Septembre 2016
N° 280
Mensuel Gratuit

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde.

20ème anniversaire

20 pistes pour le monde... d'aujourd'hui

SANTÉ
20 plantes médicinales

MIEUX-ÊTRE
Méthode de Libération des Cuirasses©

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

IHMN

INSTITUT D'HYGIÈNE & DE MÉDECINE NATURELLE asbl

OSEZ LA NATUROPATHIE

Formation professionnelle certifiante à NAMUR
Rentrée
Cours jour : 26/09
Cours soir : 27/09

PORTES OUVERTES

Dimanche 11 sept. 2016
de 10h à 16h30 • 154, rue de Bomel à Namur
[Accès et parking aisés ; à proximité de la gare de Namur]

Contactez-nous :

IHMN asbl : 04/343 52 86 • 0491/714 447
info@ihmn.be | www.ihmn.be | www.facebook.com/IHMN1

20 ans !

Avec ce numéro 280, nous fêtons 20 années d'AGENDA PLUS. Pour rappel il y avait eu 79 numéros qui étaient le supplément du magazine Intuitions dans les années 90. Puis nous avons commencé la nouvelle formule telle que vous la connaissez au n°80 en 1996. 10 numéros par an, pendant 20 ans, nous voici au 280ème.

Au début, cette nouvelle formule d'AGENDA PLUS comportait 32 pages et était tiré à 20.000 exemplaires. Ce qui était déjà considérable par rapport au petit supplément d'avant. Puis le mensuel a grandi. Actuellement, nous avons une vitesse de croisière de 64 ou 80 pages comme celui-ci avec un tirage de 40.000 exemplaires. Nous sommes distribués dans plus de 1800 points de dépôt et nous touchons tous les mois près de 100.000 personnes intéressées par le bien-être, l'alimentation naturelle, le développement personnel, la qualité de la vie et la spiritualité.

100.000 personnes, c'est plus qu'un stade olympique ! C'est considérable ! Vous constituez une énorme communauté, la communauté des lectrices et lecteurs d'AGENDA PLUS.

Merci pour votre fidélité et vos encouragements. **Merci aussi à nos annonceurs,** car si nous faisons le mensuel pour nos lecteurs, nous ne pouvons le réaliser que grâce à nos annonceurs. AGENDA PLUS est entièrement indépendant et je remercie les centaines d'annonceurs qui au cours de toutes ces années nous ont fait confiance et continuent à le faire chaque mois.

Pour les 20 ans d'AGENDA PLUS, nous avons voulu vous proposer 20 pistes concrètes pour le monde… d'aujourd'hui. L'avenir nous appartient, il sera ce que nous en ferons, mais c'est maintenant que nous pouvons agir. Partout dans le monde, des citoyens se mettent ensemble pour changer la société à leur niveau. Des petits gestes au quotidien faits par des millions de personnes pour aider, partager, communiquer, faire grandir, épanouir, apaiser, soulager, guérir, soigner. Des gestes d'amour qui portent le monde. Ces 20 pistes ne sont que des propositions, à chacun de trouver les siennes. Le monde peut être vraiment meilleur, il suffit que nous nous y mettions.

Cet anniversaire, nous avons aussi souhaité le célébrer concrètement avec vous, et c'est pourquoi nous avons organisé un salon, les 8 et 9 octobre, le salon ETRE PLUS (voir pages centrales). Nous proposons également un voyage en Andalousie (voir page 33) et quelques autres surprises que nous vous dévoilerons au fil de ces événements.
Autant le dire, nous ne sommes pas peu fiers de fêter ces 20 ans et c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous donnons rendez-vous au salon ETRE PLUS pour vous rencontrer et fêter ces années de fidélité avec vous.

Jean ANNET

SALON Être plus

Transition : soutenez les initiatives locales !

Et si nous réinventions ensemble nos modes de vie, nos manières d'échanger, de produire, d'apprendre ? Partout en Belgique, des habitants mettent en place des projets citoyens concrets, locaux et conviviaux pour recréer des territoires plus solidaires et qui prennent soin de l'environnement... sans attendre que l'initiative vienne d'en haut ! A ce jour, plus de 100 initiatives de Transition se sont développées en Belgique. Au menu de leurs projets : *marchés gratuits, Repair Cafés, monnaies locales, coopératives économiques et énergétiques locales, marchés fermiers, groupes d'achats communs (G.A.C.), Incroyables Comestibles, développement du bien-être et de la résilience du groupe, etc...*
Constatant une forte émulation de ces initiatives, stimulées par des films comme « *Demain* » et « *En quête de sens* », le Réseau Transition Belgique a souhaité bonifier cette vague d'optimisme et a lancé un appel à dons (qui a dépassé les espérances) afin d'organiser 6 formations « Transition », 6 soirées « Découvertes de la Transition », créer du support direct aux acteurs de terrain et des outils mutualisés pour favoriser la mise en réseau des initiatives et accélérer la Transition en Belgique.
Infos sur reseautransition.be

La lutte contre le gaspillage alimentaire s'organise **en Wallonie**

En Belgique, on gaspille 3,6 millions de tonnes de nourriture par an. Les ménages wallons jettent chaque année entre 14 et 23 kg de nourriture par habitant, ce qui représente une perte financière annuelle estimée à 174 euros. Le gaspillage alimentaire représente ainsi 16% de la poubelle résiduelle. Dans le monde, la nourriture produite mais non consommée occupe inutilement plus de 1,4 milliard d'hectares de terre, soit 30% des terres agricoles !

Fin juin, le Ministre de l'Environnement et du Développement durable, Carlo Di Antonio, a rappelé l'engagement de la Wallonie dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Un programme wallon de lutte contre les pertes et gaspillages alimentaires baptisé *Plan REGAL - Réduction des Gaspillages Alimentaires* - a déjà permis de répartir 100.000 euros entre 12 porteurs de projet pour mettre en œuvre des actions de sensibilisation au gaspillage alimentaire.
Chaque année, la plateforme logistique du don alimentaire dans la région de Mons-Borinage (SOREAL), récupère ainsi 60 tonnes d'invendus consommables de la grande distribution et les redistribue aux associations de l'aide alimentaire de la région. Plus de 1.000 personnes en situation précaire reçoivent ainsi des colis alimentaires.
Par ailleurs, soulignons le lancement officiel du ***« Rest-O-Pack »*** : des boites adaptées et recyclables pour emporter nos restes auprès des restaurateurs !
Infos sur planregal.be

Votre fournisseur d'électricité est-il vraiment vert ?

Vous avez souscrit un contrat auprès d'un fournisseur pour recevoir de l'énergie 100% verte ou vous voulez comparer les offres consacrées au renouvelable ? C'est très bien, mais l'électricité que vous recevez chez vous est-elle réellement verte ? Un nouvel outil en ligne permet aux Bruxellois de vérifier le pourcentage d'électricité verte garanti par votre fournisseur d'énergie : **greencheck.brugel.be**

Un moyen efficace d'agir sur la transparence des offres sur le marché !
En plus d'indiquer la quantité d'électricité verte fournie, Greencheck affiche également la source énergétique (éolien, solaire, hydraulique...) et l'origine géographique (Norvège, Suède, Finlande, Flandre...).
A quand un outil identique pour l'ensemble de la Wallonie ?

Pourquoi choisir **le label PEFC ?**

Si nous souhaitons préserver notre environnement pour les générations qui nous suivent, il est absolument nécessaire de consommer durablement. La façon la plus simple de savoir si un produit est durable ou pas est de faire appel aux labels de certification. A ce titre, PEFC Belgium, l'asbl en charge de la promotion du label PEFC pour le bois et le papier durables, vient de lancer un petit clip vidéo de sensibilisation visant à expliquer les principes de base de la gestion forestière durable. Le clip ne dure qu'une minute trente secondes. « Un choix très volontaire », nous dit Mieke Vecruijsse, responsable communication de PEFC Belgium. « Nous voulions exprimer l'essence de la gestion forestière durable et de l'importance des achats responsables avec un visuel fort ». Le choix d'un enfant comme acteur est également volontaire. « C'est maintenant que nous devons faire attention aux origines du bois que nous achetons, pour que nos enfants et petits-enfants puissent encore en profiter », explique Mieke. Le clip est accessible sur Youtube (chercher « Pourquoi choisir PEFC ») et sur le site de PEFC Belgium : pefc.be.

A NOTER : en Wallonie, plus de la moitié de la superficie forestière est certifiée PEFC et au niveau des forêts publiques, on atteint 98% !

« RER vélo » entre Ottignies, Nivelles et Bruxelles : je signe la pétition !

Les chantiers du RER sont à l'arrêt pour plusieurs années en Brabant wallon. En attendant la reprise des travaux, pourquoi ne pas profiter de ces infrastructures inutilisées pour mettre en œuvre, et à faible coût, un « RER vélo » ? Il serait dommage que les investissements déjà consentis dans le RER restent inexploités des années durant, alors que ces infrastructures peuvent être utiles à la mobilité dès aujourd'hui !
Soutenons cette excellente proposition du GRACQ en signant la pétition sur **gracq.org/petitionRER !**

Sensibilisation des jeunes

Durant cette année scolaire 2016-2017, les élèves wallons pourront se mobiliser autour de la citoyenneté et de l'environnement, grâce à :

- **la campagne « GoodPlanet Actions » :** 5 journées d'action pour mobiliser les écoles. Ces journées seront coordonnées d'octobre à avril par l'asbl Goodplanet.
  Infos sur goodplanetactions.be

- **l'Assemblée des Jeunes Wallons pour l'Environnement au Parlement wallon le 25 avril 2017 :** des classes (de la 4ème à la 6ème secondaire) et des « éco-teams » seront encadrées par Goodplanet pour mener une action éco-citoyenne à l'école et ensuite intervenir activement lors de cette séance au Parlement Wallon. Les débats tourneront autour de thèmes clés comme la propreté publique, le tri et la prévention des déchets, ainsi que la lutte contre le gaspillage alimentaire et la valorisation des produits locaux. Les écoles peuvent s'inscrire sur le site **assembleedesjeunes.be**

Participez à un achat groupé photovoltaïque

Test-Achat lance son 2ème achat groupé photovoltaïque : c'est le moment d'en profiter ! Lors du 1er achat groupé, 1.500 familles belges s'étaient équipées en panneaux solaires à un prix défiant toute concurrence : 4.800 euros pour une installation standard de 3 kWc. Intéressé(e) ? Inscrivez-vous jusqu'au 9 septembre sur le site :
mon-energie-renouvelable.be
Si vous souhaitez vérifier si cet investissement est toujours rentable, y compris avec un éventuel tarif « Réseau », faites le calcul sur le simulateur financier disponible sur apere.org

L'U.E. interdit **la pêche en eaux profondes**

Après quatre ans de procédures législatives et près de quatre années supplémentaires de lobbying intense de la part des industriels de la pêche pour tenter de l'empêcher : le chalutage au-delà de 800 mètres de profondeur sera interdit dans les eaux européennes dès 2017 ! Cette technique de pêche endommage en effet les fonds marins, puisqu'elle « racle » tout sur son passage, sans distinction. Le chalutage pêche donc différentes espèces de poissons (dont seulement quelques-unes seront exploitées), tout en détruisant différents habitats sous-marins. En complément de cette interdiction, les pêcheurs ne pourront plus aller dans de nouvelles zones de pêche à partir de 400 m de profondeur (uniquement dans celles qui ont déjà été exploitées de la sorte) et les zones reconnues comme abritant des écosystèmes vulnérables (par ex. des coraux) seront interdites aux chalutiers.
Plus d'infos sur l'association Bloom (qui a fait de cette interdiction son cheval de bataille) : bloomassociation.org

Energies renouvelables **8 millions** de travailleurs

L'Agence Internationale pour les Energies Renouvelables - IRENA a publié son rapport « Énergies renouvelables et emplois – Bilan annuel 2016 ». Il en ressort que le secteur des énergies renouvelables emploie plus de 8 millions de personnes dans le monde, soit une croissance de 5% par rapport à l'an dernier, alors que tous les autres secteurs de l'énergie sont en baisse ! Quelques constats : le secteur photovoltaïque est le premier employeur renouvelable, avec 2,8 millions d'emplois dans le monde, soit une augmentation de 11 % par rapport au dernier décompte (croissance au Japon et aux États-Unis, stable en Chine, diminution en Europe) ; le secteur des biocarburants arrive en 2ème position (1,7 million d'emplois), suivi du secteur éolien (1,1 million d'emplois).
Selon les analyses de l'IRENA, la communauté internationale va doubler la part des énergies renouvelables dans le bouquet énergétique mondial d'ici 2030 (pour atteindre les objectifs climatiques mondiaux) ce qui engendrera plus de 24 millions d'emplois dans le secteur des énergies renouvelables !

Reconquête de la biodiversité

Le 20 juillet dernier, le Parlement français a voté définitivement la loi ***« pour la reconquête de la biodiversité »*** : une victoire pour la libération des semences cultivées ! Désormais, toutes les associations pourront donner, échanger et vendre des semences de variétés du domaine public à des jardiniers amateurs, qu'elles soient inscrites ou non inscrites au « catalogue officiel ». Rappelons qu'en un siècle seulement, 90% des variétés traditionnellement utilisées par les paysans à l'échelle de la planète ont déjà disparu de nos champs et, donc, de nos assiettes.
A NOTER : cette nouvelle loi résout en partie les problèmes juridiques auxquels était confrontée l'association *Kokopelli* qui conserve et distribue des semences anciennes et non inscrites au catalogue officiel des semences autorisées.

Tout en produisant autant, **l'agriculture bio rapporte plus !**

Une étude à long terme menée par l'Institut de recherche suisse de l'agriculture biologique *(FiBL)*, au Kenya, démontre que non seulement l'agriculture biologique produit des récoltes comparables, mais qu'elle génère des revenus supérieurs pour les agriculteurs par rapport aux méthodes traditionnelles ! Initiée en 2007, cette étude contredit le mythe selon lequel l'agriculture bio requiert plus d'espace pour produire des récoltes similaires.
Avec des coûts d'intrants plus faibles pour le bio et des prix plus élevés sur les marchés, les revenus des agriculteurs bio commencent à être plus élevés au bout de 5 ans pour atteindre un bénéfice supérieur de 63 % la 6ème année. Des études parallèles menées en Inde, sur la production de coton, et en Bolivie sur la production de café, ont montré des résultats positifs similaires pour le bio.
[Source : trends.levif.be]

SE'nSE : un fonds pour soutenir les projets environnementaux

Initié par la Fondation pour les Générations Futures, le premier appel du Fonds ***« Seed Equity & Sustainable Entrepreneurship »*** a été ouvert cet été. Doté de 100.000 euros par an, le Fonds vise à soutenir les entrepreneurs développant des projets à impact environnemental positif élevé en leur proposant des moyens financiers sous forme de capital d'amorçage. Chaque année, un maximum de trois entreprises seront sélectionnées par un jury. Les projets choisis sont ceux qui ont le plus fort potentiel d'impact positif sur l'environnement tout en adoptant un fonctionnement durable. Déposer sa candidature est possible jusqu'au 5 octobre !
Infos sur foundationfuturegenerations.org

Massage Initiatique
&
Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps

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

Nouvelle formation certifiante
à partir du 24/10/16
Ateliers-Découverte :
sam. 17/9 et 24/9 de 9h30 à 13h30
Entrée gratuite, sur réservation.

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

20 plantes médicinales, 20 solutions santé à portée de main

En ces temps de médiatisation des dérives de la médecine et de la pharmacie, l'intérêt du grand public pour les remèdes végétaux, simples et efficaces se fait grandissant : livres, sites Internet et stages d'herboristerie se multiplient pour redonner à tout un chacun le choix d'une médecine simple par les « simples »... Je vous invite à découvrir 20 de ces remèdes à portée de main.

Connaître et reconnaître les plantes les plus courantes afin de soigner les petits maux de tous les jours demande bien sûr de se former un minimum à leur détermination botanique.

Aujourd'hui, de nombreux ouvrages qualitatifs existent et chacun peut y trouver des balises sûres pour encadrer sa cueillette et la transformer en diverses formes galéniques adaptées aux besoins : tisanes, teintures mères, huiles, macérats glycérinés, sirops, vinaigres, miels, cataplasmes,... les déclinaisons sont nombreuses et riches de bienfaits !

En route pour un aperçu de la pharmacie naturelle proche de chez vous !

L'été tardif,
saison de rate-pancréas !
Sucre lent actif !

Défenses naturelles

Élimination

Énergie

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée.

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

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

Préparer les « simples »... simplement

Seules les tisanes (infusions et décoctions) pour l'usage interne ou macération à l'huile (solarisée ou non) pour l'usage externe seront évoquées ici. Les infusions concernent l'extraction à l'eau frémissante des principes actifs contenus dans 1 à 2 cuillères à café (pour une tasse d'eau) des parties délicates des plantes telles que pétales et feuilles, que l'on laisse ensuite infuser 5 à 10 minutes avant de filtrer.

La décoction s'adresse, elle, aux parties plus dures telles que racines, écorces, tiges ou feuilles dures, hachées et mises dans l'équivalent d'une grande tasse d'eau froide qu'on porte à ébullition, qu'on laisse frémir 10 minutes à feu très doux et qu'on laisse infuser 5 minutes hors du feu avant de consommer. Les tisanes sont des préparations simples et peu onéreuses mais fragiles ; il est donc conseillé de les consommer dans les 24 h, même placées au réfrigérateur.

Les huiles de macération à froid se préparent généralement en remplissant au trois quarts un bocal en verre des parties intéressantes de la plante que l'on aura au préalable laisser sécher un peu afin d'en évaporer l'eau et que l'on recouvre ensuite d'huile végétale (le plus souvent de tournesol ou d'olive) ou d'un mélange d'huiles (jojoba, noisette, rose musquée, etc.) choisies pour leurs propriétés particulières. Pour rendre cette préparation plus énergétique, on peut l'exposer au soleil pendant 21 jours (de soleil effectif !), en veillant à la couvrir à la pleine lune (J-1, J et J+1). Ces huiles peuvent s'appliquer en externe ou parfois être prises en interne et se conservent de 12 à 18 mois.

Au jardin

Souvent réduites au simple statut de plantes culinaires ou ornementales, de nombreuses espèces ont pourtant des vertus médicinales se révélant très utiles au quotidien.

Le romarin (Rosmarinus officinalis) en est un exemple. Connu depuis la plus haute Antiquité, il se révèle un excellent tonique général, antioxydant et régénérant hépatique. En tisane, il est idéal pour donner un coup de fouet en cas de fatigue physique et psychique. Sa décoction concentrée ajoutée au bain en même temps que les branches ayant servi à la réaliser apaise les douleurs rhumatismales. Une tisane de menthe poivrée (Mentha piperita) après le repas facilite la digestion (action anti-ballonnements, anti-nauséeuse) et diminue la somnolence postprandiale. A éviter le soir cependant, surtout chez les personnes nerveuses ! Cette même infusion, refroidie, constitue une lotion tonique astringente pour peau grasse.

Le laurier noble (Laurus nobilis) est une autre condimentaire très facile à cultiver au jardin dont la décoction de feuilles séchées diminue les ballonnements et augmente les sécrétions de l'estomac, soulageant donc les migraines digestives. Prise 2 ou 3 jours avant les règles, elle en facilite l'apparition (action dite emménagogue). Une huile solarisée de laurier possède une action antalgique appréciable sur les douleurs post-traumatiques et rhumatismales.

Le souci officinal (Calendula officinalis), souvent semé comme ornementale au jardin, possède quant à lui des propriétés adoucissantes et cicatrisantes connues pour apaiser l'érythème fessier des nourrissons et les crevasses du mamelon (préparation huileuse de fleurs). Pilées au mortier, ses fleurs sont utiles en cataplasme contre les verrues et les cors au pied. L'infusion de fleurs possède des propriétés sudorifiques et anti-inflammatoires.

Le thym (Thymus vulgaris), antiseptique, pris en infusion (25 g/l), lutte efficacement contre les refroidissements et la toux. Cette infusion stimulante est aussi un tonique digestif intéressant à prendre en cure au changement de saison. Et s'il vous reste un peu de tisane, utiliser-là en lotion capillaire ! En friction avant le shampoing, elle stimule la pousse des cheveux. Son huile solarisée soulage les douleurs rhumatismales et l'œdème post-traumatique.

Au gré des promenades

Nul besoin d'aller bien loin pour récolter une des plantes dépuratives les plus courantes de nos campagnes et jardins, **le Pissenlit** (Taraxacum officinalis) ! L'infusion de ses feuilles est un bon diurétique et la décoction de ses racines séchées constitue quant à elle un dépuratif de la sphère digestive (foie, pancréas) très intéressant dans les problèmes de digestion et de constipation. En association avec la racine d'une autre grande dépurative spécifique de la peau qu'est **la Grande Bardane** (Arctium lappa), le pissenlit est aussi un excellent remède des problèmes de peau (acné, eczéma, psoriasis). La décoction de racines de bardane, désinfectante et cicatrisante, peut d'ailleurs être utilisée en compresses pour ces problèmes de peau, en parallèle d'une prise par voie interne. Son huile solarisée est quant à elle un bon moyen de traiter un cuir chevelu trop gras et de prévenir la chute de cheveux !

Chemin faisant, il est très courant de rencontrer **l'Aubépine** (Crataegus monogyna) et **la Bourse à Pasteur** (Capsella bursa-pastoris). L'infusion de la première possède des vertus calmantes, régulatrice du rythme cardiaque et de la tension. Additionnée de miel, elle apaise une gorge irritée. Quant à la seconde, antihémorragique et astringente, elle régularise efficacement tous les saignements excessifs (règles abondantes, saignements de nez). Associée à une autre habitante des bords de chemin qu'est la Ronce (Rubus fructicosus), astringente et adoucissante, la Bourse à Pasteur s'avère un remède utile de la diarrhée. Le caractère délicat de la cueillette des ronces n'est pas sans rappeler celui d'une autre grande plante dépurative de nos prairies et jardins, utilisée en cuisine comme en phytothérapie : **l'Ortie** (Urtica dioïca) ! Comme la Bourse à Pasteur, elle possède des propriétés hémostatiques (freine les écoulements sanguins), mais est aussi diurétique et tonique générale. La décoction de feuilles, prise trois fois par jour, est utilisée pour les hémorragies, la fatigue et l'hyperglycémie. Riche en minéraux dont la silice, elle apporte un mieux-être en cas de convalescence et de rhumatismes. Combinant les propriétés hémostatiques de ces deux dernières plantes et poussant encore plus loin le potentiel reminéralisant, **la Prêle** des champs (Equisetum arvense) en décoction est un excellent apport de minéraux (surtout de silice) en cas de fracture, de croissance

(enfants), de décalcification (ménopause), de fragilité veineuse. Réduite en poudre, la prêle peut être saupoudrée sur la nourriture.

S'agissant de plantes calmantes et bonnes pour le moral, les friches et chemins accueillent aussi **le Coquelicot** (Papaver rhoeas) et **le Millepertuis** (Hypericum perforatum). Adoucissant et pectoral par ses mucilages, calmant et sédatif, le Coquelicot en infusion (pétales) calme la nervosité et apaise la toux des enfants (diviser la dose par 2) et des adultes. Pour ces derniers, une décoction d'une dizaine de capsules sèches par 1/2l aide à trouver le sommeil (pas avant 8 ans) alors que celle de fleurs entières (3 à 4 /tasse) peuvent calmer une angine. Le millepertuis est l'antidépresseur naturel le plus connu de la pharmacopée européenne. L'infusion de sommité fleuries est une aide pour la dépression infantile. Tout aussi connue, l'huile (de tournesol) solarisée de fleurs de coquelicot, d'une belle couleur rouge, apaise et cicatrise les peaux irritées, gercées, brulées par le soleil, calme les douleurs musculaires. Attention à ne pas aller au soleil quelques heures après l'application car elle est photosensisbilisante ! En interne (1 c à c, 2x/j), elle est aussi sédative et antidépressive. A l'instar du millepertuis, **le Plantain Majeur** (Plantago major) abonde dans les prés et constitue un anti-inflammatoire cutané intéressant en cas de piqure d'insectes (cataplasme de feuilles écrasées). La tisane a aussi une action anti-toux (toux productive) et anti-inflammatoire utile dans les affections respiratoires. Enfin, que seraient nos prairies sans leurs célèbres **Pâquerettes** (Bellis perennis) dont un cataplasme de fleurs fraîches apaise coups, entorses et ulcérations cutanées et dont l'huile solarisée (de fleurs séchées) est réputée pour préserver la tonicité de la poitrine ?!

Promenons-nous dans les bois

Le milieu forestier regorge lui aussi de plantes médicinales facilement accessibles : **le Lierre terrestre** (Glechoma hederacea) pour réaliser une tisane ou une huile solarisée « spéciale bronches » (massage pectoral même chez le jeune enfant à partir de 2 ans), **le Sureau** (Sambucus nigra) dont l'infusion sudorifique et fébrifuge (grippe, refroidissement) peut être utilisée en compresse sur les eczémas et douleurs dentaires ou en bain d'yeux en cas de fatigue et d'irritation. Quant aux arbres, **le Noisetier** (Corylus avellana) en décoction soulagera l'insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes), la diarrhée ainsi que les règles abondantes alors que **le Tilleul** (Tilia europaea), sédatif et calmant par ses fleurs (en infusion à boire ou décoction concentrée à ajouter à l'eau du bain) sera aussi un dépuratif puissant du foie par son aubier.

Alors à vos paniers et sécateurs et bonne découverte !

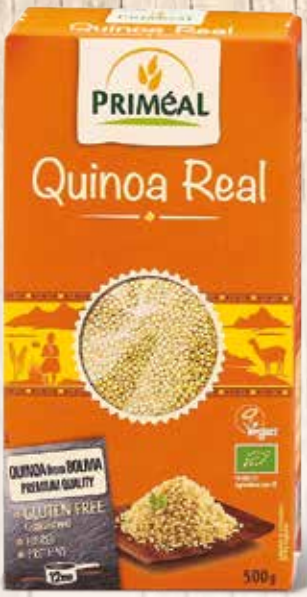
Charline Nocart

A LIRE POUR EN SAVOIR PLUS :

- **250 remèdes naturels à faire soi-même**, du Dr Claudine Luu, Edition Terre Vivante
- **Traité pratique de phytothérapie**, du Dr Jean-Michel Morel, Editions Grancher
- **De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition**, de P. Depoërs, F. Ledoux et P. Meurin, Editions Amyris
- **www.faune-flore.be :** site avec photos et fiche descriptive des plantes sauvages
- **Cours de phytothérapie**, par les Dr Bernadette Préat et Michel Vanoudenhoven, IHMN (Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle)

PRIMÉAL

Quinoa, graine de passion



Il y a 27 ans, lorsque nous avons découvert le quinoa en Bolivie, au cœur de l'Altiplano, nous avons été les premiers à vouloir faire connaître ses multiples bienfaits à travers le monde. Nous avons appris à l'apprécier, à le sélectionner mais aussi à le respecter aux côtés de ceux qui le cultivent. Ainsi, de la récolte jusqu'à votre assiette, nous travaillons le quinoa avec passion pour partager avec vous ce qu'il a de meilleur. Notre savoir-faire nous permet de vous le proposer dans toute sa diversité et de vous offrir des mélanges associant quinoa et légumineuses pour des plats gourmands, colorés et nutritionnellement équilibrés. Le quinoa n'a pas fini de nous surprendre et nous continuons chaque jour à le réinventer.

Disponible exclusivement en magasins bio spécialisés

Vegan

Priméal, l'alimentation bio végétale !

Découvrez nos recettes créatives sur notre blog

blog-primeal.fr

PRIMÉAL, une marque du Groupe EKIBIO - www.primeal.bio - ekibio.fr - EURO-NAT SAS - ZA la Boissonnette - F-07340 PEAUGRES
Produits distribués en Belgique par la société Mannavita - 8560 Wevelgem - info@mannavita.be www.mannavita.be

Crédits photos : Benoit Brun / Shutterstock

20 pistes pour le monde… d'aujourd'hui !

Les grands défis auxquels doit faire face l'Humanité sont quasi tous d'origine humaine. C'est une bonne nouvelle. Car cela signifie que nous pouvons défaire les nœuds que nous avons nous-mêmes générés ! A l'occasion des 20 ans d'AGENDA Plus, nous proposons 20 pistes pour changer la donne et nous engager dès maintenant à améliorer le monde, pour la part qui est la nôtre.

> « Si tu veux un monde meilleur, regarde-toi et fais le changement… »
>
> *Extrait de « Man in the Mirror » de Michael Jackson*

Albert Einstein disait, à juste titre : **« On ne peut résoudre nos problèmes avec le même niveau de pensée que celui qui les a créés »**. Il est donc inutile de commencer à penser le monde de demain avec les solutions d'hier. Regardons autour de nous : cela ne marche pas. Il faut arrêter de compter sur les dirigeants, les progrès des sciences et des techniques pour trouver des solutions. En fait, quand on y regarde de plus près, le progrès contribue parfois plus à amplifier les grands défis actuels qu'il n'aide à les résoudre…

Dès lors, que faire pour vivre un monde plus juste et équilibré ? Quelles actions poser pour améliorer les choses de façon significative ? Si l'on veut que les choses s'améliorent réellement, à l'échelle de la planète, il faut apprendre à penser différemment (dixit Einstein) et envisager un processus prenant en compte divers niveaux d'actions. L'idée ? Toucher simultanément les différentes strates de l'humanité en proposant des pistes d'actions globales (planétaires, nationales), locales (régionales, communales, de quartier), domestiques (ultra-locales) et, surtout, intérieures.
En réalité, tout part de l'individu. « Le monde » n'est pas une entité autonome extérieure à nous. Ce n'est donc pas « le monde » qui doit changer, mais bien nous. Il est essentiel de réaliser que rien à l'extérieur de nous ne doit changer ou plutôt que c'est notre changement intérieur qui génère les changements extérieurs attendus.

> « Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde… » *disait Gandhi*
>
> **Prêt(e) à relever le défi ?**

- Pistes globales -

01 Demandons la réforme du système, en commençant par l'éducation

Osons questionner le système et remettre en cause sa logique matérialiste basée sur le profit. Il est clair qu'il doit être réformé d'urgence et pour cela, les jeunes — les adultes de demain — doivent pouvoir donner leur avis aujourd'hui. Des référendums pourraient être organisés pour mettre en place un système plus efficace. De même, les apprentissages pourraient mieux s'adapter aux nouvelles générations ultra-connectées. Le système finnois a fait ses preuves en termes d'efficacité et il repose sur un enseignement dans la continuité et sans examens. Il n'y a plus aucun stress lié aux résultats. Les jeunes apprennent — tout simplement.

L'enseignement secondaire devrait aussi prévoir plus d'options où les jeunes peuvent bouger, apprendre de manière ludique, sortir de l'école. Un après-midi par semaine pourrait être consacré à la nature ou au bénévolat afin de former des citoyens responsables et sensibilisés aux causes environnementales et humaines. La vie s'apprend en dehors de l'école et tant de jeunes se sentent inadaptés car on ne leur a pas enseigné ce qu'était la (vraie) Vie !

02 Votons en conscience et exigeons la parité dans les gouvernements

Quelles que soient les couleurs des partis, choisissons ceux qui résonnent avec nos valeurs et osons questionner et faire évoluer leurs programmes. Et pour les plus motivés, si aucun parti ne répond à vos attentes : pourquoi ne pas créer le vôtre ?

Conjointement, comme le principe féminin est essentiel à la vie, celui-ci doit être mieux représenté au niveau des gouvernances.

Evidemment, pour que les femmes participent à la vie politique, elles devraient être élues de manière égale. Et, bien que la parité existe au niveau des listes électorales, il faudrait qu'elle soit également appliquée au niveau des résultats : autant d'élus pour chaque genre ! De manière alternée, le premier ministre ou président pourrait ainsi être tantôt une femme, tantôt un homme. Idem pour les bourgmestres des communes.

03 Exprimons nos valeurs par nos achats

Il est possible de faire en sorte que notre portefeuille suive nos convictions : acheter, c'est voter ! Évitons les grandes marques des multinationales et favorisons le bio-local-de-saison et le commerce équitable afin qu'ils deviennent la norme. C'est aussi simple que cela. Quand une entreprise fait des choix qui ont une mauvaise influence sur l'environnement, les animaux ou les individus, arrêtons d'acheter leurs produits.

Par ailleurs, n'hésitons pas à contacter les sociétés commerciales pour les informer de nos opinions. Certaines entreprises se soucient vraiment de ce que veulent leurs clients. Elles ne sauront jamais ce qu'il y a à changer si personne ne le leur dit. Et puis, là encore, autant favoriser les sociétés qui sont à l'écoute des consommateurs.

04 Donnons aux associations et œuvres caritatives appropriées

Si nous voulons aider les citoyens de la Terre, il est important de donner notre temps ou des ressources financières à des associations, mouvements et réseaux qui leur procurent l'aide dont ils ont besoin. Sortons de notre bulle et trouvons des œuvres caritatives internationales qui créent des conditions durables et font le bien autour d'elles dans des zones où cela est nécessaire. Bref, que nos ressources locales puissent aussi contribuer au bien-être global.

05 Investissons solidairement

Parfois, tout ce dont un pays du tiers-monde ou une communauté défavorisée a besoin est une petite chance de voir son économie s'épanouir. Nous pouvons aider ces citoyens du monde à s'aider eux-mêmes en leur prêtant de petites sommes d'argent. Cela signifie que nous allons récupérer notre argent et qu'un petit artisan ou une micro-entreprise va obtenir ce dont il/elle a besoin pour contribuer à l'économie locale. Nous pouvons par exemple nous renseigner sur kiva.org, une association qui fait de petits prêts aux personnes qui vivent dans des zones défavorisées. C'est aussi une excellente façon d'aider les femmes et d'autres groupes plus vulnérables à s'aider eux-mêmes.

Évitons également d'acheter à crédit ! N'empruntons plus d'argent aux banques (ou alors à des organismes transparents comme la Banque Triodos) et remboursons nos dettes aussi vite que possible afin de faire diminuer le pouvoir que les banques ont sur notre économie et nos vies.

06 Défendons la cause animale partout dans le monde

En tant que forme de vie dominante sur cette planète, il est de notre devoir de protéger les créatures qui ne peuvent pas se protéger elles-mêmes. À cause de la façon dont nous vivons actuellement, de nombreux animaux souffrent et sont même en voie d'extinction. Si la cause animale résonne en nous, il existe de nombreuses façons pour l'améliorer :

- encourager les législations qui aident à protéger les animaux ;
- ne plus acheter de produits issus de marques qui utilisent des techniques de maltraitance sur les animaux (taper dans un moteur de recherche solidaire1 : « liste noire des marques qui testent sur les animaux ») ;
- soutenons par notre temps et/ou des dons les associations qui aident la cause animale, par exemple la SPA, Gaïa ou encore Greenpeace.

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

BACH
Est. 1936
FLOWER ESSENCES

Equilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®

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

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

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

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

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

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

- Pistes locales -

07 Engageons-nous à faire du bénévolat

Le bénévolat ou volontariat est une excellente façon d'améliorer le monde qui nous entoure au niveau local. Si nous avons certaines compétences ou si sous voulons en apprendre, nous pouvons devenir bénévoles dans une association pour faire le bien autour de nous : aidons les enfants défavorisés à faire leurs devoirs ; donnons un coup de main aux « Restos du Cœur » ; offrons notre temps à une association de protection de l'environnement ; participons au « Nettoyage de Printemps » organisé par notre Commune, etc. (idées sur levolontariat.be).

08 Réduisons notre impact sur l'environnement

Nous pouvons aussi rendre le monde meilleur en prenant soin de notre environnement local (jardin, rue, quartier, commune, ...) et ainsi aider à préserver la planète pour les générations à venir. Par exemple : en réduisant notre utilisation d'énergies fossiles qui ont un impact très négatif sur notre environnement, en prenant les transports en commun, en utilisant un vélo ou un véhicule électrique ou encore en achetant des produits issus de circuits courts. Il est indispensable d'économiser l'énergie autant que possible, car une consommation moindre entraine une production moindre. Éteignons les lumières en notre absence et notre ordinateur lorsque nous ne l'utilisons pas, prenons des douches courtes, installons des ampoules qui économisent l'électricité, etc. Il existe de nombreuses façons d'économiser l'énergie (taper dans un moteur de recherche solidaire[1] : « 100 conseils pour économiser l'énergie – IBGE » pour faire le plein d'idées !)

09 Participons à notre communauté locale

Prenons soin de l'endroit où nous habitons et de ses alentours. Que notre présence puisse rayonner par mille petits gestes, attentions et contributions locales. Nous pouvons aussi lâcher la bride à notre imagination pour améliorer la vie locale et créer du lien :

- planter des arbres et des fleurs en entretenant les trottoirs et les espaces verts ;
- ne rien jeter par terre et, mieux, ramasser (sans râler !) les ordures que nous trouvons ;
- initier des bacs de « Nourriture à partager » ou rejoindre un groupe qui propose ce type de projet (infos sur incredibleediblebelgium.wordpress.com) ;
- lancer ou rejoindre une initiative de transition (infos sur reseautransition.be ou entransition.be) ;
- créer une fête des voisins ou une fête de quartier (infos sur lafetedesvoisins.be).

Diminuons l'usage de la voiture !

La voiture est non seulement chère et grande polueuse, c'est également un gouffre temporel. Juste par curiosité, calculons le nombre d'heures que nous passons à offrir notre argent aux magnats du pétrole... Est-ce vraiment ce que nous souhaitons faire de notre vie et de nos ressources ? Osons les alternatives : travail plus proche, télétravail, combinaison « transports en commun & vélo » et, en dernier recours, pourquoi ne pas se mettre au covoiturage ? (Infos sur covoiturage-belgique.be)

ÉCOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS L'**ENSEIGNEMENT** DU **MASSAGE**

FORMATIONS AU MASSAGE SENSITIF BELGE®

OUVERTES À TOUS

- Niveau familial et amical
- Formation professionnelle certifiante

RELAXATION
RESPECT
PRÉSENCE
JUSTE DISTANCE
ÉCOUTE
RIGUEUR

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

www.emsb.be • emsb@skynet.be
02 644 07 48

Lieu des cours : Rue Augustin Delporte, 89 - 1050 Bruxelles

- Pistes domestiques -

10 En route vers le « zéro déchet » (autant viser haut, non ?)

Trop d'emballages, trop de produits jetables, trop de ressources gaspillées et de pollution. En route vers le zéro déchet ! Comment ? En 5 mots : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler, Composter.

Refuser (tout ce dont nous n'avons pas besoin) : ne laissons plus les produits éphémères entrer chez nous, tels que les articles jetables en plastique, les imprimés publicitaires ou les emballages superflus. Pour s'approvisionner, privilégions les articles en vrac ou choisissons des produits faits à partir de ressources compostables et renouvelables, emballés dans des récipients recyclables en verre, métal, papier ou autres fibres naturelles.

Réduire (ce dont nous avons besoin) : évaluons notre consommation et débarrassons-nous de ce qui n'est pas nécessaire, déterminons nos besoins réels et restreignons consciemment notre consommation. Pour cela, on peut faire l'inventaire de ses biens en s'auto-questionnant : est-ce que je l'utilise régulièrement ? En ai-je plusieurs ? Est-ce que je le garde parce que tout le monde en a un ? Est-ce qu'un autre objet pourrait remplir la même fonction ? Pourrais-je consacrer cet espace à autre chose ? etc.

Réutiliser (au maximum) : utilisons des contenants réutilisables et des sacs en tissu pour faire nos courses et privilégions des produits rechargeables. Orientons-nous vers des produits durables et de qualité et réparons ce qui est cassé plutôt que de jeter et racheter. Participons à la consommation collaborative en donnant, prêtant, louant, revendant, troquant ou achetant d'occasion et s'amuser à faire les choses soi-même — bref, devenons créatifs !

Recycler (tout ce qui peut l'être) : c'est bien d'acheter des produits recyclables, encore faut-il penser à les recycler ! Le recyclage dépend de nombreux facteurs qui vont bien plus loin que notre simple acte de trier : qu'est-ce qui se recycle au juste ? Comment sont réutilisées ces matières recyclées, etc. Renseignons-nous !

Composter (à peu près tout le reste) : les matières organiques telles que les épluchures de légumes, les restes de repas, mais aussi les feuilles mortes, les mouchoirs, les cotons tiges (en bois), les ongles, les cheveux, etc. peuvent se composter ! En revanche, il est important de se renseigner sur l'art du bon compostage (infos sur compostage.info). Si on n'a pas de jardin, la meilleure option est le lombricompostage, une caisse avec des vers qui transforment nos déchets en compost, sans aucune odeur (infos sur ecoconso.be/fr/Le-vermicompostage).

11 Végétalisons notre alimentation

Une étude parue en 2014 dans la revue « Nature » conclut que seul le régime végétarien permettait à l'horizon 2050 de réduire significativement les émissions de gaz à effet de serre : un demi-milliard de tonnes de CO_2 par an (contre près de deux milliards de tonnes EN PLUS sans modification du régime alimentaire occidental actuel).

C'est donc prouvé, nous n'aidons pas seulement la cause animale en devenant végétarien, nous réduisons activement les émissions de CO_2, tout en ayant une action positive sur notre santé (réduction des risques de cancer, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires).

L'augmentation de la consommation de produits non carnés et biologiques obligerait à réorienter une grande partie de la production alimentaire vers des modes de production plus sains et limiterait les impacts négatifs sur le climat.

MARNYS®

VISION HELP

Pour une **MEILLEURE FONCTION VISUELLE**!!

- Protecteur en cas d'usage fréquent d'un ordinateur.
- Pour une meilleure adaptation à l'obscurité après une lumière intense.
- Pour un champ visuel plus net.

POUR AVOIR UNE VUE PERFORMANTE et LA GARDER il y a VISION HELP !!

CNK: 2040-731

0800-13969 du lundi au vendredi de 9.00 h - 13.00 h

www.phytal-crea.be

Phytal crea

aux huiles essentielles

XLor

Fluide de Rasage & d'Après-Rasage 2 en 1

3 gouttes suffisent

Fluide de Rasage & d'Après-Rasage en un seul produit:

- non moussant, la peau reste parfaitement visible durant le rasage
- moins de risques de blessures et d'irritations

Menthol Classic peau normale - 30ml CNK: 1550-813

Sans Menthol barbe dure - 30ml CNK: 2330-926

Aloé Vera peau sensible - 30ml CNK: 2330-892

0800-13969 du lundi au vendredi de 9h - 13h

www.phytal-crea.be

MARNYS®

FORCE ET VITALITE !

GELEE ROYALE

Gelée Royale pure - *Flacon de 10 g - CNK 1537-869*

Gelée Royale, capsules - *Tube de 30 capsules - CNK 1538-032*

0800-13969 du lundi au vendredi de 9h - 13h

Gelée Royale 1.000 mg

Phytal crea

www.phytal-crea.be

12 Soignons-nous naturellement

Avec un chiffre d'affaires de près de 3 milliards d'euros par jour (plus de 1.000 milliards par an !), l'industrie pharmaceutique souhaite-t-elle vraiment que les citoyens du monde soient en bonne santé ? La réponse est non. Le problème est que la médecine est prisonnière du lobby de l'industrie pharmaceutique. En effet, « Big Pharma » finance à elle seule l'OMS à un niveau plus élevé que les 194 pays qui y adhèrent ! Elle finance la formation continue des médecins après l'obtention de leur diplôme, les agences nationales sensées vérifier l'efficacité des médicaments (et l'absence d'effets secondaires graves), les universités et les revues médicales, ... Tout est dit.

Même si une opération chirurgicale, un traitement ou une médication classique permettent bien évidemment de sauvegarder des vies, les causes profondes des dysfonctionnements persistent souvent. Si l'on ne change rien en nous et à notre hygiène de vie, un autre dysfonctionnement surgira ailleurs tôt ou tard.

Ce dont notre corps a besoin pour se soigner naturellement : une eau et un air de qualité, une alimentation saine et parfaitement adaptée à notre physiologie, du repos, de la lumière, du mouvement, du contact avec la nature et avec les autres.

Et si, malgré tout, notre corps exprime un déséquilibre, tournons-nous vers les pratiques naturelles de santé et les médecines douces avant de nous tourner vers « Big Pharma » !

13 Commençons un potager

Comme l'exprime judicieusement Pierre Rabhi : « cultiver son jardin est un acte politique ». En cultivant notre jardin, nous nous affranchissons de l'industrie agroalimentaire. En devenant plus autonomes, nous investissons dans notre capital santé, nous consommons moins de ressources extérieures, nous nous reconnectons à la nature et nous pouvons alors nous rappeler que nous avons toujours fait partie d'elle, qu'elle vit en nous et que nous vivons en elle.

Vous n'avez pas de jardin ? Pas de souci ! Rejoignez un potager collectif ou trouvez un jardin en partage proche de chez vous (infos sur potagersurbains.be, pretersonjardin.be, coinsdeterre.be, asblrcr.be ou plantezcheznous.com)

14 Arrêtons de fumer

En fumant, nous donnons une grande partie de notre argent à une des pires industries que la planète ait jamais connue, nous polluons le monde, nous détruisons notre corps et nous empoisonnons notre entourage. Soyons cohérents et ne remettons plus la décision à plus tard ! (Besoin d'aide ? Infos sur tabacstop.be, aideauxfumeurs.be & vivresanstabac.be)

15 Débarrassons-nous de notre addiction à la télé

D'après plusieurs sondages, nous passons en moyenne entre 3h30 par jour devant la télé, soit plus de 50 jours (et nuits) par an ! Cela peut paraître extrême, mais la télévision est l'outil de prédilection des dirigeants de la « société du divertissement » car elle permet de contrôler une partie des masses, elle pervertit l'esprit, nous endort et nous hypnotise. Osons faire le pas de nous débarrasser de notre télé ou au moins de notre addiction à elle. Des films, des séries et d' excellents documentaires sont disponibles sur le net sans les interruptions publicitaires.

PERNISO®

PCSO-524™

la puissance de la mer
extrait d'huile de moules
contient EPA - DHA - OTA - ETA

restez flexible
et résistant
la solution : www.pcso-524.be

€ 37
60 caps
disponible
en magasins
d'alimentation
naturelle

renseignements vente : Biovita bvba
057 20 06 75 – info@biovita.be

Formation à l'ANDC[MD]

Débute à Bruxelles le 22 octobre 2016
11 cours de week-end

Inscrivez-vous à la formation en relation d'aide par l'ANDC[MD],
créée par **Colette Portelance**
et décrite dans son best-seller *Relation d'aide et amour de soi*

Séance d'information : Bruxelles : 15 septembre

Conférence-atelier : L'insécurité affective – Sur le web : 12 septembre
Conférence : L'insécurité affective – Bruxelles : 14 septembre

CRAM *Depuis 1985*

Tél +33 (0) 9 70 44 47 62
info-europe@cramformation.com | cramformation.com

- Pistes intérieures -

16 Soyons gentils (et vrais !)

Parfois, nous sommes tellement pris par le rythme quotidien ou par notre envie d'améliorer le monde que nous oublions qu'il existe de nombreuses choses que nous pouvons modifier chez nous, dans notre attitude intérieure, afin de créer un impact positif à l'extérieur de nous. Une des choses les plus simples que nous pouvons mettre en œuvre dès maintenant est de traiter les autres de la façon dont nous voudrions qu'ils nous traitent. Un sourire authentique, une aide spontanée, une petite attention,... mille gentillesses à offrir sans réserve, sans calcul ni profit, juste pour la joie de donner. Lorsque les énergies de bonté, de gentillesse, de douceur circulent, tout est plus fluide et léger, la convivialité augmente et se répand par contagion positive !

17 Arrêtons les jugements

Juger est un réflexe d'auto-protection. Apprenons à devenir tolérant avec les autres comme avec nous-mêmes. Le monde n'est pas blanc ou noir, apprenons à en apprécier toutes les nuances. Donnons-nous l'opportunité de changer régulièrement d'avis, d'évoluer et de respecter ceux qui font des choix différents. Apprenons à connaître avant de rejeter en bloc. Remettons en question nos croyances (et si l'autre avait raison ?).

Selon Marshall B. Rosenberg : « Les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis. » Ainsi, on juge souvent par jalousie ou par frustration. Donc recherchons ces besoins inassouvis en nous et nourrissons-les.

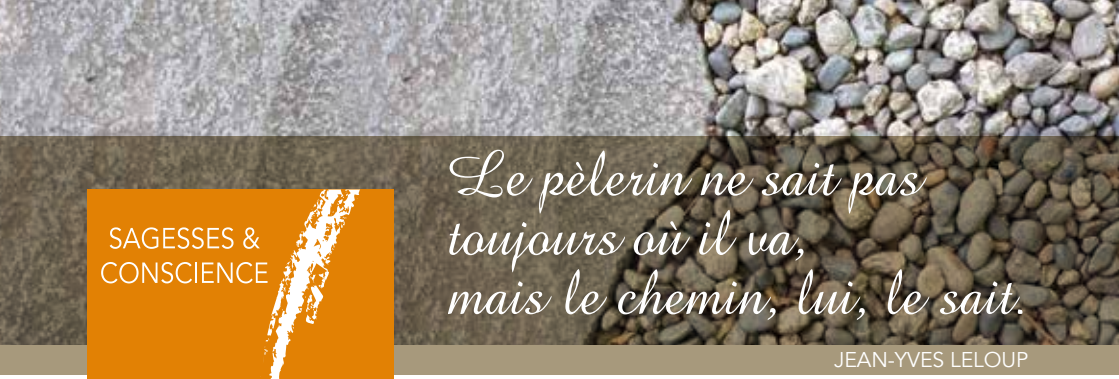
Astuce « 180° » : à chaque fois que nous prenons conscience d'un jugement, remplaçons-le par de la gratitude et observons les surprenants effets :-)

18 Soyons positifs et optimistes

L'optimisme est un état d'esprit qui perçoit le monde et l'univers de manière positive. Cela ne signifie pas qu'il faille se voiler la face et se répéter en boucle que tout va bien, mais de développer une vision positive sur le présent et l'avenir. C'est choisir délibérément de voir le « verre à moitié plein », c'est développer la capacité à imaginer qu'il y aura toujours des sentiments, des comportements, des expériences positives à vivre en abondance. C'est non seulement une attitude intérieure bénéfique pour la santé mentale, émotionnelle et physique, mais c'est surtout une attitude positive particulièrement contagieuse et bénéfique pour le monde. (Infos sur liguedesoptimistes.be)

19 Devenons plus altruistes

Il existe de nombreuses opportunités pour aider les autres de façon désintéressée. Très souvent, nous ne saisissons pas cette chance parce que nous pensons être trop occupés ou trouvons l'excuse que quelqu'un d'autre s'en occupera. Si nous voulons améliorer le monde autour de nous, commençons par développer une attitude plus altruiste et osons faire ce petit pas pour l'homme qui peut se révéler un grand pas pour l'humanité ! D'après le moine bouddhiste français Matthieu Ricard, l'être humain serait naturellement prédisposé à l'altruisme, l'effort pour s'y mettre serait donc minime.



SAGESSES & CONSCIENCE

TETRA

Le pèlerin ne sait pas toujours où il va, mais le chemin, lui, le sait.

JEAN-YVES LELOUP

La démarche de Sagesses et TETRA propose des conférences, séminaires, ateliers et formations longues dont le but est de favoriser un cheminement personnel vers l'élargissement de la conscience, la présence à soi et au monde et l'ouverture du cœur.

NOTRE FIL ROUGE ?

SAGESSES & CONSCIENCE

Une démarche qui vise l'exploration de l'être dans ses quatre dimensions -physique, émotionnelle, rationnelle et spirituelle-, de la conscience ainsi que l'ouverture à un autre plan de la réalité. Sa mission est donc de proposer des outils transdisciplinaires d'exploration, de discernement et d'action, puisés à la source des sagesses du monde, de la recherche scientifique et des lois du vivant. Pour favoriser leur intégration et leur application concrète dans le quotidien dans une approche qui ne sépare pas écologie, justice sociale et évolution spirituelle.

AU PROGRAMME 2016-2017

des intervenants passionnants avec des conférences, ateliers et formations inspirés des sagesses du monde, de la philosophie, de la psychologie et de la recherche scientifique:

Pr Aziz EL AMRANI - Dr Seyed AZMAYESH - Patrick BAUDIN - Mario BEAUREGARD
Stéphane BOISTARD - Patrick CICOGNANI - Claude COLDY - Manuel COLEY - Philippe CORNU
Gertrude CROÉ - Saskia DAB - Blanche de RICHEMONT - Georges DIDIER - Philippe GUILLEMANT
Jan JANSSEN - Jean KABUTA - Viatcheslav KONEV - Dr Léonard LASKOW - Claude LEFÈBVRE
Jean-Yves LELOUP - Caroline MARION - Claude MASKENS - Arnould MASSART - Daniel MEUROIS
Daniel ODIER - Claude PONCELET - Pierre PRADERVAND - Florence QUENTIN
Emmanuel RANSFORD - Jeanne Marie RUGIRA - Calixto SUAREZ - Corine SOMBRUN
Mohammed TALEB - Monique TIBERGHIEN - Marie-Claude VAN LIERDE - Antonella VERDIANI

CETTE ANNÉE, TETRA ET LE MAGAZINE ULTREÏA SONT PARTENAIRES !

L'occasion de vous proposer des rendez-vous thématiques en lien avec le dossier de chaque N°.

SAGESSES & CONSCIENCE TETRA

Ultreïa !

Infos et réservations: www.tetra.be - info@tetra.be
Permanence du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 au 02-771.28.81

Nos activités sont aussi à « aimer » sur notre page Facebook

20 Nourrissons notre intériorité et montrons l'exemple

En osant ralentir notre rythme, en nous accordant du temps pour nourrir notre intériorité et réaliser notre Être véritable, non seulement nous nous faisons le plus beau des cadeaux, mais nous offrons au monde un peu plus de conscience et de lumière — telle une action invisible rayonnant en toutes directions et œuvrant en silence. Cet exemple touchera notre famille, nos amis, nos proches et une multitude de petites transformations se feront naturellement.

Ces 20 pistes sont loin d'être exclusives et exhaustives. Pour un monde meilleur, il y a sans doute quantité d'autres choses utiles à faire. Et chacune d'entre elles mériterait sans doute un article entier et une exploration plus profonde. Ces quelques initiatives parmi d'autres ont l'avantage de pouvoir être mises en œuvre dans l'immédiat. Ce sont des propositions pour celles et ceux qui ont envie de cultiver un jardin des possibles aux dimensions de leur Cœur et de leur Humanité.

Et vous, quels seraient vos pistes pour vous changer vous-même et améliorer le monde dès aujourd'hui ?

Olivier Desurmont

[1] moteurs de recherche solidaires conseillés : Ecosia (écologique) • GoodSearch (humanitaire) • Lilo (solidaire, écologique).

RESSOURCES : fr.wikihow.com/rendre-le-monde-meilleur • humanismepur.free.fr • ploum.net/10-conseils-pour-changer-le-monde • pour-un-monde-meilleur.com • bettybatoul.com/pages/suggestions-pour-un-monde-meilleur.html • sechangersoi.be • planetaddict.com/zero-dechet-bea-johnson • pleinpotentieldevie.com

Découvrez
le Yoga de Samara
L'attention en mouvement

Art traditionnel de la méditation en mouvement, le Yoga de Samara conduit au bien-être, à la santé et à l'harmonie. Accessible à tous, cette méthode psychocorporelle est basée sur une attention particulière aux gestes, à la fluidité des mouvements et à la musique, de manière à plonger profondément en soi-même.

Libre Université du Samadeva
Lieu : Chastre - 1450 Belgique - Informations : +32 497 28 83 22 - belgique@samadeva.com
8 et 9 octobre 2016 - 3 et 4 décembre 2016 - 4 et 5 février 2017 - 1 et 2 avril 2017

Légèreté retrouvée

Votre Cure amincissante & Nutrition

Du 20 au 23 octobre 2016

En apprenant les bases d'une alimentation saine et en harmonisant votre relation à la nourriture, vous vous donnez toutes les chances d'affiner votre silhouette, de retrouver votre poids de forme, de santé et de beauté.

Élaborée par un médecin phytothérapeute à partir de plantes aux vertus minceur reconnues, cette cure exclusive est idéale pour alléger votre corps et votre esprit.

Découvrez ce séjour et profitez de ses effets... sur la durée !

SamaTour des vacances différentes

+33 3 88 08 31 31
www.samatour.fr

Bol d'air®
Jacquier

www.holiste.com

Respirez la santé !

Photos non contractuelles

Une question d'oxygénation

Savez-vous qu'une meilleure assimilation de l'oxygène aide à préserver un bon état de santé globale et à maintenir les défenses naturelles ?

Le Bol d'air Jacquier® permet d'obtenir une oxygénation équilibrée, condition nécessaire et indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Pollution, sédentarité, stress, fatigue chronique… nous sommes tous concernés !

A domicile au quotidien ou chez votre praticien de santé

Pour plus d'informations, contactez-nous !

Renseignement / formation :

Francine Delvaux • 25 Odrimont • 4990 LIERNEUX
delvaux.mora@gmail.com • +32 47 42 12 74 7

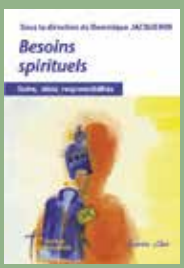
- OKINAHA - 1410 Waterloo - www.okinaha.com
- Herboristerie BIOGEM - 6690 Vielsalm - www.biogem-herbo.com

Coupon à renvoyer à l'adresse ci-contre

Recevez GRATUITEMENT une documentation

NOM .....
Prénom .....
Profession .....
Adresse .....
Code Postal ..... Ville .....
E-mail : .....
N°de tél. : .....

AP



Au-delà du rêve

Oriane La Rivière

Dans ce roman, l'art est au service de l'éveil. À l'aube de ses 42 ans, Catherine voit sa vie sociale et ses déplacements prendre un tournant empreint de restrictions. Souffrir d'hypersensibilité aux ondes artificielles des nouvelles technologies qui envahissent de plus en plus notre espace vital, lui vaut de perdre son emploi. Alors, elle se plonge dans l'art, l'introspection et retrouve dans le grenier de la maison de son enfance, l'album photos de ses peintures de jeunesse. En décryptant des messages dans ses toiles, elle apprend à se connaître et décèle un secret de famille. Entrainée dans un processus où « l'image suscite la parole », elle vit une métamorphose, se prénomme désormais Lotus et partage avec Raphaël, les fruits de ses découvertes. De la survie à la vie et de la vie à l'après-vie, la quête de Lotus invite à soulever le voile de l'illusion…

(Editions Bod, 288 pages - Points de vente : ateliersaphir.com)

Les nouveaux aventuriers de la spiritualité

Jean François Barbier-Bouvet

Cette enquête en sociologie des religions réalisée auprès de 6.000 personnes ayant suivi des stages ou des sessions autour du développement personnel et spirituel révèle notamment la cohérence et l'exigence de ces démarches de recomposition spirituelle, à rebours des valeurs de consumérisme auxquelles elles sont le plus souvent associées.

(Editions Médiaspaul, 245 pages)

Inconscient et mémoire du corps : une exploration énergétique

Philippe Sieca

Confronté aux limites de bien des pratiques thérapeutiques contemporaines qui, malgré des années de consultations, échouent à guérir de nombreux symptômes, l'auteur est parti à la rencontre d'approches non classiques auprès de guérisseurs de diverses origines. Il retrace ici cette aventure et les découvertes qui l'ont conduit à élaborer de nouvelles représentations, ainsi que de nouveaux outils thérapeutiques dans lesquels corps et esprit ne sont plus séparés.

(Editions Le Souffle d'Or, 192 pages)

L'ultime guérison

Nisargadatta Maharaj

Ce livre présente des entretiens qui se sont tenus durant la dernière année de la vie de l'auteur et qui peuvent être considérés comme ses enseignements les plus profonds. Bien qu'il fût un des plus grands maîtres du XX^{ème} siècle, Nisargadatta Maharaj était un homme simple. L'écouter, c'était se tenir à la source de la sagesse même. La spiritualité dont il est question ici est exigeante et n'a rien à voir avec un quelconque développement personnel, elle est réservée aux chercheurs sérieux qui trouveront là un feu vibrant et vivant.

(Editions Almora, 270 pages)

Besoins spirituels Collectif

Essayer de discerner ce que le malade sollicite au cœur de sa propre expérience est important pour tout soignant, tout accompagnant. Si les « besoins spirituels » invitent à un comblement (une demande, une réponse), le « désir spirituel » s'en trouve peut-être plus diffus, mais plus intense. Parler de spiritualité en termes de besoin ou de désir ne nous convoque pas de la même manière. Cet ouvrage collectif tente d'y apporter son éclairage.

(Editions Lumen Vitae, 84 pages)

Je suis célibataire et ça me plaît

Lilou Macé

Suite à une rupture, l'auteure confie aux lecteurs ses difficultés, ses joies et ses prises de conscience. Être célibataire

est souvent incompris et mal assumé, mais pour elle, ceci est l'occasion de se libérer de ses attentes et réouvrir son coeur pour le grand amour dont elle rêve tant. Un témoignage authentique et inspirant, remplit d'astuces pour retrouver le bonheur seul(e). Il traite également d'une sexualité épanouie, libérée et encourage à assumer son célibat en toute conscience.

(Editions Guy Trédaniel, 296 pages)

J'ai cherché ma vérité et j'ai trouvé la liberté

Nicole Lecocq-François

Ce livre nous emmène dans un voyage libérateur au centre de soi à travers la Catharsis de trois personnes qui ont entrepris ce chemin en profondeur. Nous y découvrons ce qui sous-tend notre capacité d'auto-guérison, comment nous y connecter et « comment, ayant choisi de reconnaître sa propre vérité, l'être humain cesse de s'en remettre à autrui et, sorti du conditionnement et de l'extériorité, il découvre un champ intérieur plus vaste, créateur d'une réalité nouvelle jour après jour ». Cet ouvrage est le fruit de 22 années de pratique de la Catharsis dans la conscience du lien entre le corps et l'esprit, nourri par l'expérience personnelle de l'auteure.

(Éditions Vivantes, 240 pages)

Green washing, fabriquer ses produits ménagers

Cécile Berg

Préparez vous-même vos produits d'entretien et dites adieu sans regrets aux détergents nocifs pour la santé et l'environnement ! Grâce à plus de 400 recettes simples à réaliser avec une dizaine d'ingrédients faciles à trouver, nous pourrons dégraisser les casseroles, détartrez les robinets, fabriquez un gel toilettes efficace, lavez, détachez et parfumez agréablement linge, sols ou tapis... Docteur en Chimie, impliquée dans l'écologie, l'auteure nous donne ici la preuve que l'on peut, à moindre coût, avoir une maison propre, saine et qui sente vraiment bon... tout naturellement !

(Editions La Plage, 224 pages couleurs)

La liberté spirituelle

Antoine Marcel

Sous la forme de fragments ou de sentences, l'auteur va droit à la vérité centrale du bouddhisme zen tel qu'il était compris dans ce que l'on appelait, aux origines chinoises, l'Ecole de l'Esprit encore tout empreinte de pensée taoïste. Cernant son sujet par diverses approches successifs : la méditation assise, l'éveil, la connaissance, le naturel et nombre d'autres thèmes spécifiques, l'auteur nous guide vers une liberté spirituelle sage et silencieuse, indépendante de tout enfermement dans les savoirs d'école.

Cet enseignement est dans le droit fil du taoïsme philosophique et même du non-dualisme de l'advaita-vedânta. Un livre d'une grande vigueur basé sur un travail d'érudition joyeuse et une considérable expérience.

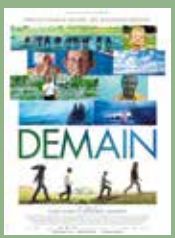
(Editions Accarias/L'Originel, 157 pages)

J'ai fait trois fois le tour de la Terre

Laurence Baranski

Ce volumineux ouvrage nous offre un voyage à travers le temps et l'espace, les sciences et les mythes, la réalité concrète et les plans subtils. Avec simplicité, sans crainte de questionner les dogmes et les tabous, en s'appuyant sur un important travail de synthèse pluridisciplinaire, l'auteure s'interroge, interroge la réalité et invite le lecteur à faire de même. Qu'est-ce que l'histoire ? Les civilisations ? La vie ? La conscience ? Qui sommes-nous ? Où voulons-nous aller ?... Un livre qui relie les savoirs. Une contribution à la création de ponts entre la science et la spiritualité pour faire, ensemble, le pas d'après...

(Lahnat éditions, 742 pages)



CD / MP3

Méditations guidées pour le calme, la conscience et l'amour

Bodhipaksa

Ces trois méditations nous aident à développer un calme et une conscience de nous-même plus profonds ; elles nous aident aussi à nous apprécier davantage et à avoir une patience et une bienveillance plus grandes vis-à-vis des autres. Bien que ces méditations soient issues du bouddhisme, ce sont des pratiques universelles qui traitent de la condition humaine et qui nous aident à devenir plus conscients et plus aimants.

(79' - AdA Audio - DG Diffusion)

Technique de visualisation créatrice

Shakti Gawain

La visualisation créatrice est l'art d'utiliser la puissance de l'imagination — et les images mentales qu'elle nous suggère — pour introduire dans notre vie des comportements positifs aux effets bénéfiques indéniables. Ce guide clair et pratique propose des techniques simples pour développer le pouvoir créatif qui existe en chacun de nous, pour se débarrasser des habitudes négatives, accroître sa vitalité et améliorer sa santé.
(CD MP3 - 214' - AdA Audio)

DVD

Le kit du Jardinier-Maraîcher

Olivier Asselin

Dans ce documentaire pédagogique, le maraîcher bio et auteur Jean-Martin Fortier partage les outils et techniques utilisés sur sa petite ferme hautement productive. Fruit d'un tournage échelonné sur toute la durée d'une saison agricole, dans la magnifique région québécoise des Cantons de l'Est, le film offre un regard sans précédent sur les activités quotidiennes de la ferme, de la préparation des sols jusqu'aux stratégies de lutte contre les insectes nuisibles, des semis à la transplantation, du sarclage à la récolte. Nous y découvrons surtout comment cette micro-ferme de moins d'un hectare parvient à générer des ventes annuelles de $150.000, sans l'utilisation de tracteur ou de machinerie lourde.

(81' - packaging écologique - possiblemedia.fr)

La guérison par l'amour par le Dr Leonard Laskow

Jean-Yves Bilien

Médecin obstétricien et auteur du livre « L'Amour, Energie Subtile de la guérison » (Ed. Dangles), le Dr. Leonard Laskow étudie et développe le pouvoir guérisseur de l'Amour (depuis plus de 30 ans). Ses recherches révèlent que la compassion profonde et le sentiment d'Amour peuvent produire des modifications électro-physiologiques dans le corps que l'on peut constater par un électrocardiogramme. L'état de conscience cohérente du cœur caractérise la présence de la guérison. Le choix conscient et l'élimination des conditionnements nocifs du passé peuvent grandement faciliter le retour à une bonne santé.

(60' - Anglais Sst français - BigBangBoum Films - jeanyvesbilien.com).

Le Dr Laskow donnera une conférence le 4/10 à LLN. Infos : tetra.be

Demain

Cyril Dion & Mélanie Laurent

César 2016 du « Meilleur Documentaire », ce film coup de cœur est enfin disponible en DVD et Blu-Ray, dans un packaging écologique réduisant au maximum l'utilisation de plastique.
Suite à la publication d'une étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, Cyril Dion et Mélanie Laurent partent avec une équipe enquêter dans 10 pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils rencontrent les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, ils commencent à voir émerger ce que pourrait être le monde de... DEMAIN !

(113' - Twin Pics)

Mary Hash
Créateurs d'émotions

l'alchimie du désir ...

Le massage tantrique ®

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

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

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

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

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

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

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)

Mary Hash
Créateurs d'émotions

192 avenue Albert
1190 Bruxelles
Tél.: 02/ 346.57.59
www.maryhash.be

La Méthode de **Libération des Cuirasses©**

La MLC© est un processus unique d'éveil corporel par le mouvement. Cette approche thérapeutique vise également la libération de l'énergie fondamentale de l'être.

La Méthode de Libération des Cuirasses - MLC© utilise l'imagerie mentale et des mouvements corporels pour prendre conscience des tensions emmagasinées dans le corps, nommées cuirasses, et s'en libérer afin de retrouver un mieux-être. La cuirasse se définit comme une armure, à la fois physique et psychique, qui s'est construite au fil des années de façon inconsciente à force d'inhibition.
Ces cuirasses se développent initialement en réaction de protection contre des situations agressives ou stress que nous vivons, enfouissant de façon inconsciente dans nos couches musculaires les émotions et pensées refoulées. Au fil du temps, certaines de ces « protections » deviennent encombrantes, inadaptées, ou carrément inutiles et finissent par emprisonner au sein même de nos cellules l'énergie vitale, dont la circulation, ainsi entravée, provoque des troubles divers.

Se libérer de ses cuirasses, c'est donc se libérer des conditionnements physiques, mentaux et affectifs qui entretiennent le blocage de l'énergie vitale. C'est apprendre à réinvestir et à ré-habiter son corps en toute conscience, à retrouver sa vraie nature et son authenticité, à redécouvrir son autonomie et sa liberté d'être.

A l'occasion de ses 20 ans, AGENDA PLUS s'associe à WAOUW TRAVEL pour vous proposer un voyage en

ANDALOUSIE

AGENDA PLUS FÊTE SES 20 ANS
1996 2016

Ce voyage s'adresse aux lecteurs d'Agenda Plus intéressés par le bien-être mais aussi aux personnes actives dans le domaine du bien-être.

DU 30 NOVEMBRE
AU 4 DÉCEMBRE 2016

5 jours et 4 nuits dans un lieu d'exception avec les responsables d'Agenda Plus

Au programme

- Détente, farniente, balades, rencontres, partages, découvertes, échanges,...
- Visite de Séville de deux façons originales
- Magnifique spectacle à l'Ecole Royale Andalouse d'Art Equestre de Jerez de la Frontera
- Dégustation de sherry et brandy dans une célèbre bodega
- Flânerie dans le charmant village blanc d'Arcos de la Frontera
- Délicieux repas typiquement espagnols
- Et quelques surprises Waouw !

LE LIEU : UNE « FINCA » ISOLÉE DANS LA NATURE QUI INSPIRE LA QUIÉTUDE ET LE REPOS.

LE PRIX : 695 EUROS PP EN CHAMBRE DOUBLE.
Départ garanti à partir de 20 participants.

CE PRIX COMPREND : le logement de 4 nuits dans la finca en chambre double, tous les repas boissons comprises sauf 2 lunchs, les transferts en autocar de luxe, les visites guidées, entrées comprises, et le spectacle équestre.
CE PRIX NE COMPREND PAS : le vol Charleroi/Séville par Ryanair, les repas de midi à Séville et à Jérez, les boissons hors-repas, les pourboires, les assurances.

Une occasion unique pour se retrouver de manière authentique et célébrer les 20 ans d'AGENDA PLUS.

Infos & Réservations :
WAOUW TRAVEL, Dominique Demey
0475/75.70.77 • info@waouwtravel.be

WAOUW Travel created with love

SALON Être plus
UN VOYAGE À GAGNER LORS DU SALON

Les origines de la méthode

Début des années '80, Marie Lise Labonté (Québec), orthophoniste de formation, crée l'Approche Globale du Corps - AGCMD. Elle s'inspire des diverses techniques qu'elle a expérimentées pour s'auto-guérir de l'arthrite rhumatoïde dont elle souffrait — en particulier l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, le rolfing et la méthode Mézières. D'autres approches l'influencent également, notamment la fasciathérapie de Christian Carini, la technique d'imagerie mentale du Dr Simonton, spécialiste en oncologie, ainsi que des techniques d'affirmation de la pensée, de méditation et de rebirth. Après avoir formé une quarantaine d'intervenants en AGCMD et mis à l'épreuve sa technique, elle s'oriente vers la psychothérapie. Au cours des années qui suivent, sa vision se précise, s'enrichit de ses nouvelles expériences et recherches. La méthode évolue et devient en '99 la Méthode de Libération des Cuirasses - MLC©, une approche permettant de prendre conscience de notre corps par des mouvements d'éveil corporel.

A NOTER : sa théorie des cuirasses se base sur les travaux de Wilhem Reich (1897-1957), un médecin et psychanalyste autrichien précurseur de la thérapie psychocorporelle, qui fut le premier à employer le terme de « cuirasses » lorsqu'il découvrit que ses patients portaient leurs inhibitions inscrites en couches dans leur corps.

Se rencontrer soi-même via son corps

La MLC© est basée sur la notion qu'il existe une mémoire musculaire et cellulaire qui englobe toute notre histoire. Sous l'effet du stress, de traumatismes physiques et/ou psychiques, un mécanisme de défense inconscient s'installe qui, à la longue, crée les cuirasses. Ces dernières nous enferment en créant des blocages, des malaises ou des maladies. Elles nous limitent dans l'expression de ce que nous sommes.

> « La Méthode de Libération des Cuirasses propose un cheminement qui peut aller plus loin qu'une simple thérapie psychocorporelle puisqu'elle vise la liberté de l'être. »

La MLC© propose un cheminement en trois étapes. D'abord, la prise de conscience des cuirasses musculaires par le travail corporel. Ensuite, l'analyse des émotions et des schémas de pensée négatifs. Enfin, l'intégration des acquis visant à déraciner les croyances limitatives et à imaginer, par la visualisation, des situations qui procurent bien-être et plaisir.

Et concrètement ?

Avant d'entreprendre une démarche en MLC©, le participant rencontre souvent l'intervenant en séance individuelle afin de déterminer si l'approche répond à ses besoins et pour évaluer sa condition physique. La plupart des mouvements qui composent les séances se pratiquent au sol suivant un ordre précis : mouvements d'ouverture, d'étirement, puis d'unification.

Le praticien guide le participant (séance individuelle) ou la classe (séance de groupe) dans un climat d'accueil, de respect et de confiance propice à la détente et à la libération des cuirasses. Ce contexte amène la personne à « lâcher prise » et à permettre à la Vie de circuler plus librement dans son corps. Les cuirasses s'assouplissent et, graduellement,

DÉDICACE ET RENCONTRE AVEC **MARIE LISE LABONTÉ**

LE 29 SEPTEMBRE 2016
DE 18H00 À 20H00
À LIBRAIRIE COOK & BOOK

Bâtiment B - La Serre
1, Place du Temps libre
1200 BRUXELLES

Livre 256 pages + DVD 80 min : **22€**

Guy**Trédaniel**
éditeur

L'ASSOCIATION ANITA-B VOUS INVITE À UNE

CONFÉRENCE GRATUITE

LE VENDREDI 21 OCTOBRE 2016 À 20H

Posture, marche & Nutripuncture

Au Martin's Grand Hôtel
198 chaussée de Tervueren
1410 Waterloo

Suivi d'un week-end
les 22 et 23 octobre
Au Carpediem
rue de la Place n°16
1325 Vieusart

ANITA

Informations et réservations au 0479 339 445 ou par mail contact.anita.belgique@gmail.com
Retrouvez-nous également sur le www.profession-nutripuncteur.com

l'individu retrouve sa nature véritable, son Essence.

Les mouvements d'éveil corporel de la MLC© sont simples, mais néanmoins profonds. Certains nécessitent l'utilisation d'accessoires comme des balles mousse, des balles de tennis ou des bâtons mousse. Le participant est invité à être à l'écoute des sensations, des pensées et des émotions qui se présentent pendant qu'il vit les mouvements. Ainsi, l'individu apprend à être à l'écoute du langage de son corps et, progressivement, se libère de ses tensions-cuirasses.

La démarche exige de s'abandonner et d'être sensible à toutes les sensations qui se manifestent. Elle vise au départ le relâchement des tensions, mais aussi l'amélioration de la circulation (lymphe, sang, respiration et énergie vitale), la réduction des douleurs et le développement de la souplesse et de la force musculaire.

De nombreux bienfaits

Parmi les améliorations et les bienfaits constatés après une pratique assidue de la méthode, les pratiquants témoignent d'une amélioration significative de la souplesse et du tonus musculaire, d'une plus grande conscience du corps, d'une respiration plus fluide, d'une augmentation de l'estime de soi, de la confiance en soi et de la capacité à s'exprimer, d'une meilleure gestion du stress et d'une transformation progressive de la relation avec le corps, les émotions, soi-même et les autres. Par ailleurs, la pratique favoriserait également la créativité et développerait la confiance et l'estime de soi.

On l'aura compris, la Méthode de Libération des Cuirasses – MLC© propose un cheminement qui peut aller plus loin qu'une simple thérapie psychocorporelle puisqu'elle vise la liberté de l'être. Être libre de maintenir ses protections, ses armures ; être libre de les enlever lorsqu'elles ne sont plus nécessaires à l'évolution…

Olivier Desurmont

> « En passant avant tout par le corps, ici perçu comme étant le temple de l'âme, le réceptacle de la psyché et du processus de la vie, la MLC© vise la libération du potentiel créateur qui repose en chacun de nous.
> Prenant comme principe de base le fait que le corps, portrait révélateur de notre inconscient, ne ment pas, la méthode touche la globalité et la liberté de l'être, en aidant le corps à se libérer des carapaces physiques, psychiques et énergétiques qui peuvent entraver la vie et l'amour. »
>
> [Marie Lise Labonté]

RESSOURCES :
Au coeur de notre corps - Se libérer de nos cuirasses • Mouvements d'éveil corporel - Naître à son corps • Le déclic - Transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit, 3 ouvrages de Marie-Lise Labonté aux Editions de l'Homme • marieliselabonte.com • mlcit.be • mlcfrance.asso.fr • mlcquebec.ca • mlcsuisse.ch • passeportsante.net

LES PROFESSIONNELS DE LA MLC©

BLICQ Brigitte
Rue Winston Churchill, 40 - 6180 Courcelles
0475 471 523 - blicq-brigitte@live.be
http://www.blicqbrigitte.magix.net/website
"MLC © : Un voyage en douceur par le mouvement vers le cœur du corps et la libération de l'Etre. Séances individuelles et collectives."

BRAVO Claire
praticienne MLC© & Coach
Vroenenbos - Dries 13 - 1500 Halle (Dworp)
0477 523 392
bulledeclaire@gmail.com
www.labulledeclaire.com
Et si vous laissiez votre corps se libérer et dégager la voie dans votre parcours personnel et professionnel ? La Bulle de Claire - Coaching par et avec le corps. Séances individuelles ou collectives.

DE GRUNNE Philippine
praticienne MLC© et MLC ©/Voix
Rue de la Gare, 27 - 1450 Blanmont
0486 733 539 - pdegrunne@gmail.com
www.desmauxquiparlent.com
Séances MLC© hebd. indv, en couple ou en groupes + Séances MLC©/Voix = mvts MLC© + sons (purs ou en vocalises) pcq le son aide le corps à se délier et le corps aide la voix à s'ouvrir.

LACOUR Anne
Clos Sainte Anne, 37 - 1332 Genval
et Avenue de Tervueren, 54 - 1040 Etterbeek
0475 377 024
anne.lacour.bilgischer@gmail.com
www.annelacour.be
www.annelacourpartage.blogspot.be

LEDOUBLE Lydia
Avenue des Grenadiers, 8 - 1050 Bruxelles
Tel 02 660 55 53
0475 806 283
www.arc-mlc-ledoublelydia.com
Ressourcement par la rencontre intime avec son corps

LEGRAND Maryse
Rue Alfred Defuisseaux, 43 - 6001 Charleroi
0478 280 014 - maryse.legrand@skynet.be
www.auxiliaire-etre.eu
Une psychologue/praticienne MLC© vous accompagne sur ce chemin de libération intérieure. Groupe/ind, horaires à la carte, suivi thérapeutique possible

MARTIN Félicie
Praticienne MLC© & Coach
Rue de Pavie, 32 - 1000 Bruxelles (Schuman)
0476 334 319
feliciemartin@hotmail.com
www.feliciemartin.be
A l'écoute de soi dans un mouvement de libération et de vitalité pour un mieux-être mental, émotionnel et physique. Séances individuelles ou collectives.

VAN NESTE Sophie
L' Atelier du Soi
Avenue Léopold Wiener, 109
1170 Watermael-Boitsfort
0496 080 989 - sophiecasting@hotmail.com
http://sophievanneste.wixsite.com/latelierdusoi
Praticienne-superviseuse MLC©. Conseillère conjugale diplômée en sexologie fonctionnelle. Art thérapeute. J'accompagne la personne, par différentes approches, dans un processus de mieux être avec soi et les autres.

ASSOCIATION BELGE DES PRATICIENS EN MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES© ET DES INTERVENANTS EN IMAGE DE TRANSFORMATION

29/9 **MARIE LISE LABONTÉ**
COOK & BOOK, BRUXELLES
8-9/10 **CONFÉRENCE ET ATELIER**
SALON ETRE PLUS, WAVRE
14-20/11 **PORTES OUVERTES**
DANS TOUTE LA BELGIQUE

www.mlcit.be - 0477 43 04 33

NOUVELLE RUBRIQUE

" Internet autrement " : la nouvelle rubrique de la rentrée

degooglisons-internet.org

Au milieu des multinationales tentaculaires, quelques organisations non-lucratives continuent de lutter activement pour un Internet ouvert et respectueux des internautes. **Degooglisons-internet.org**, une initiative du réseau « Framasoft » qui oeuvre en faveur d'un Internet libre, décentralisé, éthique et solidaire. Ce site propose une trentaine de services et 1.624 logiciels libres et alternatifs, classés par rubriques, afin de faire face aux géants qui « aspirent nos données et nous enferment ».

Un site à explorer... en toute liberté !

passeportsante.net

Ce site offre de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie (autant classiques qu'alternatives) et l'acquisition d'habitudes de vie saines. L'information sur les différentes approches est présentée de façon factuelle, sans dicter de conduite particulière : l'internaute est le seul maître de ses décisions. **PasseportSanté.net** vise à devenir LE site santé francophone et reçoit actuellement près de 10 millions de visites par mois !

breathingearth.net

La planète respire, on s'en doutait. L'observer en temps réel ? Une performance rendue possible grâce au site Internet **breathingearth.net**. L'outil, imaginé par le designer multimédia australien Dawid Bleja, simule la production mondiale des émissions de gaz à effet de serre, ainsi que le taux de naissance et décès par pays. Interactif et pédagogique, **breathingearth.net** utilise les données de la CIA et des Nations-Unies et, bien qu'il s'agisse d'une simulation, l'effet est impressionnant.

univers-nature.com

Depuis 1999, ce site se dédie entièrement à l'actualité « environnement » et « éco-habitat ». On y trouve également une section « conseils » (expériences, recettes nature, recyclage, compost, savoir-faire & astuces), ainsi que des « éco-simulateurs gratuits » (photovoltaïque, chauffe-eau solaire, pompe à chaleur, éolien, isolation, etc...).

permaculteurs.com

Permaculteurs.com est un réseau social de permaculture francophone sur lequel les permaculteurs du monde entier (parlant français) peuvent partager et échanger. Il y a déjà 6.000 inscrits qui font vivre le site en en publiant des contenus « permacoles », en commentant et en discutant autour des articles proposés par les membres de cette éco-communauté de « colibri ».

decroissons.wordpress.com

Le principe de « décroissance », souvent mal interprété, ne veut pas dire revenir à l'âge de pierre, mais simplement rompre avec l'habitude de surconsommation et s'inscrire dans une démarche de respect de la Terre et des autres. Depuis des années, ce site est dédié au changement, à l'inspiration et à la mise à disposition d'outils et d'informations utiles autour de la « décroissance ».

biogourmand.info

Entre le plaisir des sens de la gastronomie et les éléments essentiels d'une cuisine bio et saine, Valérie Cupillard — auteure d'une bonne trentaine de livres bio-gourmands — nous propose de découvrir via son blog que l'équilibre nutritionnel peut aussi être délicieusement gourmand. On y retrouve des centaines de recettes-santé (notamment sans gluten et/ou sans lactose et/ou sans œufs), classées par ingrédients & légumes.

POURQUOI UN ADOUCISSEUR SANS SEL ?

POUR LA SANTÉ DE NOTRE TERRE ET POUR NOTRE SANTÉ !

Nous savons tous que le sel (NaCl) est non seulement fortement polluant pour notre terre, mais aussi à l'origine de nombreuses maladies cardio-vasculaires.

C'est pour cette raison que l'on ne peut absolument pas boire l'eau traitée par ces machines à sel.

En plus, dans ces machines polluantes fort onéreuses en maintenance, le réservoir à résine qui retient les carbonates (calcaire) est souvent saturé en bactéries de toutes sortes.

Chacun connait aussi la nocivité pour la peau d'absorber le sel lors du bain et pour les légumes lors de leur lavage.

Mais la solution existe, Cristalinn ne consomme pas de sel, pas d'électricité et n'a pas besoin de se rincer.

Cristalinn fonctionne à partir de roches volcaniques naturelles et redonne à l'eau sa structure originelle d'eau de source en éliminant aussi des bactéries, des chlores, des pesticides etc…

- Les carbonates deviennent de l'aragonite digérée par notre corps.
- La peau est plus douce et ne souffre d'aucune irritation lors du bain.
- Boire l'eau du robinet redevient un plaisir salutaire.
- Nos appareils boiler, robinetteries, etc.. sont protégés.
- Et avec Cristalinn, plus de bouteilles en plastique qui polluent l'environnement.

VISITEZ LE SITE et demandez le résultat de la structure fractale de l'eau (laboratoire de l'ULB 2002) et la dynamisation sensible (Toulouse).

Votre adoucisseur d'eau
sans sel et
sans électricité

Cristalinn
Parce qu'une eau de qualité est un droit

Tél. +32(0)81.98.01.36
www.cristalinn.com
info@cristalinn.com

eco

Contactez-nous,
nous recherchons
des distributeurs locaux

Un avantage pour toute la maison

SALON

Être plus

8 ET 9 OCTOBRE
À WAVRE

De 11h à 19h

FERME DE BILANDE

Coordonnées GPS : Abstraat 15, 3090 Overijse

Bien-être, Développement Personnel, Spiritualité,
Alimentation Naturelle, Psychothérapies, Habitat Sain,...

SAMEDI à 15h

Thierry JANSSEN

« Présence à soi, présence au Soi, présence du Soi »

DIMANCHE à 15h

Ilios KOTSOU

« Qu'attendons-nous pour être heureux ? »

80 EXPOSANTS
30 CONFÉRENCES
ET ATELIERS

Prix : 9 euros. Gratuit pour les - de 12 ans.
Réduction sur le site.

www.etreplus.be

Le rendez-vous du bien-être
DES LECTRICES ET LECTEURS D'

Agenda plus

Être plus dans ... son corps, sa tête, son cœur

C'est la rentrée !

Fini les vacances, il est temps de penser aux petites choses pratiques. Vedette de ce mois-ci, la **« lunch box »** ou **« boîte à tartines »**.

par Vanessa Jansen

Vers un monde sans plastique

A l'heure où les sacs en plastique sont légalement bannis de la vie quotidienne, il est temps de repenser les contenants que nous utilisons pour les repas d'école, de bureau, les goûters. Exit les boîtes à tartines en plastique. **Ennemie de la nature, cette matière se montre néfaste pour la santé quand elle contient du bisphénol.** Si le plastique continue néanmoins à vous séduire, regardez le triangle en-dessous qui identifie le type de plastique. Il est souhaitable d'opter pour 2,4 ou 5.

Des alternatives

L'idéal est de choisir des contenants en inox ou en acier inoxydable. Il en existe de toutes les formes : rectangulaires, rondes, hautes, basses. Certaines fonctionnent selon le principe des thermos et permettent de garder des aliments chauds jusqu'à l'heure du repas.

Emballer ses tartines

Pendant des années le papier aluminium avait la vedette. Démontré nuisible pour la santé, il ne permet qu'un seul usage. Il existe une solution bien plus attrayante : les emballages en coton doublés de silicone. **Coup de cœur : le « Duckies »** créé par huit étudiants âgés de 17 à 19 ans de la région de Charleroi. L'extérieur est 100% coton et l'intérieur est recouvert de silicone (approuvé par la Food & Drug Association). Une structure spéciale évite que les tartines ne soient écrasées. Projet éco friendly et aussi solidaire, 25% des bénéfices étant reversés à la Croix Rouge de Charleroi. Réutilisable, il suffit de passer sous l'eau, de frotter et de rincer. **https://duckieslje.wordpress.com**

Des heures hors du frigo

Le repas qui sera préparé avec soin le matin reste souvent des heures à température ambiante ce qui peut entrainer l'apparition de bactéries. Certaines **boîtes** sont **isothermes** et d'autres prévoient un étage pour mettre une **pochette congelée**.

Les gourdes

La seule boisson dont les petits et grands ont besoin, c'est l'eau. Vive la gourde ! Réutilisable, elle présente des avantages écologiques et à long terme financiers. Certaines sont dites « filtrantes » grâce à un morceau de charbon qui purifie l'eau. Il est intéressant de se poser les bonnes questions avant d'acheter : quelle forme est adaptée, quel système de bouchon, avec ou sans clip pour l'accrocher dans le sac, etc. Idéalement **on la choisit isotherme pour garder l'eau bien fraîche et on opte pour des goupillons en fibres naturels** pour l'entretien.

Place à la créativité

Avec une offre aussi variée au niveau des contenants, **le repas du midi peut se décliner de mille manières** : spaghettis chauds, soupes, salades de pâtes, de riz, bâtonnets de légumes avec un dip, quiches, œufs durs, cakes salés, salades de fruits. Si vous êtes des fans de sandwichs, pensez à varier les pains : pita, wraps, bagels.

A lire : « N'oublie pas ta boîte à tartines », Aude Lafait, Ed. Soliflor
A surfer : Sans-bpa.com : site très sympa proposant des alternatives au « vilain »plastique.

PotionM

UNIQUE & INNOVATEUR

Le plein de bienfaits
avec le jus d'herbe de blé et d'orge

STAND E18 PRÉSENT au Salon Valériane Namur Expo

Info / Distributeur

Gelbopharma sprl

Tél : 010 86 75 77
hello@gelbopharma.com

VEGETARIAN

1% FOR THE PLANET MEMBER

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

2016 - 2017

Formation professionnelle de Naturopathie certifiante
(en week-ends)

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

Lieu des cours : Libre Ecole Rudolf Steiner - 1490 Court-St-Etienne
Rentrée académique : samedi 17 septembre 2016

APITHERAPIE séminaire ouvert à tous.
week-end du 10 et 11/09/2016 de 10h-18h.
Infos et inscriptions via page contact sur le site.

Prochaines séances d'informations
Le samedi 03/09/2016 de 16h30 à 18h30

Lieu : KAMPANA - Rue de la Station 95 - 1457 Walhain
Inscription indispensable via le site www.isnat.be
Date limite des inscriptions en 1e année : le 09/09/2016

WNF Educational Member
(World Naturopathic Federation)

ISNAT asbl
Institut Supérieur de Naturopathie Traditionnelle

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

Centre Yoga Massage
A.S.B.L.

FORMATION CERTIFIANTE
DE PRATICIEN EN

MASSAGE HOLISTIQUE®

Massage à l'huile, doux et profond, structurant et unifiant. Véritable outil d'évolution personnelle.

La formation s'étale sur 3 ans.
Elle se donne comme exigence d'être, pour la personne qui la suit complètement, le moyen de développer à la fois la compétence technique et la qualité d'être, indispensables à cette pratique.

DÉBUT : OCTOBRE 2016

5862

Contact : Marie Christine Kaquet
Rue de la Belle Jardinière, 395
4031 Liège
04 367 17 40 - mck@cym.be
www.cym.be

Cedes

Centre de l'Eveil, du Développement et de l'Epanouissement Sexuel

Massage tantrique & Sexothérapie corporelle

"Je pensais qu'il n'y avait pas de lien possible entre les démarches corporelles, érotiques, et les démarches thérapeutiques, médicales. Chaque femme qui voudrait développer la qualité de sa sexualité est livrée à un choix difficile : se lancer dans des expérimentations personnelles au petit bonheur la chance, ou bien entrer dans une démarche thérapeutique verbale, avec peut-être des palpations médicales et des exercices de relaxation, mais rien qui engage le corps pour de bon et concrètement dans la découverte de son potentiel érotique. La première option vous expose à tous les risques du hasard et de l'inconnu, que vous devrez assumer dans une totale solitude car personne ne vous soutient – vous interpréterez ce que vous vivez comme bon vous semble. La seconde option vous encadre, oui, mais sur un plan tellement théorique qu'il risque de ne rien se passer dans votre vie.

LE CHAÎNON MANQUANT

Et puis je suis tombée sur la perle rare. Le chaînon manquant qui rassemble l'expérience et la verbalisation, et qui s'adresse potentiellement à toute une chacune. Je l'ai trouvé en la personne de Thierry Raes, qui habite à Mont-Saint-Guibert, un petit village à vingt kilomètres de Bruxelles et que je connais depuis six ans.

J'ai découvert le massage tantrique avec lui en 2006, pour les colonnes d'un magazine féminin. Quatre ans plus tard, je décrivais avec gourmandise le déroulement d'un massage dans les dernières pages du Secret des femmes. Aujourd'hui, je lui demande s'il peut répondre à mes questions sur le plaisir féminin, et il m'explique qu'il a modifié sa perspective et travaille en synergie avec des sexologues et thérapeutes.

Quand j'ai connu Thierry, il pratiquait le massage tantrique dans un esprit de bien-être et de développement personnel, sans faire mention de thérapie. Je lui demande comment il a pris ce virage. Thierry Raes : " La composante thérapeutique a toujours fait partie de ma vie. Quand j'ai développé le massage tantrique, je savais pertinemment que je touchais quelque chose de plus profond qu'un moment de bien-être. Il était courant que les femmes venant chez moi me fassent part de difficultés sexuelles et que je les accompagne grâce au massage. Mais il m'a fallu des années avant de pouvoir l'assumer et l'affirmer.

En créant le CEDES, nous avons ouvert une porte qui était fermée. La dimension corporelle est capitale dans une démarche thérapeutique sexuelle. Il faut l'incorporer. Il est absurde qu'au xxie siècle, une problèmatique d'abus, de vaginisme ou d'anorgasmie se traite uniquement en verbalisation. Idem pour la perte de désir ou de confiance en soi, les blocages doivent être surmontés aussi à travers le corps."

Voilà une initiative qui bouscule considérablement les structures mentales et pratiques, car il n'est pas de mise, à l'heure actuelle, pour un thérapeute, d'envoyer quelqu'un se faire donner du plaisir chez un expert du toucher inspiré. De la kiné, tant que vous voulez, du yoga, de la relaxation, très bien aussi, du massage classique, à la limite, mais du plaisir sexuel, surtout pas, c'est un domaine qui ne peut être mobilisé que dans le secret de sa chambre à soi, avec son partenaire attitré, point.

Or, c'est justement là que ça coince, on le sait bien, puisqu'on est réuni dans le cabinet du thérapeute pour cette raison même – soit que cela se passe très mal, soit qu'il n'y ait pas de partenaire faute de savoir entrer en relation physique. Dès lors, comment résoudre ces blocages rien qu'avec des mots ?!"

Elisa Brune

Extraits du best-seller "*La révolution du plaisir féminins*" aux éditions Odile Jacob - février 2012

10 rue de Bierbais à 1435 Mont-Saint-Guibert
Marie Raes : 0494/13.09.37 - Thierry Raes : 0489/873.573
www.cedes.me

Au jour le jour

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

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

BRUXELLES

Journée Arcanes (DécOuvertes).

4/9. 10h-18h. Présentation, découverte & tirages 20 min du Tarot Marseille/Jodorowsky & interprétés par les Chemins du Tarot. PAF libre. Le Tarot révèle votre potentiel. **Chantal Salomoni, France Ferson, Chantal Wuillaume**, praticiennes de tarot. Terre-Rêves Asbl. 1762B, Ch. de Wavre. 1160 BXL. - info@createurdesoigrandeurnature.be - www.createurdesoigrandeurnature.be - 0494 798 607

L'Atelier des M.O.T.S.

10/9. L'art pour (se) dire, lire, écrire, peindre, découvrir, vivre. Journée d'information sur les ateliers de l'année. Tél. pour RV. **Patricia Le Hardÿ**. Av. Ulysse, 32. 1190 BXL. www.latelierdesmots.be - 0476 809 527

Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique.

10/9 et 11/9. 13h-19h. Formations professionnelles en NATUROPATHIE. Agréation de l'enseignement, présentation et choix des cours. Rencontres avec les formateurs. Bld Félix Paulsen 9. 1070 BXL. . 02 520 28 25. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org

Portes ouvertes gratuites : cours et formation de professeur de Qi Gong.

10/9 de 10h30 à 12h et le 13/9 et le 15/9 de 18h30 à 20h00. A découvrir ! Gymnastique méditative chinoise. **Dominique Jacquemay,** professeur de Qi Gong, diplômée de Médecine chinoise. Collège St Michel. Bld St Michel, 24. 1040 BXL. 02 347 36 60. www.qigong-bruxelles.be

Le Vivant comme modèle pour la Transition.

13/9. 20h. Notre modèle de civilisation thermo-industrielle arrive en bout de course. Un accent particulier sera mis sur la collaboration (que nous enseignent champignons, arbres ou bactéries) et sur les modes d'agriculture bio-inspirés (que nous apprennent prairies et forêts), entre agroécologie, biodynamie et permaculture. **Gauthier Chapelle**, ingénieur agronome et docteur en biologie. ULB-Auditoire UD2. 218a. Av F. Roosevelt, 50. 1050 BXL. Terre et Conscience Asbl. 02 771 28 81. terreetconscience.org Inscription obligatoire via le site. Participation en conscience.

Voice Dialogue (Dialogue Intérieur).

14/9. 19h-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**, formatrice et animatrice en dialogue intérieur. Av. des Gloires Nationales 64. 1083 BXL. 0487 169 899. marianne@mbcoaching.be - www.mbcoaching.be

Portes ouvertes gratuites : cours et formation de professeur de Qi Gong.

15/9 de 10h30 à 12h. A découvrir ! Gymnastique méditative chinoise. **Dominique Jacquemay,** professeur de Qi Gong, diplômée de Médecine chinoise. Dojo du Cinquantenaire. Rue Abbé Cuypers, 9 . 1040 BXL. 02 347 36 60. www.qigong-bruxelles.be

Constellations familiales et systémiques.

15/9. 20h. Soirée d'information et de présentation de la forma-

avant-première

Corine Sombrun et Claude Poncelet
Rentrée chamanique chez TETRA !

CONFÉRENCES

Le 22/9 et le 26/9 à Woluwé

Voir détails page suivante

Une belle entrée en matière pour le programme TETRA 2016-2017 avec deux personnalités connues dans la sphère du chamanisme :

- le 22/9, dans le cadre d'un nouveau partenariat avec le Magazine-livre ULTREÏA, **Corine Sombrun** évoquera un sujet qui lui tient particulièrement à coeur : « La transe chamanique comme fonction cognitive ». L'occasion de découvrir que cet état de transe, défini par les chamanes comme un "pouvoir", devient un sujet d'étude pour les neurosciences…

- le 26/9, **Claude Poncelet**, dr en physique et praticien chamanique, bien connu pour avoir animé avec son épouse, de nombreux stages chez TETRA, viendra nous partager sa vision du « Chamane intérieur », pour nous permettre de nous relier au pouvoir des forces spirituelles dans notre vie. (info sur www.tetra.be)

tion qui débute le 24/09. **Hélène Huberty**, thérapeute, formatrice et constellatrice. Centre Montjoie. Avenue Monjoie, 206. 1180 BXL. 0477 373 252. theatredelame @ gmail.com - www.huberty.be

Spectacle sexo-informatif.

20/9. 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. Académie des Arts De L'Amour. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

La Technique Alexander au quotidien.

20/9. 20h30-22h. Toute activité nécessite une bonne organisation du corps. Aucune position n'est anodine. Tout geste peut mal se faire. Sur réservation. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL - 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Séances d'inspiration.

21/9. 18h30-20h30. Voyage au coeur de l'humain, les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. **Chantal Vander Vorst**, co-fondatrice de l'Institute of NeuroCognitivism, experte en comportements humains. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be Inscription gratuite mais obligatoire via www.neurocognitivism.be.

Journée internationale de la paix.

21/9. La paix dans le monde commence par la paix en soi. Ateliers découverte à BXL, Huy et Namur. 1000 BXL. belgium@heartfulness.org - 0497 217 622. www.fr.heartfulness.org - Voir pavé dans la rub «méditation» de l'Agenda des activités.

La transe chamanique comme fonction cognitive.

22/9. Présentation de ce combat mené depuis dix ans pour démontrer aux travers des premières études en neurosciences, que la transe chamanique ne serait pas seulement un phénomène culturel, mais un phénomène cognitif infra-conscient. **Corine Sombrun.**, Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra.be - Voir avant première page précédente.

Le Karma des Secrets de Famille et le mystère de notre incarnation.

23/9. 20h. Selon l'astrologie spirituelle et les écoles de sagesse d'Orient et d'Occident. Pour accomplir son destin, l'âme s'incarne au sein d'une famille, dans le mystère de la naissance et dans les conditionnements divers. **Emmanuel Le Bret**. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. Centre d'Études Tibétaines Asbl. 02 537 54 07. ananda@samye.be - www.samye.be

7e Festival culturel du Tibet.

24 au 25/9. 11h-17h. L'occasion de découvrir les traditions tibétaines : chants et danses, marché d'artisanat équitable de l'Himalaya, spécialités culinaires, ... **Lama Ranyak Patrul Rinpoche,** lama bouddhiste, **Khenpo Thubten Lodru Nyima**, enseignant bouddhiste. Parc Georges-Henri. Square Medon. 1200 BXL. 0494 794 787. festival.culturel.tibetain@zangdokpalri.net - www.zangdokpalri.net

Le chamane intérieur.

26/9. 20h-22h. Chaque personne, chaque animal, rocher, particule, planète..., possède un esprit qui cherche à se relier au reste de l'univers et à communiquer. **Claude Poncelet**, physicien, praticien chamanique. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be Voir avant première page précédente.

Vers la Conscience d'unité.

27/9. 20h-22h. Notre vie se décline suivant le concept 'tel état de concience, tel état de vie'. Vivre d'une nouvelle conscience permet une vie transformée et libre. Salle MM81. Avenue de Tervueren, 81. 1040 BXL. 0475 46 71 34. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

"Faire l'Amour avec amour"

29/9. 18h-20h. Présentation du dernier livre de **Marie Lise Labonté**, écrivain, thérapeute : rencontre et dédicace. Entrée libre, s'inscire par mail ou par tél. Cook and Book. Batiment B - La serre -1, Place du temps libre. 1200 BXL. feliciemartin@hotmail.com - www.mlcit.be - 0476 334 319.

Le modèle matriciel.

7/10. 20h-22h. Le modèle se réfère à la matrice féminine : il pointe vers l'accueil et l'accompagnement du déploiement de notre Conscience... **Aziz El Amrani**, dr en médecine,

avant-première

Guy Corneau
Cheminer vers la joie

CONFERENCE

Le 11 octobre à Bruxelles

Voir détails page suivante

Psychanalyste québécois formé à l'Institut Carl Gustav Jung de Zurich, bien connu du grand public grâce à son premier livre culte « Père manquant, fils manqué », **Guy Corneau** est à la fois thérapeute, écrivain, conférencier, homme de théâtre.

Le propos expliquera aussi comment et pourquoi l'expression de nos talents et aptitudes est à même de réveiller la joie qui est en nous. Car la joie sommeille en tout être et n'attend que notre présence aimante pour favoriser notre bonheur.

Ce choix est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Et ce cadeau, personne d'autre que nous ne peut nous l'offrir.

naturopathie, bioénergétique. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Film : Le phénomène Bruno Gröning.

9/10. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Cercle Des Amis De Bruno Gröning. 02 705 32 97. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org - Réserv : tél ou mail.

Cheminer vers la joie.

11/10. 20h15. Prendre le chemin de la joie, tout de suite, maintenant, sans plus attendre. Illustrée d'exercices pratiques qui visent la transformation de nos états intérieurs et inviteront à une maitrise de ces derniers. **Guy Corneau**, conférencier, écrivain, thérapeute. Flagey-Studio 4. Place Sainte Croix. 1050 BXL. Psychologies -Le Soir. 0477 543 378. www.psychologies.com - Voir avant première page précédente.

Journée Porte Ouverte.

9/10. 2 sessions à 10h ou 14h. Venez découvrir un lieu propice à la pratique bouddhiste ou de la pleine présence et vous y exercer un moment en toute convivialité. Rue Victor Gambier, 2. 1180 BXL. Sangha Loka Rimay BXL. 0498 631 484. bruxelles@rimay.net - www.bruxelles.rimay.net

Brabant Wallon

Libérez-vous en confrontant vos peurs.

5/9. 19h30-22h30. Et si nous avions à vivre ce que nous craignons jusqu'à ne plus en avoir peur ? Découvrez comment la confrontation de vos peurs vous permet d'avancer. **Marianne Hubert Sanou**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. Centre Autre Porte Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1 . 1367 AUTRE EGLISE. 0477 502 431. 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisièmepole.be

Rencontrer le Coaching Evolutif : gratuit.

7/9. 19h-21h30. Présentation de l'école CreaCoach et de la méthode AME (Action, Méthode, Eveil). Le Coaching orienté sur les valeurs humaines et la recherche de sens. **Isabelle Wats**, coach PCC. Drève des Chasseurs, 27. 1410 WATERLOO. 0475 31 84 61 - 0486 15 74 38. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Portes-Ouvertes, essai gratuit.

9/9. 19h-21h et le 11/9, 10-12h. Tai Ji Quan, Qi Gong, travail du Chi (Ki, Prana), posture, relaxation, respiration, méditation. Au sol et debout. **Christian Michel**, professeur, diplômé Fédé européenne Qi Gong Arts énergétiques. Rue Jacques Pastur, 9. 1410 WATERLOO. L'Art Du Chi-Bw-Bxl Asbl. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Rencontre festive à l'IBK.

10/9. 14h30-19h30. L'IBK fête ses 30 ans. Echanger avec les praticiens, rencontrer les professeurs, participer à des ateliers, boire un verre, café-philo-kinésio. Venez poser toutes vos questions sur la gestion du stress, les psychologies énergétiques, etc. Av. Paul Nicodème, 26. 1330 RIXENSART. Institut Belge de Kinéesiologie. 02 652 26 86. ibk@ibk.be - www.ibk.be

Ancrage et verticalité, outils efficaces.

13/9. 19h-21h. Bienvenue à cette soirée d'information et de découverte où plusieurs outils seront présentés. Envie de retrouver son axe ? Curieux(se) de découvrir les secrets de sa voûte plantaire ? Difficultés à rester centré(e)? Soirée d'info sur inscription. **Anna-Sophia Charlier**, thérapeute psycho corporelle. Ch.de BXL, 106. 1300 WAVRE. contact@ancreensoi.be - Sur inscription via mail - ancreensoi.be 0485 515 417.

Voyages ressourçant au désert tunisien.

22/9. 20h-21h15. Soirée-info: "Semaine pour famille" du 28-10 au 5-11-16 et "Désert de femmes" du 5 au 12-11-16. En 2017, 10 jours vers un lac au milieu des dunes. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication, en écoute, en estime de soi, thérapeute, guidance parentale. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be -www.rvancoillie.be

Jeu de peindre, Biodanza, Autolouange.

24/9. 20h. Loin de la démarche artistique, le jeu de peindre (peinture), la Biodanza (danse) et l'Autolouange (écriture) sont trois espaces où émerge l'expression libre de la vie à travers les personnes. **Capucine Levie**. Les Quatre

avant-première

Capucine Levie

Jeu de peindre, Biodanza, Autolouange. Laisser la Vie s'exprimer à travers soi

CONFÉRENCE

Le 24 septembre à Court-St-Etienne

Voir détails ci-dessus

Le besoin d'expression est universel. Pourtant, la recherche du beau, le désir de résultat et de performance, le besoin de maîtriser la technique, la volonté de bien faire, entravent la véritable expression. Loin d'être une démarche artistique, le jeu de peindre (peinture), la Biodanza (danse) et l'Autolouange (écriture) sont trois espaces où émerge l'expression libre de la vie à travers les personnes. Les entraves disparaissent petit à petit au profit d'un lâcher-prise, d'un laisser-faire. Adultes et enfants retrouvent alors la connexion profonde à eux-mêmes et à la vie qui les traverse. En découlent confiance et estime de soi, liberté, spontanéité et joie. Dans le quotidien, la place et l'expression dans le monde s'en trouvent transformées : chacun retrouve la capacité d'être pleinement soi parmi les autres. Ces pratiques répondent à des enjeux de société en termes de relations, d'expression, de créativité et de bien-être.

Quarts. 61x rue Emile Henricot . 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0479 171 018. capucinelevie@gmail.com - www.lavoiedelajoie.org - Voir avant première page précédente

Stress, Dépression, Burnout et Neurofeedback.

28/9. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH, dyslexie/calculie, burnout, dépression, stress. Réservation obligatoire. **Patrick Ghigny**, licencié en kinésithérapie (ULB). Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre de Neurofeedback du Brabant Wallon. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

Vers ma sagesse intérieure.

28/9. 19h45-21h30. Soirée d'information gratuite sur le cycle mensuel : clés de sagesse pour un réel travail intérieur par la méditation (dont Pleine conscience). **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Centre «Arbre De Vie». Rue Barrière Moye 18. 1300 WAVRE. 0484 591 218. infoadvyoga@gmail.com - advenance.be

L'intimité créative dans le couple.

29/9. 20h-22h. Dynamiser la relation et permettre au couple de se (re)découvrir. Présentation du cycle de 3 ateliers : 9.10 / 23.10 / 13.11. Sur inscription. **Fabrice George,** accompagnant en psychologie corporelle et transpersonnelle, **Muriel Claeys**, praticienne certifiée Emte (Energétique, Massage et Thérapie Eïdétique). Le Hameau. 129 rue de la Ferme du Plagniau. 1331 ROSIÈRES. 0497 906 539 - 0479 787 204. fabrice@espacetribal.com - espacetribal.com

Raison, volonté, émotion : trois types de personnalité.

3/10. 19h30-22h30. Le mode de fonctionnement de chacune de ces 3 qualités divines complique parfois nos relations. Découvrez le défi spirituel qu'elles nous présentent. **Marianne Hubert Sanou**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. Centre Autre Porte Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1 . 1367 AUTRE EGLISE. 0477 502 431. 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisièmepole.be

Santé, science et spiritualité .

4/10. 20h-22h30. Le Dr **Leonard Laskow**, docteur en médecine, consultant en médecine énergétique et comportementale présentera ses recherches en laboratoire concernant l'impact d'une énergie aimante sur la croissance des bactéries, des cellules... UCL Auditoire Socrate. Place du Cardinal Mercier, 10-12. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. Tetra/Au Sein Des Femmes. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

KAN YU, le Feng Shui originel.

8/10. 17h. Pascal HENRY sera présent au salon ETRE PLUS. Il donnera des conférences à propos du Kan Yu, le Feng Shui originel. **Pascal Henry**, enseignant Feng Shui & pratiques Taoiste. Salon ETRE PLUS. à la Ferme de BILANDE. 1300 WAVRE. Les Ateliers du Feng Shui. 081 21 58 50. info@atelier-fengshui.be - www.atelier-fengshui.be Voir avant première page 63

Présence à soi, présence au Soi, présence du Soi.

8/10. 15h. De la psychologie à la spiritualité : le chemin du retour à l'essentiel. **Thierry Janssen**, auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la « médecine intégrative» et à une vision plus spirituelle de la société. Salon ETRE PLUS. Ferme de Bilande. 1300 WAVRE. Arpege Média Sprl. 081 43 24 80. info@agendaplus.be - www.etreplus.be. Voir avant première ci-dessous

Qu'attendons-nous pour être heureux ?

9/10. 15h. **Ilios Kotsou**, formé à la pleine conscience par l'équipe de Jon Kabat-Zinn. Il est chercheur en psychologie des émotions et auteur de nombreux ouvrages de développement personnel. Salon ETRE PLUS. Ferme de Bilande. 1300 WAVRE. Arpege Média Sprl. 081 43 24 80. info@agendaplus.be - www.etreplus.be - Voir avant première page suivante

Brabant flamand

L'Approche Chamanique de la Thérapie .

29/9. 19h30-22h. Une approche pratique qui réunit physique quantique, chamanisme et les différents modèles thérapeutiques. Suivi d'un soin ACT collectif. **Liliane Van Der Velde**, formatrice NCC. Sous les tilleuls. 3090 OVERIJSE. Ecole Nature Conscience et Chamanisme. 0033 4 90 90 39 39. nature.chamanisme@gmail.com - www.nature-

avant-première

Thierry Janssen

Présence à soi, présence au Soi, présence du Soi

CONFÉRENCE

Le 8 octobre au salon ETRE PLUS à Wavre

Voir détails ci-dessus

Chirurgien devenu thérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry Janssen est l'auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la « médecine intégrative » et à une vision plus spirituelle de la société (www.thierryjanssen.com). Il a écrit, entre autres, «La solution intérieure», «La maladie a-t-elle un sens ?», «Le Défi positif», et plus récemment «Confidences d'un homme en quête de cohérence».

Il est le fondateur de l'École de la Présence thérapeutique à Bruxelles. (www.edlpt.com).

conscience- chamanisme.fr

Liège

Atelier découverte Souffle Voix.

17/9. 10h30-12h. Informations sur les activités du centre et la méthode. Questions/Réponses. Initiation à 1 ou 2 outils. Petit groupe. Réservation nécessaire. **Bénédicte Dumonceau**, thérapeute vocale & formatrice. Centre Souffle Voix Expression. 2, rue du Général de Gaulle. 4870 TROOZ. www.souffle-voix-expression.be - 0498 062 745.

Approche Psycho-énergétique de l'être.

21/9. Présentation de la formation : nouvelle formule sur une année - 25 cours de 3h. Les outils les plus importants du développement personnel et du développement de la conscience vous seront proposés. **Martine Struzik**, formatrice. Les saisons du coeur. Rue Haute Marexhe 114/R3. 4040 HERSTAL. info@martinestruzik.com. www.approches-transpersonnelles.be Voir avant première page suivante. 0485 937 639.

Séance d'inspiration.

22/9. 18h30-20h30. Voyage au coeur de l'humain. Les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. **Chantal Vander Vorst**, co-fondatrice de l'Institute of NeuroCognitivism, experte en comportements humains (ANC),. Hotel Campanile. Rue Jean Baptiste Juppin 17/18. 4000 LIÈGE. Institute of Neurocognitivism. +32 2 737 74 80. info@neurocognitivism.be - Inscription gratuite mais obligatoire via www.neurocognitivism.be

C'est quoi la Communication NonViolente ?

22/9. 20h-21h45. Soirée-découverte de la Communication NonViolente. Pour renforcer vos capacités à choisir le dialogue, même en situation difficile. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en Communication NonViolente. Lieu : à déterminer selon nombre participants. 4000 LIÈGE OU EMBOURG. 0497 923 277. paul@confort.be - www.confort.be

Marché biologique et artisanal.

25/9. 10h-18h. Chaque année plus de 30 exposants, bar et restauration, visite d'éolienne, véhicules électriques, grimage.... Rue de l'Eglise. 4607 BOMBAYE. 0483 505 533.

L'auto-hypnose pour gérer son poids et ses comportements alimentaires.

30/9. 20 heures. Une méthode efficace pour résoudre les traumatismes mais aussi tout choc émotionnel de vie (deuil, rupture, burn out...). Réservation souhaitée. **Colette Toussaint**, psychothérapeute. Les arts et cent ciels Rue Waha, 2 - 4130 TILFF. 0496 809 211. colettetoussaint@yahoo.fr - www.therapiehypnose.be

Mon hypersensibilité : un atout ?

5/10. 19h30. Conférence interactive - L'hypersensibilité touche un grand nombre d'entre nous. Si ce n'est pas une faiblesse, comment en faire un atout ? **Christine Henseval**, psychothérapeute gestaltiste. Espace de Ressourcement 5. rue Schmerling 5. 4000 LIÈGE. 0495 698 156. hensevalchristine@yahoo.fr - www.espace-de-ressourcement.be

Namur

Inauguration du centre bouddhiste.

8 au 11/9. Le centre bouddhiste tibétain de Florennes « Dharma City »sera officiellement inauguré le 8 septembre 2016. Portes ouvertes les 9, 10 et 11 septembre. **Lama Ranyak Patrul Rinpoche**, lama bouddhiste. Dharma City. 300 Rue de Mettet. 5620 FLORENNES. Dzogchen Gelek Palbar Ling Asbl. 0494 79 47 87. info@dharmacity.be - Dharmacity.be

La Voie du Phoenix.

9/9. 19h30-22h30. Modèle d'introspection ayant pour but d'aider l'être humain à se connaître lui-même. Cette connaissance est corporelle, psychologique et spirituelle. **Guillaume Attewell**. Descriptif à voir sur le blog. Salle TAN au centre L'Ilon. 1 rue des Tanneries. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

Cours d'astrologie : séance d'infos.

10/9, 17/9, 24/9 ou 1/10. 10h30-11h30. En Brabant Wallon. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation

avant-première

Ilios Kotsou

Qu'attendons-nous pour être heureux ?

CONFÉRENCE

Le 9 octobre au salon ETRE PLUS à Wavre

Voir détails page précédente

Passionné par tout ce qui touche à l'humain et, plus particulièrement, par la richesse que donnent à nos vies les émotions, **Ilios Kotsou** intervient sur les thèmes de l'intelligence émotionnelle, du bonheur, du changement et de la pleine conscience (Université de Savoie, Louvain School of Management). Doctorant à l'Ulb, il est formé à l'approche de Palo Alto et à la Mindfulness. Il a travaillé pendant plus de quinze ans en tant qu'expert et formateur dans le domaine du management. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les émotions et la psychologie positive et s'intéresse de près aux interactions entre la science fondamentale et la mise en pratique. Son dernier livre «Eloge de la lucidité» a gagné le prix Psychologies-Fnac 2015.

de thèmes. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

"Concert plénitude " bol de cristal.

17/9. 16h-18h. Un travail de régénération profond, les sons des bols de cristal libèrent les mémoires, émotionnels et procurent le recentrage au cœur de Soi... **Anael**, coach, thérapeute, sophro. Rue des cortils, 36. 5170 RIVIÈRE. Haniel Anaël. 0498 106 817. chrysalide.7@hotmail.com - www.chrysalide.sitew.be

Marchez avec la Terre.

21/9. 20h. Vous serez guidés dans des pratiques spécifiques, connectés à votre coeur de Lumière pour oeuvrer encore plus finement sur cette Terre. **Muriel Hemelsoet, Jean-Philippe Faure**. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. Porte-Voie. 0472 283 373. carine@porte-voie.be - www.portevoie.be/gaia/

La maîtrise de la vie.

23/9. 20h. **Jean Claude Moureau**. Centre l'ilon. Rue des Tanneries, 1. 5000 NAMUR. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0475 648 729. rc.belgique@gmail.com

Film : Le phénomène Bruno Gröning.

25/9. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film document. en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Salle du quartier de Seuris. Rue du progrès, 2. 5060 SAMBREVILLE/AUVELAIS. Cercle des Amis de Bruno Gröning. 071 77 69 63. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

La Théorie des Signatures.

29/9. 19h30-22h30. Un regard alchimique de la Nature : les semblables soignent les semblables ou comment l'homme a-t-il découvert les vertus thérapeutiques des plantes ? **Marc Lachevre**, botaniste et producteur de plantes médicinales, d'élixirs floraux. Centre L'Ilon salle 5. 1 rue des Tanneries. 5000 NAMUR. Le Catharose Nomade Asbl. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

Portes ouvertes : Heartfulness.

1/10. 10h-11h30. Aussi le 21/9 à 18h30. Découvrir la méditation du coeur et son potentiel transformateur. Accueil à 9h45. Entrée gratuite, dès 15 ans. Inscription souhaitée. **Patricia Lambotte**. Rue de Brimez 46. 5100 NAMUR (WÉPION). 0496 308 145. namur@heartfulness.org - www.fr.heartfulness.org

avant-première

Martine Struzik
Approche Psycho-énergétique de l'être

SOIRÉE D'INFO

Le 21 Septembre à Herstal

Voir détails page précédente

Martine Struzik est thérapeute, hypnothérapeute et formatrice transpersonnelle, certifiée Mandala de l'être™ et European Deepening Program par Richard Moss, maître praticien en psycho-énergie.

Depuis plus de 10 ans, elle accompagne des adultes sur un chemin de transformation profonde. Chercheuse dans l'âme, elle a nourri l'Approche Psycho-énergétique de l'Etre des enseignements qu'elle a reçus provenant de la PNL, de la danse, du travail sur la conscience et du yoga.

Elle propose une formation d'un an sur un chemin de pratique, de découvertes et de transformation, accessible à tous.

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» et «Devenir Formateur». Horaire en semaine ou en week-end.

Métiers de contact et de sens

Formation Devenir Coach et/ou Formateur

Faisons connaissance au

Salon Zentopia
salon du bien-être et du développement personnel

les 9, 10 et 11/09 à Verviers

Sonia Piret | 0486 707 496 | BLEGNY (LIEGE)

Funérailles ALVEUS Uitvaarten devient ÆTERNIA BY ALVEUS

UN NOUVEAU NOM MAIS UNE PHILOSOPHIE INCHANGÉE

A votre service depuis 3 années, la coopérative Alveus a déjà accompagné plusieurs centaines de familles à travers toute la belgique dans l'organisation des obsèques d'un proche.

Afin de mieux vous servir encore, nous allons inaugurer courant 2016 un centre funéraire à Uccle où un funérarium convivial et à taille humaine accueillera les familles dans les meilleures conditions.

Profitant de l'évolution de la coopérative, nous allons également changer notre nom et notre logo pour l'activité funéraire.

Vous nous connaîtrez dorénavant sous l'appellation Aeternia, symbole universel de la continuité et de l'insondable.

Abordable Transparent **Ethique** **Bio** Equitable **Démocratique** Durable

Notre philosophie reste néanmoins la même et nous portons toujours une attention particulière à l'écologie car tous les services et produits que nous vous proposons ont été étudiés avec soin pour être les plus respectueux possible de l'environnement et de l'humain.

Nos funérailles sont également abordables, grâce à notre volonté de transparence et de prix honnêtes. **Une inhumation est ainsi déjà possible partout en Belgique aux environs des 1.000€ et une crémation à partir d'environ 1.500€,** en fonction de la commune et des contraintes administratives.

Notre centre funéraire d'Uccle
Chaussée d'Alsemberg 1159
1180 Uccle
(à 250m du crématorium de Bruxelles)

Notre bureau de Laeken
Avenue Houba de Strooper 94a
1020 Laeken

ALVEUS .coop

ÆTERNIA BY ALVEUS

0800/123.20
www.aeternia.be

(permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7 en cas de décès)

Agenda

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Accompagner le deuil

Transitions de Vie et de carrière.

14 au 30/9. 9h30-18h. Un atelier de 5 jours pour apprendre à accompagner et faciliter les changements de vie personnelle et professionnelle avec la Roue de Hudson. **Sylvie Timmers, Ariane Winckelmans.** 1170 BXL. 02 652 08 58. info@lc-academy.eu - www.lc-academy.eu/

Acupuncture

Musical spine.

24 au 25/11. 9h30-17h30. Diapasons et couleurs sur la colonne vertébrale. Une technique créé par **Fabien Maman,** acupunteur, musicien, qui permet de libérer les blocages et tensions du dos. FR/EN. **Terres Unsoeld,** maitre enseignante en tama-do. Estelle Bieswal. Almapola. 1050 BXL. 0485 646 835 - estelab3@me.com - www.tama-do.com. Voir avant première page 57

Alimentation Naturelle

L'Eau, source de votre vitalité.

24/9. 15h-17h. Comment obtenir une eau de qualité ? Quels sont les paramètres scientifiques d'une eau de qualité. Systèmes de purification et de dynamisation existants ? Venir avec un échantillon d'eau que vous buvez. Inscription par mail nécessaire. **Christine Moens**, formatrice. 1325 CHAUMONT GISTOUX. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

Ateliers culinaires.

1/10 ou 4/10. Cuisine vitalisante proche de la nature sans lactose ni gluten. Cycle de 8 cours d'initiation d'octobre à juin. **Marie-Claude Pire**, conseillère en nutrition Cerden. 4830 LIMBOURG. 0495 110 523. info@alimenvie.be - www.alimenvie.be

Formation en Gastronomie Diététique.

22/10, 19/11, 14/01, 11/03, 22/04 et 20/05. Cycle de 6 journées de cours avec séances de dégustation. **Alain Mahieu**, formateur. 1150 BXL. 02 675 69 39 info@efelia.be -www.efelia.be - Voir avant première ci-dessous.

Analyse Transactionnelle

Formation en A.T.

28/9. 9h-16h. Mieux se connaître par l'analyse transactionnelle : apprentissage des concepts de base. **Béatrice Godlewicz**. 1190 BXL. 0476 411 444. bg@veillance.be - www.veillance.be

Approche de l'Alignement

Trouver sa Voie.

23 au 27/9. 10h-18h. Donner du Sens à sa Vie. Stage de 5 jours et un des pré-requis pour les formations en Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche. Imagine. 1160 BXL. 0497 412 808 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Moi, les Autres et le Monde.

2/10. 10h-18h. Commençons le changement par l'Intérieur. Atelier-Hub de 1 jour. Participation libre. **Pierre Catelin,** créateur de l'Approche, **Axelle De Brandt**. Imagine. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Écouter, comprendre, accepter.

7 au 11/10. À la rencontre de l'autre. Stage de 5 jours et un des

avant-première

Alain Mahieu

Comment reprendre son pouvoir de guérison en main grâce aux facteurs de santé naturelle

CYCLE DE FORMATION

À partir du 22/10 à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Si l'alimentation est le facteur le plus déterminant pour le maintien et le rétablissement de la santé, il n'en n'est pas moins vrai que la lumière solaire, l'oxygène, l'exercice physique, le repos et l'absence de pollutions constituent les éléments de base environnementaux complémentaires indispensables à la vie qui ont toujours accompagné l'homme depuis la nuit des temps. Il faut savoir que leur synergie permet à l'organisme d'atteindre naturellement son plein potentiel de santé et de guérison.

pré-requis pour les formations à l'Approche de l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 41 28 08. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Atelier d'aromathérapie énergétique.

24/9. 9h-17h. Les énergies des huiles essentielles de la transformation. Comment les choisir et les utiliser ? **Anne-Kristina Wij**, aromathérapeute M.I.F.A. 5170 BOIS-DE-VILLERS. 0473 794 899. www.lotus-blanc.be

Formation complète en Aroma-Olfactologie.

3/10. 9h-16h30. Formation aroma complète avec une approche psycho-émotionnelle et naturopathique. Cycle de 8 journées débutant le 3/10. Pour tous. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromathérapeute. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Art et Développement Personnel

Laisser oeuvrer la confiance.

7/10. 9h30-12h30. Cycle de 4 ateliers : des approches psycho-créatives au service de l'expression et du renforcement de la confiance en soi, en l'autre et en la vie. **Capucine Levie**, artiste et thérapeute. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 171 018. capucinelevie@gmail.com - www.lavoiedelajoie.org.

Art et Thérapie

Le "VoixYage" du Phoenix.

17/9, 1 et 15/10. 9h15-17h45. 3 journées "Attachement-Détachement-Changement," pour retrouver son élan de vie. Un travail alchimique avec les sons, la voix et le verbe créateur. **Dominique Collin**, thérapeute, éveilleuse d'âme. 6890 REDU. 0496 99 31 06. dominiquecollin@lavoixduphoenix.be - lavoixduphoenix.be

Astrologie

Cours d'astrologie : séances d'infos.

10, 17, 24/9 ou 1/10. 10h30-11h30. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Ayurvéda

Cure de Soins Ayurvédiques.

7(18h) au 9/10(15h). Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps, nous vous proposons un week end de soins et massages ayurvédiques. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Biodanza

Chemin de transformation & de conscience.

6, 13, 20/9 ou 27/9. 20h-22h. S'ouvrir à de nouveaux possibles dans la relation par la confiance et la bienveillance. Expérience requises en Biodanza. **Philippe Lenaif**, dir Ecole Biodanza. 1020 BXL. 04 372 14 12. info@coregane.org - www.coregane.org

Chemin de transformation & de conscience.

8, 15/9 ou 22/9. 20h-22h30. Ouvert à tous en septembre. Guérison du corps, du coeur, de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. **Maria Verhulst**, directrice école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Cycle le journal créatif et la Biodanza.

8, 15/9. 20h15-22h. L'art comme expérience chamanique. Session découverte 8-sep puis tous les jeudis Vivez cette expérience avec la danse, le dessin et l'écriture. **Maria Amaia**, directice école Biodanza Bogota, créatrice de l'extension Biodanza et poésie. 1060 BXL. 0472 127 017. biodanza.maria@gmail.com - biodanza.for-life.be/

Lundis à XL : groupe ouvert en mouvement.

12, 19, 26/9, 3 et 10/10. 19h30-22h15. Découvrir ? Approfondir? Danses, musiques et humains ouvrent la porte du cœur pour nourrir chaque vie et la Vie. A bientôt ! **Denis Orloff,** facilitateur didacticien, **Véronique Lenne**, facilitatrice. Aime Vis Danse Asbl. Salle Danaé. 1050 BXL. 0495 520 469 - 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.biodanzadenis.be

Chemin de transformation & de cnscience.

12/9 ou 26/9. 20h-22h. Ouvert à tous en septembre. Guérison du corps, du coeur, de l'âme. Pour celles et ceux qui recherchent l'Unité. **Maria Verhulst**, dir Ecole Biodanza. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Biodanza à Auderghem.

13/9. 19h-21h30. Le vendredi ou le mardi soir. Danser la vie et renforcer sa vitalité et son bien-être en réveillant la joie de vivre dans la convivialité. **Elpiniki (Piki) Bouzi**, animatrice. 1160 BXL. 0473 362 732 - 02 779 28 29. pikibiodanza@gmail.com

Biodanza : séance découverte à Linkebeek.

13/9. 20h-22h. Les mardis. Découverte gratuite ! Rencontre avec soi-même, avec les autres dans la justesse et la vérité et avec la joie de vivre. **Christian Fontaine**, professeur. 1630 LINKEBEEK. 0477 779 498 christian.biodanza@gmail.com - biodanza.for-life.be

Soirée découverte de la Biodanza

13, 20, 27/9 ou 4/10. 20h-22h. Laisser la Vie s'exprimer librement à travers soi par le mouvement. Eprouver la Joie d'être pleinement soi et de vivre des relations harmonieuse. **Capucine Levie**, facilitatrice didacte de Biodanza. Les ateliers d'Arts. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 171 018. capucinelevie@gmail.com- www.lavoiedelajoie.org.

Biodanza tous les mercredis à Auderghem.
14, 21, 28/9 et 5/10. 19h-21h15. Danse de la vie. Pratique corporelle pour hommes et femmes : permet de s'épanouir dans la joie à travers la musique et la danse. Cours en FR EN ES IT. **Benita Luz**, professeur. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Libérer notre énergie.
2/10. 10h-16h30. Un groupe accueillant, des musiques choisies et des mouvements simples pour nous alléger et stimuler notre épanouissement dans la joie. Pour tous! **Michèle De Moor**, professeur de Biodanza. Marlagne. 5100 WÉPION. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - www.biodanzamdm.be

Chamanisme

Cérémonie Sacrée de l'EQUINOXE d'automne
18/9.14h30-18h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde! **Swift Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre internationale de sagesse universelle. 1390 GREZ DOICEAU 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Équinoxe : l'harmonie avec les esprits de la nature.
21/9. 14h30-21h30. Un moment particulier autour d'un grand feu pour expérimenter l'apaisement grâce à la reliance aux esprits de la Nature.... **Stéphane Boistard**, cueilleur, conférencier. Tetra. Le Potager. 3080 TERVUREN. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Méthodes chamaniques".
24 au 25/9. 9h30-18h. Apprendre avec le voyage chamanique à contacter son animal de pouvoir pour dialoguer avec lui et obtenir de l'aide. Méthode M. Harner, sans psychotrope. **Jacky Boutin**, maître enseignant Reiki et chamanisme. La Trabesse en Pyrénées. F- 09320 BIERT. 0484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Pratiques chamaniques - Forge alchimique.
30/9 au 2/10. Stage NCC n2 : Pratiques de puissance et de guérison. Travail de transformation dans la Forge alchimique. Pré requis : stage Voyage chamanique. **Liliane Van Der Velde**, formatrice NCC. 3090 OVERIJSE. 0033 490 903 939. nature.chamanisme@gmail.com - www.nature-conscience-chamanisme.fr

Eveillez votre chamane intérieure.
1 au 2/10. WE nature pour femmes. Hutte de sudation, tambours, chants, garde du feu. 12 pers max. Retrouvailles intimes avec vous-même et la Terre-Mère. **Anne-Chantal Misson**, thérapeute psycho-énergétique et spirituel. 5530 EVREHAILLES. 0476 328 327. www.shaktidivine.com

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.
10, 17, 24/9 ou 1/10. 10h-12h. Tous les samedis. Yoga du Souffle (Pranayama). Chant harmonique et des voyelles. Chant méditatif (Mantras et Ragas). Mise en résonance du corps. **Reynald Halloy**. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be - Voir avant premiière ci-dessous.

Chant et musicothérapie.
10/9. 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. 1473 BAISY THY. 010 61 76 04 - 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Matinée souffle et voix.
15/9 et 6/10. 10h-12h. Matinée ouverte et gratuite. Travail sur la respiration et la voix pour s'enraciner, pour lâcher prise et s'affirmer. Matinée ouverte et gratuite. **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

Yoga du son.
16/9. 10h30-12h. Sons et mantras :les vendredis 10h30-12h et les derniers jeudis du mois 19h30-21h30. **Laure Stehlin**, musicienne certifiée en applications thérapeutiques des sons et de la musique. Little Music. Espace Vibrations. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Soirée souffle et voix.
20/9 et 4/10. 19h30-21h30. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides.

avant-première

Reynald Halloy

Atelier Choeur Harmonique : chant et yoga

SEANCE HEBDOMADAIRE

Tous les samedis de 10h à 12h à Louvain-la-Neuve

Voir détails ci-dessus

Ce cours est destiné à toute personne désirant ouvrir son champ d'expérience au domaine subtil du chant vibratoire et de la respiration consciente. Le cours débute par la pratique du Yoga du Souffle (Pranayama, Bandhas) afin de vous préparer à la pratique du chant en libérant les tensions et en revitalisant le corps. La pratique du chant alterne avec des moments de méditation et d'expression : chant harmonique (chant des voyelles et chant diphonique), chant méditatif (Mantras) et chant créatif (inspiré des Ragas).

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga ou le chant pour participer à ce cours.

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

Coaching

Tai chi coaching antistress.

5/9 au 23/12. Une formule 100% personnalisée. La pratique du Tai Chi comme outil de transformation intérieure et de meilleure gestion émotionnelle. Sur rendez-vous. **Béatrice De Haan**, professeur de Tai Chi et Master Coach. Tai Chi Academy. 1150 BXL. 0475 515 000. beatrice.de.haan@taichi-academy.be - www.taichi-academy.be

Groupe de discussions pour diabétiques.

10/9, 8/10. 10h-12h. Participer à un atelier est un excellent moyen de trouver des réponses à ses questions. C'est aussi une bonne manière de se sentir moins seul face à la maladie. facebook page : Diacaoach. **Nathalie Kaisin**, coach diabétique. 1200 BXL. 0477 469 655. nathkaisin@gmail.com - www.diacoach.be

Découvrir le Coaching Evolutif(2 jours).

22 au 23/9. 9h-17h. Le Coaching Evolutif est une méthode structurante, bienveillante (AME) au service du développement de soi et de l'autre. Il fait grandir en sagesse. **Isabelle Wats**, coach certifié, PCC,ICF. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 - 0475 31 84 61. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Devenir Coach Evolutif

7/10 au 19/5. 8h45-17h. Un atelier/mois pour devenir coach de soi et de l'autre selon la méthode AME (Action, Méthode, Eveil) avec bienveillance, structure et discernement. **Isabelle Wats**, coach certifié PCC,ICF. 1410 WATERLOO. 0486 157 438 - 0475 31 84 61. carole@creacoach.be - www.creacoach.be

Communication avec les animaux

Initiation à la communication animale.

17 au 18/9. Pour vous donner des outils concrets qui vous permettront de communiquer avec vos animaux, ceux des autres, domestiques ou sauvages. **Mélanie Trubicin**, communicatrice animalière - énergéticienne. 6140 FONTAINE-L'ÉVÊQUE. 0485 899 527. contact@asaliah.be - www.asaliah.be

Communication Non Violente

Formatrice certifiée en Communication NonViolente

Formations, accompagnements individuels (CNV et Système Familial Intérieur - IFS), médiations - 0472 735 633.

www.annebruneau.be

Approfondissement en CNV.

17 au 18/9. 9h30-17h. Pratiquer le dialogue et faire des demandes en situation difficile. Prérequis : avoir participé à un minimum de quatre jours de formation en CNV. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be - 0479 890 726.

La CNV dans la relation d'aide.

21 au 23/9 ou du 29 au 30/9. 9h30-17h. Quatre jours pour apprendre à s'écouter soi pour mieux écouter l'autre et l'accompagner au mieux.

Formation
Coach du Bien-Être
Prendre soin de soi et des autres

Grâce à sa pratique d'un large éventail de techniques douces, simples et efficaces, le Coach du Bien-Être soulage du stress, des douleurs physiques et des difficultés relationnelles. Il permet alors à son client de retrouver vitalité, sérénité et joie de vivre.

- Techniques énergétiques
- Pratiques vertébrales et articulaires
- Psychologie Essentielle
- Psychologie l'Ennéagramme
- Communication et écoute empathique
- Yoga de Samara

Libre Université du Samadeva

Lieu : Chastre - 1450 Belgique - Informations : +32 497 28 83 22 - belgique@samadeva.com

9 au 11 septembre 2016 - 11 au 13 novembre 2016 - 20 au 22 janvier 2017 - 10 au 12 mars 2017

Aucun prérequis. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communicationnonviolente.be 0479 890 726

Enchanter sa vie professionnelle et personnelle

24 au 25/9. 9h30-17h. Introduction Module 1 : Les bases pratiques, s'écouter avec bienveillance, clarifier et faire des demandes. Suivi de Mod 2 : 15-16/10 et Mod 3: 26-27/1. **Anne Bruneau** formatrice certifiée en CNVC. 1150 BXL. 0472 735 633 - annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

CNV, Module 1 - en 4 soirées.

4, 18/10, 8 et 22/11. 19h-22h15. Je m'exprime avec clarté et authenticité. Découverte du processus de Communication NonViolente, axée sur la pratique. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en CNV. Lieu à déterminer selon nombre participants. 4000 LIÈGE OU EMBOURG. 0497 923 277. paul@confort.be - www.confort.be

Constellations

Les dimanches bruxellois.

11/9. 11h-17h. Constellations familiales & Brunch. Travail sur les demandes des participants. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Votre mission de vie .

16/9. 9h15-18h30. Constellations familiales et systémiques. Les obstacles. Découvrez ce qui vous empêche de suivre le choix de votre Âme. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations familiales et systémiques : choisir ! .

17/9. 9h15-18h30. Découvrez ce qui se cache derrière votre difficulté de faire des choix. **Isabelle Goffaux**, psychothérapeute - constellatrice familiale et systémique. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations familiales et systémiques.

17/9. 9h30-17h30. Se libérer des loyautés inconscientes et évoluer en connexion avec ses racines familiales. Clôture des inscrip : 9/9. **Patricia Lambotte**, formatrice. 1150 BXL. 081 22 93 69 - 0496 308 145. info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be

Constellations holistiques.

18/9. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. **Shaïma Grosjean**, psychologue, constellatrice. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com 0486 640 943.

Constellations énergétiques et Biodanza.

24 au 25/9. Se libérer, s'alléger et aller vers soi... deux pratiques différentes et complémentaires pour vous accompagner. **Kadija Ouztit,** énergéticienne, **Gérard Lallez**, professeur de Biodanza. 7500 TOURNAI. 0033 6 25 781 999. ouzka@free.fr - www.akhaom.com

Formation en Constellation.

24/9 au 23/4. 10h-17h. Formation idéale à intégrer dans une pratique maîtrisée de coaching, de thérapie ou comme outil d'évolution personnelle. **Hélène Huberty**, formatrice. 1060 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Constellation chamanique.

29/9. 13h30-18h. Rituel de guérison du collectif : guérir les racines personnelles et culturelles pour honorer la valeur de chacun. **Liliane Van Der Velde,** formatrice NCC, **Marie-Claude Van Lierde**, constellatrice. 3090 OVERIJSE. 0033 490 903 939. nature.chamanisme@gmail.com - www.nature-conscience-chamanisme.fr

Les jeudis bruxellois.

6/10. 18h30-22h. Constellations et archétypes de la symbolique du tarot. Réflexions, échanges et constellations de groupe plus demandes individuelles. **Hélène Huberty.** 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Conte & Ecriture

Voix (voies) de plumes.

22/9 au 15/6. 14h-17h. Cycle de 10 séances d'expression de soi, de la vie, du vaste monde. Approche ludique, profonde. Inscription possible à l'une ou l'autre séance au choix. **Josette Carpentier**, créatrice d'Ecrévolutions, auteure. 5000 NAMUR. 04 337 13 63. josette.carpentier@ecrevolutions.be - www.ecrevolutions.be

Couleurs et Chromothérapie

Le chemin de l'âme à travers

avant-première

Fabien Maman et Terres Unsoeld
La colonne musicale (musical spine)
puis Le chemin de l'âme à travers les couleurs

STAGE
Les 24 et 25/11 et les 26 et 27/11 à Bruxelles
Voir détails ci-dessus et page 53

Venant des Etat-Unis pour la seconde fois en Belgique, Fabien Maman et Terres Unsoeld, auteurs du « Tao du Son », « Les Couleurs et le chemin de l'âme » et « la musique du ciel », donneront cette fois deux formations : La Colonne Musicale et Le chemin de l'âme au travers des couleurs.

Fabien Maman est musicien, compositeur, acupuncteur, artiste martial et le père fondateur de la thérapie sonore. Son expérience du son acoustique sur les cellules humaines a changé le paysage de la thérapie sonore. Terres Unsoeld a créé les voyages chamaniques de la lumière et est maître enseignante à la Tama-Do Académie. Avant d'être enseignées, toutes les techniques Tama-Do ont été rigoureusement testées pendant 7 ans par Fabien Maman. Sa recherche s'étend sur plus de 30 ans et repose sur la théorie de la musique, médecine chinoise, Aïkido, Kototama, l'astrologie et sa recherche Son/cellule.

les couleurs.
26 et 27/11. **Terres Unsoeld,** formatrice Tama-DO, auteur de "les couleurs et le chemin de l'âme" nous fera expérimenter les vibrations des couleurs et nous enseignera à équilibrer nos énergies Estelle Bieswal. 1050 BXL. 0485 646 835. estelab3@me.com - www.tama-do.com - Voir avant première page précédente

Couples

Week-end d'épanouissement conjugal.
1 au 2/10. Sur le thème de la «Délicatesse», nous vous invitons à devenir des gourmets de la sensualité conjugale. Comment savourer, profiter, explorer l'autre ? **Pascal De Sutter,** psychologue et sexologue, **Julie Van Rompaey,** architecte du désir. 5330 MAILLEN. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

Cures & Jeûnes

Jeûne et croyances limitantes.
30/9 au 2/10. 10h-18h. Atelier permettant l'expérience conjointe du jeûne et l'exploitation des émotions et croyances libérées par celui-ci. Vivre le jeûne sans craintes. **Shaïma Grosjean,** psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Sophie Campagnie
Jeûne, Détox & Cie
Jeûne et Randonnées France Belgique
www.sophie-campagnie.com
www.jeunedetoxetcie.com

Danse

LONGO, danse d'Ancrage africaine.
6/9. 19h-21h. Les 4eme mardis. Pratique spirituelle intense qui ancre en soi, redresse de l'intérieur, honore le féminin et le masculin en nous. **Anna-Sophia Charlier,** thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne. Ancre En Soi. 1300 WAVRE. 0485 515 417. longo@ancreensoi.be - www.ancreensoi.be. Voir avant première ci-dessous

Danse 5 rythmes : soirée ouverte.
12/9. 19h30-22h. Une "méditation sauvage" pour libérer le corps, ouvrir le coeur, aérer la tête et se connecter. Ouvert à tou(te)s. Infos complètes sur le site. **Michel Wery,** professeur accrédité en danse des 5 rythmes. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

"Ma Terre Danse" LONGO & argile.
2/10, 11/12. 10h30-18h30. Danser le LONGO ancré en soi. Modeler la Terre donne forme à l'Intention. Pratique spirituelle intense qui centre et redresse de l'intérieur. Pour tous 4x/an. **Anna-Sophia Charlier,** thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne. 1300 WAVRE. 0485 515 417. longo@ancreensoi.be - www.ancreensoi.be - Voir avant première ci-dessous

Développement Personnel

Supermind.
10 au 11/9. Utilisation accrue du potentiel créateur d'attraction et de la visualisation par la découverte et la pratique des 7 lois d'Hermès. Cocréer sa vie. **Lee Pascoe,** hypnothérapeute, auteur et conférencière internationale. Alpha Et Omega Asbl. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 071 87 50 32 - 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be -www.lesoutilsdumieuxetre.be

Ateliers créatifs pour adultes.
9/9 au 16/12. 10h-12h. Du plaisir et des découvertes sur soi. Se reconnecter à sa créativité tout en développant son potentiel et en repoussant quelques barrières. Plusieurs dates proposées en journée et en soirée. **Valérie Claessens,** coach certifiée, formation art thérapie. 1200 BXL. 0479 450 528. coaching@enviede.be - www.enviede.be

Laisser la vie s'exprimer à travers vous.
10/9 au 9/10. Changer de regard et lâcher ce qui entrave la pleine expression de la Vie à travers soi. Vivre la Joie et la Liberté d'être pleinement

avant-première

Anna-Sophia Charlier

LONGO, Danse initiatique d'ancrage

COURS
Les mardis
STAGE
« Ma terre danse »
Les 2/10 et 11/12
à Wavre

Voir détails ci-dessus

Anna-Sophia est thérapeute psycho-corporelle et énergétique ainsi que Molongi, c'est-à-dire enseignante de LONGO. Sa pratique bienveillante et humaniste s'est tissée au fil des rencontres, des formations et des outils tels que la sculpture, les voyages, le théâtre de mouvement et la danse. Sa proposition : s'ancrer en soi pour se redresser de l'intérieur. Le LONGO, danse de guérison qui allie corps, âme et esprit, guide sur le chemin de l'unification de nous-mêmes par sa symbolique puissante et sa sagesse africaine ancestrale. Danser le LONGO revient à honorer le Masculin et le Féminin sacrés en nous. Le Longo ancre, invite dans l'« ici et maintenant », nous redresse de nos racines à nos ailes.

soi. **Capucine Levie**, approches psycho-créatives et énergétiques. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 171 018. capucinelevie@gmail.com - www.lavoiedelajoie.org.

Dimanche 20 novembre
Journée "Se reconstruire après l'épreuve"
Michèle Cédric
michelecedric@skynet.be

Cercle de Pardon.
11/9. 15h-18h. Le Cercle de Pardon est un puissant rituel de guérison du cœur, un outil transmis par Don Miguel Ruiz, auteur des "4 Accords toltèques". **Guy Kotovitch**. Shanti home. 1190 BXL. 0476 450 315. cercledepardon@gmail.com - www.cerclesdepardon.fr/

Ateliers créatifs pour adultes.
13/9 au 20/12. 18h30-20h30. Du plaisir et des découvertes sur soi. Vous reconnecter à votre créativité tout en développant votre potentiel et en repoussant quelques barrières. **Valérie Claessens**, coach certifiée, formation art thérapie. Envie de coaching. 1200 BXL. 0479 450 528. coaching@enviede.be - www.enviede.be/ateliers

Voyages chamaniques en soirée.
16/9 ou 30/9. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Créer la vie qui m'inspire.
17 au 18/9. 9h-18h. Vous voulez donner un autre sens à votre vie et oser le changement ? Ce stage inédit mêlant réflexion et créativité vous mènera au cœur de vous-même. **Oassa Windels,** coaching, kinésiologie, **Emmeline Sion**, thérapie créative. 7711 MOUSCRON. contact@lesateliersdelacreativite.com - 0496 776 998. www.lesateliersdelacreativite.com

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

Formation en Voice Dialogue (Dialogue Intérieur).
23/9, 7/10, 7, 26/11, 9/12 et 20/1. 6 vendredis. Pour apprendre à connaître et utiliser cet outil extraordinaire. Pour coachs, accompagnateurs, formateurs, thérapeutes et tous ceux qui veulent avancer dans leur développement personnel. **Marianne Bollen**, facilitatrice en Dialogue intérieur. 1652 ALSEMBERG. 0487 169 899. marianne@mbcoaching.be - www.mbcoaching.be

Parcours : Mieux Être au travail.
24/9. 14h30-18h30. Atelier N1: Qu'est-ce qui (ne) me fait (pas) agir ? Je retrouve mes motivations profondes et inépuisables, source de plaisir et d'énergie. **Serena Emiliani**, coach / formatrice. 1410 WATERLOO. serenacoachdevie@gmail.com - 0494 851 854. www.moncoachanc.be

Prendre soin de soi et de la Terre.
24 au 25/9. 9h30-17h30. Comment

HÜSLER NEST ™
Vos nuits paisibles.

"La" literie naturelle par excellence chez
Naturellement
Quai du Commerce 48A -1000 Bruxelles
Tél. 02 203 45 07
literie saine • mobilier écologique • sièges ergonomiques • peintures biologiques
www.naturellement.be

Ecole de Santé Holistique
Enseignement - soins - recherche en NATUROPATHIE
Formations professionnelles
Educateur de Santé Hygiéniste/spécialisé
600/900 h - 2/3 ans
Praticien(ne) de Santé Traditionnelle et Naturelle
Naturopathe
1600 h - 4 ans
Ecole et programmes agréés REFORMED
ESH : Bld Félix Paulsen, 9 - 1070 Anderlecht
Tél. 02 520 28 25 info@sante-holistique.org
PORTES OUVERTES
03 au 11 septembre
voir site web
www.sante-holistique.org
1996–2016 : 20 ans de formations ESH

palier aux perturbations énergétiques, psychologiques et mentales qui déstabilisent nos fréquences vibratoires, pensées et émotions. **Muriel Hemelsoet, Jean-Pierre Faure**. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0472 283 373. carine@portevoie.be - www.portevoie.be

Mes douze travaux d'Hercule.

24 au 25/9. 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 à la balance. **François De Kock**. Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Rayonner et Vivre sa Vraie Vie.

24/9. 10h-18h. Journée découverte : comment être aligné avec qui on est vraiment, prendre toute sa place et libérer son potentiel. Gratuit - Inscription obligatoire. **Denis Dorbolo,** aligneur, conférencier, **Marie-Pierre Torez**, aligneuse, conférencière. 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498 (Denis) - 0479 373 665 (Marie). denis.dorbolo@yahoo.com ; mp.torez@gmail.com - www.liberer-son-potentiel.be

Le Regard qui guérit.

29/9. 20h-22h. Sur base du "Cours en Miracles", observer ses fonctionnements (in)conscients et les changer pour aller vers plus d'harmonie. **Pierre et Betty Collet**. 1340 OTTIGNIES. 0472 283 373. carine@portevoie.be - www.portevoie.be

J'ai pris RDV avec moi-même.

1 au 2/10. 9h30-18h. Retour à l'essentiel, VOTRE essentiel. Il vous permet de vous reconnecter avec le sens donné à votre vie. Quel cadeau! **Miek Smyers**, coach, animatrice. 1300 LIMAL. 0497 290 870. miek@life-experience.be - www.life-experience.be

Tout peut être guéri.

1 (9h à 20h30) au 2/10 (9h30 à 19h30). Stage de guérison Corps-Miroir de Martin Brofman. Outils : chakras, lumière blanche, formes pensées. **Philippe Hannetelle**. Rossenfosse Sylvie. Les sources. 1200 BXL. 0479 664 296. arwain2@gmail.com - new.healer.ch

Sortir de la dualité.

1 au 2/10. 9h30-17h30. Unifier les pôles opposés entre eux, c'est découvrir la liberté d'être ; au delà du masculin et du féminin, du bien et du mal, de toute dualité. **François De Kock**. . Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Ma liberté d'être.

1 au 2/10. 9h30-17h30. La liberté d'être s'obtient quand les pôles opposés s'unifient entre eux. Elle se trouve aussi dans l'accepta-

Energéticienne pour le couple humain/animal.

Voici ce que je propose à nos compagnons et leurs amis humains :

Shiatsu • Reïki • Fleurs de Bach • Communication animale • Coaching en comportement Sophrologie • Tarot évolutif

Ateliers relaxation humain et bien-être animal en Belgique, France, Québec

De ma passion pour le toilettage canin et de mon intérêt pour les formations en techniques de bien-être humains, il m'est apparu comme une évidence d'offrir ces bienfaits également à nos compagnons.

FRANÇOISE JANSSENS
Rue sur les Marchés, 181 - 5621 Hanzinne (Belgique)
+32.496.075.194 - artcanin51@hotmail.com
Sur RDV à Hanzinne, au Dog Center de Charleroi, à Marcinelle et à votre domicile
www.lartcanin.com

facebook L'Art Canin-Ecole privée de toilettage

Centre de formation

Formations professionnelles certifiantes en :

Kinésiologie
TIPI - Se libérer des peurs
EFT - Emotional Freedom Techniques
PTT - Picture Tapping Technique
Matrix Reimprinting
TRE - Trauma and Tension Release Exercises
Analyse Transactionnelle
Psychogénéalogie
Constellations Familiales

10 septembre 2016, l'IBK fête ses 30 ans

Programme 2016-2017 complet disponible sur www.ibk.be

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

tion totale de qui nous sommes. **François De Kock**. . Sanctuaire de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Lâcher nos vieux programmes et créer.

1 au 2/10. 10h-17h. A travers des exercices de visualisation et de pleine conscience : lâcher prise de nos vieux programmes et matérialiser nos choix dans l'amour de soi. **Daisy Croes**, psychosociologue, maître Reiki Usui et Shamballa. 1030 BXL. 0496 437 655 - 02 242 61 63. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Le Jeu du Voyage Intérieur.

9/10. 9h30-17h30. Venez jouer à un jeu de table au cours duquel vous aurez l'occasion de préciser une décision ou faire le point sur votre cheminement. **Gautier Havelange**, ingénieur, géobiologue et bioénergéticien. 5030 GEMBLOUX. 0472 283 373. carine@portevoie.be - www.portevoie.be

Drainage Lymphatique

Cours d'auto-drainage lymphofluide.

26/9 et 10/10. 18h30-21h30. En 2 séances. Un soin doux & relaxant à se faire à soi-même : apaise, fait circuler la lymphe, le sang, détoxifie & renforce l'immunité. **Anne Denis**, naturopathe - praticienne de DLFM. 1030 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Ecologie & Nature

Biodynamie : formation longue.

10/9 au 10/9/2017. 9h30-17h. Cette formation de 21 jours se déroule les week-end entre septembre 2016 et septembre 2017. La biodynamie pour comprendre les lois du Vivant selon Rudolph Steiner. **Nombreux Intervenants**. Terre er Conscience. Jardins de Nin. 1170 BXL. 0475 284 103. hermann.pirmez@gmail.com - www.terreetconscience.org - Voir avant première ci-dessous.

Agroécologie : formation longue.

10 au 10/9/2017. Cette formation de 25 jours sur 21 samedis et 4 dimanches vous fera découvrir la philosophie de l'agroécologie humaniste et ses applications concrètes au sein du potager. **Nombreux Intervenants**. Terre et Conscience. 3080 TERVUREN. muriel.emsens@gmail.com - www.terreetconscience.org - 0475 284 103 - Voir avant première ci-dessous

Education & Pédagogies alternatives

Formation pour éduquer sans punir.

29/9 et 13/10. Parents, éducateurs, grands-parents... Aider enfant et ado à bien grandir, en apprenant à poser des limites cohérentes, justes dans la bienveillance. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice. 1435 HÉVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

EMF Balancing

Technique

Atelier de l'Universal Calibration Lattice.

1/10. 9h30-17h30. Pour vivre, ressentir, comprendre l'énergie d'harmonisation, de cocréation, d'amour de l'EMF Balancing Technique et intégrer ses outils. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. 1190 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Formation aux Phases I-IV de l'EMF Balancing Technique.

2 au 6/10. 9h30-17h30. Initiation de croissance personnelle : vivre les alignements puissants, harmoniser son énergie, recevoir et apprendre à offrir les phases I-IV de l'EMF. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. 1190 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Energétique

Formation ACCESS BARS .

11, 18 et 28/9. Technique énergétique quantique. Formation d'une journée. Envie d'accéder à plus de choix et plus de possibilités dans tous les domaines de votre vie, venez apprendre la méthode des 32 points de Gary Douglas. **Catherine Jeukens**, formatrice Access Bars. 4053 EMBOURG. 0476 079 923. info@tarahealingcenter.com - www.tarahealingcenter.com

Le pouvoir des mains et de la lumière.

17 au 18/9. Approche des énergies subtiles inspirée de Barbara

avant-première

TERRE & CONSCIENCE

L'agroécologie et la biodynamie pour passer à la Transition

2 FORMATIONS

A partir du 10/11 à Tervueren et à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

L'agroécologie selon **Pierre Rabhi** vous fera découvrir sa philosophie humaniste et ses applications concrètes au sein du potager où une parcelle de terre est mise à votre disposition. Bien plus qu'une simple alternative agronomique, elle est une éthique de vie et une pratique agricole, toutes deux liées à une dimension profonde du respect de la vie.

La biodynamie pour comprendre les **lois du Vivant** selon Rudolph Steiner. Vous découvrirez les réalités subtiles de la nature ; les interactions entre la Terre et le Cosmos ; nos liens avec les plantes, les animaux, le sol et l'eau. La formation est conçue sous forme de laboratoires pour vous accompagner dans l'observation de ces phénomènes.

Brennan pour se connecter à son être essentiel dans le cadre plus large d'une recherche spirituelle. **Jan Janssen**, formateur en énergies subtiles. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Pratiques de Santé et de Vitalité.

22/9, 6/10. 19h-21h. Unir corps et esprit grâce aux pratiques de Pleine Conscience des ressentis par le yoga, stretching des méridiens, Qi Gong, 5 tibétains, auto-massage. **Joëlle Thirionet**, enseignante de pratiques énergétiques. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Eutonie

Etre soi-même, en lien avec l'environnement

par l'Eutonie Gerda Alexander®

Dimanche 25 septembre

www.eutonie-gerda-alexander.be

Pour toute information : 0478/500 331

Une matinée d'Eutonie Gerda Alexander.

11/9. 9h30-12h30. L'Eutonie GA permet de diminuer les douleurs et les tensions et en même temps de libérer son potentiel énergétique. Matinée composée de 2 cours. **Matthieu Widart**, eutoniste Gerda Alexander. 5330 ASSESSE. 0478 500 331. matthieuwidart@eutonie-gerda-alexander.be - www.eutonie-gerda-alexander.be

Eutonie à Heusy-Verviers.

13/9. 1ère séance gratuite. Pour gérer le stress et le dos au quotidien. Bien-être pour votre corps et votre santé. Relaxation. **Benoit Istace**, eutoniste et thérapeute en psychomotricité. 4802 HEUSY-VERVIERS. 087 22 68 62 - 0499 255 792. benoit@istace.com - www.istace.com

EUTONIE

Formation Professionnelle

les 19 & 20 novembre

à Aywaille-Remouchamps

www.istace.com

Cours d'eutonie, le mercredi à Schaerbeek.

14/9 et 28/9. 18h30-20h. Séance découvertes le 14/9. Comment se libérer de ses tensions et bouger à l'écoute de soi. Respiration libre. Confiance en soi. Respect de ses limites. **Michèle Maison**, eutoniste-naturopathe. 1030 BXL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

L'Eutonie pour votre bien-être BXL.

15/9 ou 16/9. 1ère séance gratuite : découvrir l'eutonie et ses bienfaits pour le corps et la santé. Relaxation-gestion du stress. **Benoit Istace**, eutoniste et thérapeute en psychomotricité. 1030 BXL. 087 22 68 62 - 0499 255 792. benoit@istace.com - www.istace.com

Stage au Coq : Eutonie et Terre.

16 au 18/9. 14h-17h30. Toucher, repousser le sol et éveiller à chaque instant sa conscience corporelle. Redécouvrir nos richesses enfouies et les bienfaits du lâcher-prise. **Michèle Maison**, eutoniste. 8420 DE HAAN. 0472 858 395 - 02 267 40 60. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

PhotoReading®

Lire plus en moins de temps tout en améliorant la mémoire à long terme

Formation en 3 jours

les **7, 8 et 22 juillet**

Marion Ceysens ~ 02 374 42 93

www.cpossible.be

Découvrons nos ailes par l'eutonie.

23 au 25/9. Pouvoir se déposer et lâcher-prise. Habiter son corps. Bouger, trouver la liberté de danser à son propre rythme. Lissons nos plumes et vivons l'eutonie. **Michèle Maison**, eutoniste. 8420 COQ S/MER. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Eutonie à Hannut.

2/10. 10h-16h. Aussi le 4/09. À la découverte du corporel en pleine conscience. Retrouver équilibre articulaire et musculaire. Eutonie au quotidien, un remède pour le mieux-être. **Benoit Istace**, eutoniste, thérapeute en psychomotricité. Anne Guillaume. Académie J. Gerstmans. 4280 HANNUT. 019 51 24 68 - 019 51 14 83.

Expressions créatives

Atelier du jeu de peindre.

21/9 ou 28/9. 17h-18h30. Laisser la Vie s'exprimer à travers vous par les traces et les couleurs. Joie, liberté, spontanéité. Etre pleinement soi parmi les autres. **Capucine Levie**, artiste et thérapeute. Les ateliers d'Arts. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 171 018. capucinelevie@gmail.com - www.lavoiedelajoie.org

Féminité-Masculinité

Cercle femmes : s'ouvrir au féminin sacré.

9/9. 18h30-21h30. Un espace précieux de sororité, un temps pour s'offrir en Présence notre être Femme : 4 cercles dans le semestre, engagement demandé. Jodoigne Durbuy, Nivelles. **Catherine L'Hoost**, accoucheuse du féminin sacré. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Cercles de Femmes Shakti Divine.

21/9. 20h-22h30. Soirée spéciale Equinoxe, avec tambours ou sans. Bienvenue dans le temple fluide du Féminin Divin. Possibilité de rejoindre le cercle régulier. **Anne-Chantal Misson**, thérapeute psycho-énergétique et spirituel. 1325 LONGUEVILLE. 0476 328 327. www.shaktidivine.com

Cercle de femmes.

27/9, 25/10, 19/11, 13/12, 10/1

et 11/2. 19h-22h. La naissance de Vénus. Un voyage à la découverte de notre essence féminine. Cycle de 4 soirées mensuelles et 2 samedis complets. **Valérie Deguel**, accompagnement de la femme à la reconnexion de l'énergie du féminin. 1410 WATERLOO. 0471 807 659. deguel.valerie@gmail.com

Féminin sacré et sons.

1/10. 19h30-22h30. Cercle de femmes : connecter sa puissance grâce à la pratique des sons, au moment de la nouvelle lune. Méditation, chant, partage, rituel, connection. **Laure Stehlin,** certifiée en applications thérapeutiques des sons, **Brigitte Rutsaert**, accompagnement au chemin de vie des femmes. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. . espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com - 0495 300 628

Feng Shui

Les énergies subtiles de l'habitat.

26/9. 19h-21h. L'harmonie chez soi et en soi. Principes et bienfaits du Feng Shui et de la Géobiologie, disciplines indissociables + présentation formation 2016/2017 **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue **Axelle Malvaux** expert en Feng Shui et anthropologue. Thérapeutia. Rie Félix Bovie, 25. 1050 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Les énergies subtiles de l'habitat.

28/9. 19h-21h. L'harmonie chez soi et en soi. Principes et bienfaits du Feng Shui et de la Géobiologie, disciplines indissociables + présentation formation 2016/2017 **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue **Axelle Malvaux** expert en Feng Shui et anthropologue. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui & Géobiologie.

1 et 2/10. 1er module : les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue **Axelle Malvaux** expert en Feng Shui et anthropologue. 1200 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui.

15 et 16/10. École de Feng Shui depuis 20 ans, programme de formation en 5 niveaux en 2016/2017. Toutes les informations sur le site internet ou par tél. **Pascal Henry,** enseignant Feng Shui & pratiques Taoiste. Luxembourg, Bruxelles et Namur. 0479 429 003. info@atelier-fengshui.be - www.atelier-fengshui.be. Voir Avant-première ci-dessous.

Géobiologie

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

10/9, 23/10, 23/11. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions,le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, géobiologue, **Hélène Bernet,** géobiologue, **Xavier Delaval,** architecte. Centre culturel. 5070 LE ROUX. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Antenne Lecher et Bioénergie l'utiliser.

17/9. 9h. En géobiologie, en thérapie : équilibre des énergies, test de produits, qualités, dosage, méthode ECSOM. Soulager les douleurs - perfectionnement. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. C.e.r.e.b. Maison ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.

17/9, 8/10. Médecine de l'habitat. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. l.r.e.e.v. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denis-magnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

24/9, 29/10, 19/11. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions,le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, géobiologue, **Hélène Bernet,** géobiologue, **Xavier Delaval,** architecte. Centre culturel. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Haptonomie

avant-première

Pascal Henry

Les Ateliers du Feng Shui

FORMATIONS FENG SHUI

Les 15-16/10 à Luxembourg
Les 22-23/10 à Bruxelles
Les 19-20/11 à Namur

CONFÉRENCE

Le 8/10 au salon ETRE PLUS

Voir détails page 48 et ci-dessus

Intéressé depuis toujours par nos lieux de vie, Pascal Henry découvre le **Feng Shui** qui répond à bien des questions concernant l'habitat et le bien-être. Parallèlement à l'étude du Feng Shui, il suit des cours en ''Civilisation & Pensée de la Chine'' ainsi qu'en ''Médecine Chinoise''. Il parcourt la chine et y découvre le Yi Jing, sa dernière passion chinoise. Depuis plus de 18 ans, il dirige conférences et débats à propos du Feng Shui et des Arts Taoïstes. Il enseigne cet art de vivre, notamment dans le cadre des ''Ateliers du Feng Shui '', école pionnière en Belgique francophone.

Journée Découverte Naissance.

25/9. 10h-18h. Haptonomie & Jeux & Massage bébé : présentation de la préparation affective naissance & ateliers découvertes par groupe naissance. Participation libre. **Chantal Salomoni**, **Antina Zehirilis, Gilmont Perrine**, praticiennes massage haptonomie & jeux. 1160 BXL. 0494 798 607. info@createurdesoigrandeurnature.be - www.createurdesoigrandeurnature.be

Hypnose

Ateliers Métagénéalogie/ Hypnose.

6/9. 16h-19h30. Bienvenue à ces ateliers-découvertes interactifs sur la découverte de soi et de son arbre : chemin d'éveil, de guérison et de réalisation. **Chantal Salomoni, Véronique Delahaye**, animatrices. Espace TEA. 1170 BXL. 0494 798 607. info@createurdesoigrandeurnature.be

Lithothérapie

Découverte et utilisation des cristaux.

24/9 ou 1/10. 10h-17h30. 24/9 : Niv.1-S'intérioriser et méditer avec les pierres. 1/10 : 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.

17/9, 8/10. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Marche, trek, rando

Marches consciente et afghane à BXL.

11/9, 9/10. Marche c : 10h-12h30, Marche a : 14h -17h30. Une méditation dans l'action en forêt où chaque pas de silence et de présence déposé à la Terre devient sacré! **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane, assises en nature. Forêt qui soigne. 1160 BXL. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Marche consciente.

11/9. 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. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Marches conscientes à Durbuy.

13/9. 14h20-17h30. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. Chaque pas devient sacré! **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane. L'Alliange. 6940 DURBUY. 0484 213 216 - 00336 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Marche consciente et afghane niv1.

17 au 22/10. En Pyrénées sauvages, marches consciente, afghane et assises en nature : juste posture, Présence à soi, pour plus d'espaces et de paix intérieurs ! (niv

Les Grandes Conférences Liégeoises

Liège **2016** **2017**

3 octobre (lundi) **Axel KAHN**
Être humain, pleinement

10 novembre **Steve HOUBEN**
Le jazz débusqué

15 décembre **François GEMENNE**
L'Anthropocène et ses victimes : la question des réfugiés climatiques

12 janvier **Jean STAUNE**
Les clés du futur

9 février **Gilles CLÉMENT**
Jardin et société

9 mars **Adama SAMASSEKOU**
Les valeurs de l'Afrique

20 avril **Lydia et Claude BOURGUIGNON**
Biologie des sols : respecter la vie du sol pour une terre pleine de vie

Informations : 04 221 93 69 – www.gclg.be

PorteVoie

ORGANISE VOS FORMATIONS DE A À Z

Formateur, conférencier ?
Porte-Voie vous soulage de la logistique !

Particulier ?
Porte-Voie vous propose stages et conférences de qualité !

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

1). **Mariehélène Faures**, marches consciente et afghane, La Trabesse en Pyrénées. F-09320 BIERT. 0032 484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Journée Découverte Naissance.

25/9. 10h-18h. Haptonomie & Jeux & massage bébé : présentation de la préparation affective à la naissance & ateliers découvertes par groupe. Participation libre. **Chantal Salomoni, Antina Zehirilis, Gilmont Perrine**, praticiennes massage haptonomie & jeux. 1160 BXL. 0494 798 607. info@createurdesoigrandeurnature.be - www.createurdesoigrandeurnature.be

Massages

Formation intensive Massage "Lomi Lomi"

10, 11, 17, 18 ou 24/9. 9h30-16h30. Formation professionnelle. Massage traditionnel hawaïen. Peu connu, il est pourtant l'un des plus fabuleux massage (qu'il soit donné ou reçu). il touche profondément masseurs et massés. **Jeanne Sompo**. Centre de Formations en Massothérapie EBA Esthétique. 1000 BXL. 0477 492 838 - 0487 366 208. info@eba-esthetique.be - www.eba-esthetique.be

Formation intensive Massage Dos stressé.

10, 11, 17, 18, 24/9 ou 25/9. 9h30-16h30. Formation professionnelle. Enchaînement très complet (tête, nuque, trapèzes, bras, lombaires, fessiers). Descriptif:yoga-massage (étirements), relaxation coréenne (vibrations), trager massage (bercements), massage sportif (isolations et massage profond), hot stone (décontraction musculaire) et balade lomi-lomi (massage enveloppant). **Jeanne Sompo**. Centre de Formations en Massothérapie EBA Esthétique. 1000 BXL. 0477 492 838 info@eba-esthetique.be - 0487 366 208. www.eba-esthetique.be

Formation intensive Massage Californien.

10, 11, 17 18, 24 ou 25/9. 9h30-16h30. Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psycho-corporelle. **Jeanne Sompo**. Centre de Formations en Massothérapie EBA Esthétique. 1000 BXL. 0477 492 838 - info@eba-esthetique.be - www.eba-esthetique.be - 0487 366 208

Massage sensitif belge : pied, main, visage.

11/9. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Carole Urbain**, praticienne et formatrice en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif Belge : massage assis.

18/9. 10h-17h30. Apprendre les mouvements de base à pratiquer sur une personne assise : le dos, les épaules, les bras, la nuque et le visage. **Régis Verley**, gestalt thérapeute. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

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

22/9 au 15/6. 9h-17h. Un jeudi par mois. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage. Pratique familiale ou professionnelle. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0496 40 29 20 - 081 21 08 82. helene.borlee@artdumassage.be - www.

Espace de ressourcement
LIEGE - NAMUR - BRUXELLES

Formation certifiante reconnue
à la Relation d'Aide par le Toucher®
MÉTHODE JEAN-LOUIS ABRASSART

Une formation ouverte à tous en 4 niveaux suivant votre motivation - 20 jours de formation par niveau

Cette méthode, fruit de plus de vingt années d'expérience, conjugue diverses approches corporelles et verbales intègrant la richesse des outils de différentes psychothérapies. Elle implique un aller-retour permanent entre le corps et la vie, ce qui procure à la démarche d'aide tout son sens et son efficacité.
Cette formation est reconnue par la «Fédération Française de Somato-psychothérapie».

Recevez gratuitement votre brochure informative en appelant le 0495/42.62.52 ou en nous envoyant un email avec votre adresse postale à f.mascaux@espace-de-ressourcement.be
www.espace-de-ressourcement.be

artdumassage.be

Formation massage traditionnel.

23 au 25/9. 10h-17h30. Ce massage baptisé «Terre de feu» est composé de gestes inspirés de divers massages traditionnels et thérapeutiques. Proposé en 7 WE. 1er module 23/9. **Françoise De Garady**, formatrice en massage. Salle Fleur de lotus. 1310 LA HULPE. demilune.degarady@gmail.com - 0478 290 491 - www.lune-massageunifiant.be - .

Stage "Route des Indes"

23 au 26/9. 10h-16h30. Massages tradit. indiens crânien, mains, pieds Kansu, dos à la bougie. A la portée de tous. 1 technique/jour. Au menu ou à la carte. Logement possible. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage sensitif belge : perfectionnement 1.

24 au 25/9. 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**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage Lomi-Lomi.

30/9 et 2/10. 10h-16h30. Un magnifique massage complet du corps inspiré de la tradition hawaïenne. Il détend et vivifie, purifie et nourrit, un rituel de renouveau. Repas inclus. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage du Bébé selon Trad. Ayuvédique.

30/9. 14h-18h30. Cette formation s'adresse à toute personne intéressée à animer des séances de massages parents – enfants. **Thérapeute Centre Tapovan**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Massage sensitif belge : initiation relaxation coréenne.

1 au 2/10. 10h-17h30. Méthode ludique où l'on apprend des mobilisations, vibrations, étirements, mises en mouvements progressifs de tout le corps vers une détente profonde. **Wivine Mertens**, praticienne et formatrice en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massages Ayurvédiques : formation.

1 au 2/10. Formation aux massages indiens de tradition ayurvédique et aux fondements de l'Ayurvéda. Cet apprentissage se fait en 3 week ends. **Thérapeutes De Tapovan**. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66

Massage Ayurvédique du pied au Bol Kansu.

7/10. 16h-18h30. Puissante technique de détente nerveuse. Massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. **Véronique Demarne**. . 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66.

Méditation

Méditation de purification karmique.

20/9 ou 3/10. 19h30-21h15. Pour se libérer de liens du passé et de schémas profondément ancrés qui entravent son évolution actuelle pour davantage de bien-être? **Véronique Hénuset**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 52 97 35. veronique.henuset@scarlet.be

heartfulness

HEARTFULNESS
LA MÉDITATION DU COEUR
Journée internationale de la paix
21 septembre
«La paix dans le monde commence par la paix en soi»
Ateliers découverte à 18h30 à Bruxelles, Huy, Namur.
Ateliers Heartfulness réguliers.
Infos : belgium@heartfulness.org
0497 21 76 22
www.fr.heartfulness.org

Méditation et cercle de guérison.

22/9. 19h45-21h30. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenants et aimants. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

AlmaSon Méditation sonore.

26/9, 10/10 et 24/10. 20h-21h30. Chanter des sons et des mantras purifie l'esprit et le corps, améliore notre santé physique, nous aide à être présent et à nous sentir et à méditer. **Estelle Bieswal**, formée par Pat Moffit Cook Son de guérison, praticienne certifiéeTama-do. 1050 BXL. 0485 646 835. estelle@almapola.be - www.almapola.be

Méthode de Libération des Cuirasses©

Libérer vos Cuirasses - MLC© à découvrir.

6, 13 et 20/9. 11h-12h. 3 Séances découvertes. Dévoiler le sensible en soi avec les mouvements relaxants MLC©. Ce travail libère le corps en profondeur. **Guilaine De Pas**, thérapeute psycho-corporel. Vivesvoies Asbl. 1120 BXL- FOREST. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be

Croyances et protections.

10/9. 10h30-15h30. La personnalité a mis en place un réseau de croyances afin d'éviter tout contact

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

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

avec la douleur ou les manques de l'enfant blessé : vivre l'accueil. **Guilaine De Pas**, thérapeute psycho-corporel. Vives Voies. 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be

Deux séances gratuites.
6/9. 18h-19h15 ou 20h-21h15. Découvrir cet outil précieux de présence à soi et d'écoute de son corps pour un mieux-être mental, émotionnel et physique. **Félicie Martin**, coach & praticienne MLC®. 1000 BXL. 0476 33 43 19. feliciemartin@hotmail.com

Atelier MLC.®
11/9. 15h-18h. Présentation de la MLC® : expérience, connaissances théoriques et pratiques, séance de mouvements et partage en groupe. **Félicie Martin**, coach & praticienne MLC®. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com

Cycles de la rentrée : lundi-mardi-jeudi.
12/9 au 12/12. Lundis à 13h et 18h, mardis à 11h, jeudis à 13h. A l'écoute de soi dans un mouvement de libération et de vitalité. **Félicie Martin**, coach & praticienne MLC. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com

MLC- Parler au cheval-Moi-Lui-Dire quoi ?
17/9. 14h-16h30. Mon corps me chamboule... A qui parler, quoi dire? Mon corps parle au cheval, ce que je suis, il le sent : à l'aide de la MLC et du cheval, j'initie ma voie. **Guilaine De Pas**, thérapeute psycho-corporel. Vives Voies. 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.mlcit.be

Cycles de 12 séances MLC .
19/9 au 12/12 ou du 21/9 au 14/12. 19h-20h30. Un voyage en douceur par le mouvement vers le cœur du corps et la libération de l'Etre. Matériel fourni. Réservation indispensable (5 à 7 pers. max.). **Brigitte Blicq**. 6180 COURCELLES. 0475 471 523. blicq-brigitte@live.be - www.blicqbrigitte.magix.net/website

Résoudre les Tensions, chercher la Paix.
19/9 au 19/12. 18h-19h. Ecouter les sensations du corps, libérer les croyances, au sein d'un groupe bienveillant. Un groupe de paroles suivra ce travail corporel jusqu'à 21h. **Guilaine De Pas**, thérapeute psycho-corporel. Vives Voies. 1030 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be

Conscience du corps, conscience de soi.
20/9 au 20/12. Les Mardis. 10h30 à 11h55 ou 19h30 à 20h45. Nouveau cycle de 12 séances MLC : par des mouvements doux, habiter et écouter son corps pour retrouver l'élan de vie. **Sophie Van Neste**, praticienne & superviseur MLC, conseillère conjugale formée à la sexologie fonctionnelle. Salle Pérou & Atelier du Soi. 1170 BXL. 0496 080 989. sophiecasting@hotmail.com - sophievanneste.wix.com/atelier-du-soi (Résa svp).

Méthode de libération des cuirasses.
21/9 au 23/11. 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. 0479/505184. france.guldix@gmail.com

Méthode de libération des cuirasses.
22/9 au 24/11. 10h30-11h30 ou 12h30-13h30. Les jeudis midis. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds dans la conscience du moment présent. **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. france.guldix@gmail.com

Cycles de 12 séances MLC .
22/9 au 15/12 ou du 26/9 au 19/12. 10h30-12h. Un voyage en douceur par le mouvement vers le cœur du corps et la libération de l'Etre. Matériel fourni. Réservation indispensable (5 à 7 pers. max.). **Brigitte Blicq**. 6180 COURCELLES. 0475 471 523. blicq-brigitte@live.be - www.blicqbrigitte.magix.net/website

Méthode de Libération des Cuirasses.
23/9 au 2/12. 18h30-19h30. Les vendredis soirs. **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. france.guldix@gmail.com

Méthodes Naturelles de Santé

Bellicon, une trampoline thérapeutique.
24/9. 10h30-12h. Venez découvrir, écouter, apprendre, essayer. un must pour tous ceux qui veulent continuer à bouger. Inscription obligatoire. **Christine Moens**, formatrice. 3080 VOSSEM. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be - www.christinemoens.be

Methodes Psycho-corporelles et énergétiques

Journée d'Ateliers "5 sens"
24/9. 9h-22h. Bienvenue à nos Ateliers pour se nourrir corps et esprit, par différents massages, la danse africaine, le Yoga, les outils de Byron Katie, la chiro,.. **Joëlle Thirionet**, psychothérapeute - Animatrice de voyages, formatrice en Massage, **Christiane Pallen, Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur Massage Initiatique. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0032475 93 50 39. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Journée parcours ouvert.
1/10. 11h-14h30. Activité corporelle en plein air, en environnement naturel et avec des exercices naturels. **Aurore Compere, Dominique Demelenne-Compere, Philippe Compere et Jean Delandtsheer**, moniteurs brevetés. Sport'Nat. 4130 ESNEUX. 043 61 31 80 - 0498 913 193. esneux@spornat.be - esneux.sportnat.be

Mindfulness

Journée ressourcement.
2/10. 10h-17h. Pratiques de yoga, marche et mouvements conscients, méditations guidée et non-guidée. Se reconnecter, se ressourcer dans le calme et la bienveillance. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation, **Christiane Rielaert**, animatrice Mindfulness et psychothérapeute. 1300 WAVRE. 0484 591 218. infoadvyoga@gmail.com - advenance.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Reliances.
6 et 20/9, 4/10. 20h-21h30. 2 mardis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. Arpsicor Asbl. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Journée Nature & Sons.
18/9. 10h30-17h30. Célébrer la beauté du vivant par le chant, l'écoute et la marche. Yoga du son, marche en forêt et écoute subtile. Pleine présence sensorielle au monde. **Laure Stehlin,** certifiée en applications thérapeutiques des sons, **Fabrice Maillez**, guide nature, conteur. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. espace-vibrations@gmail.com - espace-vibrations.com - 0495 300 628.

Se ressourcer par les Ondes Sonores.
25/9. 14h30-17h. 1 - Chant des "sons essentiels" et codes sonores. 2 - Concert relaxant - imprégnation sonore : bols, manolin & voix... Au choix : phase/s 1 et/ou 2. **Anne Denis**, naturopathe - musicienne - sonothérapeute. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

AlmaSon.
26/9, 10/10 et 24/10. Mouvement suivi des chants mantras et méditation et se termine avec une relaxation aux bols chantants. **Estelle Bieswal**, praticienne massage sonore Peter Hess, certifiée par open-near institut Pat Moffit Cook. 1050 BXL. 0485 646 835. estelle@almapola.be - www.almapola.be

Voyage Sonore avec les Bols Tibétains.
6 et 7/10. 20h-21h15. Chaque mois, les douces et profondes sonorités des bols tibétains, bols de cristal, gongs, carillons, timbale océane, etc. Un moment de paix, d'harmonie. **Henri-Denis Golenvaux**, sonothérapeute et musicien professionnel. 6940 DURBUY. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be - 0474 656 807.

Musique

Initiation à la harpe.
12/9. 10h30-12h. S'initier à la harpe, improviser, découvrir et ressentir la fluidité des sons, le rythme, le glissando, les arpèges et la place des notes pour les nouveaux. **Katia Van Loo**, animatrice. La Maison des Notes Asbl. 1473 BAISY-THY. 0478 300 254. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Naturopathie

Approche naturopathiques des Huiles Essentielles.
3/10. 9h-16h30. Approche naturopathique et énergétique des huiles essentielles. Cycle de 8 jours débutant le lundi 3/10. Tout public. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromathérapeute. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

New Paradigm MDT

New Paradigm MDT - 13D praticien.
24 au 25/9 et du 1 au 2/10. 10h-18h. Rencontre profondément transformatrice avec vous. Expérience concrète vers la reconnexion à sa source intérieure, maître de sa vie, dans la Joie ! **MarieAnne Drisch**, enseignante et praticienne certifiée Shamballa/NewParadigm. 1331 ROSIÈRES. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be

PCI : Psychologie Corporelle Intégrative

Atelier découverte de la PCI.
10/9. 9h15-17h. Un jour pour expérimenter la présence à soi et à autrui, la respiration, la conscience corporelle, les frontières, la vitalité. 1457 WALHAIN-ST-PAUL. 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci.be

Pratiques spirituelles

Initiation au "Moment présent"
10/9. 16h-18h30. Méditation guidée, respiration consciente, recentrage, sons de cristal. Conscience de nos pensées et ramener notre attention ici au moment présent. **Anael**, coach, thérapeute, sophro. 5170 RIVIERE (NAMUR PROV). 0498 106 817. chrysalide.7@hotmail.com - www.chrysalide.sitew.be

Groupe de travail sur soi.
13/9 et 27/9. 19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réserv. **Pascale Pendville, Fabienne Pendville**, accompagnantes. MM81. 1040 BXL. 0477 940 280 - 0477 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Libérez-vous en confrontant vos peurs.
17/9. 10h-19h. Travail en profondeur sur les peurs de chacun. Si nous en comprenons le sens, nous pouvons accepter de réussir les objectifs qui nous tiennent à cœur. **Marianne Hubert, Emilien Sanou**. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.
20/9. 19h30-22h30. Exprimer

avant-première

Marie-France Pierre

Formations à Liège

DIEN CHAN + CHAN'BEAUTÉ

Du 9 au 11/9

AROMATHERAPIE

Les 17 et 24/9 à Liège

Voir détail page 71

Marie-France Pierre enseigne depuis plus de deux décennies de nombreuses formations de développement personnel. De l'aromathérapie à l'olfactothérapie, du Dien Chan au Chan'beauté, du yoga au tao, ... techniques apprises auprès de Janine Fontaine, Mantak Chia, ... ou de sa propre expérience en tant qu'autodidacte. Chaque module ou atelier est complémentaire et toujours dispensé dans un triple objectif : éveiller l'esprit critique, développer l'intuition et la créativité, rendre autonome. Formations certifiées.

Concept unique : sa Boutique Plaisirs d'Essences, rue Charles Magnette 11 à Liège ou RDV sur www.mariefrancepierre.com 04 221 22 58

son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réserv. **Lucette Agrippa, Françoise Delstanche**, accompagnantes. 4430 ANS. 0479 658 163 - 0495 111 933. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune

2/10..14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chant & visualisation, «yoga»+»taï-chi» amérindiens = régal bien-être! **Swift Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre internationale de sagesse universelle. 1390 GREZ DOICEAU 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Présence à soi

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

29/9. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité et paix, en s'enracinant dans son corps par la respi. consc,et la visual. créatr. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching, danse. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.

9 au 13/9. 8h30-18h. 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**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. 1301 BIERGES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Une nouvelle psychanalyse par le corps.

23 au 25/9. 9h-18h. Revivre son passé inconscient, pour se réconcilier avec son histoire. Apprendre pas à pas à vivre plus librement et plus paisiblement son présent. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychanalyste corporelle. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.be - www.henriet-psychanalyste.be

Stages de psychanalyse corporelle.

30/9 au 4/10. 9h-17h. Stage de 3 ou 5 jours. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be - 0494 446 351.

Session de Psychanalyse corporelle.

13 au 16/10. 9h-17h. Par la voie du corps, retrouver des moments clés de notre enfance qui ont construit notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. 1301 BIERGES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Psychologie énergétique

Les Cercles des Possibles.

15, 30/9. 9h15-12h45. Atelier de groupe : travail sur "l'attachement, le détachement, le changement" avec le verbe créateur, l'EFT, la logo-synthèse et les Soins Quantiques. **Dominique Collin**, thérapeute, éveilleuse d'âme. 6890 REDU. dominiquecollin@lavoixduphoenix.be - lavoixduphoenix.be - 0496 99 31 06.

Psychothérapies

Le corps... cette présence.

22 au 23/9. 9h30-17h. Formation en deux jours. Le corps,... cette présence qui nous parle : un éveil à la conscience corporelle dans la relation. **Elisabeth Castro**, psychomotricienne. Les Saisons du Coeur. 4040 HERSTAL. 04 223 10 99. info@parole.be - www.parole.be/files/seminaire_82.pdf

Oser le travail émotionnel.

3 au 5/10. 9h30-17h. Offrir de la sécurité pour oser le travail thérapeutique émotionnel : comprendre, expérimenter et créer le contenant thérapeutique. **Raphaël Gazon,** psychologue psychothérapeute cognitivo-comportementaliste, **Anne-Françoise Thomsin**, ergothérapeute. Laurence Trutin Pour Parole D'Enfants. Les Saisons du Coeur. 4040 HERSTAL. 04 223 10 99. info@parole.be - www.parole.be/files/seminaire_40.pdf

Qi-Gong

Qi Gong à Liège.

5/9. Les lundis de 19h-20h. Gym énergétique pour tous. Mouvements lents et exercices respiratoires afin d'assouplir le corps et le mental et retrouver une vie harmonieuse. **Gitta Hulik**, professeur I.T.E.Q.G. Attitude Santé. Centre de Santé Psycho-corporelle. 4000 LIÈGE. 0479 278 923. gittahulik@gmail.com - www.lavoiedushangrila.be

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
sous forme de week-ends à Bruxelles

Prochaine rentrée : les 19-20 novembre 2016

Notre formation et nos stages week-ends «auditeur libre» sont accessibles à tous.

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

Qi Gong à Hannut.
6/9 Les mardis. 19h-20h. Gym énergétique pour tous. Mouvements lents et exercices respiratoires afin d'assouplir le corps et le mental et retrouver une vie harmonieuse. **Gitta Hulik**, professeur I.T.E.Q.G. Ecole Maternelle Notre-Dame. 4280 HANNUT. gittahulik@gmail.com - www.lavoiedushangrila.be - 0479 278 923.

Portes-Ouvertes.
9/9. 19h-21h et le 11/9. 10-12h. Tai Ji Quan, Qi Gong, travail du Chi (Ki, Prana), posture, relaxation, respiration, méditation. Au sol et debout. **Christian Michel**, professeur, diplômé Fédé européenne Qi Gong Arts énergétiques. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

L'Art du Chi - Stages.
10/9 au 31/7. Se ressourcer, stages 5 weekends : automassages, étirements, travail du Chi, Respiration, Relaxation, Force Tantien centre du corps, TaiJiQuan-QiGong. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. Prieuré 1360 MALÈVES STE MARIE. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch.
10/9 au 9/10. 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. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Cours de Qi Gong à Bxl.
10, 17 ou 24/9. Les mardi et jeudi soir de 18h30 à 20h, le samedi matin de 10h30 à 12h. Le Qi Gong est un art millénaire pratiqué en Chine, un véritable stretching qui étire en douceur muscles et tendons. Calme de l'esprit. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège St Michel. 1040 BXL. 0473 449 719. www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong et Sophrologie.
12/9 au 26/6. 12h30-13h30. Lundi midi à Mérode. Début des cours le 5/09. Gymnastique basée sur la médecine chinoise pour se détendre et améliorer l'énergie et la santé suivie d'une relaxation méditative. **Maud Szynal**, sophrologue, professeur de Qi Gong et praticienne en massages. Dance Studio 51. 1040 BXL. 0475 283 511. maud@szynal.be - www.z3n.be/qi-gong.html

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.
14/9 au 23/11. 18h-19h. Se donne chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Portes ouvertes gratuites : cours et formation de professeur de Qi GONG.
15/9. 10h30 à 12h00. Gymnastique méditative chinoise. . **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong, diplômée de Médecine chinoise. Dojo du Cinquantenaire. 1040 BXL. 02 347 36 60. www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.
15/9 au 24/11. 18h-19h. Se donne chaque jeudi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Cours de Qi gong à Bxl.
15, 22 ou 29/9. 10h30-12h. Le Qi Gong est un art millénaire pratiqué en Chine, un véritable stretching qui étire en douceur muscles et tendons. Calme de l'esprit. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Dojo du Cinquantenaire. 1040 BXL. www.qigong-bruxelles.be - 0473 449 719.

Qi Gong.
17, 24/9, 10 et 8/10. 13h30-14h30. Chaque samedi 1 heure de mouvement régénérateur au profit de votre santé et de votre bien-être. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e Duan ITBF. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com 0487 631 596.

Qi Gong, cours de philosophie chinoise.
18/9 au 23/4. 9h-16h30. Formation YANG SHENG FA -Première Année. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Colloque "Les arts du tao"
1 au 2/10. Durant deux jours, le qi gong et le taichi ainsi que les arts chinois du Tao mis à l'honneur. Avec **C. Javary, T. Janssen, J. Douche, P. Annet, C. Schollaert, M. Souvanlasy, T. Sobrecases.**

Qigong

cours quotidiens- stages - plusieurs formations officielles de professeurs (1 à 3 ans)*

Du lundi au vendredi et 30 week-ends par an

ASBL Life Care Centre

279 Chaussée de Charleroi à 1060 Bruxelles

www.lifecarecentre.be - 02/649.62.37

Journée portes ouvertes le **3 septembre 2016**

*Membre de la Fédération Belge de Qigong de Santé le Centre travaille en collaboration avec la Fédération Internationale de Qigong de Santé, l'Université de Pékin (Institut Daoyin Yangsheng Gong) et le centre de Qigong Médical de Beidaihe.

Ueqgttfb. Maison ND du chant d'oiseau. 1150 BXL. Renseignement et inscription (places limitées) sur le site www ueqgttfb com. info@qi-gong.be - www.ueqgttfb.com - Voir avant première page suivante.

Quantum Touch

Formation Quantum Touch - Niveau 1 - Fr.

1 au 2/10 et 4 au 5/2. 9h30-17h30. Quantum Touch, méthode simple et puissante de guérison. Accessible à tous. Voir site web. **Nathalie Gerard**, instructeur Niv 1. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. info@lifenergy.be - www.lifenergy.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.

17/9, 8/10. Apprendre à faire un 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 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.ireev.fr

Réflexologie

DienChan'réflex et Chan'beauté.

9/9 au 11/9 ou 30/10 au 1/11. 3 jours pour s'initier à la multiréflexologie afin de pouvoir décrypter les signes inscrits sur le visage et pouvoir rééquilibrer tant l'intérieur que l'extérieur. Formation certifiée. **Marie-France Pierre**. Plaisirs d'Essence. 4000 Liège. 04 221 22 58 - info@mariefrancepierre.be - www.mariefrancepierre.com. Voir avant première page 68

Réflexologie Plantaire.

11/9 au 28/5. 9h30-14h30. Un enseignement sérieux, des résultats! Ecole reconnue par la Feberef. **Nicole Debelle**, réflexologue. Centre De Santé Naturelle. Arlon 1, Marche en Famenne 2, Namur 3. 6990 HOTTON. 0477 388 633 - nicoledebelle@hotmail.com - www.reflexologie-plantaire.info - 084 46 00 27.

Reiki

Formation REIKI.

10, 17/9 et du 24 au 25/9. Apprendre à s'auto-guérir par le Reiki. Efficace et accessible à tous, cette technique énergétique fonctionnant par l'imposition des mains remporte aujourd'hui un vif intérêt. **Catherine Jeukens**, animatrice, maître Reiki Tibétain, formée en Asie. 4053 EMBOURG. 0476 079 923. info@tarahealingcenter.com - www.tarahealingcenter.com

Relation d'Aide par le Toucher

La Relation d'Aide par le Toucher.

10/9. 10h-16h. Atelier de présentation de cette méthode et de la formation certifiante reconnue, à présent, en Belgique. Un espace de 6h pour découvrir cet outil... **Fabrice Mascaux**, psycho massothérapeute, formateur. Véronique Grobet. 1300 WAVRE. 0498 520 754. coordination@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Relaxation

AlmaSon Relaxation sonore.

26/9 et 10/10. 17h-18h. Séances de 12h30 à 13h30 ou de 17h à 18h. Bols chantants, monocorde, gong, koshi. Le son et les vibrations de ces instruments facilitent et amplifient la relaxation à un niveau très profond. **Estelle Bieswal**, praticienne massage sonore Peter Hess, Certifiée par openear institut Pat Moffit Cook, Tama-Do. 1050 BXL. 0485 646 835. estelle@almapola.be - www.almapola.be

Respiration et Développement Personnel

Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie!

26/9. 10h-17h. Un jour pour mieux respirer, retrouver joie et énergie, vous sentir plus serein. A la rencontre de soi par diverses respirations douces et puissantes. **Marieanne Drisch**, praticienne du Souffle de Vie/Transformational Breath. 1331 ROSIÈRES. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be

Sexologie

Café Sexo.

21/9. 20h-21h30. Envie de parler de sexualité sans complexe en profitant d'un bon verre ? Les "mystères du plaisir" sont à l'honneur pour ce premier Café Sexo. **Nathalie Consijns, Teresa Marchica**, sexologues. 4053 EMBOURG. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

Shiatsu

Atelier d'introduction au Shiatsu Iokai.

11/9. 9h30-13h30. Méditation, Do-In, initiation aux mouvements de base et brève présentation du programme de formation 2016-2017. Res. obligatoire. **Palle Dyrvall**, enseignant et praticien de Shiatsu certifié Iokai et Yoseido. 1050 BXL. 0486 680 196. shiatsu.iokai@gmail.com - www.iokai-shiatsu.be

Sophrologie

Sophrologue
Valérie Lejeune
Positiver Se poser
Equilibre
Dynamiser ses projets
joie Sommeil
Confiance
Tél: 0479 713 421
vljeune@hotmail.be

Spiritualité

Le bouddhisme Triratna.

16/9 au 23/12. 18h30-21h. Un enseignement qui synthétise les doctrines des trois Véhicules pour les traduire à l'intention du monde moderne. Enseignement méditation. **Bernard Stevens,** chercheur, **Béatrice Schockaert, Frédéric Menalda**. 1000 BXL. 02 511 79 60 - 0497 513 315 - 0471 970 817. triratna.BXL@gmail.com - www.voiesorient.be

Ronde des Archange, Archange Michaël.

5 au 9/10. 8h-22h. Célébrer le feu de l'Archange Michaël à travers des rites sacrés, des chants, des danses, des conférences, des méditations invocations. **Olivier Manitara**, enseignant. Hodeige Gilles. E-17310 LLORET DEL MAR. 0486 542 144. rondedesarchangesweb@gmail.com - www.ronde-des-archanges.fr/

Jung et la gnose.

15 au 16/10. 9h30-17h30. En quoi donc la gnose, vue par Jung, a-t-elle partie liée avec le processus d'individuation restaurant l'unité perdue avec soi-même et avec le Divin? **Françoise Bonardel**, philosophe, écrivain. 5000 NAMUR. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.be/

A l'aube d'un nouveau monde.

22/10. 13h-17h. L'Emergence de Maitreya, l'Instructeur mondial et la mission des Ovnis (avec traduction en néerlandais). Venez à la journée qui donnera un aperçu des solutions simples et pratiques que Maitreya propose pour sortir de l'impasse dans laquelle l'humanité s'est engagée. PAF : 4 euros. **Nombreux Intervenants.** Muntpunt - Salle Mallemunt-3ème étage. 1000 BXL. 0471 083 248. jpvinfoconf@gmail.com - wwwpartageinternational.org Voir avant première p. suivante.

Tai-Ji-Quan

Tai chi qi gong.

5/9 au 22/12. Cette pratique permet de réunir en un seul cours les bienfaits du Tai Chi et du Qi Gong! Ce sont les "liens" qui apportent plus d'énergie et de santé! **Béatrice De Haan**, professeur de Tai chi et de Qi Gong. 1150 BXL. 0475 515 000. beatrice.de.haan@taichi-academy.be - www.taichi-academy.be

L'Art du Chi - Stages.

10/9 au 31/7. 5 weekends. Se ressourcer : automassages, étirements, travail du Chi, respiration, relaxation, force Tantien centre du corps, TaiJiQuan-QiGong. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. L'Art Du Chi-Bw-Bxl. Prieuré. 1360 MALÈVES STE MARIE. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch.

10/9 au 9/10. 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. Aussi à Bousval-Boitsfort-Plancenoit. Voir site web. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Tai Ji Quan.

12/9. 18h30. Les lundi soir. Cours de Tai Ji Quan suivant la tradition de la famille Yang. **Thomas Portelange, Thierry Faut**. 1150 BXL. 0473 216 473 - 0476 392 099. thierry.faut@gmail.com - www.taiji.brussels

Tai Chi Chuan.

15, 22, 29/9 et 6/10. 19h-20h30. Art martial-roi, cours hebdomadaires du jeudi : tai chi chuan style SUN (tai chi chuan, bagua zhang, xingyi quan). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 -secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com 087 46 38 82.

Tai chi chuan.

17, 24/9, 1 et 8/10. 10h-17h30. Art martial Roi, choisissez le style qui vous convient : style chen à 10h, tai chi chuan martial à 11h45, système

avant-première

Les Arts du TAO

COLLOQUE

Les 1 et 2 oct. à Bruxelles

Voir détails page précédente

L'Union des Enseignants de Qi gong et Taijiquan Traditionnels France/Belgique organise son 2e colloque. Au menu : ateliers, démonstrations, tables rondes des enseignants et pratiquants, massages (indiens et shiatsu), conférences, boutique spécialisée...Le samedi : le Dr T. Janssen parlera « De la posture juste » ; J. Douche abordera « Les images anciennes du Qi gong » ; Dr M. Souvanlasy traitera des « Immunités en MTC » et P. Annet se consacrera à « l'acupuncture humanitaire ». Le dimanche : C. Javary illustrera « Yin/yang, les faux jumeaux », C. Schollaert parlera des « Bienfaits des arts énergétiques face au cancer » et T. Sobrecases animera un atelier-conférence autour du « qi gong adapté ».

sun à 15h et style yang à 16H30. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan.

19, 26/9, 3/10 et 10/10. 18h30-20h. Art martial-roi, cours chaque lundi : tai chi chuan style SUN (taichi chuan, bagua zhang, xingyi quan). Tous niveaux. Essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. 4100 SERAING. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan.

19, 26/9, 3 et 10/10. 19h-20h30. Art martial interne (développe décontraction et puissance, guide vers le bien-être) : tai chi chuan style CHEN. Essai gratuit. **David Carrera**, professeur, 1er duan ITBF. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com 0486 330 874.

Qi gong.

20, 27/9 et 4/10. 19h-20h30. Cours hebdomadaires du mardi (faites-vous du bien grâce au mouvement régénérateur du corps et de l'esprit). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e duan ITBF. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai chi chuan Style CHEN.

20, 27/9 et 4/10. 19h-20h30. Chaque mardi. Désigné Art Martial-Roi par les Chinois, le Tai Chi Chuan est une gymnastique de santé, une science de la biomécanique, une méditation. **Marcel Delisse**, 2e Duan ITBF. 4000 LIEGE. 0470 282 691 - . secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 087 46 38 82

Tantra

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

1/10. 9h-22h. Plonger dans notre incarnation, contacter l'énergie vitale, sentir cette force de vie, s'enraciner profond et partager ce plaisir d'être vivant. **Marie-France Noel, Sylvain Chauvicourt**. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Massage tantra shamanique ancestral.

9/10. 10h30-17h. **Annie Selis et Don Roberto** proposent l'alliance de la puissance du tambour et de la sensualité du massage tantra dans l'énergie de la pleine lune. 1160 BXL. info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be 0478 968 981.

Tarologie

Tirages Tarot Marseille/ Jodorowsky.

9/9. 16h-22h30. Tarot & Fleurs de Bach révèlent ce qui est à l'intérieur de vous, éclairant votre potentiel pour trouver des solutions à vos difficultés du moment. **Chantal Salomoni**. 1460 VIRGINAL. . info@createurdesoigrandeurnature.be - www.createurdesoigrandeurnature.be - 0494 798 607

Tarot de Marseille : étude approfondie.

11 et 25/9. 10h-13h. Nouveau cycle d'approfondissement sur les Arcanes majeurs du Tarot : exploration analytique, créative et sensitive. Approche expressive et méditative. **Reynald Halloy**, tarologue. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be - Voir avant première page suivante

Les jeudis du Tarot.

15, 22 ou 29/9. 19h-22h. A partir du 1er septembre. Séance-découverte de la Voie du Tarot (Jodorowsky/Costa) - Lecture créative et participative - Pas de réservation - Possibilité de restauration. **Reynald Halloy**, tarologue. Res-

RÉFÉRENTIEL DE NAISSANCE
Des lames à l'âme :
Un voyage à la rencontre de soi-même.

CONSULTATIONS ET FORMATIONS
Françoise de la Potterie • 0476 311 461

www.lereferentieldenaissance.be

avant-première

A l'Aube d'un nouveau Monde

JOURNEE

Le 22 octobre à Bruxelles

Voir détails page précédente

L'Emergence de Maitreya l'Instructeur Mondial et la Mission des OVNIS (avec traduction en néerlandais)

Les intervenants lors de cette journée d'information qui se veut un message d'espoir pour l'humanité sont pour la plupart issus du paramédical ou de l'enseignement.

Face à la crise actuelle, l'humanité appelle de ses vœux un changement vers plus de justice, d'unité et de tolérance. Cet appel accélère le retour à la vie publique des Maîtres de Sagesse, Frères aînés de l'humanité, avec à leur tête Maitreya. Il vous sera donné un aperçu des solutions simples et pratiques que Maitreya propose pour sortir de l'impasse dans laquelle l'humanité s'est engagée. Suivre ces conseils nous permettra de bâtir, par le partage équitable des ressources, un monde nouveau respectueux de chacun et de la planète.

taurant «Au coeur de Sens». 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com-www.reynaldhalloy.be - Voir avant premiière page suivante.

Tarot et intuition : séance d'infos.
25/9, 9/10. 10h30-11h30. Initiation au Tarot. Développez intuition et confiance en soi avec le Tarot qui vous ressemble. Voir site. 8 dim. matins du 30 octobre au 18 décembre. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. 5030 ERNAGE. www.expression-cea.be - 081 61 52 81.

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au Travail.
8 au 9/10. Le Travail -Byron Katie est une démarche simple et efficace qui permet de sortir de la confusion, source de souffrance et d'acquérir un esprit clair. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée du Travail. 4020 BRESSOUX. marie.schils@skynet.be - www.aimercequiest.org - 087 88 27 62.

Thérapie quantique

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.
17, 24/9. 9h30-13h30. 14/10 de 19h30 à 22h30. Atelier-Découverte gratuit. Guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be. Sur réservation.

Stage de la Méthode des 2 Points : Transformation quantique.
8 au 11/10. Apprenez la physique quantique du cœur. Découvrez les possibilités infinies de la conscience à notre époque. Apprenez des techniques simples à apprendre et à appliquer. Venez faire l'expérience de transformations profondes et de joie. **Jean-Marc Triplet, Frauke Kaluzinski**. 1150 BXL. 00 33 6 10 76 39 90. info@resonancequantique.com - www.resonancequantique.com

La dynamique matricielle.
9/10. 9h30-18h. Amener le corps-image à rentrer en résonance avec son essentialité, à travers une énergie matricielle subtile. Une vision quantique du corps lumière. **Aziz El Amrani**, dr en médecine, naturopathie, bioénergétique. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Voyages et Pélérinages

Atelier gratuit "Rêve et Sens d'un voyage"
11/9. 17h30-19h. Infos et visualisation créatrice : explorer une nouvelle naissance : "Le rêver, le Mériter et le Vivre" au Kenya, Népal, Sahara, Bali ou les Dauphins. **Joëlle Thirionet**, animatrice de 13 ans de voyages initiatiques, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyage Initiatique en Tunisie : Mer-Désert.
5 au 12/11. Se ressourcer Corps et Esprit, un véritable bain de jouvence ! Re-connexion à son intuition et à l'écoute de ses rêves ! **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Watsu

Watsu Individuel - Watsu pour 2.
13, 15, 22, 24/9, 27/9, 29/9 ou 6/10. Pour renouer naturellement avec la joie, se réconcilier avec le passé, ou retrouver le confort du lien. **Marie-Thaïs Henri-Jaspar**, consultante/thérapeute agréée en Watsu. 1490 COURT-SAINT-EIENNE. 0473 870 154. www.purwatsu.be

Yoga

Kundalini yoga.
5, 12/9. 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 - www.kundaliniyoga.be

avant-première

Reynald Halloy
Tarot de Marseille : nouveau cycle d'approfondissement

ETUDE APPROFONDIE

Les 11 et 25/9 à LLN

Voir détails page précédente

Exploration créative, analytique, corporelle et émotionnelle des Arcanes majeurs à travers la pratique du chant, du yoga, de la danse et du jeu théâtral. Etude des liens étroits entre le Tarot et l'Arbre généalogique. Je vous transmettrai ce qui m'a été transmis directement par Marianne Costa, co auteure avec Alejandro Jodorowsky de La Voie du Tarot et Métagénéalogie.

NB: un engagement pour le cycle complet de 24 séances est indispensable.

Il est conseillé de faire au préalable l'initiation pour savoir si cette voie vous appelle.

Yoga pour Enfants.
10/9. 10h-11h. Approche ludique du yoga. Condition physique, concentration, confiance en soi, gestion du stress. Aux mêmes horaires : pratique pour le(s) parent(s) lui-même intéressé par cette activité. 1er cours d'essai gratuit. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Cours de Yoga à Jambes.
13/9. 19h30-21h. Les mardi soir. Inspirer, expirer, sentir, bouger, être à l'écoute, approfondir, intégrer pour transformer votre vie et trouver le chemin vers plus de sérénité. **Myriam Van Lippevelde,** professeur. 5100 NAMUR (JAMBES). 0479 745 050. mimi.vi@gmail.com

Yoga Ashtanga.
13, 20 et 27/9. 9h-11h. Tous les mardis matin. Pratique dynamique, autonome, en petit groupe ; respiration, bandhas, vinyasa. Ajustements individualisés. Français-English. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. 1150 BXL. 0497 376 068 - marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Yoga Ashtanga.
13, 20 et 27/9. 20h-22h. Tous les mardis soir : pratique dynamique, respiration, bandhas, vinyasa. Tous niveaux. Ajustements individualisés. Fr-En. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante depuis 1992. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Cours de yoga et méditation.
13, 14, 15 et 16/9. Pratiquer un type de yoga qui vous convient : hatha, kundalini, yin, viniyoga. Contactez-nous pour les horaires ou visitez notre site. nouv. cours sup. **Patricia Blicq,** enseignante, professeure de yoga diplômée, **Florence Vangansewinkel**, professeur de yoga enfants et adultes. La Source, Centre De Bien Être Et De Formation. 6230 THIMÉON. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

Yoga Ashtanga.
15, 22 et 29/9. 10h-11h30. Tous les jeudis matin. Pratique dynamique, niveau débutant, en petit groupe; travail du souffle. Ajustements individualisés. Fr-En. **Madeleine Rommel**. 1150 BXL. 0497 376 068 - marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Approfondissement en Yoga & formation d'enseignant.
1 au 2/10. Formation donnant une base solide pour toutes les pratiques différentes du yoga. Pratique de postures, respiration, anatomie, méditation, philosophie. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Journée ressourcement.
2/10. 10h-17h. Pratiques de yoga, marche et mouvements conscients, méditations guidées et non-guidées. Se reconnecter, se ressourcer dans le calme et la bienveillance. **Donatienne Cloquet,** professeur de yoga et de méditation, **Christiane Rielaert**, animatrice Mindfulness et psychothérapeute. 13OO WAVRE. 0484 591 218. infoadvyoga@gmail.com - advenance.be

Kundalini Yoga : devenir instructeur.
8 au 9/10. Le Yoga Kundalini est un yoga dynamique et méditatif, spécialement adapté à notre époque. Formation reconnue par KRI. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation professeur de yoga 1ère année.
8 au 9/10, du 26 au 27/11, du 17 au 18/12, du 28 au 29/1, du 18 au 19/2, du 18 au 19/3 et du 29 au 30/4. 10h30-17h. Devenez professeur de yoga, démarche d'évolution personnelle et/ou professionnelle. 1er WE ouvert avant engt. **Patricia Blicq**, professeure de yoga,. 6230 THIMÉON (PONT-À-CELLES). 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

Zen

Dans l'esprit du Zen.
16/9 au 23/12. 11h30-13h10. Pour demeurer correct, le zazen doit être fait en apportant grand soin à la stabilité de la posture en contrôlant la respiration avec le mental vide. **Equipe des Voies de L'Orient**. 1000 BXL. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be - 02 511 79 60.

Zen, méditation et échanges.
8/10, 5/11 et 10/12. 9h30-16h30. Le but de ces journées est de permettre à ceux qui pratiquent le Zen d'une façon ou d'une autre de le faire régulièrement ensemble pendant une journée. **Pierre De Bethune**, moine à Clerlande, membre du dialogue intermonastique. Monastère de Clerlande. 1340 OTTIGNIES. pdb@clerlande.com - www.voiesorient.be - 010 42 18 33.

avant-première

Reynald Halloy

Les jeudis du Tarot

LECTURE
DECOUVERTE

Tous les jeudis à Louvain-la-Neuve

Voir détails page précédente

Reynald Halloy propose des lectures de Tarot tous les jeudis dans le cadre convivial et inspirant du restaurant Au Cœur des Sens entièrement aménagé dans l'art du Feng-Shui. Le Tarot, selon les enseignements de Jodorowsky/Costa (La Voie du Tarot), n'est pas de la divination, mais un miroir où se reflète, ici et maintenant, notre vie matérielle, intellectuelle, émotionnelle, sexuelle et créative. Cette approche psychologique et créative permet d'analyser les problèmes quotidiens, de trouver des solutions aux difficultés et de découvrir des potentialités en sommeil.

A Louer

Espace Tarab - 1200 BXL. 90m² parquet + accueils et jardin - Lumineux et chaleureux - Cours, stages, conférences. 0497 879 427 www.tarabofegypt.com-

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

Centre holistique. Plusieurs locaux à louer dans centre holistique existant à Dilbeek, complètement équipé. Médecine holistique, thérapies alternatives, médecine chinoise sont les bienvenus. Tel : 0473 515 052

Nouveau centre de thérapies naturelles à Ixelles. 4 cabinets pour consultations et 1 salle pour formations, ateliers, conférences. Plus d'infos : www.champaca.be ou 0479 98 19 98 - Claude Garbati

Cabinet de consultation et/ou salle de conférence à louer dans un appartement contenant une cuisine séparée à 1200 BXL. Métro : Joséphine-Charlotte/Gribaumont. Contact : 0477 469 655 ou Facebook : Bureaux Diacoach.

Espace chaleureux en pleine nature dans un parc privé. Idéal pour cours, stages, conférence, consultations. Situé à Buvrinnes entre Lobbes et Binche. Infos : 0472 504 505

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

A louer à la Hulpe : grande pièce + cuisine pour activités calmes (yoga, consultations, etc.). Jardin arboré. Tel : 0498 740 395

Espace de 75m² pr activités dév. perso. (yoga, relaxation...) avec excellente acoustique (chorale) beau cadre, vest. commodités, cuis. équip. à Crisnée. 0472 616 271

Cours-Formation

Formation de professeurs de yoga et/ou au développement personnel par le yoga à Liège dès octobre 2016. Durée 4 ans. Infos sur www.yogaliege.be

Intuition et Tarot. Atelier d'initiation au Tarot. 8 dim. matins du 30 oct au 18 déc. Choisissez un tarot, miroir de votre monde à vous (voir site). Infos : 081 61 52 81. www.expression-cea.be

Formation en aromathérapie. 6 modules au choix base - couleurs - émotionnel. Massage. Bertrix 061 41 64 50. Rase J.M. Herboristerie. www.aromardennes.be

Le langage des couleurs. Voir et comprendre les couleurs des maux du corps. William Berton - 7181 Feluy - www.langagedescouleurs.net - 0476 268 126 - anne2ailes@gmail.com

Asbl TERRE & SENS, re-sAntez-vous Corps & Ame. Formation régulière "l'Herboristerie familiale": de Novembre à fin Février (2 modules : soit les mardis + mercredis 18h à 20h, soit les samedis 14h à 18h). Ateliers pratiques d'herboristerie Ptmps/Eté. Infos & inscriptions s/ www.terre-et-sens.be

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

Développement personnel

Voyage chamanique à partir du 1er juin. Recherche des animaux de pouvoir et des guides spirituels. Développement personnel. Confiance en soi. Valérie : 0488 952 706 à Liège

Leading & Coaching Academy. Espace d'apprentissage au Coaching, au Leadership et à la Communication, LC-Academy a été créée par Pierre-Jean De Jonghe dans l'esprit de Bien-être et de Performance. Ateliers et formations à Bruxelles. http://www.lc-academy.eu/

Mandala védiques ateliers. Françoise Monsieur, professeur d'art et formation ayurvédique. Ateliers à Namur et Mettet dans un superbe lieu en nature. 0497 453 708 - francoisemonsieur@live.fr

Astrologue professionnelle. Consultations, conseils, orientation, éclairage des difficultés. Cours individuel ou de groupe, par correspondance ou Skype. Je vous reçois sur rdv au 0485 284 494.

La Vie autrement. Vous souhaitez aborder la vie autrement ? Faire face aux difficultés de la Vie? Porter un regard différent afin de réduire les souffrances ? Faire face au burn-out et à la crise du milieu de vie ? Tél : 0477.81.45.35. RDV sur Namur (facilité de parking - TEC)

Le langage des couleurs. Voir et comprendre les couleurs des maux du corps. William Berton - 7181 Feluy - www.langagedescouleurs.net anne2ailes@gmail.com - 0476 268 126 -

Astro et Numérologie. Arrêter de subir sans réagir. Prenez conscience de vos forces et qualités pour valoriser vos atouts. 0486 780 643.

Atelier du féminin. Accompagnement de la femme à la reconnexion de l'énergie du féminin. Guérison du féminin blessé. Valérie Deguel. 0471 807 659. Waterloo

Françoise Monsieur. Tarot humaniste. 20 années d'expérience. Vous reçoit à Namur et Mettet. 0497 453 708 - francoisemonsieur@live.fr.

Massages

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

Michèle Biot : massage sensitif-réflexo plantaire-shiatsu. Equilibrage d'énergies et réouverture du coeur. A Gosselies. 071 34 37 98 ou 0478 647 071.

Massage Tantra Violet Je vous propose un massage tantrique violet, libération des chacras et énergies négatives. Pour aller à la rencontre de votre être profond : 0479 427 111

Anne-Kristina Wij, aromathérapeute, massothérapeute, thérapeute énergétique, esthéticienne. Massages aromathérapie et soins du visage aromathérapie dans une ambiance zen avec des HE bio personnalisés. Exp.13 ans, pour dames.

Rdv Bois-de-Villers. 0473 794 899. www.lotus-blanc.be

Ambre. Soins massages : relaxation, découverte chamanique. Massage sportif. Sur RDVS. Proximité LLN. 0495 120 591

Cycle de massages pour couples. 5 journées pour nourrir l'intimité du couple à travers le toucher-massage - 0485 169 214 - Début 12 nov. www.lavoiedelamour.com -

Massages Bien-être : californien, suédois, tantra, zen-shaitsu, coréen. Réflexologie Plantaire. Reiki. Sur RDV. Fabi. N. 0479 626 320. B-6698 Vielsalm.

Liège, massage tantra, sexo-thérapie concrète. Individuel, couples. initiation, formations. Luc Swartenbroekx, sur rdv : 0473 234 555 - www.artisanmasseur.be

Homme 37 ans, sportif, pratiquant la méditation, vous propose un massage tantra. Equilibrage des énergies. Pour H/F. Sur Bruxelles. Rens. au 0487 738 244

Initiation au Tantra. Massage, soins énergétiques, formation. Tantric'Art. skynetblogs.be - Alizée : 0497 373 174 - 1160 Bxl.

Rencontres

Dame 56 ans, psychologue, aimerait correspondre avec Monsieur âge et formation similaires pour échanges sur thèmes d'intérêt commun. Ecrire à animanimus2016@gmail.com

Santé

Stage Jeûne et randonnée en Belgique. L'art de la détox dans une ambiance conviale. Michèle Thorheim. T : 0472 967 214. www.ecole-de-sante.org.

Hypnose clinique, : douleurs chroniques, troubles post-traumatiques. Méditation en Pleine Conscience : anxiété, burn-out, insomnies, gestion du stress. Dr Magotteaux. Gsm : 0475 918 819

Cures de semi-jeûne et balades Ardenne belge. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Formule unique. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités variées. Cure d'automne : 28/10 - 4/11. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info – 0485 126 301

Drainage lymphatique manuel Relance la circulation liquidienne et induit une relaxation profonde. Jambes lourdes, rétention d'eau, fatigue, faiblesse immunitaire, troubles du sommeil, maux de tête. www.espace-vitalite.be - 0497 376 068.

Marche méditative hebdomadaire en forêt de Soignes, bain de forêt, méditation guidée, relaxation, yoda nidra. Bruxelles. Danièle Verleysen. www.contemplaxion.be - 0477 680 278.

Méthode naturelle de G. Hebert. Chez Sportnat®. Répondeur non surtaxé : 04 361 31 80 -Web : www.sportnat.be

Spiritualité

Consultation médiumnique. En doute sur votre chemin ? Inspiré par vos guides, je vous retransmets leur énergie et leur conscience. 0498 775 564

Jung et la Gnose : séminaire inédit. En quoi la gnose, vue par C.G Jung dans Livre Rouge, a-t-elle partie liée avec le processus d'individuation restaurant l'unité perdue avec soi-même et avec le Divin ? Les 15 et 16 Octobre à Namur avec Madame Françoise Bonardel, philosophe. 082 22 41 00 .http://le-catharose.blogspot.be/

Au choeur de soi : soins énergétiques par le chant inspiré. Accompagnement spirituel. www.auchoeurdesoi.be - Monique Lagasse : 0498 338 365. à Visé.

Thérapies

Analyses Energétiques de Biorésonance par Physioscan, GDV (Kirlian) et Amsat. Thérapies Quantiques par Ondes Scalaires. Edmond de Vignier: radiesthésiste, thérapeute Quantique. 32, Rue de Termonde – 1083 Brux. Consultations s/Rdv : Tél. 02 381 19 34 – 0475 743 513.

Nouveau : pour arrêter la cigarette ! Méthode unique! Instantanée, réjouissante, sans prise de poids, sans aucune volonté particulière, définitive. Rens. : 0472 555 585 - Etienne Renchon

Reiki Harmonisation énergétique. Litothérapie énergétique. Méditationguidée. Laurence Heyligen : 0479 627 267

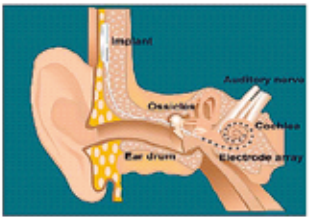
Neurofeedback dynamique : méthode naturelle pour vivre mieux. www.neurofeedback-bruxelles.be - Tél : 02 649 03 91

ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE | TINNITUS

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

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



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

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

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11

ANNONCES CLASSÉES
FORMULAIRE À RENVOYER

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

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité .....

Tél./GSM ..... Courriel .....

☐ **Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :** 32€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8€ TVAC/ligne supplémentaire

ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P. - (*): Placée dans la rubrique «annonces classées»

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

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

Veuillez insérer mon annonce :

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

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

AGENDA Plus est édité par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89 **Abonnement :** 22 euros pour la Belgique, 30 euros pour la France. À verser sur le compte ING : 360-1162751-18 • IBAN BE 50 3601 1627 5118. **Directeur de publication :** Jean ANNET, 0495 10 32 30, jean@agendaplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@agendaplus.be. **Rédaction :** Marie-Andrée DELHAMENDE, conteuse, animatrice d'ateliers d'écriture et de séjours littéraires • Olivier DESURMONT, thérapeute en Cohérence Somato Psychique® et rédacteur • Raphaël DUGAILLIEZ, psychothérapeute, consultant, journaliste • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famile • Charline NOCART, naturopathe, rédactrice «Santé» • Daniel RADOUX, docteur en sciences **Internet** www.agendaplus.be - info@agendaplus.be **Mise en page :** KARAMEL Graphic Design **Photos :** Fotolia p 8-15-16-22-24-42 **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.

ENVIRONMENT & ENERGY AWARDS 2016

PALMARÈS de la 11ème édition du **Prix belge de l'Energie et de l'Environnement**

Sous le haut patronage de Sa Majesté le Roi

Le Prix belge de l'Énergie et de l'Environnement fête cette année son 11ème anniversaire. La cérémonie de remise des trophées, qui s'est tenue ce 2 juin au BEL (site de Tour & Taxis), a été rehaussée de la présence de Son Altesse Royale le Prince Laurent ainsi que de personnalités du monde politique, scientifique, économique et associatif.

Retrouvez tous les résultats et les résumés des projets gagnants sur **www.eeaward.be**

Depuis 2006, le Prix met à l'honneur tous les belges qui, à titre individuel ou via leur organisme, contribuent au travers de leur projet ou réalisation, à la construction d'un avenir durable à l'échelle locale, régionale et nationale. Plus de 2.000 dossiers ont ainsi été analysés par un jury d'experts et près de 100 lauréats récompensés. Un succès pour une démarche visant avant tout à faire connaître les "success stories" et à stimuler les initiatives positives et reproductibles.

Les Lauréats 2016

Chacun peut agir !

Les personnes et organisations qui suivent se sont distinguées dans leur engagement pour un avenir durable :

LES PRIX INDIVIDUELS

Eco-Citizen Award
Ann-Laure Furnelle (Grez-Doiceau)

Young People Award
Caroline Lepot (Wodecq)

LES PRIX INSTITUTIONNELS

Business Product Innovation Award
Laurence Petit · CMI (Seraing)

Business Sustainable Project Award
Anne Lenaerts · NNOF (Vilvoorde)

Public Sustainable Development Award
Corine ATHAS · INFRABEL (Bruxelles)

Mention spéciale du jury
David Delpire · B Logistics (Schaarbeek)

LES PRIX SPÉCIAUX

Education Eco-Award
Griet Desmet · GBS Sint-Joost-aan-Zee (Schaarbeek)

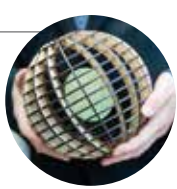
International Polar Foundation Award
Julie Winand · Ecole fondamentale des Etoiles (Liège)

Prix spécial du jury
Bjorn Van Haver · Spirit Group · BlueGen (Putte)

Prix special de la presse
Pierre-Yves Pirlot · Ecco Nova (Liège)

Si vous souhaitez soutenir l'initiative en 2017

Contactez Anne-Julie Lambion :
0499 40 10 86 · info@eeaward.be



Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Magnesium Quatro 900

Une formule exclusive au service de votre système nerveux

Magnesium Quatro 900 favorise la détente, aide à réduire le stress, la nervosité ou la mélancolie par un subtil rééquilibrage du système nerveux.
Pour une efficacité maximale, Magnesium Quatro 900 contient en forte concentration trois sels de magnésium différents, ce qui présente l'intérêt d'offrir à l'organisme trois façons distinctes d'assimiler le magnésium.
Par ailleurs, ces trois sels sont proposés dans des gélules acido-résistantes.
Assimilation garantie.

Nouveau !
Existe maintenant en format économique de
90 gélules

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
LEVURE
AMIDON
SEL

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu