus résilient.

(Ixelles éditions, 320 pages)

Bilans de santé personnalisés

selon l'âge, le sexe et le terrain Dr Jean-Loup Dervaux

Face aux agressions auxquelles notre organisme peut être confronté, les bilans de santé permettent de veiller au maintien de notre santé. À l'aide des questionnaires de santé inclus, l'ouvrage nous permet de dresser le bilan de santé correspondant à notre profil, approfondir la compréhension des examens qui le composent et la lecture des résultats. Dans une dernière partie, l'auteur préconise de précieux conseils d'hygiène de vie et donne une ligne de conduite préventive.

(Editions Dangles, 302 pages)

Neuf jours

Marie-Christine Cordier

Neuf, c'est le nombre de jours pendant lesquels l'héroïne s'aventure sur les sentiers qui jalonnent la montagne. Elle y rencontre les éléments de la nature qui se présentent à elle sous forme de différents personnages. C'est ainsi qu'ils lui transmettent un enseignement et lui permettent de vivre des moments intenses. Durant son séjour, l'héroïne doit trouver une clé pour compléter sa quête personnelle. Quelle est cette clé ? Aura-t-elle la possibilité de l'acquérir ? Ce roman initiatique retrace d'une façon originale et subtile les différentes étapes de cet enseignement à la découverte de la lumière et de la vie. (Edité à compte d''auteur, 202 pages - cordiermc@yahoo.com)

Vivre autrement

Ecovillages, communautés et cohabitats Diana Leafe Christian

Cet ouvrage de référence se base sur l'expérience de dizaines de pionniers-fondateurs pour proposer des outils concrets qui nous aident à concevoir, organiser et poursuivre notre projet d'habitat groupé, quelle que soit sa forme, en évitant erreurs et pièges. Cette mine d'information recueillie par une icône du mouvement des éco-villages démontre la viabilité de ces derniers. Cette nouvelle édition, revue et mise à jour par l'auteure, a fait l'objet d'une refonte intégrale et est bonifiée des illustrations de Marie Bilodeau.

(Editions Ecosociété, 288 pages)











CD + LIVRE

Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie

Marie-Andrée Auguier

Méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie constitue un allié efficace pour arrêter de fumer. Les techniques qui la composent, basées sur des exercices de respiration et de relaxation, permettent de se recentrer sur soi afin de transformer son rapport à la cigarette. Le CD propose 5 séances guidées par un sophrologue professionnel : apprendre à respirer ; nettoyer ses poumons; remplacer le geste de fumer ; se projeter dans un futur de non-fumeur ; juste le temps d'une cigarette.

(CD 66'+ livre 64 pages - Editions Ellebore)

חעח

En Quête de Sens

Nathanaël Coste & Marc de la Ménardière

Un road-trip improvisé de deux amis d'enfance qui cherchent à comprendre ce qui a conduit aux crises actuelles et d'où pourrait venir le changement. Au travers des messages d'activistes, de biologistes, de philosophes ou de gardiens de traditions anciennes, Marc & Nathanaël nous invitent

à partager leur remise en question, interrogent nos visions du monde et présentent des alternatives qui construisent déjà le monde de demain.

(84' - enquetedesens-lefilm.com)

Rencontre nondualité avec Lisa Cairns

Depuis des années, Lisa Cairns parcourt le monde pour témoigner de son expérience de la non-dualité, de l'unité sous-jacente de la Vie. Dans ce document, traduit en français par Laurent Lévy, Lisa met à jour le rêve illusoire du « moi » qui nous donne l'expérience d'une apparente séparation avec les autres, avec la Vie. Elle dévoile aussi la liberté sans limites qui n'a cesse de nous accompagner, qui ne nous a jamais abandonné.

(120' - revue3emillenaire.com/shop)

Libres!

Jean-Paul Jaud

En France, des enfants insouciants participent à un stage « Musique et Nature » non loin d'une centrale nucléaire. Au Japon, des enfants en exil de leur ville natale, réfugiés et isolés, prennent brutalement conscience de ce qu'ils ont perdu à jamais et de l'irréversibilité de leur vie. Au Danemark, dans l'île de Samso, des enfants joyeux ont pour ligne d'horizons d'élégantes éoliennes qui tournent, tournent, tournent... « Libres! » est un film poétique, qui, par la voix de ses intervenants, nous propose de reconquérir notre liberté, celle intimement liée aux énergies renouvelables, les énergies du 21ème siècle.

(104' - J+B Séquences Distribution)

Philippe Guillemant La route de la Conscience

Jean-Yves Bilien

Philippe Guillemant est un physicien diplômé de l'Ecole Centrale Paris, dont les inventions dans le domaine de la vision et de la robotique lui ont valu plusieurs distinctions. Il est surtout connu pour être l'auteur d'une théorie de l'espace-temps flexible qui explique le phénomène de synchronicité par une influence du futur sur le présent.

Cette théorie ouvre un véritable pont entre la science et la spiritualité, via un modèle physique de la conscience. Elle révèle le lien fondamental entre la conscience et la gravité ainsi que la différence cruciale entre le cerveau et la mémoire.

(56' - filmsdocumentaires.com)



ECOLE DE 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.

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

COURS 2015-2016

PERFECTIONNEMENT 2015

P1: 5-6 déc. P3: 12-13 déc.

INITIATION 2016 Semaine : 4-5 ianvier

WE : 9-10 janvier

SOUFFLE ET VOIX 2016

Soirée : 8 déc et 5 janvier Matinée : 10 déc et 7 janvier

89 rue Augustin Delporte,1050 Bxl

AND SAGE SEASITIF &





FINI LE PLASTIQUE!

CHOISISSEZ
UNE BOUTEILLE
EN VERRE VIOLET.

UN VERRE UNIQUE:

- Par son procédé de fabrication ancestral qui perpétue la tradition de son origine «Egyptienne».
- une protection optimale contre le processus de vieillissement et de décomposition moléculaire provoquée par l'exposition à la lumière visible car le verre ne laisse passer que les rayons UV-A, UV-violet et infrarouges.

Son niveau de fréquences très élevé protège qualitativement votre eau, le goût ainsi que tout contentant.

Prix: 14 euros (option housse protection). En vente au 0486 280 799 ou contact@christinemoens.be



NOUVEAU

COFFRET CADEAU

DE LUXE contenant:

• L'HUILE BY CÎME (huile sèche pour le corps, visage et cheveux) 100 % naturelle, nourrit et sublime la peau, les cheveux et les ongles, composée d'un subtil mélange de six huiles végétales biologiques, sélectionnées pour leurs teneurs en acides gras essentiels, vitamines naturelles et antioxydants.



• MAGNIFICENT MANDARINE (2-en-1 gommage corporel et sel de bain). Energisant et détox au sel rose de l'Himalaya en combinaison avec un mélange exquis d'huiles essentielles. Pour éliminer les toxines et cellules mortes de la peau.

Prix de vente du coffret : 24,90 euros. Disponible sur www.cime-skincare.com et dans les magasins bio sélectionnés.

Le premier **PORRIDGE** bio d'origine belge débarque dans les magasins!

Ce TURTLE Porridge est bio et naturellement sucré. Les ingrédients sont cultivés sans substances toxiques, sans conservateurs ni sucres ajoutés. **LES 4 DÉLICIEUX MÉLANGES BIO :**

•TURTLE PORRIDGE CLASSIC: mélange de gros flocons d'avoine, de son, de raisins secs et de graines de lin. •TURTLE PORRIDGE SEEDY: gros flocons d'avoine, son d'avoine, graines de courge et de tournesol, sarrasin, graines de lin, pavot et chia riches en Oméga 3 • TURTLE PORRIDGE CLASSIC — GLUTEN FREE, avec raisins secs tendres et graine de lin •TURTLE PORRIDGE SUPERFOOD GLUTEN FREE: délicieusement fruitée avec baies de goji, mûres blanches et graine de chia

Liste complète des points de vente sur www.turtlecereals.com (àpd 4,49 euros)



GINGEMBRE 1200 BIO

Le Gingembre est conseillé pour un large nombre de problèmes que ce soit digestif, manque d'énergie, de vitalité ou encore pour combattre diverses infections. Il est aussi efficace pour faire disparaître toutes formes de nausées et vomissements notamment dans les cas de maux de transport ou lors de la grossesse.

Cette plante, utilisée aux 4 coins du monde pour ses vertus thérapeutiques, fait également baisser la fièvre, combat les douleurs et a des propriétés antibactériennes et antivirales très intéressantes. En extrait concentré standardisé Gingembre 1200 Bio est jusqu'à 6x plus concentré. L'utilisation de gélules organiques en font un produit 100% bio. Gingembre 1200, 60 gélules organiques (PV 15.80) Infos: www.be-life.eu



FORMATION COMPLÈTE À L'HYPNOSE (2 SESSIONS PAR AN) CERTIFICATION NGH

Du 19 au 22 février 2016 ou du 15 au 18 septembre 2016

Avec Lee PASCOE, Hypno thérapeute et formatrice internationale, auteur du livre «Faites Comme Si !»

Un programme de formation complète OUVERT À TOUS, avec pratique supervisée régulière.

HYPNOVISION va vous donner toutes les bases de la pratique de l'hypnose thérapeutique, que vous soyez dans une profession d'aide ou désireux de faire un travail approfondi sur vous-même.

NOUVEAU CYCLE DE FORMATION AVEC LE MODULE DE BASE HYPNOVISION





ATELIERS

La Vie entre les Vies : les 9-10-11 avril 2016

- · Hypnothérapie Avancée : Les 3-4-5-6 juin 2016
- Total Learning: 1 et 2 octobre 2016
- Mouvement Occulaire Bilatéral: 4 octobre 2016
- · Auto-sabotage: 6 octobre 2016

Inscription et infos: Tél. 071 87 50 32 M.: 0478 91 21 22

QUALITE
 SERVICE

www.lesoutilsdumieuxetre.be

PRÉ REQUIS CONSEILLÉ : SÉMINAIRE DE BASE DE LA MÉTHODE SILVA (VOIR WWW.LAMETHODESILVA.BE)







Se libérer du tabac

Arrêter de fumer n'est pas chose facile. C'est pourtant la seule solution pour retrouver le souffle et le cœur de nos 20 ans. Et ne renonçons pas après la première tentative si celle-ci échoue, car les statistiques démontrent que le succès augmente avec le nombre d'essais I

Au niveau mondial, il y aurait près d'1,5 milliard de fumeurs et ce tabagisme entraînerait près de 6 millions de morts chaque année. En Belgique, la consommation de tabac constitue la première cause évitable de maladies (comme les maladies cardio-vasculaires et certains cancers) et de décès. Les méfaits du tabac provoquent, en effet, un décès chaque

demi-heure dans notre pays et coûtent près d'1 milliard d'euros par an à la Sécurité So-

Même si la proportion de fumeurs a baissé ces cinq dernières années, un citoyen sur cinq fume encore et près de la moitié voudrait arrêter de fumer1.

Parmi ceux qui tentent l'expérience du sevrage, on observe que la plupart des fumeurs le font individuellement, sans aide médicale et/ou psychologique. Dans un tel contexte, le taux de rechute est extrêmement élevé, de l'ordre de 90% après un an, ce qui rend bien compte de la difficulté de l'arrêt du tabac.

Cette difficulté provient d'une double dépendance au tabac:

- · une dépendance comportementale et psychologique, liée notamment à la répétition des gestes accompagnant la consommation du tabac:
- · une dépendance pharmacologique, car l'organisme a acquis des besoins en nicotine.

A NOTER: même si 3 à 11% des fumeurs cessant durablement le tabac y parviennent sans aide, ce pourcentage atteint 15 à 25% lorsque le fumeur choisit un accompagnement psychologique (en individuel, en groupe, par téléphone, etc...), des substituts nicotiniques ou des médicaments (attention aux effets secondaires!).

Evidemment, plus on combine les aides, plus on augmente ses chances de se libérer du tabac (pour arriver à max. 40-50% de réussite selon les études).

Se préparer

Certains fumeurs réussissent à arrêter seuls si leur dépendance est relativement faible et si leur motivation est forte. Sinon, une aide est vivement conseillée.

Tout ce qui peut renforcer la motivation doit être recherché et les arguments sont nombreux : amélioration de l'état de santé, vie plus saine et sportive, libération d'un esclavage, défi vis-à-vis de soi-même ou de l'entourage, grossesse & enfants en bas âge, économies, etc...

La décision étant prise, il faut alors choisir le moment propice (week-end, période calme, vacances,...), éviter les périodes de stress et se fixer une date précise.

Que nous fumions depuis 30 jours ou 30 ans, notre corps peut se débarrasser de toutes les toxines que nous avons inhalées et qui se sont accumulées dans nos organes.

A NOTER: dans le cas d'un couple de fumeurs, il est souhaitable que la tentative soit faite en même temps par les deux conjoints...

En cas d'échecs ou de récidives, il ne faut pas désespérer. L'expérience montre que le pourcentage de succès augmente si l'on a déjà essayé une ou plusieurs fois.

De plus, si le sevrage tabagique se fait au travers d'une aide structurée, le fumeur double. voire triple ses chances de succès!

Prise de poids?

Beaucoup de fumeurs redoutent que l'arrêt du tabac s'accompagne d'une prise de poids. C'est une illusion. La prise de poids est toujours liée au fait de manger, pas au fait d'arrêter la cigarette. On observe que 15% des personnes qui arrêtent de fumer ne prennent pas ou perdent même du poids et 35% reprennent les 2 à 4 kg qu'ils avaient perdus, car il faut savoir qu'un fumeur pèse de 2 à 4 kg de moins qu'un non-fumeur de sexe, d'âge et de taille identiques (les premiers kilos ne représenteraient donc qu'un retour au « poids-santé » normal). Par contre, 35% prennent de 5 à 10 kg et 15% plus de 10 kg. Bonne nouvelle : des études démontrent que plus on est aidé dans l'arrêt, moins il y a de risques de prendre du poids²!



Quelques pistes

Plusieurs méthodes peuvent aider à passer le cap mais aucune n'est magique et ne peut se passer de l'action positive et volontaire de la part du candidat à l'abstinence :

- l'accompagnement psychologique, comme celui proposé par les thérapies comportementales et cognitives, est très efficace : il multiplierait par deux les chances de réussite:
- épinglons notamment la ligne tabacstop (0800 111 00) qui offre un soutien tous les jours de la semaine entre 15h et 19h, l'annuaire des tabacologues ou encore les applications gratuites pour smartphones (comme celle proposée par stop-tabac-ch)
- l'hypnose en groupe ou en séance individuelle en complément d'autres méthodes;
- l'acupuncture et l'auriculothérapie qui consiste à placer un fil chirurgical dans l'oreille, à l'emplacement exact d'un point d'acupuncture — but visé : un dégoût progressif du tabac.
- parmi les aides psychologiques, citons aussi l'accompagnement en groupe, car il permet à ceux qui le souhaitent de trouver le soutien d'autres participants en cheminement (il existe en Belgique des sessions régulières à Bruxelles, Louvain-la-Neuve, Liège et Mons : contacter tabacstop pour plus d'infos);
- les substituts nicotiniques, comme les chewing-gums, patchs, pastilles, gommes, etc... qui permettent d'obtenir le sevrage du geste tout en obtenant progressivement le sevrage en nicotine ;

« Eteindre » le conditionnement

Pour en finir avec la cigarette, il est essentiel de prendre conscience de sa consommation au quotidien. L'outil idéal est alors de tenir un agenda de toutes ses cigarettes sur une période donnée. Cela permet d'identifier de

manière précise quelles situations sont associées à la prise de cigarettes : café, repas, voiture. ... Une fois identifiés les moments durant desquels on fume, il faut pouvoir briser cette association. Le but est de ne plus allumer de cigarette à ces occasions (sans forcément réduire la consommation dans un premier temps). Par exemple, il suffira de décaler la cigarette après le repas d'un quart d'heure, pour commencer à gérer son comportement et « éteindre » le conditionnement.

Bref, quelle que soit la méthode choisie, cela nécessite un apprentissage et quelques précautions.

CE QUI SE PASSE DANS NOTRE CORPS... QUAND NOUS ARRÊTONS DE FUMER!

Que nous fumions depuis 30 jours ou 30 ans, notre corps peut se débarrasser de toutes les toxines que nous avons inhalées et qui se sont accumulées dans nos organes. Il n'est pas nécessaire d'attendre un moment où nous serons davantage « prêt ». Maintenant est le bon moment! Et ainsi:

- · dans 20', notre pression sanguine sera redevenue normale;
- dans 8h, le taux de monoxyde de carbone dans notre sang aura diminué de moitié;
- · dans 48h, toute trace de nicotine aura disparu de notre corps, notre odorat et notre goût deviendront meilleurs;
- dans 72h, nos bronches se relâcheront et
- dans 2 semaines. notre circulation san-
- · dans 6 mois, la capacité de nos poumons
- · dans 1 an, notre risque d'attaque cardiaque aura baissé de moitié ;
- dans 2 ans, nos risques cardio-vasculaires
- · dans 5 ans, notre risque d'AVC sera rede-

Il faut parfois éviter les situations déclenchantes (éviter, par exemple, une soirée trop arrosée dans les premières semaines), développer des activités de remplacement, pratiquer des activités physiques, ... Et s'il y a une rechute, l'important est de dédramatiser, de renforcer les périodes d'abstinence et d'identifier des stratégies plus efficaces. Il faut savoir que toute victoire sur la cigarette, même de courte durée, est toujours un pas en avant vers l'arrêt définitif!

Olivier Desurmont en collaboration avec Nicolas Di Giacomo. psychologue et tabacologue (ecouteretagir.com)

RÉFÉRENCES:

« Arrêt du tabac : attention aux dangers! » du Dr J. Pieri, Le Cherche Midi, « Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie » (+ 1 CD) de M-A. Auquier chez Ellebore (voir rub. « à écouter »), tabacstop.be et vivresanstabac. be (3 journées en groupe pour arrêter de fumer).

POUR VOUS AIDER À VOUS LIBÉRER DU TABAC

LONCOUR Karine

1180 Bruxelles - 0496 901 393 letraitdunion.loncour@gmail.com www.letraitdunion.be Psychothérapeute je vous soutiens et accompagne dans votre motivation, détermination, persévérance pour décrocher de cette dépendance.

 STOP TABAC Béatrice BEGHEIN Rue Jean d'Ardenne 32, 1050 Bruxelles (IxI) 0476 730 424 beatrice.beghein@gmail.com mieux-etre.org/StopTabac Devenir ex-fumeur en 1 mois avec l'Hypnose. Programme en 5 séances individuelles pour se libérer du tabac avec une ex-fumeuse fière de l'être.

VIVRE SANS TABAC

0475 375 802 - 010 40 15 52 info@vivresanstabec.be www.vivresanstabac.be 3 journées en groupe pour arrêter de fumer et se reconnecter à soi. Prochaine session : les 23 & 24 janvier + 13 février 2016 (Brabant Wallon).

ZANNONI Nicola

Rue Ernest Solvay, 30 à 1050 Bruxelles 0497 909 690 - nicolazannoni@yahoo.fr www.chan-tiers.net/lequipe/nicola-zannoni/ Arrêter de fumer grâce à l'hypnose, c'est possible et paisible. Venez avec vos bonnes raisons d'arrêter et de recommencer à respirer à pleins poumons!

L'ECOLE D'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

www.lesoutilsdumieuxetre.be

Propose 2 journées « Solution Hypnose » à l'usage de tous les hypnothérapeutes

LE BURN OUT : Le 13 février 2016 L'ARRET TABAC : Le 19 Mars 2016

Formation de base Hypnovision POUR TOUS DU 19 AU 22 FÉVRIER 2016



Infos au 0478/91.21.22



L'hypnose médicale EN GROUPE, une solution différente de la volonté pour **SE LIBÉRER** du tabac.

Ce traitement accessible à tous permet la réussite, tout en gardant sa ligne et en devenant plus serein.

www.nouvellehypnose.com - Tél: +32 2 538 38 10 Av Ducpétiaux, 72, 1060 BRUXELLES facebook.com/institutnouvellehypnose

¹ source statistiques: iweps.be/population-qui-fume-quotidiennement

² Aubin & al. (2012) Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis

On part pour le week-end!

LE SAVIEZ-VOUS? Le Parc National des deux Ourthes est le plus étendu parmi les 9 Parcs Naturels de

Wallonie.

par Vanessa Jansen

La vie de famille, c'est beaucoup de bonheur mais de temps en temps il est bon de s'offrir un week-end hors de chez soi pour respirer un peu! Voici quelques idées insolites pour une immersion en clan dans la nature. A tester tout de suite, avec ou sans neige!

Des cabanes pour tous les goûts

Dans le Domaine du moulin de Rensiwez, à Houffalize, chacun devrait trouver son bonheur. Pouvant héberger 4 personnes, les cabanes de la Ze-

nitude avec sauna, de l'Olivier, ainsi que la maison au bord de l'eau (6 personnes) flirtent avec l'Ourthe orientale. Si loger au bord de l'eau ce n'est pas votre truc, optez pour la cabane d'Isabelle ou du Temps Retrouvé, situées elles, sur la colline. Le Cabanon du Pêcheur vaut aussi le détour. Dotées de coins cuisine et de salle de

bains ou douche, ce sont de véritables cocons. Chaque logement joue la carte des matières naturelles. La déco est très chaleureuse.

www.lescabanesderensiwez.be

Dormir dans une bulle.

c'est possible

Telle une énorme bulle de savon, les sphairs sont aménagées afin de vous accueillir pour une ou

> plusieurs nuits en communion directe avec la nature. Bien au chaud, installés dans un lit douillet, vous êtes aux premières loges pour assister au spectacle du soleil, des étoiles et des nuages. Pour les familles, ce sont des doubles sphairs. Une

> > annexe comportant un lavabo et une toilette chimique assure un confort total. Le matin, si vous le souhaitez, un panier petit déjeuner aux saveurs du terroir vous sera livré afin de faire durer le plaisir. Plusieurs sphairs sont proposées en Belgique ainsi que dans des contrées plus lointaines comme Barcelone. Nice, Marrakech...

www.eyeshotels.com

Randonnée à cheval avec nuit dans un dortoir ou une cabane

Libertyrando propose des superbes sorties à cheval, même en hiver. Pendant cette saison, les

paysages se dévoilent sous une toute autre facette. Les « randonnées en étoile » permettent de découvrir plusieurs sites en revenant au camp de base qui est la ferme à Quarreux (26 km de Liège), pour une ou plusieurs nuitées (dortoir) avec tables d'hôtes. Certaines randonnées offrent la possibilité de passer une nuit dans une cabane en rondins avec un repas

autour du feu de camps. Christel et Jean-Louis sont des hôtes très généreux dont les récits passionneront petits et grands. Très créatifs ils proposent multitude de sorties comme les « randos réveillon spécial ados (12-18 ans) ».

www.libertyrando.com

Un pod au milieu des champs

Un quoi ? Un pod, c'est un habitat écologique le

plus souvent en bois en forme de dôme. Equipé avec juste le nécessaire, il permet un vrai retour aux sources. La Ferme d'a Yaaz, propose le « family Pod » planté au milieu des champs avec une belle vue sur la forêt. Propriété de 10 hectares,

> la ferme d'a Yaaz est une ferme agro touristique entre Habaye et Martelange.

www.lafermedayaaz.be

Boune année à tous!









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

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

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

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

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

Pour Elle & Lui. pour Eux ...

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

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

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

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

> Francine Burlet (Evénement Juillet 2007)



192 avenue Albert 1190 Bruxelles Tel.: 02/346.57.59

www.maryhash.com

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



Générateur Keshe.

le nouveau paradigme

Dans l'indifférence générale des médias, un évènement considérable s'est pourtant déroulé en direct de Rome le 16 octobre dernier. Le physicien nucléaire iranien Mehran Keshe a présenté, devant une trentaine d'ambassadeurs qui avaient répondu à l'invitation, son générateur à énergie libre MAGRAV (énergie des champs magnétiques et gravitationnels). D'un coût modique, ce dernier tient dans une main et peut fournir de l'énergie gratuite pendant une quarantaine d'années.

Deux ans après avoir communiqué ses brevets et plans aux gouvernements du monde, afin qu'ils puissent évaluer le potentiel de changement technologique, social et politique impliqué, aucun n'a entrepris d'introduire cette technologie dans son pays sous une forme ou une autre. Keshe et les membres de sa fondation ont donc décidé de passer à l'action, malgré les menaces, en accordant 10 jours aux gouvernements (à compter du 16/10) pour réagir à sa proposition de distribuer les générateurs. N'ayant pas eu de réponse au 26/10, il a communiqué la totalité de ses recherches via des web-séminaires gratuits accessibles sur le site de la Fondation Keshe.

Par ailleurs, la vente et la distribution des générateurs a commencé. Plusieurs usines ont déjà produit plus d'un million d'unités en Italie, aux Philippines et en Chine... Serions-nous au seuil d'un changement majeur?

Infos sur keshefoundation.org (blog en français: fondation-keshe.blogspot.be)



Une preuve de vie... ailleurs?



Depuis quelques années, l'équipe du télescope spatial Kepler prête une attention à un astre répondant au doux nom de KIC 8462852 et situé à 1.500 années-lumière de la Terre. Cette étoile n'a de cesse d'intriguer la communauté scientifique. Là où la lumière d'une étoile normale est généralement obstruée régulièrement (et pour de courts moments) par les passages répétitifs des planètes en gravitation, cet astre-ci émet une lumière tout à fait unique en son genre. « Nous n'avons jamais rien observé de tel. C'est très étrange. Au début, nous pensions avoir des données faussées par le mouvement du télescope, mais tout était en ordre », explique T. Boyajian, postdoctorante à Yale aux USA. Les observations confirment, en effet, qu'une large masse vient de temps en temps se mettre entre l'étoile et son observateur (Kepler). Rien de tel n'a jamais été constaté sur près de 150.000 autres étoiles étudiées. Après avoir abandonné une à une les hypothèses classiques, toutes caduques, les scientifiques planchent sur la théorie d'une structure extraterrestre qui pourrait servir à capter la lumière produite par l'astre. « Les formes de vie extraterrestres sont toujours la dernière hypothèse à considérer », confesse Jason Wright, un astronome de la Penn State University, « mais c'est une des seules qui expliqueraient vraiment les émissions observées...»

L'équipe de scientifiques veut donc découvrir si des fréquences radios proviennent de la zone pour confirmer la présence d'une source technologique. Le début des observations est planifié pour janvier 2016.

(Source: NASA)

Au jour le jour

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

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

BRUXELLES

L'amour au croisement de la vie et de la mort.

10/12. 20h-22h. En fin de vie, la seule chose qui compte c'est l'amour. Une présence apparaît dans le processus de mourir : elle nous traverse et nous dépasse... Bettina De Pauw, psychologue et psychothérapeute. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Pleurs des enfants : raison ou émotion ?

10/12. 19h. Quand un bébé ou enfant pleure "sans raison", comment comprendre et accueilitecte émotion de façon à être tous plus détendus (et mieux dormir...)? Rob Daneels, formateur certifié Aware Parenting, Salle Mantra. Ch. de Wavre, 1598. 1160 BXL. rob@robdaneels.be - 0486 518 143 www.bewusteropvoeden.eu -.

La Symbolique des Lettres Hébraïques.

11/12. ¹9h30-21h30. Éclairage sur l'utilisation de l'ancêtre de notre Alphabet comme outil vers la sérénité : approche philosophique, non-religieuse. Suive d'un stage du 29 au 31 janvier. Anne Katz-Bockstael, docteur en Science (Ph.D.)Immunologie-MTC-Homéo-Bach-Maître Rei-ki-Chakra Balancing. Almapola. Av.de la Couronne, 556. 1050 BXL. 00 33 6 70 38 60 68. anne. bockstael-katz@orange.fr - Voir avant première page 57.

Le mariage de l'ère nouvelle.

11/12. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice du Troisième Pole, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Sur réservation. MM81. Rue des Bataves, 30. 1040 BXL.0477 524 231 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Le phénomène Bruno Gröning.

13/12. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film document en 3 parties. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv: tél ou mail. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 644 32 86. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

Mercure-Hermes

14/12. 20h-22h. Entre farce et sagesse. Eric Panichi, astrologue. Hôtel «Le Léopold». Rue du Luxembourg, 35. 1050 BXL. 0488 363 921. www.cebesia.be

Séjour dauphin et watsu à Gran Canaria.

14/12, 4, 18/1, 3/2. 20h-21h. Soirée info : à la rencontre de ton Soleil inté-Rieur et Dauphins. Webconférence du séjour paradisiaque pour gens positifs. Massage, danse, créativité, excursions. Angélique Sibilla, artisane de Lumière. 1000 BXL. 0499 22 44 02. angeliqueaphrodite@gmail.com - www.paraisodelbienestar.com

Etre heureux malgré les blessures passées.

15/12. 20h-22h30. Il est possible de comprendre et guérir nos blessures amoureuses, affectives ou sexuelles pour une vie enfin épanouie grâce à la TBT (type d'hypnose). Amélie Simon, psychologue. Centre culturel de Jolibois. Av. du Haras 100. 1150 BXL. 0471 26 40 34. julie@ aaah.be - www.aaah.be

Plonger dans la Lumière du Coeur.

15/12. 20h-22h. Quand Kepler, Einstein, Platon et Jésus évoquent la lumière, parlent-ils d'une même réalité ? Tentons, une percée dans la Lumière de nos coeurs. MM81. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix. be

Formation thérapeute psychocorporel.

19/12. 20h-22h30. Soirée d'info :

une 1ère année pour apprendre à vous connaitre, à vous aimer, une 2ème année pour apprendre à accompagner ! Philippe Wyckmans, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@ Liloco.org - liloco.org

La part du rêve dans la tradition chamanique.

7/1. 20h-22h. Le rêve est tout à fait central dans la pratique chamanique. Il nous ouvre à une autre dimension. **Gertrude Croe**, accompagnatrice en chamanisme. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be-www.tetra.be

Prévisions mondiales 2016.

11/1. 20h-22h. Présentées par Gilles Verrier. Marc Verrier, astrologue. Hôtel «Le Léopold» Rue du Luxembourg 35. 1050 BXL. 0488 363 921. www.cebesia.be

Voice Dialogue (Dialogue Intérieur).

12/1. 19h30-21h30. Soirée d'intro gratuite. Outil performant et libérant pour thérapeutes, formateurs, accompagnateurs et tous ceux qui veulent avancer dans leur développement personnel et inter-relationnelle. Marianne Bollen. Rue de la Gloire Nationale, 63. 1083 BXL. 0487 169 899. marianne@mbcoaching.be-www.mbcoaching.be-Voir avant première page 45.

La signification spirituelle de la sexualité.

15/1. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice de la méthode du Troisième Pôle, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Sur rés. MM81. Rue des Bataves, 30. 1040 BXL. 0477 502 431 - info@troisieme-pole.be - www.troisiemepole.be.

Jean de Fer.

16/1. 19h30-22h. Représentation

du conte initiatique sur l'émergence du masculin. Une soirée joyeusement vivante pour tous. Philippe Wyckmans, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@liloco.org - Liloco.org

Les origines de notre peur de l'eau.

22/1. 20h-21h30. Découvrir et transformer toute expérience traumatisante et se réconcilier avec cet élément primordial, source de toute vie sur terre. Marie-Christine Parret, thérapeute. Salle Etincelles. 1060 BXL. 0499 176 795 - 00 33 6 72 21 69 75. dolphinrevival@gmail.com

Poésie et méditation.

22/1. 20h-22h. La poésie peut nous aider à comprendre cette expérience transformatrice qu'est la méditation. Fabrice Midal, fondateur de l'Ecole Occidentale de Méditation. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@ tetra-asbl.be - www.tetra.be

Nage Cachalots & Baleines.

24/1. 20h-21h30. Soirée d'info. Connexion aux cétacés dans leur milieu naturel, plongée en Joie dans l'ouverture du Coeur pour mieux les protéger Canaries/Ocean Indien. Marie-Christine Parret, animatrice, thérapeute. Salle Etincelles. 1160 BXL. 0499 176 795 - dolphinrevival@gmail.com.

Les bienfaits du Feng Shui.

25/1. 19h30-21h. Outil précieux pour mieux comprendre sa vie et la transformer. Et pourquoi l'associer à la Géobiologie. Présentation programme formation 2016. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert

en Feng Shui & anthropologue. Maison ND du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Le sage se forme lui-même!

26/1. 20h-22h. Le Chemin gnostique offre aux chercheurs de vie la sagesse en tant que perspective libératrice de la conscience. Un échange suivra la présentation. Salle MM81. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 0475 467 134. info@ rose-coix.be - www.rose-croix.be

Nouvelles visions de l'écologie. 28/1. 20h. La terre comme soimême, pour une écologie du méditant militant. Première conférence d'un cycle de 4 conférences sur les enjeux de l'écologie : 28/01 avec Maxime Egger, 3/3 avec Philippe Roch, 19/4 avec Satish Kumar et 28/4 avec Roberto et Mariana Nakogui. Campus du Solbosch - Bâtiment H Campus du Solbosch, Av. Franklin D. Roosevelt 50, 1050 BXL, Tetra, 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www. tetra.be/terre&conscience - Voir avant première ci-dessus.

Spectacle sexo-informatif.

2/2. 20h-22h30. "Les gentils ne font pas l'amour le samedi" : un man and woman show inédit alliant humour et informations sexo... logiques. Pascal De Sutter, psychologue et sexologue, Julie Van Rompaey, architecte du désir. Centre culturel de Jolibois. Av. du Haras 100. 1150 BXL. 0471 26 40 34. julie@aaah.be - www.aaah.be

Conférence d'astrologie.

8/2. 20h-22h. La Part de Fortune et la Part d'Esprit. Martien Hermes, astrologue. Hôtel «Le Léopold». Rue du Luxembourg, 35. 1050 BXL. 0488 363 921. www.cebesia.be

Brabant Wallon

Reconnaître, comprendre et accueillir sa fragilité.

10/12. 19h. Georges Zouridakis. Espace Bien-être. Traverse d'Esope. 1348 LLN. georges.zouridakis@ ecoute-emotionnelle-active.com www.ecoute-emotionnelle-active. com - 0475 910 928.

Réguler le stress, dyslexie, TDAH... avec le Neuro-feedback.

15/12 ou 20/1. 19h-21h. Comment aide-t-il à l'atténuation de divers troubles: TDAH, dyslexie/calculie, burn out, dépression, stress. Rés. obligatoire. Patrick Ghigny, licencié en kinésithérapie. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. 02 318 84 76. contact@neuroform.be www.neuroform.be

Voyages ressourçant au désert 17/12 ou 19/01/2016. 20h-21h15. Soirée info + diapo. Mars 2016 : «15 jours pour soi vers un oasis tunisien» au creux des dunes, nov. 2016 : «Semaine en famille» dès 3 ans 1/2 ans >... Régine Vancoillie, psychologue, formatrice en communication. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@

Portes ouvertes au Centre Cristal'In.

19/12. 14h-19h. Idées Cadeaux : découvrez la collection Cristal Création : bijoux sacrés en argent,

rvancoillie.be - www.rvancoillie.be



Maxime EGGER, Satish KUMAR, Philippe ROCH et les NAKOGUI La Terre comme soi-même



Le 28/1, le 3/3, le 19/4 et le 28/4 à Bruxelles et LLN

Voir détails ci-dessus

C'est une nouvelle vision de l'écologie qui rapproche ces quatre personnalités. Pour Maxime EGGER, l'enjeu de la crise écologique est celle d'une culture qui a perdu le sens du sacré et de l'unité entre le cosmos, l'être humain et le divin. Satish KUMAR, fondateur du Schumacher College et auteur de « Tu es donc je suis », prône lui une écologie de l'unité qui implique une authentique dépendance entre les êtres humains et leur environnement. Pour Philippe ROCH, il convient de créer une nouvelle alliance avec la nature en s'inspirant de l'enseignement de la nature elle-même, pleine de sagesse. Enfin, les Indiens KOGIS, aussi nommés « les gardiens de l'équilibre sur terre » seront représentés par Roberto et Mariana NAKOGUI qui viendront nous partager cette sagesse ancestrale et leur amour pour la Mère-Terre qu'ils n'ont jamais cessé de considérer comme un être vivant.

écharpes et ponchos 100 % mérinos, articles amérindiens, lithothérapie. Patricia Nagant. Rue Joseph Gos 54. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0479/25 21 75 - 0477 69 71 71. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

La signification spirituelle de la sexualité.

4/1. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice de la méthode du Troisième Pôle, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Sur réservation. Centre Autre Porte. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be. 0477 940 280

Tarot et intuition : séances d'infos.

10/1 ou 17/1. Initiation au Tarot. Développez intuition et confiance en soi avec le Tarot qui vous ressemble. Voir site. 8 dim. matins de janvier à avril 2016. **Martine Eleonor**. Rue Trémouroux, 9. 1450 CHASTRE. 081 61 52 81. www. expression-cea.be

Le corps ne ment pas.

15/1. 20h-22h. La psychanalyse corporelle: revivre son passé sans interprétation pour mettre du sens sur son présent et se réconcilier vraiment. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle, Michel Lamy, ingénieur-informaticien, psychanalyste en formation. Fondation Wallonne. Verte Voie, 20. 1348 LLN. 0494 446 351 - catherineberte@gmail. com - www.berte-psychanalyste. be - 0495 145 074.

Randonnées au désert.

15/1. 19h30-22h. Soirée info. Partager votre rêve de désert, rencontrer nos animateurs, s'informer sur nos projets de randos de Ressourcement, répondre à vos questions, vos peurs. Charles De Radigues, coach, animateur de rando, Edith Martens, thérapeute du son, Paul Flasse, yoga du rire. Rue du Relais, 6. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Apprendre à profiter du célibat.

3/2. 20h. Par la psychanalyse corporelle. Revivre les origines de sa vie affective. Pour pouvoir profiter de la liberté amoureuse sans plus vouloir se changer. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychanalyste corporelle, Séverine Matteuzzi, formatrice en Ressources Humaines et psychanalyste corporelle. Graines de soleil. Rue de l'Evêché 9. 1400 NIVELLES. 0474 635 474 contact@henrietpsychanalyste.be - www.henrietpsychanalyste.be - 0476 817 452.

Brabant flamand

Voice Dialogue (dialogue intérieur).

3/12. Soirée d'intro gratuite. Outil performant et libérant pour thérapeutes, formateurs, accompagnateurs et toute personne qui veut avancer dans son développement personnel et inter-relationnelle. Marianne Bollen. Rue J. Wielemans, 7. 1652 ALSEMBERG. 0487 169 899. marianne@mbcoaching.be - www. mbcoaching.be - Voir avant première page 45.

Liège

Exposition portes ouvertes.

10 au 31/12. 17h-19h. Du jeudi au dimanche. Exposition de produits naturels parfumés, de bijoux, de vêtements. France Renier, praticienne bien-être, créatrice. Rue des monteux, 48. 4040 HERSTAL. 0484 839 412. centreuntempspoursoi@yahoo.com - centre-untemps-pour-soi@wifeo.com

Noël, la naissance de la lumière en nous.

16/12. 20h-22h. Quel est le sens de la fête de Noël selon l'enseignement gnostique universelle? Sa symbolique révèle les étapes du chemin spirituel intérieur. A la courte échelle. Rue de Rotterdam, 29. 4000 LIEGE. info@rose-croix.be - www. rose-croix.be - 0475 467 134.

Le jeûne thérapeutique.

16/12. 20h. Une thérapie «miracle» contre les maladies métaboliques? Esp. Baufays. Voie de l'Air pur, 227. 4052 BEAUFAYS. 0487 549 985. evelyne.verhulsel@euphonynet.be

La santé par la conscience du corps.

17/12. 20h-22h. Soirée causerie. Le temps file à toute allure, prenez-vous en main. Isabelle Saint Germain, guide enseignante canadienne. 4000 LIÈGE. Grosjean Shaïma. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com - 0486 640 943. Voir avant première page 43.

Le mariage de l'ère nouvelle.

18/12. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice du Troisième Pole, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin. Sur réservation. Esp. de Ressourcement. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@ troisiemepole.be

Sortir définitivement de la souffrance!

15/1 ou 21/1. 13h-16h30. Reconnaître le mécanisme de base de la souffrance et s'en libérer pour retrouver la liberté de sa véritable nature qui est joie, légèreté et paix. Caroline Blanco. Rue des Bruyères 35. 4920 AYWAILLE. 0497 222 273. contact@carolineblanco.com - www.carolineblanco.com

Le harcèlement.

21/1. 20h-21h30. Déconstruire un mécanisme de harcèlement et en sortir dignement sans être anéanti. **Raphaël Dugailliez**, psychothérapeute. Raborive, 10. 4910 THEUX. 0473 961 765. info@senselia.be

Thérapie Nonviolente des Profondeurs.

23/1. 14h30. Comment, par nos symptômes, nous pouvons revenir à nous et guérir en libérant les vécus y compris occultés, de façon nonviolente. Nicole Lecocq-François, psychothérapeute et auteure. Boutique Santé. 40, rue Morchamps. 4100 SERAING. 04 338.28.33. n.jf.lecocq@skynet.be www.therapiecatharsis.info

La signification spirituelle de la sexualité.

26/1. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice de la méthode du Troisième Pôle, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Sur réservation. Espace de resourcement. Rue Schmerling 11. 4000 LIÈGE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisieme-pole.be - www.troisiemepole.be

<u>Haina</u>ut

Le mariage de l'ère nouvelle.

10/12. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice du

Troisième Pole, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin au quotidien. Sur réservation. Maison Pierre Harmignie. Rue Léon Bernus. 9. 6000 CHARLEROI. 0477 502 431 0477 940 280. info@troisiemepole. be - www.troisiemepole.be

TransFormation-soirée info.

10/12. 19h30-21h. Vous souhaitez vous faire plaisir, offrir un cadeau très utile, venez découvrir comment vivre dans un monde où la seule constante est le changement. A réserver. Véronique Andre, Nicole Dhaemer, trainers-coachs. Chemin de Nivelles 81. 7060 SOIGNIES. 0497 863 130 - 0494 567 231. vheroniqueandre@gmail.com

Marché de Noël.

12/12. 10h-18h. Offrez un cadeau original en associant plaisir des yeux, bien-être du corps et harmonie Intérieure. (présente du 18 au 20/12 au Marchë de Noël de Cazier-Marcinelle). Véronique Hénuset. Cristaux Pierres de Guérison. Rue de Forchies, 84. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

5 min/jour pour améliorer son

Bien Etre.

13/12. 9h30-12h30. Comment chacun peut, avec des gestes simples, améliorer son bien-être au quotidien et renouveler l'énergie dont le corps a besoin. Jean-Luc Marchal, naturopathe. 39. Av. Charles Deliege 39. 7130 BINCHE. 0495 840 215. lesmerbiens@gmail.com www.lartdetresoi.be

La signification spirituelle de la sexualité.

14/1. 19h30-22h30. Marianne Hubert-Sanou, créatrice de la méthode du Troisième Pôle, montre une nouvelle manière de voir la vie pour y découvrir le fil rouge qui mène droit vers l'expérience du divin. Sur rés. Maison Pierre Harmignie. Rue Léon Bernus, 9. 6000 CHARLEROI. 0477 502 431 info@troisiemepole.be

Namur

Tarot et intuition: infos.

6/12, 10/1 ou 17/1. Initiation. Développez intuition et confiance en soi avec le Tarot qui vous ressemble. 8 dim. matins de janvier à avril 2016. Martine Eleonor. Rue Trémouroux, 9. 5000 ERNAGE (GEMBLOUX). www.expressioncea.be - 081 61 52 81.

La Gnose et le Mystère des 3 Kundalinis!

17/12. 19h30. Gnose de groupe et gnose alchimique individuelle : «Les Trois Multiplications menant à la Pierre Philosophale». Toni Ceron, alchimiste, spagyriste, auteur, conférencier. Centre L'Ilon. 17 place l'Ilon. 5000 NAMUR. 082 22 41 00 espacecatharose@gmail.com - lecatharose.blogspot.be/ -.

Pourquoi Jésus fut inventé?

18/12. 19h30. Etudes et perspectives sur les sources spirituelles et les raisons politiques du Christianisme. André Hoebeeck, écrivain. Centre L'Ilon. 17 place l'Ilon. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl & La espacecatharose@ Liberthèque. gmail.com -082 22 41 00 - lecatharose.blogspot.be/.

"Votre légende personnelle"

28/1. 18h-22h. Rencontre sur le thème de l'Unification, une voix d'acceptation! Présentation ateliers et stages en 2016. François De Kock, expert en développement personnel et collectif. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

COACHING ÉVOLUTIF® • DEVENIR COACH • ÊTRE COACH • VIVRE COACH

FORMATIONS CERTIFIANTES

DÉCOUVRIR L'AME DU COACHING ÉVOLUTIF

En journée: 25 et 26 janvier 2016 • 9h à 17h

DEVENIR COACH (CYCLE 1)

En soirée: démarrage le 17 février 2016

En journée: démarrage le 18 février 2016

CREACOACH EST AUSSI UN BEL ESPACE À LOUER POUR CONSULTER OU DONNER VOS FORMATIONS!



INFOS & RESERVATIONS

secretariat@creacoach.be +32 475 31 84 61



Isabelle Wats • www.creacoach.be • Waterloo • Ecole de Coaching Certifiée





ORGANISE VOS FORMATIONS DE A à Z

MIEUX-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL Carlne



carine@portevoie.be • 0472/28.33.73 www.portevoie.be



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 Naturelle

L'Eau source de votre vitalité. 12/12 de 14h-16h ou 23/1 de 10 à 12h. Atelier d'infos. Comment obtenir une eau de qualité ? Quels sont les paramètres scientifiques d'une eau de qualité ? Systèmes de purification et de dynamisation existants? Gouter et vénir avec un échantillon d'eau que vous buvez. Inscription par mail. Christine Moens. La Biosphere. 1325 DON-VALMONT. 0486 280

Graines germées 1.

23/1. 9h30-12h. Mettez du vivant dans votre assiette. Pourquoi ? Comment ? Lesquelles ? Les ger-moirs ? Evelyne Verhulsel, naturopathe. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301, www.seressourcer.info

799. christine_moens@skynet.be

Graines germées 2. 30/1. 9h30-12h. La santé dans votre assiette. Les laits végétaux. Les fromages végétaux. Les jeunes pousses. L'herbe de blé. Evelyne Verhulsel. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301. www.seressourcer.info

Approche de l'Alianement

Ma Mère est une Personne.

13 et 14/02 10h-18h. Couper le cordon pour devenir soi-même une personne. Pierre Catelin, créateur de l'Approche de l'Alignement. 1160 BXL. 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Les huiles essentielles autrement.

12 au 13/12, 23 au 24/1. 9h-17h. Une approche psycho-émotionnelle et naturopathique des HE comprenant des notions d'hygiène de vie et alimentaire. Hilda Vaelen, aromathérapeute, 5000 NAMUR, 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www. maisonecologie.be

Art et Développement

Personnel

Mandala - collage.

19/12. 10h-13h ou 23/01. 14h30-17h30. On glane, coupe, colle pour créer un mandala qui accueille nos rêves et aspirations. Edith Saint-Mard. artiste. 1040 BXL. 02 733 03 40. estmard@yahoo.com empreintesdevie.ek.la

Collage et jeux d'écriture.

9/1 ou 9/2. 10h-16h. Un collage qui accueille nos 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. estmard@yahoo.com - 0474 057 091. empreintesdevie.ek.la

Arts Martiaux

Cours de Kung fu Wu shu.

10/12. 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. Cours d'essai gratuit. Geneviève Hubert, professeur. 1080 BXL. secretariat@academie-siming.be - www.academie-siming. be - 0475 610 250.

Astrologie

Mes douze travaux d'Hercule.

19 au 18/12. 9h30-17h30. Travail sur soi intensif d'un an, basé sur les signes astrologiques et les travaux d'Hercule. Cycle de 13 WE. Démarrage au Capricorne. François De Kock. Sanctuaire de Gérardnoue. VILLERS-DEVANT-ORVAL. expansions@belgacom.net - 0475 743 903 - www.toctictoc.net

Atelier d'astrologie.

24/1. 9h30-18h. Initiation à l'astro-cartographie. Christiane Nastri, astrologue. Hôtel Leopold. 1050 BXL. 0488 363 921. info@cebesia.be www.cebesia.be

Chemin de Transformation & de Conscience.

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

10/12 ou 17/12. 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. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@ centre77.org - www.centre77.org

Cycle le journal créatif et la Biodanza.

10 et 17/12. 20h-22h. Les jeudi soir. La Biodanza amplifie les actions du journal créatif : expression d'émotions, transformation de soi-même et développement de la créativité avec l'écriture et la danse. Maria Amaia, directice école Biodanza, créatrice de l'extension Biodanza et poésie. Salle résonances. 1060 BXL. .0472 127 017. biodanza.maria@ gmail.com - biodanza.for-life.be/

Biodanza à Auderghem.

10/12. 19h-21h30. Les vendredis. Danser la vie et renforcer sa vitalité et son bien-être en réveillant la joie de vivre dans la convivialité. Elpiniki (Piki), animatrice. 1160 BXL. 0473 362 732. pikibiodanza@gmail.com -02 779 28 29

Biodanza Adultes Waterloo.

14/12. 19h30-21h30. Cours adultes. Retrouver le plaisir du mouvement, renforcer son identité et sa capacité de lien avec soi et les autres. Maud Theis, professeur. 1410 WATERLOO. 0493 505 850. maudtheis@hotmail. com - www.acorpsdansant.be

Chemin de Transformation & de Conscience.

15/12 ou 22/12. 20h-22h. Retrouver la source en prenant soin de soi. Requis : 2 ans de cours réguliers. Philippe Lenaif, dir Ecole Biodanza. 1020 BXL. 04 372 14 12. info@coregane.org - www.coregane.org

Biodanza Court-St-Etienne.

15 au 16/12, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 1/3. 19h30. Plus qu'une danse, un outil pour développer joie et plaisir de vivre, confiance. Géraldine **Abel, Nathalie Ansion**, professeurs. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Mercredis: groupe ouvert à Auderghem.

13/1. 19h-21h15. La Biodanza propose un chemin d'éveil et de joie : faire corps avec soi, se relier, aimer, rire, danser, vibrer. En un mot : vivre! Ouvert à tous. Véronique, professeur. Aime Vis Danse Asbl. Ecole Les Marroniers. 1160 BXL. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com

Chemin de Transformation & de Conscience.

21/12.20h-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

Biodanza: célébration du renouveau.

22/12. 20h-22h. Vivencia festive pour se retrouver, clôturer l'année et ouvrir 2016 dans l'Amour porté par nos potentiels pleins de compassion et de confiance. Fêter ensemble après la Vivencia. Gratuit. Christian Fontaine, professeur de Biodanza. Ferme Holleken. 1630 LINKEBEEK. 0477 779 498. christian.biodanza@ gmail.com - biodanza.for-life.be

Biodanza à Perwez.

5. 12. 19. 26/1. 2/2 ou 9/2. 19h45. Venez danser la vie tous les mardis! Stimuler la joie, l'expressivité et notre humanité. Découvrir une poésie de la rencontre et se sentir vivant. Karine Weinhöfer, professeur titularisé. Centre Sportif. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse. kw@gmail.com

Biodanza et massage: caresses magiques.

16/1. 10h-20h. Etre toucher dans le respect est un besoin essentiel à l'être humain, un chemin de bienêtre et de guérison. Géraldine Abel, professeur de Biodanza. Steiner. COURT-SAINT-ETIENNE. 1490 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

BodyTalk

Body Work.

17/12 et 21/1. Pour découvrir comment votre corps et les diverses phases de votre vie ont un impact sur votre vie quotidienne. Gertha Sturkenboom, Philippe Wyckmans, psychothérapeutes. 1180 BXL.0476 799 409. Philippe.wyckmans@gmail.com -Liloco.org

Chamanisme

Voyage chamanique son du tambour.

11/12. 20h-22h. Travail/méditation, guidé en petit groupe, dans perspective de recherche spirituelle/ personnelle. Rencontre avec animal de pouvoir. Inscription indis. Yves Simon, 1050 BXL, 0494 160 589. v.simon@scarlet.be

Méditation et cercle de partage.

11/12. 17h-18h30. Les vendredis. Le temps de respirer avec ce qui nous entoure dans le plus grand respect de toutes religions, de toutes philosophies. Laurent Leroux. Espace Bonheur & Conscience. 1348 LLN. 0473 683 844. info@aucoeurdessens.be - www.aucoeurdessens.be

Pratiques sacrées amérindiennes N-Lune.

13/12 -10h30-12h30. 10/1 et 6/2 10h30-13h30. Nettoyage sique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chant & visualisation, "yoga"+"taï-chi" amérindiens = régal bien-être! Doe Swift, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com 010 24 44 87.

Cérémonie sacrée du Solstice d'hiver.

19/12. 10h30. Pratique d'ascension. S'harmoniser entre ciel & terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action. Transformation profonde. Swift Doe, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com 010 24 44 87.

Veillée chamanique de Noël.

24 au 25/12. 20h. Un Noël autrement : un travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe. Avec pleine lune! François De Kock, Ferme de Gérardnoue, 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net www.toctictoc.net

Voyages chamaniques de Nouvel An.

31/12 au 1/1. 20h. Pour une veillée de Nouvel An alternative : un travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe, la nuit du 31 décembre. François De Kock. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-

DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www. toctictoc.net

Méthodes chamaniques.

16 au 17/1. 9h30-9h30. Pour comprendre et appliquer plusieurs méthodes de base que les chamans emploient pour se rendre dans la «réalité non-ordinaire». Gertrude Croe, accompagnatrice en chamanisme. Les Sources, 1200 BXL, 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Voyages chamaniques en soirée.

22/1. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... un peu avant la pleine lune ! François De Kock. Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 743 903. expansions@belgacom.net www.toctictoc.net

Voyages chamaniques

6/2. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements. François De Kock. Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Chant & Voix

Travail Thérapeutique par la Voix

5/12 et 13/1, 14h-18h, Puissant travail pour plus de fluidité dans votre respiration, votre voix parlée et/ou chantée, votre expression et votre communication. Bénédicte Dumonceau, thérapeute vocale. Centre Souffle-Voix-Expression. 4870 FRAIPONT. 0498 062 745. b.dumonceau@ espace-de-ressourcement.be www.espace-de-ressourcement.be

Souffle et voix.

10/12, 7/01, 28/01. 10h-12h ou 5/1, 19/1. 19h30-21h30. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail du corps, du souffle pour s'affirmer et oser entrer dans la créativité. 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

Cercles de voix, Healing

11/12 ou 12/12. 10h30-12h. Tous les ven et sam. Pratique d'auto-soin par le chant : centrage, équilibrage, système immunitaire, harmonisation. Pour adultes, pas de pré-requis.



18 > 20 MARS E CHARLEROI EXPO - HALL 4





* TÉLÉCHARGEZ VOTRE ENTRÉE GRATUITE SUR WWW.BIOFOODLE.BE Laure Stehlin, musicienne, enlumineuse de silences. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com espacevibrations.com

Chant et musicothérapie.

12/12 et 30/1. 14h-17h30. Eveil de la conscience respiratoire, corporelle et de l'écoute ; technique vocale et bilan vocal pour déceler les blocages, chant avec la harpe. Katia Van Loo, animatrice, musicienne. La Maison Des Notes Asbl. 1490 COURT ST ETIENNE. 010 617 604 - 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Atelier Choeur Harmonique :

chant & yoga. 12/12, 9, 16, 23/1 ou 6/2. 10h-12h. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et Chant des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas). Reynald Halloy, chanteur, artthérapeute. Soleilune Asbl. Espace Bonheur et Conscience. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail. com - www.reynaldhalloy.be

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

9/12. 16/12, 6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 19h30-21h30. Nouveau à Bxl. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et chant des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas). Reynald Halloy, chanteur et art-thérapeute. 1160 BXL 0484 593 173. soleilune21@gmail. com - www.reynaldhalloy.be

Méditer au coeur de la voix. des mantras.

17/12. 20h15-22h. Pratiquer les sons, mots et chants sacrés de différentes traditions spirituelles et en explorer les vibrations physiques, émotionnelles et subtiles. Monique

psychothérapeute, Tiberghien, Arnould Massart, compositeur. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Reliances.

22/12. 20h-21h30. 2 mardis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. Chantal Boffa. animatrice. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail. com - www.arpsicor.be

Chant pour débutants.

26 au 27/12 ou du 23 au 24/1. 11h-17h. Samedi de 14h à 18h et Dimanche de 11h à 17h. OU du 5/01 au 19/04, les mardi de 20h30 à 22h. Oser chanter. Le plaisir de découvrir sa voix, la développer. Chanter avec le corps. Françoise Akis, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail. com - www.francoiseakis.be/chant/

Coachina

Devenir Coach ou LifeCoach.

17/12 au 19/2. 9h-16h30. Module de 8 jours. Adoptez une attitude Coach et/ou devenir Coach/Life coach (module 1). Sonia Piret, formatrice, coach. 4670 BLEGNY. 0486 707 496. sonia.piret@ecoledecoaching.be - www.ecoledecoaching.be

Découvrir le Coaching Evolutif(2 jours).

25 au 26/1. 9h-17h. Méthode structurante, bienveillante (AME) au service du développement de soi et de l'autre. Il fait grandir en sagesse. Isabelle Wats, coach certifié, PCC, ICF. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 - carole@creacoach.be - 0475 31 84 61. www.creacoach.be

Communication Non Violente

Des bases vers un art de vivre.

10 au 11/12. 9h-17h. 2ème module d'une formation de 141. Apprendre à dire 'non' et à recevoir un 'non'. Accepter ce qui est. Renoncer. Faire le deuil Martine Casterman. Christiane Goffard, formatrices certifiées du CNVC. Château. 6001 MONCEAU-SUR-SAMBRE. 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

Etre parent autrement -

Module 1

12 au 13/12.9h-17h.CNV en contexte familial. Introduction. Les pièges à la communication. Le processus CNV pour établir la relation avec soi, avec l'autre. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. Espace Plan B. 4430 ANS. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/ formations-cnv/parent-autrement/

Etre parent autrement -Module 2.

16 au 17/1. 9h-17h. Ecoute empathique. Demandes efficaces. Poser les limites. Prérequis : Module 1. Paul-Georges Crismer, formateur certifié en CNV. Espace Plan B. 4430 ANS. 0497 923 277. paul@conforit.be www.conforit.be/formations-cnv/ parent-autrement/

Introduction à la CNV.

16 au 17/1. 9h30-17h. Améliorez votre capacité à vous relier à vousmême et aux autres pour contribuer à votre bien-être réciproque. Jean-François Lecocq, formateur certifié CNV, Sonja Léonard, formatrice de l'Université de Paix. 5000 NAMUR. info@universitedepaix.be - www. universitedepaix.be. 081 55 41 40.

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-

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)



Vivre la CNV en famille.

23/1. 9h30-17h. Atelier "Conseil de Coopération". Découvrir et pratiquer la CNV en famille, avec les enfants et en jouant. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol. be - 0479 890 726 - www.communicationnonviolente.be

Introduction à la CNV.

30 au 31/1. 9h30-17h30. Apprendre les bases d'une présence à soi, pour s'exprimer en augmentant nos chances d'être entendu et écouter l'autre avec bienveillance. Martine Casterman, formatrice certifiée. 1330 RIXENSART. 02 652 00 45. martinecasterman@skynet.be - www.cota-rixensart.be/cnv.html

Introduction à la CNV.

8 au 9/2. 9h15-17h. Améliorez votre capacité à vous relier à vous-même et aux autres pour contribuer à votheine-être réciproque. Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen, formateurs certifiés. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www. CommunicationNonviolente.info

Constellations

Les jeudis bruxellois. Constellations et astrologie.

10/12. 18h30. Cycle Astro 3/7 Mercure, la communication. **Hélène** **Huberty**, formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellations familiales : votre famille actuelle.

18/12. 9h15-18h30. Placez votre famille pour comprendre sa dynamique: parents - enfants. Pour permettre à chacun de vivre sa place. Isabelle Goffaux, psychothérapeute - constellatrice. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations familiales et systémiques.

19/12.9h30-18h30. Envie de dissoudre ce qui entrave, de déployer votre potentiel, de vous re-situer au coeur de votre dynamique de vie. Thomas Solheid, psychologue. 1050 BXL. 0472 243 776. rendez-vous@jesuis-plusmoi.be - www.jesuisplusmoi.be

Constellations: vies antérieures.

19/12. 9h15-18h30. Placez la difficulté vécue dans une "vie antérieure" ou par un de vos ancêtres, qui influence le plus votre vie. Isabelle Goffaux, constellatrice, psychogénéalogie. Espace Constellations. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle. goffaux@scarlet.be

Constellations holistiques.

26/12. 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. Shaima Grosjean, psychologue, constellatrice. 4430 ANS. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www. alliancealunisson.com

Constellations holistiques.

27/12. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier. Shaïma Grosjean, psychologue, constellatrice. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com - 0486 640 943.

Constellations et argent

2 au 3/1. Pour identifier et transformer notre héritage systémique face à l'argent. **Hélène Huberty**, formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@ huberty.be - www.huberty.be

Atelier de constellation.

16/1. 9h-17h. Atelier de constellation systémique (Bert Hellinger). Catherine Douchy. 4560 OCQUIER. 0486 151 527. www.kinesiologie-catherine-douchy.be

Atelier de constellation.

20/1. 9h-16h45. Atelier de constellation systémique (Bert Hellinger). Catherine Douchy. Recreavins salle la grange. 4560 LES AVINS. www. kinesiologie-catherine-douchy.be 0486 151 527



Constellations familiales: Ceux qui manquent.

22/1. 9h15-18h30. Placez les enfants décédés ou vos projets d'enfants : les reconnaître pour vous rendre disponible. Isabelle Goffaux, psychothérapeute - constellatrice - psychogénéalogie. Espace Constellations. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle. goffaux@scarlet.be

Constellations familiales et systémiques.

23/1. 9h30-17h30. S'ouvrir à de nouvelles perspectives et ouvrir son cœur à la vie. Clôture des inscriptions: 15 janvier. Patricia Lambotte, thérapeute familiale et formatrice. 1150 BXL. 081 22 93 69. info@ acoeurdetre.be - 0496 308 145. www.acoeurdetre.be

Constellations familiales: nos parts d'ombre.

23/1.9h15-18h30. Placez la partie de vous que vous n'acceptez pas pour la rencontrer, avancer pleinement, en ombre et en lumière et vous aimer. Isabelle Goffaux, psychothérapeute constellatrice - psychogénéalogie. Espace Constellations. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@ scarlet.be

Corps <u>Subtils et</u> Chakras

Les chakras: Hara, Plexus et Coeur.

20/12 ou 24/1. 9h-17h30. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations. Philippe Wyckmans, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. info@Liloco.org - www.liloco.org

Cosmétiques Naturels

Atelier pratique "Beauté au naturel

5/12. 10h-12h. Apprendre les gestes simples et professionnels pour entretenir la peau au quotidien, avec les produits énergétiques, naturels et bios Phyto5. **Eréna Renaut**, esthéticienne énergéticienne. 7070 MIGNAULT. 067 55 79 67 - 0494 815 808. quintessence.erena@gmail. com - www.erena.be

Cures et leûnes



Couleurs et Chromothérapie

La Thérapie des Couleurs.

14/12. 13h-19h. Se soigner les maux du quotidien et rééquilibrer notre énergie vitale par la projection des couleurs. Renée Champoux, formatrice. Salle Etincelles. 1060 BXL. 0499 176 795 - +33 6 72 21 69 75. inshala21@hotmail.com

Diapasons et couleurs maitres sur les points d'acupuncture.

22, 23, 24/03. Pour apprendre les principes de base de la théorie des 5 éléments, ainsi qu'une technique d'évaluation pour déterminer le déséquilibre énergétique dans les

organes & les méridiens. Fabien Maman, musicien, acupuncteur, Unsoeld, Terres enseignante voyages chamaniques. 1050 BXL. estelab3@me.com - www.almapola.be. 0485 646 835. Voir avant première ci-dessous



Danse

Au coeur de la danse.

13, 18/12, 15, 24/1 ou 5/2, 19h30-21h30. S'ouvrir à la fluidité de la vie, accueillir et danser nos émotions, notre force et notre vulnérabilité. Edith Saint-Mard, artiste, accompgn. dév. pers. 1050 BXL. 02 733 03 40 estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la - 0474 057 091.

Danse 5 rythmes : soirées ouvertes.

14/12 11/1. 19h30-22h. ou 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

Danse tribale.

15/12. 19h30-21h30. Rendre vivant et 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, psycho-corporel accompagnant et transpersonnel, musicien. Studio



Fabien Maman et Terres Unsoeld. Les Diapasons et couleurs sur les points maitres d'acupuncture



Les 22, 23, 24 mars 2016 à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Pour la 1ère fois en Belgique, venant des Etats Unis, Fabien Maman et Terres Unsoeld, coauteurs du "Tao du Son ", "Les couleurs et le chemin de l'âme " et "La musique du ciel", animeront une formation sur "Les diapasons et couleurs sur les points maitres d'acupuncture". Fabien Maman est musicien, acupuncteur et artiste martial. Fondateur de la thérapie sonore, son expérience du son acoustique sur les cellules humaines a changé le paysage de la thérapie sonore telle qu'elle est connue aujourd'hui. Avant de les enseigner, il a testé les techniques Tama-Do pendant 7 ans. Le corps évolutif de ses travaux repose sur sa recherche sons/cellules et sur les traditions classiques de la théorie de la musique, de la médecine chinoise, du Aïkido, du Kototama et de l'astrologie. Terres Unsoeld, maitre enseignante à la

Tama-Do Académie, a créé les voyages chamaniques de la lumière.





Columban. 1300 WAVRE. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - espacetribal.com



Dance méditative en cercle

Danse méditative, en cercle. 18/12, 8/1 ou 22/1. 19h-21h15. Se laisser toucher en profondeur par la puissance symbolique des danses en cercle et le plaisir du mouvement partagé. Accessible à tous. Marier Kaquet, psychologue. CYM. 4031 LIEGE (SART TILMAN). 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Danse du monde, Regga.

22 au 23/12. 18h30-20h. Danse Ragga Dancehall développe l'énergie de la puissance féminine. Suivi d'étirements et de relaxation. Fanny D'Andrea, accompagnatrice corporelle et chorégraphe. Sport Rive droite. 7500 TOURNAI. 0473 941 108. fanafrooo@hotmail.com www.fanafro.be

Danse du monde, indienne.

22 au 23/12. 20h-21h30. Danse indienne: mouvements yogiques et danse spirituelle, suivi d'une relaxation. Recentrage et sérénité découleront de ce moment de partage. Fanny D'Andrea, accompagnatrice corporelle et chorégraphe. Sport Rive droite. 7500 TOURNAI. 0473 941 108. fanafrooo@hotmail.com - www.fanafro.be

Danse méditative.

28 au 30/12. 17h-20h. Trois soirées de yoga et danse pour fêter le passage en l'an neuf. Accessible à tous. Marie-Christine Kaquet, psychologue. 4031 LIEGE. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Danse du monde, africaine.

28 au 29/12. 18h30-20h. Danse d'inspiration africaine et tribale. Expulsion des tensions, recentrage intérieur et conscience du rythme. Accompagné de musiciens. Fanny D'Andrea, accompagnatrice corporelle et chorégraphe. Sport Rive droite. 7500 TOURNAI. 0473 941 108. fanafrooo@hotmail.com www.fanafro.be

D'amour et d'ombres - danse 5 rythmes.

30/12 au 3/1. Retraite et passage de Nouvel an : explorer et accueillir nos ombres avec amour pour libérer notre potentiel. **Michel Wery**, professeur accrédité. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www. dancetribe.be

Danse 5 rythmes : soirées ouvertes.

13/1 à LLN ou 14/1 à Ixelles. 19h30-22h. Attention, méditation sauvage! Plonger dans le corps pour le libière, ouvrir son coeur, aérer sa tête et se connecter. Ouvert à tou(te)s. Anne-Mieke Haazen, Michel Wery, professeurs accrédités. 1050 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www. dancetribe.be

Développement Personnel

Formation à la Gestion de la Pensée.

5 et 6/12. La Gestion de la pensée est un mode de vie autonome. La formation permet d'apprivoiser aisément le fonctionnement de votre mécanisme de pensées.Qui plus est, il est la plus grande merveille de la création. Martine Gilson, formatrice agréée par Daniel Sévigny. Ferme de Vevy Weron. 5100 WÉPION. 0493 207 247. pensezgerezgagnez@gmail.com

Formation à la Gestion de la Pensée.

9, 10, 16, 17/12. La Gestion de la pensée est un mode de vie autonome. La formation permet d'apprivoiser aisément le fonctionnement de votre mécanisme de pensées. Martine Gilson, formatrice agréée par Daniel Sévigny. 5340 GESVES. pensezgerezgagnez@gmail.com 0493 207 247.

La mort nous apprend l'Amour.

12/12. 14h-18h. Devant la mort, nous sommes tous pareils: nos différences et nos différends s'estompent. Bettina De Pauw, psychologue, psychothérapeute. Centre les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Fomation à la gestion de la pensée.

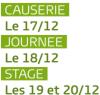
12 au 13/12. La Gestion de la pensée est un mode de vie autonome. La formation permet d'apprivoiser aisément le fonctionnement de votre mécanisme de pensées. Qui plus est, il est la plus grande merveille de la création. Martine Gilson, formatrice agréée par Daniel Sévigny. Ciney Expo. 5590 CINEY. pensezgerezgagnez@gmail.com - 0493 207 247.

Gestion des Modes Mentaux ou votre intelligence adaptative en action.

14 au 15/12. 9h-17h. Comment accéder à ses ressources personnelles pour être plus efficace? Comment gérer son stress ? Comment aborder le changement? 5101 NAMUR



Isabelle Saint Germain Entendre les messages du corps



à Liège

Voir détails page suivante

Guide enseignante, auteure et conférencière Québécoise, Isabelle transmet la connaissance du fonctionnement du corps physique aux niveaux mental, émotionnel et spirituel dans différents pays. Elle a créé plusieurs programmes mettant en action la science du verbe afin que l'être humain se responsabilise et qu'il retrouve sa liberté, son autonomie et l'Amour pour Soi en utilisant des outils énergétiques puissants et justes Passionnée de la vie, elle transmet et partage le savoir et la connaissance en respectant les 7 Lois Universelles. Chaque personne porte dans son cœur, un héritage constitué de 72 Principes Divins prêts à être activés pour le plus grand bien de la Terre et de ses habitants.



(LOYERS). 02 737 74 80. info@ neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

Journée de libération karmique.

18/12. 10h-18h. Finissions-en avec les expériences du passé et bâtissons maintenant à partir des Lois Universelles, dans l'instant présent et en toute conscience de notre création. Isabelle Saint Germain, guide enseignante canadienne. Grosiean Shaïma, 4000 LIÈGE, mentalea@ skynet.be - www.alliancealunisson. com 0486 640 943. Voir avant première page précédente.

Entendre les messages du corps.

19 et 20/12. Libérer les maux physigues par la compréhension et la parole juste. Parlez à chaque partie de votre corps physique avec les mots justes et choisissez la santé Suivies de séances individuelles le 21/12. Isabelle Saint Germain, guide enseignante canadienne. Grosjean Shaïma. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com Voir avant première page précédente.

Apprendre à parler en public. 19 au 20/12 ou du 16 au 17/1. 19h-20h30 OU 4/1 au 28/3. 19h-20h30. Les lundis. Prendre la parole en groupe,

en réunion. Développer la confiance en soi, oser prendre sa place, se faire entendre, oser dire non. Françoise Akis, comédienne. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www. francoiseakis.be/prise-de-la-parole/

Dark side - Accueillir et transformer son ombre.

19 au 20/12. Pour accueillir et transformer l'ombre du monde. Notre part d'ombre, consciente ou refoulée, vit à l'intérieur de nous et nous déployons une certaine énergie pour la cadenasser. Martine Struzik, thérapeute, formatrice transpersonnelle. Les saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 04 227 40 20. info@ approche-psychoenergetique.com www.martinestruzik.com



Liège / 19 - 20/12/2015 www.martinestruzik.com

Les Ateliers de Séverine.

5/1 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. Séverine Matheï, facilitatrice, coach. Salle Tarab. 1200 BXL. 0477 441 734. severine@alternativity.be - www.alter-nativity.be

Formation de conseiller en psycho-images.

7/1 au 4/2. 18h-22h. 1er niveau composé de 5 soirées de 4h. A leur terme, vous serez capable d'accompagner une personne dans l'étude d'une image en rapport avec sa question. France Renier, praticienne et formatrice bien-être. 4040 HERSTAL. 0484 839 412. centreuntempspoursoi@yahoo.com - centre-un-tempspour-soi.wifeo.com

TransFormation: et si vous v arriviez...

9/1. 9h-16h30. A être vous-même, à mieux vivre... alors que la seule constante est le changement. Véronique Andre, Nicole Dhaemer, trainers coachs certifiées BAO. 7060 SOIGNIES. 0497 863 130 vheroniqueandre@gmail.com 0494 567 231. nicole.dhaemer@gmail.com

Résolutions pour 2016.

9/1. 10h. Une journée de travail sur soi sur base des cartes de couleur, pour définir nos résolutions pour l'année : le nouveau à développer, l'ancien à lâcher. François De Kock. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net www.toctictoc.net



Peurs, allergies et phrases assasines.

15 au 17/1. La maladie comme voie de guérison. "La maladie est l'expression d'une créativité non exprimée"... une richesse incon-nue, qu'on appelle "Talent créa-tif" pour traduire une aptitude spécifique que nous ne savons pas manifester. Jean-Philippe Brebion, formateur, auteur, conférencier. Fronville Anne. 5000 NAMUR 081 83 34 84. anne.fronville@gmail. com - www.bioanalogie.co -0477 135 890

La magie de la Manifestation. 16 au 17/1. 9h-18h. Un ate-

lier "laboratoire"pratico-pratique. Comment utiliser la Physique Quantique et la Loi de l'Attraction



Richard Moss

La sagesse de l'intelligence d'un corps centré



Les 6 et 7/02 à Herstal

Voir détails page suivante

La peur psychologique n'est pas causée par des menaces réelles mais par une insécurité créée par notre mental, elle est proportionnelle au peu de conscience avec laquelle nous habitons notre corps. Aujourd'hui, la peur est en croissance exponentielle. Plus nous construisons des stratégies mentales croyant qu'elles vont nous permettre de nous sentir en sécurité, plus nous nous sentons prisonnier. Il est temps que nous prenions position en faveur de la sagesse de notre corps et que nous cessions de rendre hommage à la peur. Au lieu de nous identifier plus encore à nos pensées, nous nous tournions consciemment vers cette sensation d'insécurité.





pour "Manifester"dans votre vie quotidienne. Philippe, coach de vie. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122 - 0475 521 391. lesoutilsdumieuxetre@scarlet.be www.lesoutilsdumieuxetre.be

Prévenir les risques de burn-out. 21/1, 16/2 et 21/3. 9h-17h. 3 jours (formule en soirée également possible) pour proposer les réponses de l'éclairage neuroscientifique à la prévention durable du burn-out. Catherine Schwennicke, Diane Thibaut. 1040 BXL. +32 2 737 74 80. info@neurocognitivism.be www.neurocognitivism.com

Mes douze travaux d'Hercule. 23 au 29/1. 9h30-17h30. Travail sur soi intensif en groupe d'un an basé sur les signes astrologiques et les travaux d'Hercule. Cycle de 13 WE. Démarrage au Verseau. François De Kock. Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Osez réaliser votre projet de

23 au 24/1. 10h-18h. Partez à la découverte de vos 4 héros intérieurs pour découvrir votre quête personnelle et oser concrétiser votre projet de vie. **Dominique** Chauvaux, consultante en dévellopement personnel et relationnel. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com www.dominiquechauvaux.be

Retrouver sa joie de vivre! 24/1. 10h-16h. Stop à la souffrance. Découvrez le merveilleux outil d'autolibération de la souffrance de Byron Katie et retrouvez votre paix intérieure. Elisabeth Dechamps, coach, formatrice. Centre Ressourcement.

3090 OVERIJSE. 0474 279 420. elisabeth_dechamps@hotmail.com

Formation en Voice Dialogue (Dialogue Intérieur).

29/1 au 6/5. 6 vendredis. Pour apprendre à connaître et utiliser cet outil extraordinaire. Pour coaches, accompagnateurs, formateurs, thérapeutes et tous ceux qui veulent avancer dans leur développement personnel et inter-relationnel. Conf de présentation gratuite le 12/01. Marianne Bollen, formateur. 1652 ALSEMBERG. 0487 169 899. marianne@mbcoaching.be www.mbcoaching.be - Voir avant première ci-dessous.

Richard Moss - Deep work.

6 au 7/2. 9h30-22h. La sagesse de l'intelligence d'un corps centré, un travail sur notre insécurité créée par notre mental. Un retour à la sagesse du corps. Richard Moss, formateur. Struzik Martine. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL 0485 937 639. martinestruzik@ hotmail.com www.approchepsychoenergetique.com avant première page précédente

Drainage Lymphatique

Auto-drainage lymphofluide. 17 et 24/1. 14h-17h. 2 séances.

Pratique à se faire soi-même : apaise, fait circuler la lymphe & le sang, renforce l'immunité et détoxifie. Anne Denis, praticienne de DLFM. 1030 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail. com - www.ateliersaphir.com

Ecologie, Environnement & Nature

Mode de vie "Zéro Déchet"

1/12. 20h. Depuis 2008, Béa Johnson, auteur de Mode de vie «Zéro déchet» a éliminé la poubelle du quotidien. Elle partagera les obstacles rencontrés et les solutions adoptées tout au long de son parcours. Goubau Géraldine. Auditoire Central P Lacroix. 1200 BXL. 0495 564 141. geraldine@goubau.be www.geraldinegoubau.com

EM, les micro-organismes efficaces.

12/12. 10h-11h30. Bien plus que des bactéries! Le résultat est une résistance naturelle supérieur du sol, de la plante, de l'animal et de l'homme. Comment utiliser au quotidien ? Inscription obligatoire. Christine Moens, formatrice. La Biosphère. 1325 DION-VALMONT. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be www.christinemoens.be

Energétique

École de magie et d'ésotérisme.

10/12. 20h-21h30. Cours le jeudi ou à distance pour découvrir la pratique magique : rituélie, protection, magnétisme... 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@yahoo.fr - www. aether.be/cours-BXL-fr

Initiation au Rite de l'Utérus.

13/12 ou 24/1. 14h-18h. Par cette transmission énergétique puissante, l'équilibre naturel du centre créatif de la femme est rétabli. Fabienne **Rosmeulen**, maître en Reiki & Seichem Tera Mai. Praktijk Candela. 3700 TONGEREN. 0479 211 854. praktijkcandela@gmail.com - www. espace-de-ressourcement.be

Pratiques de Santé et de



Marianne Bollen

Formation en Voice Dialogue (Dialogue Intérieur)



3/12 à Alsemberg 12/01/2016 à Bxl

FORMATION

29/01 à Alsemberg Voir détails ci-dessus

Marianne Bollen, Coach, Formateur et Facilitateur en Voice Dialogue, donne cette formation en français selon l'approche et le contenu de celle de l'Institut belge du Voice Dialogue. Le Voice Dialogue (Dialogue Intérieur) est un outil performant et libérant qui ne devrait pas manquer aux thérapeutes, formateurs, accompagnateurs, coaches, conseillers, ainsi que toute personne voulant profiter du Voice Dialogue pour avancer dans son développement personnel et interrelationnelle. Son concept est basé sur l'idée que nous sommes tous habités de plusieurs souspersonnalités. La méthode offre la possibilité de parler directement avec elles, comme si c'étaient des vraies personnes! Ainsi on développe une conscience et un nouvel équilibre entre des paires de sous-personnalités opposées.



Vitalité.

17/12. 18h-21h. Unir corps et esprit grâce aux pratiques de Pleine Conscience des ressentis par le yoga, le stretching des méridiens, le Qi Gong, les 5 tibétains - Do In. Joëlle Thirionet, enseignante de Pratiques énergétiques. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www. ressourcements.be - 0475 935 039

Enfant

Biodanza Enfants Waterloo.

11/12 ou 18/12. 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. 1410 WATERLOO. 0493 505 850, maudtheis@hotmail.com www.acorpsdansant.be

Eveil musical 7 mois -3 ans.

12/12 et 19/12. 9h30-10h30. Tous les sam. Ateliers parents/BB à partir de 7 mois. Chant's, rythmes, rondes, manipulation d'instruments, jeux musicaux. Commencez quand vous voulez. Laure Stehlin, musicienne. enlumineuse de silences. COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail. com - espacevibrations.com

Comment être mieux ensemble?

10/1. 15h-17h. Pour enfants de 8 à 10 ans. Cycle de 12 ateliers de janvier à juin le samedi pour apprendre à travers des jeux et des temps de réflexions à être constructeur de relations harmonieuses. Marie-Pierre **Grégoire**, médiatrice, animatrice de gestion de conflits. 1160 BXL. 0472 252 791. mariepierre.gregoire - www.germesdepaix.be

Enneagramme

Initiation à l'Ennéagramme.

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

13/12. 9h30-16h30. Pour saisir ce qu'est l'Ennéagramme. Sa richesse et sa profondeur nous invitent à comprendre les 9 visions de la réalité humaine. Juan José Romero, psycho-pédagogue, médiateur, certifié en énnéagramme, France Lecocq, animatrice. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be www.maisonecologie.be

Eutonie

EUTONIE

FORMATION PROFESSIONNELLE

LE 24 JANVIER (9h30 à 17h) À AYWAILLE-REMOUCHAMPS

ww.istace.com

Eutonie pour tous.

21 au 24/12. Détecter son potentiel dans les activités quotidiennes et libérer la voix. Benoit Istace, formateur. Au Fil Du Corps. Hotel Royal Astrid. 8400 OOSTENDE. 087 22 68 62. benoit@istace.com - www. istace com

Féminité-Masculinité

Groupe d'hommes.

10/12 et 14/1. 19h45-23h. Rencontre mensuelle pour les hommes désirant vivre leur masculinité et sexualité de manière fluide et tantrique. Philippe Wyckmans, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. homme@conscienceauquotidien.com - www.liloco.org

Féminin sacré (ateliers).

12/12. 10h-18h. Il est temps de réapprendre à percevoir notre potentiel féminin et d'unifier ces parties de nous-mêmes depuis bien trop longtemps en souffrance. Anne-Françoise Saur, Bri Mairiaux. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0483

412 946. info@serenitycenter.be www.espace-de-ressourcement.be

Atelier femme sacrée - Moon mother

12/12. 15h-21h. Pour retrouver la puissance de la femme sacrée avec les archétypes féminins, la danse et rituels de transformation spirituel pour s'ouvrir à la nouvelle année. Maria Amaia, directrice école Bodanza Bogota - Moon mother. 1630 LINKEBEEK. 0472 12 70 17. biodanza.maria@gmail.com

Cercles de Femmes Shakti Divine. Bxl.

14/12 ou 11/1. 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 - Événements initiatiques. Centre Pérou. 1000 BXL. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com www.annechantalmisson.com

Femme: en chemin vers votre harmonie

30 et 31/01. Week-end d'exploration, de découvertes et de partages des différentes parties de la femme que vous êtes. Anouk Pavy et Cathy Nyssens, accompagnagrices psychocorporelles. Centre Libellule. . 1490. BEAURIEUX. 0476 523 654. 0495 157 532. anouk.pavy@gmail. com. www.anoukpavy.com.

Fena Shui

Atelier pratique de Feng Shui,

12/12. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie, niv 1. Nécessite le suivi des stages Découverte du Feng Shui l & 2 au préalable. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. info@interieurparticulier.be. www. interieurparticulier.be - 02 644 15 44

Atelier pratique de Feng Shui, niv 2.

13/12. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie, 2. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui l & 2" et "Atelier pratique 1". Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be



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



Pour une Reconnexion intense avec Soi.

9 au 10/1, du 20 au 21/2, du 12 au 13/3, du 16 au 17/4, du 21 au 22/5 et du 18 au 19/6. Pour une Reconnexion intense avec tout ce aui nous entoure. Travail sur 6 mois avec exemples concrets (les vôtres) et expertise en direct. Travail éner-Formation gétique. certifiante avec examen. Laurence Dujardin, consultante Feng Shui, coach bienêtre. 1410 WATERLOO. 0475 985 869. laurencedujardin@live.fr www.laurencedujardin.com

Formation en Feng Shui & Géobiologie.

30 au 31/1. 9h45-17h. 1er module: les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel & de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Le Feng Shui et l'Enfant.

6/2. 9h45-17h. L'impact du milieu environnant sur l'enfant en fonction de son âge et du développement de ses perceptions. Prérequis : stage "Découverte du Feng Shui" Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. Centre ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Le Feng Shui et l'Amour.

7/2. 9h45-17h. L'Amour est la plus grande force que nous puissions canaliser et le Feng Shui est un outil pour l'amplifier, la rendre présente en nous et en nos murs. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Initiation aux Fleurs de Bach.

29/1 ou 5/2.9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine** Meunier, Johanne Derumier, formatrices agréées. 7340 COLFONTAINE. fleursdebach@christinemeunier.be 0474 387 160. www.fleurdebach.be

Géobiologie

Formation en Géobiologie.

9/1 ou 30/1. 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 33 169 05 40 90. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Formation en Feng Shui & Géobiologie.

30 au 31/1. 9h45-17h. 1er module: les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel & de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Hypnose

Autohypnose - ateliers.

16/12, 20/1 et 17/2. 18h-20h. Etat modifié de conscience, l'autohypnose est particulièrement efficace dans la prévention des troubles physigues et émotionnels dus au stress. Joséphine Rodriguez, psychothérapeute et consultante en ressources humaines. 431 LONCIN. 0496 032 903. j.rodriguez@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Hypnose Humaniste.

4 au 8/1. 9h30-17h. 5 jours pour vous préparer à l'apprentissage de l'Hypnose Humaniste, une base solide même pour personnes déjà formées à l'hypnose ou sophrologie. Véronique Heynen-Rademakers, diplômée IFHE. 4607 DALHEM. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.fleurdebach.be

leu et Développe-

ment Personnel

L'art de la communication.

10/12. 18h30-21h30. L'art de communiquer peut s'apprendre et s'améliorer au fil du temps grâce des outils comme le jeu Konekto qui servira de fil conducteur à cet atelier. Caroline Von Bibikow, communicologue, Julie Van Rompaey, architecte du désir. Académie des Arts de L'Amour. 1380 OHAIN. 0471 26 40 34. julie@aaah. be - www.aaah.be

Kinésiologie

Initiation au Brain Gym.

9 au 10/1.9h30-17h30. Mouvements à appliquer en classe au bureau, à la maison pour améliorer compréhension, organisation, communication, concentration, lecture, écriture. Kalou Pesce, instructrice BG. 7181 FELUY. stageasma@gmail.com www.infoasma.be 0476 933 705.

Libération des Mémoires Cellulaires

La dépression, voie vers l'éveil à Soi.

17/12 OH 25/1. 13h-16h30. Reconnaître le mécanisme de la souffrance pour le laisser se dissoudre et permettre à notre Être véritable de se révéler. Atelier en petit groupe. Caroline Blanco, thérapeute. 4920 AYWAILLE. 0497 222 273. contact@carolineblanco.com www.carolineblanco.com

Formation en libération des mémoires cellulaires

15 au 16/2, 29/2 au 1/3, 21 au 22/3, 18 au 19/4, 9 au 10/5 et 6 au 7/6. En 6 modules de 2 jours, formez-vous à la méthode de la Guérison Intuitive et apprenez à libérer les mémoires cellulaires et les conditionnements pour sortir définitivement de la souffrance. Caroline Blanco, thérapeute.

L'Académie d'Hypnose et de Communication Ericksonienne



Formations professionnelles encadrées par des experts :

Médecins, psychologues, coaches, managers et hypnologues.

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.

CONFÉRENCES **SÉMINAIRES FORMATIONS** CENTRE DE

www.ahce.be

4920 AYWAILLE. 0497 222 273. c.blanco@guerisonintuitive.com www.guerisonintuitive.com - Voir avant première ci-dessous

Lithothérapie

Découverte et utilisation des cristaux.

16, 23, 30/1 ou 6/2. 10h-17h30. 16 ou 30/1 : Niv.1-S'intérioriser et méditer avec les pierres. 23/1 ou 6/2 : Niv. 2 - Apprendre, utiliser et expérimenter l'énergie des cristaux. Véronique Hénuset. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.

9/1 ou 30/1. 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 33 169 05 40 90. denismagnenaz@live. fr - www.ireev.fr

L'énergie du Pouvoir Divin.

30 au 31/1. Formation énergétique avec une intention créative d'une nouvelle réalité de parfaite santé. Transfert de l'Energie d'Amour Divin. Frederic Luhmer, maître enseignant. Ancien Presbytère. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 0475 978 839 - frederic.luhmer@gmail.com www.amour-divin.be/

Marche, trek, rando

Marche consciente.

12/12. 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, animatrice de voyages. Château. 1310 LA HULPE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be www.ressourcements.be

Marches consciente et afghane à BXL.

9h45-17h30. 13/12. 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. 1160 BXL. 0484 213 216 -00 33 6 02 28 50 82. info@geode. be - www.geode.be

Marches consciente à Durbuy.

15/12. 14h15-17h30. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. Mariehélène Faures, marches consciente et afghane. L'Alliange. 6940 DURBUY. 0484 213 216 -00336 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Soirée-info gratuite désert.

22/1. 19h30-21h30. Vous êtes tentés par le désert ? Une soirée pour poser des questions et échanger avec d'anciens participants. Voyage du 22 mars au 2 avril 2016. Anne Cécile Annet, formatrice certifiée en Communication NonViolente et psychothérapeute en PCI. Entre Namur et Wavre. 5380 FORVILLE. annet.ac@belgacom.net - 081 21 62 43 - 0497 022 344.

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Massage prénatal approfondissement.

19 au 20/12. 10h-18h30. Pour approfondir la qualité du toucher, de la technique et de la présence du praticien en massage prénatal. Marie Delhez, psychomassothérapeute. Château de Harzé. 4920 HARZÉ. 0479 373 063. marie.delhez@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Formation en massage prénatal.

6/2. 9h30-16h30. Spécialisez-vous dans le massage de la femme enceinte en étudiant le massage prénatal. Formation certifiante. Pré-requis en massage corps souhaité. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7812 MAINVAULT. 0479 506 707. info@ oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massaaes

Atelier-découverte : relaxation coréenne.

10/12. 18h30-20h30. Expérimentez l'échange de mouvements d'étirements, vibrations et balancements, pour une profonde relaxation musculaire, articulaire et mentale. Eréna Renaut, massothérapeute. MIGNAULT. 067 55 79 67 - 0494 815 808. quintessence.erena@gmail. com - www.erena.be

Cure de Soins Ayurvédiques.

11 au 13/12. Du vend à 18h au dimanche 15h. Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps, nous vous proposons un weekend de soins et massages ayurvédiques.



🔐 avant-première

Caroline Blanco

Formation en Guérison Intuitive. Méthode de libération des mémoires cellulaires

FORMATION

6 modules de 2 jours à partir du 15/02 à Aywaille

Voir détails ci-dessus

Créatrice de la méthode de la Guérison Intuitive, Caroline Blanco, thérapeute, accompagne chacun dans un travail de guérison et d'éveil par la reconnexion à son intuition. Pour elle, cette intuition, cette l'intelligence à l'état pur, est déjà ce que nous sommes en dehors de toute activité mentale conditionnée. S'y connecter n'est donc qu'une idée, mais l'oubli de notre vraie nature est tel que nous pensons en être séparés créant ainsi la racine de toutes nos souffrances. C'est donc seulement en nous libérant de nos conditionnements et de nos mémoires cellulaires que nous pourrons enfin nous reconnaître et trouver la paix Ultime à laquelle nous aspirons tous.





Thérapeutes d'Atlantide. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Massage CénesthésiC© initiation.

11 au 13/12 OU 29 au 31/1. Un chemin de sagesse et de bienveillance corporelle vis-à-vis de soi et d'autrui. 3 jours initiation + approfondissement. Thinh Hoang-Van, fondateur de la méthode. Lac de Valjoly (près de Chimay). F-59132 EPPE-SAUVAGE. 0497 166 346 - 0033 637 33 99 32. massage.cenesthesic@skynet.be - www.mieux-etre.org/Initiation-au-Massage-CenesthesiC.html

Massage sensitif belge: perfectionnement 3.

12 au 13/12. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence et de toucher du masseur. Carole Urbain, formatrice en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@ skynet.be - www.emsb.be

Mini-Cure de Soins Ayurvédiques.

12/12. 13h30-17h30. Mini-Cure d'une demi-journée. Vous recevez plusieurs massages ou soins ayurvédiques : détente, élimination de toxines, régénération du corps à la clé. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en massage balinais.

13 au 14/12. 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

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

18/12. 19h15-22h30. Rencontre avec soi et avec l'autre par la danse et le touché. Ancrage de notre espace de coeur en lien avec le touché sain, nourrissant et présent. Claeys Muriel, praticienne Emte, masso-thérapeute, kinésithérapeute, danseuse. Terre-Rêves. 1160 BXL. 0497 906 539.

Tu veux bien me masser?

28 au 30/12. 9h45-17h. Après quelques minutes, plus d'idées. Créé pour vs, ce stage pose ds vos mains une palette de mvts, énergétise votre posture, autonomise votre toucher. **Kalou Pesce**, massothérapeute. Asmä. 7181 FELUY. 0476 933 705. kalou@infoasma.be - www. infoasma.be

Initiation en massage unifiant.

28 au 30/12. 10h-18h. Découvrir les bienfaits du massage unifiant tout en apprenant les mouvements de base et ce, dans la dimension du cœur. Dominique Chauvaux, massothérapeute. Au Chant de l' Eau. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com - www.dominiquechauvaux.be

Massage sensitif belge: initiation.

4 au 5/1. 9h30-18h ou du 8/1 (20h) au 10/1 (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. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage Amma.

5, 19/1 ou 2/2. 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. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www. oxygeme.be

Formation en massage lambes lourdes.

7, 21/1 ou 4/2. 9h30-16h30. Apprenez 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

Chi Nei Tsang.

10, 17, 24 ou 31/1. 9h30-17h30. Le massage du ventre et des organes. Assouplir, dénouer les tensions, stimuler le péristaltisme, libérer le diaphragme, décongestionner le foie

: ce sont quelques effets bienfaisants, parmi d'autres, obtenus de ce massage. Marlène Balouka. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en massage harmonisant.

9/1 ou 23/1. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage harmonisant. OxygèMe vous propose une formation complète et sérieuse adapté au rythme de chacun. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7812 MAINVAULT (ATH). 0479 506 707. info@ oxygeme.be - www.oxygeme.be

Approfondissement Massage Cénesthésic©.

9 au 10/1. Formation approfondie (cycle 2) en 4 WE: 9-10 janvier, 19-20 mars, 30 avril- 1mai, 4-5 juin. Prérequis: stage d'initiation. Lizzie Stengele, psychologue, formatrice. 5000 NAMUR. 081 22 76 47 - 02 346 47 50. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.be



La Clé du Massage.

12, 26 ou 9/2. 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 Dos.

14/1 ou 28/1. 9h30-12h30. Apprenez le schéma complet du massage dos. Formation professionnelle sérieuse et certifiée. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7812 MAINVAULT. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage CénesthésiC®

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

Stage d'initiation/approfondissement

- 11-12-13 DÉCEMBRE
- 29-30-31 JANVIER

A Valjoly (en France, près de Chimay) Animation : Thinh Hoang-van 0497 166 346

massage.cenesthesic@skynet.be

Formation massage aux pierres chaudes.

16/1. 9h30-16h30. Apprenez de la meilleure façon qu'il soit le massage hotstone. Formation professionnelle certifiée. Kit Pro dispo sur demande. Ludo De Vriendt, massothérapeute. 7812 MAINVAULT. 0479 506 707. info@oxygeme.be - www.oxygeme.be

Massage Ayurvédique du pied au Bol Kansu.

22/1. 14h30-17h. Puissante technique de détente nerveuse - simple, praticable par tous. Atténue nervosité, angoisse et colère. Aide à améliorer la santé des yeux. Véronique Demarne, praticienne.1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl. org - www.atlantideasbl.org

Formation à l'art du massage à l'huile.

23 au 24/1. 9h-17h30. En 5 we. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. Pratique famililiale ou professionnel. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 081 21 08 82 - 0496 402920. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Massage sensitif belge: perfectionnement 1.

23 au 24/1, 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. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skvnet.be - www.emsb.be

Massage sensitif Belge: recyclage ex-avancés.

30 au 31/1. 10h-17h. Des moments de révision des mouvements spécifiques des tensions, des échanges de massage, des partages et de la créativité. Corinne Urbain, gestalt thérapeute, Sylvie Van Doosselaere, praticienne en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@ skynet.be - www.emsb.be

La Relaxation Coréenne : Good Vibrations.

30 au 31/1. 10h-18h. Tonique, douce, fluide et vibrante, la Relaxation Coréenne procure une détente et un lâcher-prise mental surprenants. Initiation ouverte à tous. Patrick Defauw, masseur, ostéopathie douce. Les Magnolias. 1150 BXL. info@espace-en-nous.be - www. espace-en-nous.be - 0474 709 452.

Formation prof. en massage unifiant.

30 au 31/1. 10h-18h. Vous désirez accompagner des personnes dans la relation d'aide par le massage unifiant? La formation répon-

dra à vos attentes. Dominique Chauvaux, massothérapeute. 1370 JAUCHELETTE. 0479 833 940. dominique.chauvaux@gmail.com www.dominiquechauvaux.be

Stage résidentiel à la montagne en Haute Savoie.

31/1 au 5/2. Allier les plaisirs des sens : le toucher par le massage des mains & pieds Kansu, la vue (balades dans la neige ou ski) et le goût (repas découvertes). Michel Van Breusegem, formateur. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Médecine chinoise

Séminaire- ECIWO.

13/12. 9h-18h. Le diagnostic et la thérapie par l'ECIWO (Embryo Containing the Information of the Whole Organism). Meng Dai, professeur de Médecine Chinoise. 1040 BXL. estc.mtc@gmail.com - www. estcbxl.com -0485 278 614.

Etude des Méridiens.

9, 16 et 30/1. 13h30-17h30. L'énergie circule suivant des circuits déterminés appelés méridiens. Stimuler ceux-ci facilite la circulation de l'énergie. Cette étude se fait dans la tradition énergétique chinoise. Marlène Balouka. 1390 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org -

tel: +32 (0) 491 12 25 70





www.atlantideasbl.org

Chi Nei Tsang.

10/1, 17/1, 24/1 et 31/1. 9h30-17h30. Le massage du ventre et des organes. Les désordres intestinaux et les tensions abdominales engendrent une foule d'inconforts et de malaises. Les médecines de tous bords reconnaîssent l'importance de la santé abdominale. Marlène Balouka. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www. atlantideasbl.org

Médecine Traditionnelle Chinoise.

6 au 12/2. Formations en Médecine Chinoise à compter de février 2016. Inscriptions avant le 15/12/2015. Jean-Louis Fraim, praticien en Médecine Chinoise. Body Harmony Concept. Hankar Harmony Center. 1160 BXL. contact@college-formations.com - www.college-formations.com -00. 32 6 30 94 37 41.

Méditation

Méditation de purification karmique.

14/12, 11/1, 26/1 ou 8/2. 19h30-21h15. Vous souhaitez vous libérer de liens du passé et de schémas profondément ancrés qui entravent votre évolution actuelle pour davantage de bien-être? **Véronique Hénuset**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. veronique. henuset@scarlet.be - 071 52 97 35.

Méditation et cercle de guérison.

17/12. 19h45-21h30. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenant et aimant. Shaïma Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique. Espace

de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be www.alliancealunisson.com

Une journée de méditation.

20/12. 10h-17h. Opportunité pour découvrir ou approfondir la méditation. Méditations guidées (taoïstes, pleine conscience), silencieuses et mouvements se suivent. Françoise Ruwet, psychologue, enseignante de Qi gong et méditation. Tout coquelicot. 4420 LIÈGE. 0486 225 948. françoise-ruwet@hotmail.com - www.françoise-ruwet.com

Méditation et Transformation intérieure.

3/1 au 26/6. 10h30-17h30. 6 mois pour entrer dans une pratique quotidienne de méditation et d'outils de transformation intérieure. Françoise Ruwet, psychologue, enseignante de Qi gong et méditation, fasciathérapeute. Maison médicale Vieuxtemps. 4800 VERVIERS. 0486 225 948. francoiseruwet@hotmail.com www.francoise-ruwet.com

Méditations pour avoir confiance.

23 au 24/1. 10h-17h. ... et surmonter peurs, doutes et découragements. Comment retrouver un allant qui nous aide à aller de l'avant, à retrouver une juste aspiration. Fabrice Midal, fondateur de l'Ecole Occidentale de Méditation. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be

Méthode de Libération des Cuirasses

Atelier Danse Méditative et M.L.C.

10/12 ou 14/1. 19h-21h30. Per-

mettez-vous une détente profonde grâce aux mouvements d'éveil corporel : M.L.C. Dynamisez vos centres énergétiques par la danse. Laissez l'harmonisation corps-esprit vous amener à l'écoute de votre voix intérieure et à l'expression de votre créativité. www. mlcit.be. Cristina Olivares, orthophoniste, relaxologue, praticienne MLC. 1060 BXL. www.cristinaolivares.com 0495 365 320.

MLC et visualisations.

16/12. 18h. Les mercredis. Le guérisseur intérieur. Louis Parez, formateur. Coeur.com. 7181 FELUY. 0470 049 193. www.productionscoeur.com

A la rencontre de Soi. Séance"à la carte"

4/1 au 21/3. 10h-11h30. Si vivre un cycle n'est pas possible, offrezvous la liberté de vivre une ou plusieurs séances de mouvements dans l'écoute de votre état intérieur. Agnès Kirsch, kiné-phénothérapeute. Maison commune Hepsilone (Bruyères). 1348 LLN. 0472 396 925. kirsch.agnes@gmail.com www.alarencontredesoi.be

A la rencontre de soi, 10 séances.

4/1 au 21/3 ou du 7/1 au 31/3. Les lundi 12h30 ou jeudi 18h30. Dans l'écoute de notre état intérieur, mettons notre corps en mouvement. Si nous le choisissons, les mouvements permettront la transformation cet état. Agnès Kirsch, kiné-phénothérapeute. Maison commune Hepsilone. 1348 LIN. 0472 396 925. kirsch.agnes@gmail.com - www.alarencontredesoi.be

Méthode de libération des cuirasses.

4, 11, 18, 25/1, 1/2, 7/3, 14/3 et



TOUTE L'ÉQUIPE DE MONDO BIO VOUS SOUHAITE D'EXCELTOUTE L'ÉQUIPE DE MONDO BIO VOUS SOUHAITE D'EXCELTOUTE L'ÉQUIPE DE FIN D'ANNÉE I À CETTE DO MONDO
LENTES PÉTES DE FIN D'ANNÉE I À CETTE 10 % DE RAU
LENTES PÉTES DE FIN D'ANNÉE I À CETTE DE MONDO NOIS SUR TOUTE UNE SÉRIE D'ARTICLES "CADEAU"
LE MAGASIN sera fermé le samedi 26 décembre, afin de produits frais le lundi 28, un tout bel assortiment de produits de lundi 28, un tout bel assortiment de p

22/3. 11h-12h15. Cycle de 8 séances les lundis. Libérer ses tensions pour laisser circuler l'énergie de vie. Créer un dialogue avec notre corps de manière à lâcher le mental. Isabelle Denis, praticienne certifiée. "La Seve Orangee" Asbl. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 241 13 35. isabelle@laseveorangee. be - www.laseveorangee.be

Conscience du corps, conscience de soi.

12/1 au 22/3. Mardi de 10h30 à 11h55 ou 19h30 à 20h45. Découvrir le plaisir de pratiquer la MLC en groupe. Par des mouvements doux, habiter et écouter son corps pour retrouver l'élan de vie. Sophie Van Neste, praticienne MLC, psychothérapeute, art thérapeute. Salle Pérou. WATERMAEL-BOISFORT. 0496 080 989. sophiecasting@hotmail.com - sophievanneste.wix.com/ atelier-du-soi

Méthode de libération des Cuirasses

20/1 au 23/3, 19h-20h, Les mercredis soirs. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds. France-Angélique Guldix, praticienne MLC. Salle MLC. 1040 BXL. 0479 505 184. france.guldix@ gmail.com - www.franceguldix.be

Méthode de libération des Cuirasses.

21/1 au 24/3. 12h45-13h45. Les jeudis midis. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds. France-Angélique Guldix, praticienne MLC. Magasin Plénitudor (Galerie du cinquantenaire). 1040 BXL. 0479 505 184. france.guldix@ gmail.com - www.franceguldix.be

Méthode de libération des Cuirasses.

22/1 au 25/3. 18h30-19h30. Les vendredis soirs. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds. France-Angélique Guldix, praticienne MLC. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. france.guldix@ gmail.com - www.franceguldix.be

Méthode Gordon

Ecouter et se faire entendre.

12, 13/12, 9 et 10/1. Éviter les obstacles à la communication. Réagir efficacement face aux comportements inacceptables. Entretenir des relations sans jeux de pouvoir. Marion Ceysens. 1180 BXL. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

Groupe de méditation Mindfulness.

13/12, 10/1. 10h-11h30. 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. 1300 WAVRE. 0484 591 218. donatienneadv@skynet.be - advenance.be

Cycle de Mindfulness MBSR.

18/1 au 7/3. 19h-21h30. Apprivoiser son stress et ses émotions grâce à la mindfulness. Un cycle de 8 séances de 2h30 et une journée complète. Gaétane Gilliot, mindfulnesstrainer. Tout Coquelicot. 4420 SAINT-NICOLAS.(Liège) 0473 203 540. gaetane@galinid.be - www.galinid.be

Formation Mindfulness 2016.

23 au 24/1. Cours d'introduction de base de Mindfulness, la pratique de la Pleine Conscience. Suivi d'une formation sur trois week-ends les 12/13 mars, 21/22 mai et 16/17 juillet. Harris Vin, formateur. Centre d'Études Tibétaines. 1060 BXL. 02 537 54 07. mindfulness@samye.be www.samye.be

Atelier Yoga et Mindfluness.

30/1. 14h-17h. Atelier de découverte et de pratiques de pleine conscience et de yoga. Un temps pour se sentir être, être en soi, en paix avec l'instant à vivre. Donatienne Cloquet, professeur de yoga et de méditation. Centre Arbre De Vie. 1300 WAVRE. 0484 59 12 18. donatienne-adv@ skynet.be - advenance.be

Week-end de méditation pleine conscience.

5 au 7/2. (du vend. 17h30 au dim. 16h). S'offir une vraie pause. Initiation ou approfondissement aux pratiques de la méditation de pleine conscience. Pour débutants ou non. **Laurence Felz**, formatrice. 1410 PLANCENOIT. pleineconscience.eu@gmail.com - www. pleine-conscience.eu

Musicothérapie & Travail avec les sons

AlmaSon Relaxation sonore. 14/12. 20h-21h. Bols chantants, monocorde, gong, koshi. Le son entre en résonnance direct avec le corps et le cerveau. Ceci amène à une relaxation profonde. Estelle Bieswal, praticienne massage sonore Peter Hess, certifiée par openear institut Pat Moffit Cook. 1050 BXL. 0485 646 835. estelle@almapola.be - www. almapola.be

Voyage Sonore avec les Bols Tibétains.

17/12 ou 18/12. 20h-21h15. Tous les mois. Une trentaine de bols tibétains et de cristal, des gongs, carillons, un aquaphone, une timbale océane. Un moment de paix, 1h relax! Henri-Denis Golenvaux, sonothérapeute et musicien professionnel, 6940 GRANHAN, 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www. sonologie.be

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

20/12. 10h-12h45. Pratique de nettoyage et activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. La force du groupe au service de l'évolution. Eva Van Den Broeck, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. Salle Etincelles. 1060 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Se ressourcer par les ondes

20/12. 14h-16h15. Phase 1: chant résonance des sons essentiels. Phase 2 : concert relaxant : bols sonores & chant inspiré. Participation au choix phases 1 et/ou 2. Anne Denis, naturopathe - musicienne - sonothérapeute. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Voyage sonore : la mélodie des sphères.

22/12. 19h. Bols en Cristal & Gong. Un soin d'harmonisation ; un voyage de l'être ; une symbiose ; une sphère unique. Patricia Nagant, sonothérapeute, Didier Casamitjana, musicien. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 697 171 - 0479 252 175. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Méditation Sonore avec bols en cristal.

11/1. 18h-20h30. Venez découvrir le chant des bols et de la pyramide en cristal, du diapason et de la harpe en cristal qui touchent notre âme. Patricia Nagant, sonothérapeute. Centre 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 697 171. info@cristal-in.be www.cristal-in.be

Musique

Initiation à la harpe.



14/12, 25/01, 8/02. 10h30-12h. Les Lundis. S'initier à la harpe,improviser decouvrir et ressentir la fluidite des sons le rythme, 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 Paradiam MDT

Formation Praticien 13D shamballa-on!

19 au 20/12 et du 26 au 27/12. 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. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www. shamballa-on.be

Amour Divin - Pouvoir Divin L.U.H.M.E.R.

30/1. 9h30-17h30. Stage de développement personnel pour R-éveiller votre conscience d'être Divin et vivre l'Amour. Lumière Unité Harmonie Méditation Energie Rayonnement. Frederic Luhmer, maître enseignant. 7110 HOUDENG-AIMERIES. 065 32 01 82. frederic.luhmer@gmail.com www.amour-divin.be/

Numérologie

Cours de Numérologie.

22/1. 9h30-12h30. Qui sommesnous ? D'où venons-nous ? Où allons-nous? Chaque chiffre est la condensation d'une série d'informations et un symbole. Entendons les messages qu'ils nous donnent. Daniel Schroeder. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org www.atlantideasbl.org

Oltactothérapie

Olfactologie spirituelle quantiques.

20 au 21/12. 9h-17h. Les Quantiques, symphonies d'HE sont des alliés précieux pour révéler nos potentialités et éclairer notre chemin de vie. Hilda Vaelen, aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Pratiques spirituelles

Groupe de partage. 3/12, 7, 21/1, 4/02. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réservation. Lucette Agrippa, Françoise Delstanche, accompagnantes, 4430 ANS. 0479 658 163 - 0495 111 933. info@troisiemepole. be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage.

8/12, 5, 19/1 ou 2/2. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur rés. Lucette Agrippa, Jean-Michel Lambot. accompagnants 6000 CHARLEROI. 0474 333 868. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage.

8/12, 5, 19/1, 2/2.19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réservation. Pascale et Fabienne Pendville. accompagnantes. MM81. 1040 BXL. 0477 940 280 - 0477 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage.

8/12, 5, 19/1, 2/2. 16h-19h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réservation. Brigitte Vos, Jean-Michel Lambot, accompagnants. Magasin Autre Chose. 1330 RIXENSART. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - 0474 333 868.

Cercle de Pardon.

13/12. 15h-18h. Le cercle de parton est un puissant rituel de guérison du cœur, un outil transmis par Don Miguel Ruiz auteur des «4 Accords toltèques». **Guy Kotovitch**. Shanti Home. 1190 BXL. 0476 450 315. cercledepardon@gmail.com

Rencontre avec le Guide.

12/1. 19h30-22h30. Le Guide se manifeste à travers le canal de Marianne Hubert-Sanou, par sa présence vibratoire et son message verbal. Méditation : Emilien Sanou, au balafon. Sur réservation. Centre Autre Porte. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - info@troisiemepole. be - www.troisiemepole.be

Comment la philosophie peut nous sauver.

19/1. 18h-19h30. Atelier de lecture. Allier l'art de l'attention et du questionnement à découvrir dans l'ouvrage de Fabrice Midal. Echanges sur la lecture. Benoît Goffin, licencié en histoire et diplômé en Philosophie. 1000 BXL. 02 511 79 60. inf@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Psychanalyse corporelle

Les outils d'accompagnement de la psychanalyse corporelle.

13/12, 17/1, 7/2. 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. Centre Dynamic Ressources. 7800 ATH. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be - 0494 446 351.

Sessions de psychanalyse corporelle.

19 au 23/12. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. Michel Lamy, psychanalyse corporel, ingénieur informaticien. Dojo du Brochet. 1050 BXL. 0495 14 50 74. michel lamy2001@yahoo.fr

Une nouvelle psychanalyse par le corps.

26 au 28/12. 9h-18h. Revivre son passé inconscient, se réconcilier . pleinement avec son enfance. Pour vivre plus librement et plus paisible-

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-quérison par des conseils nutritionnels et d'hygiène vitale.



ment son présent d'adulte. Mireille Henriet, psychologue, psychothérapeute et psychanalyste corporelle. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. contact@henriet-psychanalyste.be www.henriet-psychanalyste.be-0474 635 474.

Sessions de psychanalyse corporelle.

8 au 12/1. 9h-17h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. Session de 3 ou 5 jours. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle, 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - bertepsychanalyste-corporelle.be

Session de psychanalyse corporelle.

28 au 31/1. 9h-17h. Retrouver par le corps des moments clés de notre enfance qui ont forgé notre personnalité d'aujourd'hui ; se réconcilier avec notre histoire. Séverine Matteuzzi. 1301 BIERGES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com

Notre corps ne ment jamais!

5 au 7/2. 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. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.be www.henriet-psychanalyste.be

Psychologie

EFT - Technique de libération émotionnelle.

29/1. 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

Psychologie | Transpersonnelle

Stage transpersonnel.

6 au 10/2. 10h-20h. Stage de 5 jours pour aller à la rencontre de soi. Voyage transpersonnel, travail de percussions, mandala et travail en profondeur sur les émotions. Sur réservation. Marianne Hubert-Sanou, créatrice de la méthode du Troisième Pôle, Emilien Sanou, professeur de rythme et musicien. Centre vivance. 5380 FORVILLE. 0477 502 431. info@troisiemepole. be - www.troisiemepole.be

Qi-Gong

Qi Gong à Bxl le jeudi

10 et 17/12, 7, 14, 21, 28/1 et 4/2. 10h30-12h OU 12h15-13h30. Art millénaire pratiqué en Chine, 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. 449 719. dj@lympho-energie.com www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong à Bxl le vendredi soir.

11/12 et 18/12. 18h30-20h. Art de santé 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. Collège Saint Michel. 1040 BXL. 0473 449 719. dj@lympho-energie. com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong à Bxl le samedi matin.

12/12 et 19/12, 2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1 et 6/2. 10h30-12h. Art millénaire pratiqué en Chine, véritable stretching qui étire en dou-ceur, muscles et tendons. Calme de l'esprit. Dominique Jacquemay, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel. 1040 BXL. 0473 449 719. dj@lympho-energie.com - www. qigong-bruxelles.be

Qi Gong à Liège. 14/12 au 27/6. 19h-20h. Les lundis soir. Gym énergétique pour tous afin d'améliorer la circulation du Qi, la respiration et la posture et d'harmoniser corps et mental. Gitta Hulik, professeur de Qi Gong I.T.E.Q.G. 4000 LIÈGE. 0479 278 923. gittahulik@gmail. com - www.lavoiedushangrila.be

Qi gong cours le mardi soir à Kraainem.

15/12. 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. 1950 KRAAINEM. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet.be www.yogaetnature.be

Qi Gong à Bxl le mardi soir. 15/12 et 22/12. 18h30-20h. Art millénaire pratiqué en Chine, véritable stretching qui étire en douceur, muscles et tendons. Dominique Jacquemay, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel. 1040 BXL.



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

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



Stage de Hui Chun Gong le 16-17 janvier 2016 Méthode taoïste pour retrouver la jeunesse



Life Care Centre -

Chaussée de Charleroi, 279 1060 Bruxelles - 02 649 62 37

clementine.lafeac@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be





0473 449 719. dj@lympho-energie. com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong à Hannut.

15/12 au 28/6, 20h-21h, Les mardis soir. Gym énergétique pour tous afin d'améliorer la circulation du Qi, la respiration et la posture et d'harmoniser corps et mental. Gitta Hulik, professeur de Qi Gong I.T.E.Q.G. 4280 HANNUT. gittahulik@gmail. com - www.lavoiedushangrila.be -0479 278 923.

Qi Gong de la Cloche d'Or. 16 au 17/1. 10h-18h35. Accumulez le chi, répandez-le autour de vous pour renforcer votre champ énergétique. Françoise Ruwet, psychologue, enseignante de Qi gong et méditation, fasciathérapeute. Ecole Xhovémont. 4000 LIÈGE. 0486 225 948. francoiseruwet@hotmail.com www.francoise-ruwet.com

Qi Gong mercredi soir à Namur.

20/1 au 16/3. 18h-19h. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. Marcel Delcroix, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www. qigong-fede.be

Qi Gong, jeudi soir à Namur.

21/1 au 17/3. 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

|Kadiesthésie

Formation en radiesthésie.

9/1 ou 30/1. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépa-thie. 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

L'Antenne Lecher: comment

l'utiliser.

17/1 (de 9h à 17h30), 15/3, 22/3 et 12/4. 19h30-22h15. Une journée ou en 3 soirées. En géobiologie, en thérapie : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs. Michel Lespagnard, ing.électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. Centre Culturel. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skvnet.be - www.cereb.be

Géobiologie et Antenne Lecher.

30 au 31/1. 9h. Comment l'utiliser en géobiologie, en thérapie : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs -Consultations. Michel Lespagnard, ing.électricité, géobiologue, énergéticien. Centre Culturel. 6720 ARLON-HABAY. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Réflexologie

Formation brève complète.

12 au 13/12. 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 et sur sa vitalité. Nelly Corman, formatrice. 1170 BXL. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com users.skynet.be/bk 237888.

Atelier-découverte de Réflexologie Plantaire.

17/12. 18h30-20h30. Massage des zones réflexes du pied en lien avec tous les organes et fonctions en vue de les stimuler et les équilibrer. Eréna Renaut, massothérapeute. Espace Bien-Etre et Esthétique. 7070 MIGNAULT. 067 55 79 67 - 0494 815 808. quintessence.erena@gmail. com - www.erena.be

Formation professionnelle réflexologie.

4/1 au 4/6. 9h30-16h30. Un lundi par mois - 11 jours - correspondant aux critères de la fédération belge de réflexologie et aux critères européens + formation continue 300h. Nicole Ortmann, formatrice. . 4031 ANGLEUR. 0497 555 683. www. lareflexologie.be

Formation professionelle en réflexologie.

30 au 31/1, 27 au 28/2, 19 au 20/3, 23 au 24/4 et 28 au 29/1. 9h-18h. 300 H. Un WE par mois. Membre de la fédération belge de réflexologie. Affiliée à "Reflexology in Europe Network"(R.I.E.N). ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0476 281 004. cer.reflexologie@gmail.com - www. cer-reflexologie.com

Reiki

Reiki - journée découverte.

5/12 et 6/2. 10h-18h. Journée d'enseignement afin de connaître les bases pour un traitement quotidien sur soi. Nathalie Moreira D'Oliveira, maître enseignant en Reiki Usui et Karuna. Centre Être à soi. 4000 LIÈGE. n.moreira@espace-de-ressourcement.be - www.espace-deressourcement.be 0477 236 705.

Formation Reiki 1er Degré.

23 au 24/1. 9h-17h. Formation et suivi des méthodes traditionnelles du Reiki japonais, pour que le Reiki soit accessible à tout le monde, formation gratuite. Antonio Pelaez, maître enseignant. 4560 CLAVIER. 085 41 11 74. reikifamilial@outlook. com - www.reikifamilial.be

Respiration et Développement Personnel

Soirée de Respiration Consciente.

18/12 et 22/1. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. Philippe Wyckmans,



Bruxelles - Woluwé Saint Pierre

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

Formation Professionnelle diplôme de professeur de QI GONG Prochaines rentrées à Bxl : 16-17/1 ou 19-20/3 ou 21-22/5

Nos stages sont accessibles selon la formule «auditeur libre»

Stage d'été à Bruxelles 1-2-3 juillet 2016

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



psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail. com - www.liloco.org

Soins énergétiques

Rites sacrés de Munay-Ki initiation.

20/12 et 23/1. 9h-18h. Munay-Ki nous relie à nos origines, aux gardiens de la Sagesse, de la Terre, du Passé et de l'Avenir, aux êtres lumineux terrestres et divins. Fabienne Rosmeulen, thérapeute. 3700 TONGEREN. 0479 211 854. fabienne@munay-ki-rites.be - www. espace-de-ressourcement.be

Spiritualité

Rencontre avec le Guide.

15/12. 19h30-22h30. Le Guide se manifeste à travers le canal de Marianne Hubert-Sanou (créatrice de la méthode du Troisième Pôle), par sa présence vibratoire et son message verbal. Méditation: Emilien Sanou, au balafon. Sur rés. Centre Autre Porte. 1367 AUTRE-EGLISE. info@troisiemepole.be - 0477 502 431 - www.troisiemepole.be - 0477

Le tétrapharmacon ou les 4 paroles qui apaisent la douleur.

19 au 20/12. 14h-10h. 4 paroles attribuées à Épicure et à la philosophie antique peuvent aussi être "explicitées" et vécues par la tradition des anciens thérapeutes d'Alexandrie, ainsi que par les tra-ditions chrétiennes et bouddhistes. Jean-Yves Leloup, Dr en philosophie, théologien orthodoxe. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@ tetra-asbl.be - www.tetra.be

Jeu de l'argent.

21/12, 19h30-22h30, Venez découvrir si vous êtes aligné sur l'abondance de l'univers en jouant Sur rés. Marianne Hubert-Sanou, créatrice du Troisième Pole. Centre Autre Porte. 1365 AUTRE-EGLISE. 081 74 48 53. info@troisiemepole.be www.troisiemepole.be

Les cercles du coeur.

7/1 au 17/3. 10h15-12h15. Voyages intérieurs par méditation et/ou canalisation. Partages en cercle et accompagnements vers plus de clarté joyeuse au coeur de nous-même. Corinne De Laveleye, thérapeute, accompagnement sur le chemin de vie, Agnès Kirsch, kiné-phénothérapeute. Maison commune Hepsilone. 1348 LLN. kirsch.agnes@gmail.com, c.delaveleye@brutele.be - 0472 396 925 - www.alarencontredesoi.be -0475 838 609.

Karma et réincarnation.

30/1. 10h-18h. Une journée de séminaire riche en informations Daniel Meurois, philosophe et enseignant, nous proposera des réponses précises pour comprendre les mécanismes subtils de la vie. Espace Delvaux. 1170 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra. be - Voir avant première page 58

Activation de la glande pinéale. 30 au 31/1. La Glande Pinéale est un dispositif biologique - spirituel haut de gamme, une porte qui mène à l'autre côté du voile et permet, entre autres, le processus de communication quantique que nous appelons"canaliser". Gabriella Gomez. Ormancey Emmanuelle. 1070 BXL. zenharmonie.emmanuelle@gmail.com - 0491 397

171. www.gabriellagomez.org. Voir avant première ci-dessous

Suggestopédie

Néerlandais tout en plaisir. 13/12, 8, 24/1 ou 3/2. 20h-21h30. Séance d'info d'1 stage d'immersion de 5j à Pâques Jaoût : oser parler, jeux, motivation, méthodo, confiance en soi. Nouveau : stage Jeunes à Carnaval. Samantha Arnauts, prof joyeuse de NL et formatrice en suggestopédie. BXL. 0485 382 389 - 02 736 94 40. samantha.arnauts@gmail.com www.suggestosam.be

Aimer le Néerlandais ;o)).

7 au 12/2. 9h30-17h30. Nouveau: stage Jeunes (dès 15a) à Carnaval immersion 5j : oser parler, confiance en soi, relaxations, concentration, méthodo, jeux. Amusez-vous! Samantha Arnauts, enseignante ioveuse et formatrice en suggestopédie. 1140 BXL. 02 736 94 40 -.0485 382 389. samantha.arnauts@ gmail.com - www.suggestosam.be

La Symbolique des Lettres Hébraïques

29 au 31/1. 9h-19h. Rencontrer, comprendre, utiliser leurs contenances, traits, sons permettant à chacun de s'épanouir sur son chemin de Vie personnel. Voir confér. du 11/12. Anne Katz-Bockstael, docteur en Science (Ph.D.)Immunologie-MTC-homéopathie-Fleurs de Bach-Maître Reiki-Chakra Balancing. 1050 BXL. 00 33 670 38 60 68. anne.bockstael-katz@orange.fr - Voir avant première page suivante



🔐 avant-première

Gabriela Gomez

Activation de la glande pinéale

FORMATION

Les 30 et 31/01 à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

La conscience est la confluence d'au moins 2 composantes : 1) Une partie linéaire: commandée par le cerveau qui gère l'intellect, la mémoire et le calcul. 2) Une partie multidimensionnelle: commandée par le champ quantique de l'ADN. C'est la partie créative, intuitive, «divine». Comment se connectent elles? Par la Glande Pinéale. Comment l'activer? Par le son. Activation de la Glande Pinéale est une formation de 2 jours ouverte à tous ceux qui sont en recherche de Soi. Avec cette technique vous pourrez travailler sur vous, sur votre entourage et aussi proposer 3 séances d'activation pinéale à vos clients.





Symbolique imagée des alchimistes.

19 au 21/2. 9h30-17h30. Quelle est cette mystérieuse langue des oiseaux utilisée dans tous les contes sacrés sacrés ainsi que dans tous les écris des alchimistes ? Pascal Bouchet, alchimiste. Espace World of Nature. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/ ou

Tai-Ji-Quan

Taiji quan de style Yang. 10/12 et 17/12. 19h-20h. Les jeudis. Cours d'arts martiaux traditionnels chinois à mains nues, avec armes et poussées des mains. Pour tous. Cours d'essai gratuit. Geneviève Hubert, professeur. Ecole nr 17 Tamaris. 1080 BXL. 0475 610 250. secretariat@ academie-siming.be - www.academie-siming.be

L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch.

10/12 au 11/02. 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. Aussi à Bousval, Boitsfort, Plancenoit. 1410 WATERLOO. christian@artduchi.com christian. artduchi.be - 067 33 15 50.

Approche dynamique du Tai li Ouan.

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

Formation personnelle - Art

24/1 et 21/2. 10h-17h. 2 dimanches de stage pour explorer avec profondeur et qualité : la relaxation 24/1 et la petite circulation 21/2. Travail au sol et debout. Christian Michel, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi. com - christian artduchi be

Tantra - La voie de l'amour -Chakra 3.

12/12. 9h-22h. Quitter les conditionnements, oser ma voie, dans le lâcher prise et l'abandon du contrôle et de la volonté. Rayonner "je suis", vivre mon appel d'âme. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. 1340 OTTIGNIES. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com www.lavoiedelamour.com

Initiation aux caresses tantriques.

13/12. 10h-17h. Apprendre a toucher dans la conscience en étant à l'écoute de son intuition et de l'autre. Eveiller les sens, découvrir le sacré du toucher. Annie Selis, praticienne en massage. 1160 BXL. info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs. be - 0478 968 981.

Journée portes ouvertes.

23/12. 10h-18h. Découverte du massage tantrique, des massages d'ailleurs, du massage pour les femmes. Annie Selis, praticienne en massage. 1160 BXL. 0478 968 981. annie@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be

Réveillon en Conscience.

30/12 au 1/1. 20h-18h. Un Réveillon d'exception; pour passer à l'année 2016 de manière festive, sensuelle et en conscience dans l'Energie du Tantra. Philippe Wyckmans, Gertha Sturkenboom, teachers Skydancing Tantra, psychothérapeutes. 1180 BXL. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org

Skydancing Tantra.

8 au 10/1. 9h-22h30. Découvrez le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. Philippe Wyckmans, Gertha Sturkenboom, teachers Skydancing, psychothérapeutes. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@Liloco.org - www.liloco.org

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

23/1. 9h-22h. Traverser les blessures du coeur en pardonnant, s'ouvrir, recevoir l'amour, s'en remplir pleinement et découvrir ce qu'est notre pure essence. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. 1340 OTTIGNIES. 0485 16 92 14. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www. lavoiedelamour.com

Tantra Tribal "Alchimie Eau et Feu"

29 au 31/1. 19h-17h. Mariage de l'eau et du feu dans le massage tantrique. Du peau à peau ! Accorde-toi un doux moment d'abandon. Alain Art, Kathleen De Baere, accompagnateurs Tantra, 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (20' DE BXL). 0495 227 362. terraluminosa@hotmail. com - www.terra-luminosa.com



🐃 avant-première

Dr. Anne Katz-Bockstael (Ph.D.)

La Synergie des Médecines

STAGE

Les 29, 30 et 31/01 à Bruxelles

Voir détails page précédente

Chercheuse et philosophe dans l'âme Anne obtient sa Maîtrise en Biologie avec Magna cum Laude (VUB'88), suivit d'un Doctorat, de 2 Post-Docs en Immunologie (Inst. Weizmann de Recherche) et de multiples articles à l'international. En 1992 Anne rencontre et étudie la Méd. Trad. Chinoise (3000hrs) et en 1998 elle choisit de suivre son Cœur: Son désir de Comprendre et d'Aider l'a poussé vers l'étude approfondie d'autres philosophies (e.a. la symbolique des Lettres Hébr.) et médecines. Avec ces méthodes, Anne crée une Synergie efficace afin de mieux soigner. De retour en Europe (Be/Fr), Anne propose des formations, stages et consultations (large panel d'affections/dévelop.personnel)



Tarologie

Initiation au TAROT de Marseille.

19 au 20/12. 10h-17h. Approche non-divinatoire, structurée et créative du Tarot de Marseille avec Reynald Halloy, formateur de l'Ecole du Tarot. Bases théoriques & exercices pratiques visant l'autonomie. 1348 LLN. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be. 0484 593 173.

Jean Bouchat

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

0494 300 365



Tarot et intuition : infos.

10/1 ou 17/1. 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

Tarot de Marseille : étude approfondie.

10/1, 7 et 21/2. 18h-21h. Exploration analytique, créative et sensorielle des Arcanes majeurs du Tarot avec la pratique croisée du chant, du yoga et de l'expression corporelle. Reynald Halloy, tarologue. La Maison du Conte. 1160 BXL. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com www.reynaldhalloy.be

Initiation au Tarot de

30 au 31/1, 10h-17h, Approche nondivinatoire, structurée et créative du Tarot de Marseille avec Reynald Halloy, formateur de l'Ecole du Tarot. Bases théoriques & exercices pratiques visant l'autonomie. Soleilune Asbl. 5651 GOURDINNE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www. reynaldhalloy.be

Cours Tarot de Marseille.

31/1. 11h-14h30. Cours collectif. Apprentissage des lames majeures et exercices. Syllabus donné. Isabelle Deschouwer. 1160 BXL. 0471 303 239. info@universdutarot.be - www. universdutarot.be

Thérapie Brève

Constellations familiales et holistiques.

27/12. 10h-18h. Puissant outil chamanique, destiné à guérir du destin familial, orienté vers la solution qui permet à l'individu le vovage au centre de sa terre. Nathalie Grosjean, psychologue, constellatrice, énergéticienne. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. n.grosjean@espacede-ressourcement.be - www.espacede-ressourcement.be

'l'hérapie quantique

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique

19/12 (de 9h30 à 13h30) ou 13/1. (de 19h à 22h30). Atelier-Découverte : guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE.

02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www. ressourcements.be

Traditions Spirituelles

Linji Yulu : les entretiens de Linji. 29 au 31/1. 18h30-17h. Ce grand Maître (Rinzaï) a fondé l'école Chan. Son originalité réside dans sa constante exhortation à vivre en "homme vrai". Enseignement et méditation. Bernard Senécal, enseigne le bouddhisme à l'université de Séoul. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be www.voiesorient.be

Voyages et Pélérinages

Atelier gratuit "Rêve et Sens d'un voyage"

10/12 ou 11/1. 20h-22h. "Chaque voyage est la promesse d'une nouvelle naissance". Rêver son voyage, le faire éclore en soi vers Bali, l'espace du Désert, Himalaya ou le Kenya. Joëlle Thirionet, animatrice depuis 13 ans de Voyages Initiatiques, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ ressourcements.be - www.ressourcements.be

Soirée-info gratuite voyage au désert tunisien

22/1. 19h30-21h30. Voyage initiatique et spirituel dans le désert du 22 mars au 2 avril. Une soirée pour poser des questions et échanger avec d'anciens participants. Anne-Cécile Annet, formatrice certifiée en CNV et psychothérapeute en PCI. Entre Namur et Wavre. 5380



🏂 avant-première

Daniel Meurois

Karma et réincarnation

STAGE

Le 30 janvier à Bruxelles-Watermael-**Boitsfort**

Voir détails page 56

Ou'est-ce que le karma et comment fonctionne-t-il? Quel est le mécanisme de la réincarnation ? Comment connaître son «contrat d'âme» ? Quelle sagesse tirer du sens de la mort pour notre vie de chaque jour ?...Autant de questions auxquelles Daniel Meurois, véritable explorateur des nouveaux champs de conscience, proposera des réponses précises lors d'une journée de séminaire où il partagera sa connaissance des mécanismes subtils de la vie. Une journée riche en informations pour une meilleure compréhension de ce que nous traversons tout au long de notre existence. Des outils de croissance, de sérénité et donc de force intérieure...





FORVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Watsu - basic et transition flow. 26 au 27/12 et 28 au 30/12. Technique de relaxation aquatique qui combine le toucher, le massage, des étirements et des mobilisations de la colonne et des articulations. Yves Delattre, praticien en Thai yoga massage, Watsu. 4000 LIÈGE. 0495 270 018. y.delattre@espace-de-ressourcement.be - www.espace-deressourcement.be

Yoda

Yoga Ashtanga - jeudi soir. 10/12 au 18/2. 18h30-19h30. Forme traditionnelle de Yoga, l'Ashtanga est une forme fluide synchronisant respiration et asanas. Marie-Christine Dewolf, registered Yoga Alliance. 1310 LA HÜLPE. 0498 504 153. dewolfmc@gmail.com

Yoga Ashtanga.

12/12, 9, 16, 23 et 30/1. 10h-12h. Tous les samedis : pratique posturale intense et dynamique, respiration ujjay, vinyasa, bandhas. Ajustements individualisés. Français-English. Madeleine Rommel, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 marom@skynet.be - www. espace-vitalite.be - 0497 376 068.

Yoga-massage.

13/12. 10h-13h. Matinée de recentrage par des techniques de yoga et relaxation par le massage. Sérénité et vitalité découleront de ce moment de partage. Fanny D'Andrea, accompagnatrice corporelle et chorégraphe. Haras de Cazeau. 7520 RAMEGNIES-CHIN. 0473 941 108. fanafrooo@ hotmail.com - www.fanafro.be

Yoga-Qi gong lundi-mardimercredi.

14/12. 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. 1950 KRAAINEM. 02 725 21 14. helene.petre@scarlet. be - www.yogaetnature.be

Kundalini Yoga.

14/12. 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

Yoga Ashtanga.

15 au 31/12. Mardi de 11h à 12h et de 18h à 19h. Cours de yoga Ashtanga à Ixelles. Mercredi de 9h30 à 10h30. Resa : info@unimind.be. Daphné. Plumbago Sprl. 1050 BXL. 0478 708 355. info@unimind.be www.unimind.be

Yoga Ashtanga.

20h-21h50. Tous les mardis soir, pratique posturale intense et dynamique, vinyasa, respiration ujjay, bandhas. Ajustements individualisés. Français-English. Madeleine Rommel, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www. espace-vitalite.be

Cours de yoga et méditation. 5/1, 6/1, 7/1 ou 8/1. 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, enseignante, professeure de yoga, méditation, Florence Vangansewinkel, professeur de yoga enfants et adultes. 6230 THIMÉON. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www. patricialasource.com

Yoga Ashtanga.

12, 19, 26/1, 2/2. 20h-21h50. Tous les mardis soir. Pratique posturale intense et dynamique, vinyasa, respiration ujjay, bandhas. Ajustements individualisés. Fr-En. Madeleine **Rommel**, kinési, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. Sport City. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www. espace-vitalite.be

Module spécifique périnée.

18/1, 1/2 et 7/3. 18h30-20h30. Module spécifique travail du périnée. Nous éduquer ou nous rééduquer à entretenir et restaurer la sangle pelvienne. Module en 3 lundis soir. Patricia Blicq, professeure de yoga, méditation. 6230 PONT-À-CELLES. 0473 974 320. patricialasource@gmail. www.patricialasource.com

Atelier Yoga et Mindfluness.

30/1. 14h-17h. Atelier de découverte et de pratiques de pleine conscience et de yoga. Un temps pour se sentir être, être en soi, en paix avec l'instant à vivre. Donatienne Cloquet, professeur de yoga et de méditation. 1300 WAVRE. 0484 59 12 18. donatienneadv@skynet.be - advenance.be

Yoga des Yeux.

31/1. 14h30-17h30. Des exercices pour les yeux, la tête, le cou, le système nerveux, de la détente pour l'irrigation sanguine, de la concentration & de la méditation. L'oeil est un organe qui doit être entrainé, respecté, nettoyé, nourri. Jacqueline Coulson. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www. atlantideasbl.org

Yoga Nidra : détente & yoga

des yeux. 31/1. 9h-17h30. Formation ouverte à tous. Une des plus puissantes techniques de relaxation. L'après-midi est plus particulièrement concentrée sur le yoga des yeux. Huguette Declercq, Jacqueline Coulson. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Ashtanga Yoga : matinée approfondissement.

31/1. 10h-12h. Pratique ciblée sur des éléments clés (posture, vinyasa, bandhas, respiration). Semi-débutants et avancés. Inscription nécessaire. Fran-Engl. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet. be - www.espace-vitalite.be

Ashtanga Yoga Workshop.

8 au 11/2. 9h-12h. Une expérience à vivre, physique et psychique, à travers la pratique d'un Yoga dynamique, à la découverte d'un nouveau potentiel en soi. Madeleine Rommel, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@ skynet.be - www.espace-vitalite.be

Zen

ZEN selon la tradition Rinzaï.

22/1. 19h-20h. Pratiquer de manière régulière, la méditation Zen selon la tradition de l'école Rinzaï. Marc Stevens, professeur de Qi Gong et responsable du groupe de méditation Rinzai de Liège. 4020 LIÈGE. 02 511 79 60 - 04 379 68 72. zenrinzai. liege@gmail.com - www.zenliege.be

Approche du Zen. 23/1. 10h-17h. Le zen nous propose le oui à ce qui est comme porte d'entrée à la pleine présence, à l'"être". Ceci n'a rien à voir avec une molle résignation. Andrée Vos, pratique depuis 25 ans. Elève de Silvia Osertag. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorent. be - www.voiesorient.be



Annonces classées

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

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

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

Cabinet de consultation à louer Très beau cabinet de consultation à louer dans centre paramédical à Ixelles, proche de l'ULB. Idéal pour kiné, ostéopathe, naturopathe, nutritionniste... Location à la journée: 60euros toutes charges comprises. Info au 0485 171 347

A louer Nivelles, centre méd intégrative, bureau et/ou salle soin et/ ou activité de groupe. Loc par demi iour + à l'heure en soirée et we. B. Degroote: 0478 455 730 - www. osons.be

A Remettre

Laboratoires de plantes d'herboristerie + cabinet d'ostéopathie, médecines douce. Gros chiffre. Cause retraite, curieux s'abstenir. Tel: 0495 205 567.

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

Cours-Formation

Formation régulière : l'intuition. Lecture de l'âme. Accès Bars. Nicole Czerwinski. 0476 212 931. Tous les renseignements sur www. azoudai.com

Cours de peinture sur porcelaine à Namur. Mandalas et La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

autres décors. Les vendredis, www. peinturesurporcelaine.be. Contact 0486 365 202 - baumont. michele@gmail.com.

Formation en shiatsu médical. Une école qui met l'accent sur un enseignement du zen shiatsu traditionnel (savoir), tout en cherchant une efficacité thérapeutique (savoir faire). A partir de Janvier, l'école propose un cours de shiatsu des méridiens et pour les diplômés en Shiatsu, un cours de perfectionnement, www.zen-shiatsu.be

Massage Holistique. Chantal Desnos et Etienne Christiaens ouvent un cycle d'initiation 30h. 4 jours. Dès Janv. 2016. Intéressée ? 0475 577 878. Journée de sensibilisation le 13/12 et le 10/01/2016 déc. 2015.

Enseignements sur le Tarot traditionnel de Marseille. Son interprétation et ses énergies occultes. Tous les jeudis de 19 à 21 h à Ixelles. Renseignements au 0484 613 622.

Développement personnel

Formation régulière : l'intuition. Lecture de l'âme. Accès Bars. Nicole czerwinski. 0476 212 931. Tous les renseignements sur www. azoudai.com.

Sophrologue diplômée. Gestion du stress, aide au mieux-vivre. Coach développement personnel à domicile. Pour particuliers et entreprises. 0491 124 839.

E'mploi

Gérer table d'hôte/traiteur bio. Cours cuisine, etc... à LLN. Nombreux clients. Cuisine full équipée, inox + salle polyv. Loyer 200euros + ch. Contrat franchise. www.alimenterre.be

<u>Internet</u>

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

1assages

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

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

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

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

Oasis de bien-être unifiant approche holistique & équilibrage de chakras, aromathérapie douce. Son espace cocoon, soins esthétiques. Info/rdv : 0473 619 494

Massage global, relaxant à l'huile chaude. Ecoute active. Rééquilibrage énergétique. Cours particuliers de massage. Gestion du stress. 0498 105 608.

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.

La Voix de la voie (ASBL). Ateliers de ressourcement, de guidance (Ateliers Entraînement intentionnel) et soins à la personne (Ateliers de Voix et sons thérapeutiques, Soins Reiki pour tous, ateliers d'expression créative pour enfants, accompagnement en fin de vie et soins 4 mains pour seniors, coaching seniors). A la rencontre de soi et de sa propre voie(x). www.lavoixdelavoie.be

Cures de semi-jeûne et balades

en Ardenne belge. Formule unique. Prochaines dates : 15-22/4 ; 8-15/7, 28/10-4/11. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info-0485 126 301

Médecine Traditionnelle Chinoise. Médecine douce dont les bienfaits sont reconnus par l'Organisation Mondiale de la Santé. Nous vous accueillons dans un centre dédié à la Médecine Douce. Hankar Harmony Center (Body Harmony Concept) 89, Av. de Paepedelle (quartier St Julien) - 1160 BXL -Tel : 00 32 6 30 94 37 41

Stages-Conférences

Stage massage, relaxation, mouvement, passage en douceur vers 2016. 19-20/12/2015, 1-2/01/2016. www.creatiefart-therapie.be - jasminamouchrique@hotmail.com - Jasmina Mouchrique, art thérapie.

Thérapies

Analyses énergétiques de Biorésonance par Physioscan, GDV Kirlian et Amsat. Thérapeis 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

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

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

Coaching systémique. Intégration de toutes les dimensions de votre situation. Demande pour un résultat durable. Info: www.raphaelrozenbers.be

Harmonisation cranio-sacrée. Technique douce pour retrouver aisance physique et lever des blocages émotionnels. Sur RDV : 0498 28 95 78 ou eveamelie.s@gmail.com

Le Feng Shui, la guérison de votre habitat. Sur RDV. Le Feng Shui pour améliorer votre habitat, votre vie, votre santé et attirer l'abondance. Catherine Deladrière, expert Feng Shui & maître Reiki. Email : cdeladriere@gmail.com - Tél.: 0474 132 554

Pour vous aider à dépasser une épreuve : deuil, divorce, maladies, chomage, je vous propose un travail interactif afin de vous remettre dans votre force intérieure. Je me déplace à domicile. Pia Lefevre 0499 398 539

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

Hypnose de régression spirituelle, vie antérieure et entre vie. Soin éner-

gétique Shamballa avec harmonisation des 7 chakras et de l'aura au son du bol tibétain. institut-carpediem. com. Tel: 0496 423 052

Reiki thérapies - Bien-être. Une technique de soin énergétique qui canalise et transmet l'énergie, harmonise et crée une paix intérieure. Le reiki a des effets bénéfiques sur le physique et le mental. info.reikitherapie@gmail.com

Vacances

Roquebrune-Cap-Martin. A 60m de la mer. Appt 2 ch, pk. Janv-Fév (Fête citron à Menton), 1ère qz Mars, 2ème quinzaine Avril-Mai. 1ère qz Juil. 0478 258 619

Funérailles Bouvy & fils

Funérarium à Ixelles avec salle de culte pour 150 personnes assises

Tél: 02.648.40.68

Rue Jean Paquotstraat, 66 - 1050 Bruxelles

Cercueils et Urnes Ecologiques

www.funerailles-bouvy.be

Wij spreken Nederlands - We speak English

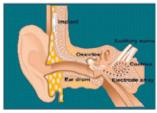
ACOUPHENES

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
- · Iraitement par laser: maestro/ CCM Low Level Laser therapy of tinnitus.

Contact: Dr Claude Amand - tel: 02/395.68.11

ANNONCES CLASSÉESFORMULAIRE 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 <i>ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.</i> - (*): <i>Placée dans la rubrique «annonces classées</i> »					
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 ☐ Je paie la somme de	е ра		n		

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 • Daniel RADOUX, docteur en sciences **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.

Louise Courteau

ÉDITRICI

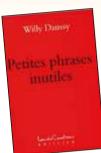


Le Chakra du coeur

D. & S. RAMASSAMY

Le présent ouvrage décrit une véritable méthode, de l'éveil au dévelopement, 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 i l'Apocalypse n'exclut pas l'idée d'une catastrophe destructrice, elle parle aussi d'une Révélation (en grec «apocalypsos»). Un Monde Nouveau, un temps nouveau. Ce livre retrace l'évolution d'un système qui eut ses heures de gloire et qui, devenu obsolète, a abouti à un bouleversement.

Broché - 14 x 21,7 - 364 pages - 25 €



Le Grand Dérangement

ou La part de fable dans l'Histoire

Daniel LEVEILLARD

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

Broché - 14 x 21 - 408 pages - 25 €

33 ans d'existence!

Nouveau!

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 MoyenÂge 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!





Oubliez vos gênes articulaires!

Curcuma Magnum 3200

+ piperine

Bio-disponibilité optimale

- Combat les gênes et raideurs articulaires
- Participe au bien-être digestif
- Soutient les défenses naturelles

Produit + gélule 100% BIO

60 gél. — Prix conseillé : 19,90€

Disponible en magasin bio

Laboratory Manufacturer



www.be-life.eu