Février 2017
N° 284
Mensuel Gratuit

Agenda plus

www.agendaplus.be

Bien avec soi, mieux avec le monde.

MIEUX-ÊTRE
La Gestalt-thérapie

SANTÉ
Epices et huiles aphrodisiaques

SOCIÉTÉ
La loi sur la psychothérapie

A la recherche de l'image de soi

Ed. resp.: Jean Annet-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt : Bruxelles X P80 | 3 | 9 - © photo : Fotolia

BIOFOODLE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

CHARLEROI - Charleroi Expo de 10h à 19h

24-26 MARS 2017

ALIMENTATION ET VINS BIO
BEAUTÉ / SANTÉ / BIEN-ÊTRE
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
MÉDECINE DOUCE
MODE ET ARTISANAT
HABITAT SAIN
ENVIRONNEMENT

100 Exposants
20 Conférences
35 Ateliers Pratiques
& Animations Créatives

Spas Organisation

Réseau ZEN&BIO

VOTRE ENTRÉE GRATUITE

POUR 2 PERSONNES AVEC CETTE PAGE

Téléchargez plus d'entrées gratuites sur
www.biofoodle.be

AGND

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE · BIOaddict.fr TOUTE L'INFO POUR UN MONDE PLUS BIO · femininbio · happinez · PARIS RIVE BIO · SEVELLIA.COM LA SÉLECTION BIO & NATURELLE

Reflet(s) de soi ?

Lorsque nous regardons une vitrine de boutique, que percevons-nous ? Nous voyons tout autant notre reflet dans la vitre que le vêtement mis en vitrine. Nous devons donc assimiler deux images à la fois : la première qui exprime notre ressenti intérieur et la deuxième, qui nous situe face au regard extérieur, social et qui sera notre projection avec les habits dont nous rêvons. Nous percevons naturellement que la cohérence résonne en nous si le reflet intérieur corrobore l'image sociale. La mode peut être ainsi une façon de célébrer notre beauté intérieure. Ses artifices convergeront dans un même jaillissement de couleurs intérieures et extérieures.

Par contre, si les images sont dissonantes, il en ressortira que la culture ambiante du paraître à travers l'addiction au shopping ne réparera ni ne nourrira ces espaces en nous qui ont besoin de soins pour fleurir à nouveau, pour réparer les brèches dans l'estime de soi et ensuite s'épanouir, comme les premières fleurs du printemps, colorées, parfumées et rayonnantes !

Que percevons-nous des mannequins qui jalonnent les magazines et les publicités ? Ces modèles que les marques et publicistes imposent comme référence à nos sociétés contemporaines sont-elles des personnes rayonnantes, joyeuses, aimantes ? Ou juste de jolies enveloppes corporelles drapées dans des parures simples ou sophistiquées pour nous donner envie d'acheter ?

Car la mode – omniprésente - invite à se créer une image, en référence aux tendances des podiums ou des effets de plus en plus éphémères. Qu'en faisons-nous exactement ? Suivrons-nous ces nouveautés ? Cela renforce-t-il notre image de nous sentir « dans le vent » ? Mais voilà, le vent, il effeuille comme l'automne, il nous dénude et nous ramène à l'essentiel, il révèle notre tronc – notre personnalité - comme les arbres, une fois l'hiver venu.

Et cela on ne l'apprend sans doute pas assez à nos enfants et à nous-mêmes. Se parer, paraître est une chose, mais avant tout, être soi-même passe par l'estime de soi. L'arbre a besoin d'un tronc fort comme nous avons besoin d'une estime de soi forte pour faire face aux vents de la société. Une forme de bien-être qu'aucune matière, aucun maquillage, si doux soit-il, ne peut refléter.

Martine ERNOUX
Indigo Blue Creation
styliste/modeliste

sommaire
N°284

Actualités positives 6
Santé : épices et huiles aphrodisiaques 8
Dossier : A la recherche de l'image de soi 14
A lire 22
A écouter/à regarder 24
Mieux-être : la Gestalt-thérapie 26
Alimentation : le choux 32
Famille : le respect de la planète 34
Société : la loi sur la psychothérapie 36
Fiche pratique : mon produit d'entretien 'Maison' 40
Au jour le jour : les conférences 41
Agenda des activités : ateliers, stages et cours 46
Annonces classées 60
Formulaire des annonces classées 62

Une famille **« Zéro Déchet »** nous aide à faire de même

Protéger la planète, court-circuiter les multinationales, garantir sa bonne santé, manger bio local et de saison en dépensant moins, c'est vraiment possible ? Oui, oui. Si on en croit l'histoire de Jérémie, Bénédicte et leurs enfants : une famille « Zéro Déchet » ! Le déclic ? Avoir conscience que 200 kg de déchets arrivent chaque seconde dans nos océans et que nous avons tous une part de responsabilité face à une industrie qui n'évolue pas (ou si peu). Cette mer qui est aujourd'hui la grande poubelle ouverte de notre surconsommation. « Et l'impact est catastrophique », raconte Jérémie, le père, « ce sont 100.000 mammifères marins qui meurent chaque année d'indigestion de déchets. Un million d'oiseaux. Sans compter que nous avons impacté la chaîne alimentaire en profondeur avec 6 fois plus de plastique que de planctons...»
Pour convaincre leurs concitoyens de l'importance de la démarche, la famille vient d'éditer un livre aussi sérieux que décalé : « Famille presque Zéro Déchet – Ze Guide ». Avec de jolies illustrations réalisées par la famille, on y découvre les méthodes employées pour atteindre l'objectif ambitieux du zéro déchet. Infos sur famillezerodechet.com
[Source : Mr Mondialisation]

Sac bleu ou pas ?

C'est une question que tout le monde s'est déjà posée avant de jeter un déchet en plastique. Ce sera peut-être bientôt plus facile grâce au sac... mauve ! Le Ministre Wallon de l'Environnement souhaite en effet généraliser le concept du sac mauve P+MC à l'ensemble de la Wallonie. Dans ce sac, on pourra déposer non seulement les PMC habituels, mais aussi de nombreux autres emballages en plastique rigide (barquettes, raviers et pots en plastique) et en plastique souple (films, sacs et sachets). Resteront interdits les emballages de type frigolite, plastique+aluminium (paquets de chips, biscuits, café, médicaments, boissons), les objets en plastique qui ne sont pas des emballages ménagers (jouets, seaux, nappes, vestes...), les films agricoles, de matériaux de construction et les bâches, les emballages ayant contenu des substances toxiques, des produits déboucheurs, les détartrants corrosifs pour les toilettes ou les huiles de moteur.
Actuellement en projet-pilote dans certaines communes (Frameries, Hannut), cette nouvelle option de tri permettrait aux ménages wallons de faire moins d'erreurs dans le tri de leurs déchets, « et de développer des nouvelles filières de recyclage de plastiques spécifiques », avance le ministre. Un projet à suivre...

Vous reprendrez bien un peu de **MOOC** ?

Pour celles et ceux qui souhaitent se former au développement durable et à d'autres sujets passionnants, Internet propose de nombreuses formations en ligne. Parmi celles-ci, les MOOC connaissent un succès grandissant. Ces « Massive Online Open Cursus » sont des enseignements généralement universitaires, ouverts et donc gratuits. Ils sont également destinés à être suivis massivement, ce qui a pour conséquence que l'enseignant ne peut assurer un suivi individualisé. Disponibles sur le Net, ils sont soit accessibles en permanence, soit durant une ou des périodes déterminées. Il y a des MOOC disponibles sur de nombreux sujets. Nous vous conseillons par exemple le MOOC « Concevoir une oasis », proposé gratuitement par le mouvement Colibris, qui vise à permettre à celles et ceux qui le souhaitent de créer leur propre oasis en 10 semaines. Au menu : mode de gouvernance, montage juridique, cadre relationnel, exigences écologiques... Créé en 2007, le mouvement Colibris se mobilise pour la création d'« oasis », comme des lieux de vie et de ressources inscrits aussi bien au sein d'un immeuble, d'une rue, d'un quartier ou encore d'un village...
Infos sur mooc-francophone.com ou fun-mooc.fr

Perturbateurs endocriniens : 100 scientifiques dénoncent les lobbies

Parce qu'ils salissent leur profession et mettent la population en danger, les scientifiques vendus aux lobbies industriels viennent de s'attirer la foudre de leurs homologues incorruptibles. Début décembre, des scientifiques européens et américains en colère ont en effet publié une tribune dans le journal « Le Monde ». Leur objectif ? Montrer du doigt ceux qui déforment et détournent la vérité scientifique au profit des intérêts industriels dans le dossier des perturbateurs endocriniens.
Pour rappel, ces derniers sont des éléments chimiques contenus dans un tas de produits du quotidien : détergents, jouets, cosmétiques, pesticides, bouteilles en plastique, canettes alimentaires... Or, la plupart des études ont prouvé que ces perturbateurs pouvaient avoir de terribles conséquences sur notre santé : diminution de la fertilité, affaiblissement du système immunitaire, affectation du système respiratoire des enfants, diabète...
Bravo aux scientifiques qui sont sortis de leur silence pour éveiller nos consciences et secouer les politiques !
[Source : Le Monde]

Une **idée novatrice** qui a besoin de soutien

Lorsque nous mourons, nous n'avons en Belgique que deux options : l'enterrement et l'incinération, qui sont tous deux très polluants. Il existe cependant une 3ème solution : l'Humusation. Il s'agit d'un processus contrôlé de transformation des corps par les micro-organismes dans un compost composé de broyats de bois d'élagage et qui transforme les dépouilles mortelles en humus sain et fertile. En une année, l'humusation du défunt, réalisée sur un terrain réservé et sécurisé qui aura pour nom « Jardin-Forêt de la Métamorphose », produira +/- 1,5 m³ de « super-compost ». Mais, il y a un obstacle de taille... c'est la loi ! Sans modification de la loi, seules l'inhumation et l'incinération sont autorisées en Belgique. Les initiateurs ont déjà obtenu une avancée vers la légalisation de l'Humusation : le nouveau décret « cimetières » a été changé subtilement par l'ajout de trois points de suspension après les deux pratiques funéraires reconnues... Il suffirait donc de remplacer ces points de suspension par « et l'Humusation » ! Comment aider ? Informons-nous via humusation.org, parlons-en autour de nous et signons la pétition via petitions24.net/pour_la_metamorphose_des_defunts_en_humus

Supermarchés coopératifs

Connaissez-vous le principe des supermarchés coopératifs ? Il s'agit de grandes surfaces tout ce qu'il y a de plus classique, à ceci près qu'on n'y trouve ni clients, ni patrons, ni salariés ! Uniquement des adhérents qui jouent tous ces rôles à la fois. Concrètement, pour avoir accès aux produits bons marchés et de bonne qualité, il faut consacrer environ 3h chaque mois. Que ce soit pour assurer la caisse, l'approvisionnement, le ménage, l'administratif, la compta... toutes les compétences sont les bienvenues. Les supermarchés coopératifs appartiennent à ceux qui le fréquentent et le font vivre. Ils sont le fruit d'un travail collectif et d'une ambition commune : consommer malin, sans se ruiner, dans un esprit de convivialité. Si l'idée de rejoindre l'aventure vous séduit, jetez un oeil à cette carte qui recense les projets en France et en Belgique : **http://consocollaborative.com/interview/supermarches-cooperatifs-debarquent-france-rejoignez-cette-carte**.

Run Eco Team

Un jeune ostéopathe français, Nicolas Lemonnier, a réussi à taper dans l'oeil de Mark Zuckerberg avec une idée simple... mais géniale ! Nicolas et le jeune patron de Facebook partagent en effet une passion commune : la course à pied. Lors de ses sorties, Nicolas remarque qu'il y a de plus en plus de déchets laissés par les passants un peu partout le long de ses parcours. Et là, c'est le déclic : pourquoi ne pas en profiter pour ramasser quelques déchets au passage ? Il décide alors de lancer un groupe Facebook « Run Eco Team », destiné aux amateurs de running qui veulent joindre l'utile à l'agréable. Séduit par l'initiative, Mark Zuckerberg contacte le jeune Nantais afin de réaliser une vidéo sur le sujet. Et c'est le Buzz ! Depuis, des milliers de runners ont rejoint la Run Eco Team et l'initiative commence à essaimer. Si tous les coureurs du monde ramassaient un déchet de 20 g à chaque sortie, on pourrait collecter des milliers de tonnes de déchets par an ! On s'y met ?

RUN ECO TEAM

1 RUN = 1 DECHET

[Source : FaceBook - Run Eco Team]

Finlande & revenu universel

Depuis le 1er janvier, la Finlande est devenue le premier pays européen à expérimenter le revenu universel ! Deux mille personnes, âgées de 25 à 58 ans, ont été tirées au sort pour percevoir 560 euros par mois pendant 2 ans. Seule particularité, l'échantillon se limite à des personnes en recherche d'emploi et bénéficiant déjà d'une allocation de chômage. Les 560 euros mensuels remplaceront ainsi l'actuelle allocation. Si les allocataires percevaient une compensation plus élevée auparavant, la sécurité sociale leur versera la différence. Le changement majeur introduit par cette expérimentation tient dans le fait que chaque personne pourra accepter un travail et continuer à recevoir son revenu universel et ce, peu importe le salaire perçu. Résultats du « test » en 2019 !
[Source : Le Monde]

Oui, la permaculture est rentable

La permaculture séduit enfin les plus grands spécialistes de l'agriculture, même le très sérieux Institut National français de la Recherche Agronomique (l'INRA) est désormais conquis !

La permaculture, c'est produire du bio, dans le respect des écosystèmes et en s'appuyant sur la nature plutôt que sur la chimie et la mécanique. Sur le papier, c'est bien joli, mais en vrai, est-ce que cela marche et, surtout, est-ce que cela paye ? Oui, répond désormais l'INRA, en s'appuyant sur une étude de la ferme du Bec-Hellouin, en Normandie. Pendant 4 ans, des scientifiques ont étudié une petite parcelle de 1.000m² : 421m² de serres, 233m² d'agroforesterie (verger maraîcher) et un jardin mandala en spirales de 378m².

On est très loin des géantes exploitations modernes. Pourtant, au terme de ses recherches, l'INRA a conclu que cette petite surface permettait de dégager un revenu mensuel net compris entre 900 et 1.570 euros : « Ce revenu agricole apparait tout à fait acceptable, voire supérieur, au regard des références couramment admises en maraîchage biologique diversifié », conclut l'INRA.
[Source : positivr.fr]

Tendances à la hausse

Malgré les efforts des médias pour nous démoraliser, 2016 fut pourtant une année record : alors qu'en 1800, 94% des citoyens du monde vivaient dans la pauvreté extrême, il n'y en a plus que 10% aujourd'hui ; alors que 88% étaient analphabètes, il n'y en a plus que 15% aujourd'hui ; alors que 43% des enfants mourraient avant l'âge de 5 ans, il n'y en a plus que 4% aujourd'hui — ce sont les plus faibles proportions jamais enregistrées ! L'espérance de vie, quant à elle, n'a jamais été aussi élevée et continue d'augmenter : elle était de 32 ans en 1800, de 48 ans en 1950, elle est de 70 ans aujourd'hui. Et toutes ces tendances se poursuivent !
[Source : ourworldindata.org]

Remplacer les heures de colle… **par de la méditation !**

Les vertus humaines et pédagogiques d'une heure de colle étant quasi inexistantes, une école difficile de Baltimore (États-Unis) a voulu tenter autre chose : remplacer ces heures de colle… par des séances de méditation ! Depuis, une salle a été spécialement aménagée afin d'y accueillir les enfants « punis » pour être coachés par un spécialiste de la méditation. L'objectif : que l'enfant se calme et retrouve de la sérénité avant de regagner sa classe. Le tout, grâce à de simples exercices de respiration et de méditation. Mais attention : ces séances de 20' ne sont pas réservées qu'aux enfants agités qui ont fait des bêtises, elles sont également destinées à ceux qui souffrent d'anxiété, de maux de tête, de douleurs d'estomac ou de stress. Et cela marche : depuis son partenariat avec la Holistic Life Foundation, l'école n'a pas eu à renvoyer le moindre élève. Le calme est revenu ! À quand les petits belges « punis » à 20' de méditation ?
[Source : Holistic Life Foundation]

Naturellement

literie saine • mobilier écologique • sièges ergonomiques • peintures biologiques

Quai du Commerce 48A -1000 Bruxelles
Tél. 02 203 45 07
www.naturellement.be

Salon du Bien-être & du développement personnel ENGHIEN

Le premier salon du bien-être et du développement personnel

Les 10, 11 et 12 mars
Parc d'Enghien, Salle les Acacias

Contacts :
Alain Walravens, 0495 37 23 33, alain.walravens@laposte.net
Gilles Monnier, 0477 85 22 46, wellness@gilmonnier.be

Epices et huiles aphrodisiaques : une invitation à l'amour

Au cœur même de l'hiver, alors que froid et fatigue invitent sous la couette plus pour un repos salvateur que pour des galipettes, huiles et épices se déclinent en filtres d'amour pour réchauffer corps et cœurs à l'approche de la Saint-Valentin… et plus si affinités !

Les grands amoureux de l'histoire semblent tous avoir su tirer parti des vertus stimulantes de certains aliments, herbes ou parfums naturels mis à leur disposition par Dame Nature. Des orgies d'huîtres fortifiantes (les huîtres sont très riches en zinc, oligo-élément « perdu » en grande quantité dans le sperme lors des ébats amoureux) et stimulantes de la production de testostérone de Casanova, au céleri offert en gratin par la Pompadour à son amant, en passant par le cacao (riche en arginine, acide aminé favorisant la vasodilatation) ou le safran, nombre s'aliments véhiculent ainsi à eux seuls des fantasmes étayés peu ou prou par leurs qualités nutritionnelles. A la frontière de l'alimentation et du bien-être, se situent aussi les épices et huiles essentielles, les secondes parfois obtenues à partir des premières d'ailleurs. Que ce soit dans l'assiette, en boisson, en massage ou en diffusion, elles exaltent les sens pour donner aux rendez-vous amoureux un parfum extatique.

Epices pour réchauffer le corps

Les sciences orientales comme l'Ayurvéda ont abondamment recours aux épices dans leur cuisine pour rééquilibrer le corps. Parmi celles-ci, certaines possèdent des vertus « chauffantes » dont l'effet physiologique sera souvent une stimulation de la circulation et de la chaleur corporelle… autant d'effets que l'on peut imaginer très intéressants lors d'ébats amoureux ! A cette liste

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

Offrez-lui du chocolat !

Du 8 au 14 février, Mondo Bio vous offre 10% de plaisir supplémentaire sur un large assortiment de chocolats, pralines, et autres gourmandises chocolatées ...

Le samedi 12 février, venez goûter nos chocolats ...

AVENUE PROVINCIALE 76 - 1341 OTTIGNIES - TEL : 010 61.83.04
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h30
www.mondobio.be

Bol d'air®
Jacquier

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT
www.holiste.com

Respirez la santé !

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 !

Renseignements / formation :

- Francine Delvaux :
  delvaux.mora@gmail.com - 0032 (0)47 42 12 74 7
- OKINAHA :
  1410 Waterloo - www.okinaha.com
- Herboristerie BIOGEM :
  6690 Vielsalm - www.biogem-herbo.com
- Raymond Carabin - TOPSIESTE
  4430 Ans-Liege - 0032 (0)49 49 46 30 8

L'une des premières causes de « fatigue sexuelle » n'est autre que la fatigue générale elle-même et ses effets sur le psychisme et le corps.

appartiennent l'ail (si si… pourvu que les deux partenaires en mangent !), la cardamome, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre, le laurier, la moutarde, la noix de muscade, les poivres noir et de Cayenne ou encore le gingembre et la sarriette. Si la première impression liée à ces épices est celle, gustative, de piquant et de chaleur, on constate aussi une dynamisation générale de l'organisme bienvenue en perspective d'étreintes passionnées ! Car, effectivement, l'une des premières causes de « fatigue sexuelle » n'est autre que la fatigue générale elle-même et ses effets sur le psychisme et le corps. En diminuant les performances, cette fatigue alimente le stress (dont une des composantes est de ne pas se sentir « à la hauteur » des performances demandées). En plus de plantes adaptogènes (c'est-à-dire rééquilibrantes en cas d'état de stress) soutenant l'énergie de l'organisme et aidant à sa relaxation comme l'éleuthérocoque (Eleutherococcus senticosus) ou le ginseng (Panax ginseng, réputé stimulant sexuel en cas de dysfonction érectile), il est donc possible d'employer ces épices dans différentes préparations pour un usage ponctuel. Pour réchauffer le corps et soutenir la libido, une infusion de cannelle, girofle ou sarriette (toutes trois ayant des propriétés vasodilatatrices favorisant, entre autres, l'afflux sanguin dans la zone du bassin) peut donc être consommée à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Cannelle, gingembre, clou de girofle et muscade sont d'ailleurs des ingrédients du traditionnel vin chaud reconnu pour apporter une certaine euphorie ! Attention cependant car si l'alcool lève les inhibitions telles qu'une certaine timidité lors d'un premier rendez-vous, cet effet à court terme se transforme souvent en ronflement sur l'oreiller ! Nombre de ces épices sont également distillées en aromathérapie avec des vertus stimulantes de la libido tout aussi intéressantes que leurs usages alimentaires.

Arômes et plaisir

Les huiles essentielles se révèlent intéressantes à plus d'un titre pour soutenir la libido ou inciter à la relaxation. En diffusion, la litsée citronnée (Litsea cubeba) ou encore la bergamote (Citrus bergamia) et l'orange douce (Citrus sinensis) participent à l'ambiance chaleureuse et lumineuse propice aux échanges. Ces huiles essentielles plutôt légères et fruitées pourront se mélanger à des parfums plus capiteux tels que celui de l'huile essentielle de patchouli (Pogostemon cablin) ou d'ylang-ylang (Cananga odorata) pour une atmosphère encore plus sensuelle, euphorisante et détendue.

Mais bien sûr, c'est dans le massage que les huiles essentielles pourront le mieux exercer leur action tant sur le corps que l'esprit ! Une huile de massage réalisée à partir d'une huile végétale (de noisette ou celle de jojoba) dans laquelle des huiles essentielles ont été diluées à raison de 3% (soit 6 gouttes d'une HE ou d'un mélange d'HE pour 10 ml d'huile végétale) sera idéale pour un massage bien-être à la fois tonifiant et relaxant sur la zone du bas du dos et des reins (l'énergie du rein en médecine chinoise soutien une sexualité créative). Cette zone est aussi celle des premier et deuxième chakras associés à l'ancrage physique et à la sexualité.

Plusieurs huiles essentielles sont ainsi citées pour soutenir la libido masculine, parmi lesquelles celles de cannelle (Cinnamomum verum écorce : attention à sa dermocausticité, elle est à mettre en petite quantité dans le mélange !), de gingembre (Zingiber officinalis), de menthe bergamote (Mentha citrata), de thym saturéoïde (Thymus satureioides) ou,

VIDYA
AYURVEDA

SAUVEZ LE MONDE !

ACHETEZ VOS ÉPICES :
100% - BIO
100% - ETHIQUES
100% - RESPECTUEUSES DE LA TERRE

Retrouvez vos épices
ORGANIC INDIA
et tous nos supers-produits sur
vidya-ayurveda.org

DEUX RANDOS DE RESSOURCEMENT
AU DÉSERT TUNISIEN EN PARTANCE AVEC

géode

1 AU CŒUR DU CHANT DE L'ÊTRE
avec EDITH MARTENS, thérapeute du son,
du 4 au 15 mars 2017

NOTRE VOIX... instrument de soin, chemin d'incarnation, voie spirituelle...
notre voix pour célébrer la VIE

2 DÉSERT, SOUFFLE DE JOIE
avec PAUL FLASSE, animateur yoga du rire,
du 22 mars au 1 avril 2017

MARCHER, RESPIRER, SOUFFLER… SOURIRE
Lâcher-prise, méditer dans la joie, se relaxer, se poser, se re-poser… jour après jour. Rétablir un lien serein avec soi et avec l'autre. Nous reconnecter à notre puissance vitale, à la joie, au bonheur d'être nous en toute simplicité.

INFO@GEODE.BE • 0484/21.32.16 • WWW.GEODE.BE

plus précieuse, de bois de santal (Santalum album). Cette dernière peut être remplacée par celle de bois de Siam (Fokienia hodginsii), aphrodisiaque masculin plus accessible.

Pour la femme, des notes fleuries telles que celle de l'Ylang-ylang (Cananga odorata) réputée relaxante et euphorisante invite au lâcher-prise et à la sensualité. Plus précieuses encore et invitant à l'ouverture du coeur, les HE de néroli (Citrus aurantium fleurs) ou encore de rose (Rosa damascena).

Associées à un dispersant (Disper, labrafil,... selon les proportions de 1 goutte d'HE pour 8 gouttes de dispersant) permettant leur mélange à l'eau, les huiles essentielles (ylang-ylang, bois de Siam, orange douce,...) peuvent aussi être mélangées à l'eau du bain (une trentaine de gouttes du mélange HE-dispersant) pour créer une ambiance voluptueuse à partager à deux !

Choisissez ces fragrances selon vos goûts et pensez toujours à effectuer un test de tolérance (une goutte de la préparation dans le pli du coude : vérifier qu'aucune rougeur n'apparaît après 15 minutes. Il serait dommage qu'un moment de plaisir tourne au cauchemar allergique ! Mais une fois rassuré, laissez-vous aller au plaisir créatif et olfactif et à la sensualité qui l'accompagne !

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS :
Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, de Michel Faucon, Editions Sang de la Terre • **Cours d'aromathérapie,** dispensé par Philippe Gyselinck (Ecetic, Châtelet) et le Dr Jean-Michel Beghin (CMNI, Lille) • **L'aromathérapie énergétique,** de Lydia Bosson, Editions Amyris • www.yoga-ayurveda.be (cours de cuisine ayurvédique)

GESTION DE LA *Pensée*

Printemps 2017

Daniel Sévigny (Québec), conférencier, formateur, auteur du best-seller Les Clés du Secret — Pensez, Gérez, Gagnez ! vous invite à une conférence gratuite sur la Gestion de la Pensée. Il vous dédicace son nouveau livre « Osons le Pardon ». Bienvenue avec vos Amis !

SEANCE D'INFORMATION GRATUITE à 19h30

Conférence offerte, pas de réservation

BRUXELLES LUNDI 20/03
Auberge Jeunesse J. Brel
rue Sablonnière 30
1000 Bruxelles

VERVIERS MARDI 21/03
Hôtel Verviers Van der Valk
rue de la Station 4
4800 Verviers

NIVELLES MERCREDI 22/03
Hôtel Nivelles Sud
chée de Mons 22
1400 Nivelles

LIBRAMONT JEUDI 23/03
Hôtel L'Amandier
av. de Bouillon 70
6800 Libramont

MARCHE VENDREDI 24/03
Salle La Source
place Toucrée 6
6900 Marche en F.

NAMUR LUNDI 27/03
Auberge Jeunesse La Plante
av. Félicien Rops 8
5000 Namur

LIEGE MARDI 28/03
Palais des Congrès
Esplanade de l'Europe 2
4020 Liège

BASTOGNE MERCREDI 29/03
Ecole INDSE
rue des Remparts 43B
6600 Bastogne

MONCEAU S/S JEUDI 30/03
Salle Les Cayats
r. Monceau-Fontaines 42/1
6031 Monceau s/S

FORMATION GP : 2 j. 9h30 à 17h30 Gestion de la Pensée

BRUXELLES
SAM 25 & DIM 26 MARS
Auberge Jeunesse J. Brel
rue Sablonnière 30
1000 Bruxelles

NAMUR
SAM 1 & DIM 2 AVRIL
Auberge Jeunesse La Plante
av. Félicien Rops 8
5000 Namur

LIEGE
LUN 3 & MARDI 4 AVRIL
Palais des Congrès
Esplanade de l'Europe 2
4020 Liège

MONCEAU S/S
MER 5 & JEUDI 6 AVRIL
Salle Les Cayats
r. Monceau-Fontaines 42/1
6031 Monceau s/Sambre

MARCHE
LUN 10 & MAR 11 AVRIL
Salle La Source
place Toucrée 6
6900 Marche en F.

STAGE AP : Amour au Pluriel : 2 j + 1 soir

Places limitées !

LIEGE
SAM 08/04
JOUR 1 + SOIR 9H30 À 23H50
Palais des Congrès salon Grétry
DIM 09/04 JOUR 2 10H00 À 17H00
Esplanade de l'Europe 2
4020 Liège

NAMUR
MERC 12/04
JOUR 1 + SOIR 9H30 À 23H50
Auberge de Jeunesse la Plante
JEUDI 13/04
JOUR 2 10H00 À 17H00
av. Félicien Rops 8
5000 Namur

BRUXELLES
SAM 15/04
JOUR 1 + SOIR 9H30 À 23H50
Auberge Jeunesse J. Brel
DIM 16/04
JOUR 2 10H00 À 17H00
rue Sablonnière 30
1000 Bruxelles

PROGRAMME COMPLET :

www.lesclesdusecret.com / rubrique Evenements « Belgique »

COORDINATION GESTION DE LA PENSEE EUROPE :

chantal.godefroid@espacecom.be

A la recherche de **l'image de soi**

Comment s'élabore l'image que nous avons de nous-mêmes ? Quelle est la place du regard des autres dans la construction de l'image de soi ? Quelle est la place de l'apparence dans notre vie et comment ne pas la nier ni la survaloriser ? Tout est question de connaissance de soi, d'estime, d'amour et de vie. Tout un programme...

Dans le ventre de la mère, le fœtus fait l'expérience d'une multitude de sensations. Sons, goûts, odeurs, mouvements s'entrelacent. La voix maternelle, les bruits confus de ses pleurs, les hoquètements de son rire, les glougloutements de sa tuyauterie viscérale toujours en action se mêlent à diverses odeurs internes, au goût spécial du liquide amniotique, aux variations de lumière et aussi aux suçotements (exquis sans doute !) de son propre pouce de bébé en formation.... Sans compter les humeurs de la mère, ses joies et ses tourments qui induisent des changements hormonaux.

Le bébé se ressent donc comme une perception ; il perçoit des sensations. Il n'existe pas, à cette époque-là de la vie, d'image de soi visuelle. Il existe juste des sensations mais cet ensemble de sensations a une cohérence.

> L'image de soi, ce sont les caractéristiques que chacun s'attribue, c'est la perception que chacun a de soi-même.

En effet, les gargouillis d'un intestin, les sons de la voix, les battements d'un cœur, constituent une sorte d'empreinte primitive et première tout à fait personnelle. En clair, les gargouillis de Madame Dupont ne seront pas les mêmes que les gargouillis de Madame Dubois. Le bébé Dupont ne percevra pas les mêmes sensations que le bébé Dubois. Chaque fœtus reçoit des données sensorielles spécifiques, qui donneront lieu à un adulte doté d'une « image » sensorielle unique de lui-même.

L'image de soi, ce sont les caractéristiques que chacun s'attribue, c'est la perception que chacun a de soi-même. Perception qui s'élabore à partir du présent mais aussi du passé et notamment de ce tissage premier de sensations dans le ventre de la mère. Une image inconsciente du corps se forme dès les premiers mois. Adulte, chacun porte en lui cette image sensorielle inconsciente et s'y réfère sans le savoir.

Traces

S'y mêlent bien évidemment la petite enfance et l'enfance avec son cortège d'engrammes, traces laissées dans les centres nerveux, le cœur et les tripes par les évènements ou les expériences marquantes.

Les réussites éclatantes, les maladies ou les blessures, les communions avec la nature, les émois de toutes sortes procurent diverses émotions : joie, tristesse, peur, etc.

Les paroles et réactions du père, de la mère, des sœurs et frères, des professeurs, des amis et aussi des personnes qui ont joué un rôle important dans la vie de l'enfant tiennent une place de choix dans ces émotions.

Un enfant qui est valorisé pour ce qu'il est et dont les qualités sont reconnues aura, adulte, une image très différente d'un enfant qui est beaucoup critiqué.

Ceci dit, la plupart du temps, la réalité de l'enfance n'est pas nécessairement manichéenne : on peut être valorisé par le père et moins par la mère, par exemple. Ou certaines parties de la personnalité de l'enfant peuvent être davantage mises en avant que d'autres. Tous les cas de figures sont possibles, ce sont ces différences qui font la complexité, et la richesse aussi, de l'image de soi.

La place de l'apparence

On s'aperçoit que le moi et l'image que l'on en a ne sont pas aussi distincts que l'on pourrait le croire. Certains auraient tendance à penser que l'image de soi n'est que jeu des apparences dont il est bon de se détacher. Mais cela va bien plus loin lorsque l'on se rend compte que l'image de soi est avant tout une mémoire. Cette mémoire n'est heureusement pas gelée. Certains blocs de glace peuvent fondre grâce à un présent vivant. Oui, bien heureusement, on peut se sentir laide à 20 ans et magnifiquement épanouie à 70, pour ne parler que d'apparence. Mais l'apparence existe-t-elle indépendamment de l'être ? Toute une vie est là, derrière…

La question se pose : quelle place occupe l'apparence dans l'image de soi ? Une place prépondérante, bien plus importante qu'on ne pourrait le penser. En effet, l'image de soi est une image mentale qui est largement façonnée par le regard des autres. Le regard des autres contribue à construire l'estime de soi, d'où procède l'image de soi.

Toute personne qui compte laissera des traces qui s'inscriront dans l'estime que chacun a de lui-même. Il faudra faire avec cette limite. Ce seront des handicaps et des richesses. Parfois des handicaps qui deviendront des richesses. Ou pas. En tous cas, les traces seront là.
C'est dans les années de prime jeunesse que se construit ce capital précieux qu'est l'estime de soi. Si l'estime de soi est solide, le rapport à l'apparence aura moins d'importance que si l'estime de soi est faible.

Beauté et discrimination

Quoi qu'il en soit, que l'estime de soi soit haute ou basse, le rapport à l'apparence est une donnée inamovible avec laquelle il faut composer. Oui, il faut composer toute sa vie avec le corps et la tête qu'on a.

La discrimination sociale basée sur l'apparence est une réalité. Les portes s'ouvrent devant les personnes belles et aimables, comme le montrent de doctes recherches anglo-saxonnes. Le problème est que dès qu'une personne belle apparaît, on lui attribue des qualités qui n'ont rien à voir avec la beauté proprement dite. Le psychopathe de Milwaukee avait un sourire d'ange, une douceur de bébé, des yeux cristallins, et on ne pouvait l'imaginer que sensible et tendre … et pourtant ! L'apparence est parfois bien trompeuse.

> « L'image de soi est une image mentale qui est largement façonnée par le regard des autres. Le regard des autres contribue à construire l'estime de soi, d'où procède l'image de soi. »

A l'adolescence, qui est une période charnière pour la construction identitaire et l'image de soi, le souci de l'apparence est omniprésent. Les ados se moquent, blessent, valorisent, rejettent et acceptent l'autre majoritairement en fonction de l'apparence. L'évaluation de l'apparence est le premier critère dans la hausse ou la baisse de l'estime de soi. Ce critère reste d'ailleurs très présent tout au long de la vie.

Le poids est un facteur discriminant largement cité. Ainsi, un premier de classe intelligent qui est trop bien portant par rapport à la norme et qui ne se sent pas attirant, peut avoir une estime de soi bien moins importante qu'un dernier de classe attirant et plus largement accepté par les autres. Les résultats scolaires passent après le poids, la taille, l'habillement et la façon de parler.

Trouver son style

L'image de soi se trouve être le pont entre l'intériorité et l'extériorité. Elle est une interface entre l'intimité et l'apparence. Une interface à travailler inlassablement puisqu'elle définit comment on se voit… et donc comment on se montre aux autres. L'apparence, constituée du visage, du corps, de l'habillement, de la façon de se mouvoir, devrait, dans l'idéal, s'ajuster à l'identité personnelle afin qu'il n'y ait pas un trop grand écart entre comment l'on se sent et ce que l'on montre. Dès que les deux coïncident, c'est tout simplement plus confortable à vivre. Mais ce n'est pas donné d'emblée.

Cela prend du temps. Par ailleurs, le besoin de se conformer, s'il est vécu fortement dans l'adolescence, reste prégnant chez bon nombre de personnes adultes. Dès lors, s'assumer tel que l'on est, et oser, par exemple, faire des choix vestimentaires qui sont l'expression de sa personnalité s'avère être, au même titre que toute autre évolution, un processus de prise de conscience. Car il s'agit, in fine, de bien se connaître et de comprendre comment manifester au mieux son identité. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il faille toujours s'habiller de la même façon, vu que différentes facettes composent une personnalité. Mais il y a une cohérence.

Vie intérieure

Votre séjour Zen & Liberté

EN ALSACE

3 NUITÉES EN PENSION COMPLÈTE à l'hôtel-restaurant l'Ermitage

Comme une retraite spirituelle, ce séjour vous aide à harmoniser le cœur, le corps et l'esprit.

23 - 26 mars 2017

Conférences et ateliers

Distinguer l'essentiel de l'accessoire en soi
Techniques psychocorporelles
Méditations de type Zen
Harmonisation énergétique

Visite de l'Alsace énergétique

Promenade méditative en fôret
Visite du Mont Sainte-Odile

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

SamaTour des vacances différentes

• NOUVEAUTÉ •

Chemins d'intériorité propose un trajet initiatique à travers une série d'articles qui font découvrir, redécouvrir, ou explorer des thèmes universels. L'intuition, la création, l'exploration des rêves, l'humour, le discernement, autant de ramifications qui enrichissent ce parcours intérieur.

Des approches complémentaires qui permettent à chacun-e de se faire une idée personnelle et de chercher sa propre voie.

EN VENTE EN LIBRAIRIE OU VIA AGENDA PLUS

Marie-Andrée Delhamende est une « passeuse » de textes. Elle est lectrice à voix haute, conteuse et animatrice d'ateliers d'écriture. Depuis plusieurs années, elle collabore au mensuel AGENDA Plus par ses articles thématiques.

Editions A Plus - 218 pages - 18 € (port compris)

A commander en versant le montant sur le compte BE50-3601-1627-5118 / Communication : Chemins d'intériorité

La vie pédagogue

Ne mésestimons pas la portée de l'apparence, mais mettons-la à sa juste place. Laquelle ? Où est sa place ? Comment on traite l'apparence a largement maille à partir avec l'image de soi. La personne dont l'image de soi n'est pas positive va croire que les autres la perçoivent d'emblée négativement. Elle se représente sans charme, ou peu intelligente, peu intéressante, peu fréquentable, mal habillée quoi qu'elle fasse, trop grosse, trop petite, trop maigre, peu aimable. Peu aimable, là est la souffrance : qu'on ne peut pas aimer.

Elle va mettre en place des comportements qui vont renforcer cette image dévalorisée. A l'inverse, la personne qui a une image positive d'elle-même, basée sur une bonne estime de soi, va renforcer une attitude de valorisation personnelle.

Assez désespérant, non ? Pas vraiment, car l'image de soi n'est pas figée. Elle évolue avec l'amour, l'amitié, les défis relevés, la confrontation avec le social, le travail, les réussites, l'argent gagné, les ateliers créatifs, les voyages à l'autre bout du monde ou les contemplations immobiles, et tant, tant, tant d'autres choses. La vie tout simplement qui en toute chose est la meilleure des pédagogues. Bien heureusement !

L'estime de soi

Dès lors, un ajustement peut se faire entre ce que l'on montre et comment l'on se sent à l'intérieur. L'image de soi s'affine, se modifie, se positivise au fur et à mesure que l'estime de soi grandit. Dès que cette estime est présente, l'acceptation des singularités deviennent plus aisées. Un nez retroussé que l'on n'acceptait pas devient une marque de fabrique. Et en cela, l'âge peut jouer favorablement. On peut vraiment s'épanouir en estime en vieillissant puisqu'il est nécessaire et sage de s'adapter à des modifications irréversibles et de les accepter, ceci en cultivant ce qui ne peut nous être enlevé : notre intériorité. La beauté de l'intériorité rejaillit de toute façon automatiquement dans la façon dont on est présent à la vie, aux autres et à soi-même. A un certain moment, il se peut tout simplement qu'on relativise l'importance qu'on accordait à l'apparence dans sa propre vie, sans cependant la méconnaître.

Chaudement recommandé !

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

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

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

Légère fièvre

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

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

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

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

www.biozendo.be

Cabines infrarouges Biozendo®
Blauwesteen 80 – 9600 Ronse
(Renaix)
Tél : 055 20 73 42
GSM: 0473 878 444 - info@biozendo.be

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

biozendo®
authentic infrared cabins

L'image de soi se modifie au cours d'une vie car elle a une relation étroite avec la connaissance de soi. Or, il se fait que généralement on arrive à un peu mieux se connaître au cours du temps qui passe.

Un moi idéal et survalorisé laisse place à un moi plus réel, pétri d'un peu d'humilité grâce aux défaites et aux déceptions. Les illusions sur soi-même s'effritent, la vie tape sur les nez présomptueux, les caquets sont rabattus. On se libère d'un moi idéal inatteignable et prétentieux.

Par ailleurs, une image dégradée du moi peut s'inverser. C'est toujours un apprentissage et souvent un travail. Mais c'est possible. Grâce à diverses expériences, grâce à des grandes ou petites réussites signifiantes, grâce à des prises de conscience, grâce à des démarches personnelles, grâce à l'amour.

L'amour des autres, mais aussi de soi-même. La personne se voit davantage telle qu'elle est, l'écaille de ses yeux tombe. La mésestime peut laisser la place à l'estime de soi : l'image de soi devient aimable.

Durant la vie, il devient parfois plus aisé de s'ajuster un peu plus à soi-même. On se met en route vers le vaste pays de soi-même, de l'acceptation de soi-même, de l'amour de soi-même, du respect de soi-même, et c'est précieux...

Marie-Andrée Delhamende

J.D. Nasio, «Mon corps et ses images » (Payot).

PROFESSIONNELS DE L'IMAGE DE SOI

GEREMIE Catherine
(Asbl Solensoi)
Rue Jules Hoyois, 39 - 7022 Hyon
0483 199 743 - solensoiasbl@gmail.com
La métamorphose ou le vêtement comme outil de révélation de soi. Méthode innovante, anti-relooking, mélange de conseil en image et développement personnel

LEBRUN Isabelle
L' Art du Style
Av. de l'Opale 119 bte 7 - 1030 Schaerbeek
0476 302 381 - i.lebrun1122@gmail.com
www.lartdustyle.be
Vous souhaitez être en accord avec vous-même ? Que votre apparence reflète réellement qui vous êtes ? Alors ce coaching est fait pour vous !
Osez être vous au travers de votre image !

NIKITA BE
Nikie VINCK
Rue Joseph Wauters, 5 - 6000 Charleroi
0477 911 969 - nikitabe@hotmail.be
Je détermine les couleurs qui vous mettront naturellement en valeur quand vous les porterez. Vêtements, accessoires, maquillage et coiffure. Pour plus d'info, n'hésitez pas à me contacter.

SALON BIOFOODLE

DU 24 AU 26 MARS 2017 (CHARLEROI EXPO CONGRES)

Alimentation, mode, santé, cosmétique, développement personnel…: faire le plein d'idées neuves et de produits sains pour que la bio et le bien-être deviennent un art de vivre au quotidien.

Spas Organisation, premier organisateur de salons bio et bien-être en France, se déploie en Europe grâce à la reprise et à l'intégration du salon BIOFOODLE de Charleroi.
Pour sa 8ième édition, le salon BIOFOODLE revient avec des thèmes incontournables pour vivre éco-citoyennement. Qu'il consomme occasionnellement du bio, qu'il soit un fervent consommateur, sensible aux enjeux environnementaux ou simple curieux, chaque visiteur trouvera de précieux conseils pour lui permettre de se sentir bien dans son esprit, dans son corps et dans son environnement.

100 exposants seront présents pour échanger, partager et présenter les nouveautés et dernières tendances dans des domaines aussi variés que la gastronomie et le vin bio, l'habitat, la mode, le bien-être, la santé, l'association et la solidarité. Les visiteurs pourront aussi explorer de nouvelles méthodes de développement personnel et thérapeutiques pour être zen.

Restauration bio sur place pour déguster des produits et recettes de qualité !

UN SALON INTÉRACTIF

Le salon BIOFOODLE est une occasion de pousser la réflexion plus loin en assistant à des conférences animées par des spécialistes sur des thèmes variés, découvrir de nouvelles pratiques en participant aux ateliers, ou mettre la main à la pâte avec les animations accessibles à tous.

- Des CONFÉRENCES THÉMATIQUES animées par des spécialistes de la bio et du bien-être.
- Des ATELIERS-CONFÉRENCES pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon
- Des ATELIERS PRATIQUES pour apprendre à se relaxer et découvrir de nouvelles pratiques corporelles.
- Des ANIMATIONS CRÉATIVES afin de découvrir des solutions pour prendre soin de soi avec des produits respectueux de l'environnement ou encore des astuces pour cuisiner sainement.

SE RENDRE AU SALON CHARLEROI EXPO CONGRES :
Parking P3, rue de l'Ancre 3
6000 Charleroi – Belgique

- EN VOITURE :
  Rue de l'Ancre, 3B - 6000 Charleroi
- EN TRAIN : Arrivée à la Gare de Charleroi-Sud au cœur même de la ville.
- TRANSPORTS EN COMMUN :
  TEC Charleroi - Place des Tramways, 9 - B-6000 Charleroi

HORAIRES : 10H-19H
Dernière entrée 1/2 heure avant la fermeture

PRIX D'ENTRÉE :
6 euros donnant accès aux stands, conférences, ateliers, animations.
GRATUIT pour les chômeurs, invalides, étudiants et les - de 25 ans.

INFOS : www.biofoofle.be

La paix ça s'apprend !

Thomas d'Ansembourg, David Van Reybrouck

À la suite des attentats de Paris et Bruxelles, David Van Reybrouck, écrivain, anthropologue et archéologue, rencontre son ami Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, auteur d'ouvrages sur le développement personnel et formateur en communication non violente. Pour eux, le constat est clair : face au déferlement d'actes guerriers et barbares, appeler la paix de ses vœux ne suffit pas, il faut la préparer, la construire à l'intérieur de nous-mêmes et dans nos structures sociales.

(Actes Sud, 84 pages)

Ça va pas ? 52 clés pour avoir le moral toute l'année

Celine Dreveton

Petit coup de blues, mauvaise humeur passagère ou grosse déprime, il est rare de pouvoir exprimer ses états d'âme dans une société où chacun tente, par l'apparence, de déguiser ce qui pourrait le rendre un tant soit peu vulnérable. Dans ce manuel pratique anti-déprime, l'auteure propose des idées, des conseils et surtout des solutions pour pallier toutes les situations selon notre état du moment.

(Le Courrier du Livre, 200 pages)

Le pouvoir de la lumière

Anadi Martel

À la fois très ancienne et futuriste, la luminothérapie — ou « médecine de la lumière » — s'appuie désormais sur de solides bases scientifiques qui attestent de ses nombreuses propriétés thérapeutiques, révolutionnant la pratique médicale. Dans cet ouvrage très complet, l'auteur nous offre un tour d'horizon des dernières recherches sur la luminothérapie et nous présente les nombreuses applications thérapeutiques. Il nous montre les incroyables effets de la lumière sur la santé physique, morale et sur l'éveil de la conscience.

(Guy Trédaniel, 3765 pages couleurs)

Une conversation Le pouvoir des mots

Bénédicte Legrand, Pierre-Jean De Jonghe

Insatisfait par une sempiternelle dispute à la maison, Zébulon se réfugie dans un parc. « Pourquoi est-ce si compliqué de se parler ? » se demande-t-il. Mr Paul, un professeur passionné, s'installe à ses côtés. Une conversation s'engage. Sous la forme d'un dialogue vivant, teinté d'humour et de sensibilité, les auteurs dévoilent les enjeux d'une communication vraie. La vie est un apprenti-sage. C'est par le regard et l'attention qu'on lui porte qu'elle se révèle et prend forme. Si nous prenons conscience qu'en changeant notre communication nous modifions nos liens, ce livre est une merveilleuse source d'inspiration.

(Editions Mols, 158 pages)

L'art de vivre 52 lettres à une jeune artiste

Luc Templier

Une bouée lancée dans le tohubohu de notre époque, ô combien désorientée ; une quête et une initiation au bonheur qui surplombe nos vies. Une voie qui prend sa source à la croisée de la philosophie, de la psychologie et de la spiritualité. 52 lettres pour nous accompagner toute une année, au fil des 52 semaines. Un livre à prendre et à reprendre, qui aborde nombre de thèmes brûlants, de questions universelles et offre de véritables clés vers la sérénité.

(Editions Dervy, 114 pages)

Angela Guerrière de lumière

Silvana Minchella

Récit d'auto fiction dans lequel l'auteure raconte les étapes de son éveil. Une enfance solitaire dans une nature sauvage, le choc d'une émigration vers Bruxelles à l'âge de 6 ans. Puis, la ren-

contre avec son âme jumelle... Un récit initiatique qui, grâce à sa forme romancée, permet de délivrer des messages de façon ludique et de toucher au plus profond du coeur.

(Chloé des Lys, 204 pages)

Retour à la réalité

Jacques Oloron

Au-delà de toute volonté de convaincre, l'objectif de l'auteur est d'expliquer en langage clair les fondements de notre réalité. Au lieu de partir de nous, nous nous fuyons pour tendre vers une vérité que nous imaginons dans notre tête. Nous prétendons chercher la vérité pour ne pas nous confronter à nous-mêmes. Ce que nous sommes est au-delà de toute référence, de toute image, de toute norme. Toute l'originalité de l'ouvrage est d'inverser le point de vue conventionnel. Pour l'auteur, c'est parce que nous voulons échapper à la transcendance de notre réalité quotidienne que nous nous aménageons une vie spirituelle, comme si c'était une vie à part : manière de ne pas nous soumettre à la réalité divine tout en prétendant sublimer notre vie de tous les jours. Renversement de perspective : vivre de manière simple, éclairée, effacée, échappant ainsi aux prétentions de la spiritualité.

(Accarias/L'Originel, 160 pages)

La révolution de l'agriculture urbaine

Jennifer Cockrall-King

Tout économiste éclairé dirait que l'agriculture biologique de proximité, c'est l'avenir. Malheureusement, le système alimentaire est encore largement dominé par une industrie agro-alimentaire basée sur les intrants chimiques, la monoculture intensive, les OGM et, surtout, un modèle de distribution conçu pour desservir à peu près exclusivement les supermarchés. Comment renouer avec une agriculture à la fois saine et à dimension humaine ? Depuis le tournant du millénaire, des hommes et des femmes mettent en marche une révolution alimentaire sans précédent : l'agriculture urbaine. Ce livre célèbre le foisonnement de ce modèle qui est en train de se développer aux quatre coins de la planète.

(Editions Ecosociété, 328 pages)

Anatomie des points d'acupuncture

Chris Jarmey, Ilaira Bouratinos

Magnifiquement illustré par des planches anatomiques d'une grande précision, ce livre se veut être un atlas des points d'acupuncture mis en perspective avec les structures musculaire et squelettique du corps. La première partie du livre se consacre aux différentes méthodes de traitement : avec les doigts (acupression), avec des aiguilles (acupuncture), avec des ventouses, avec des aimants, avec des onguents (huiles, herbes)... La seconde partie étudie chacun des 348 points classés par méridien sans oublier ceux hors méridiens : code de classement, nom chinois et traduction, écriture chinoise, traitement, localisation, conseil selon la méthode employée, sensations perçues,...

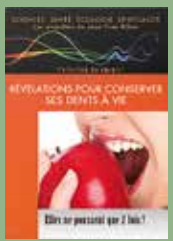
(Editions de l'Eveil, 380 pages couleurs)

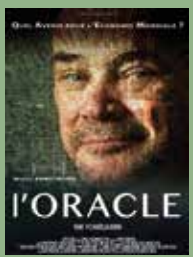
Mystère du bien et du mal Kaouass

Patricia Verdeau

Le mal-être, la malchance, des problèmes de santé inexplicables qui torturent certains ou détruisent leurs affaires, relations familiales et autres ont parfois des causes inconnues qui échappent à toute perception humaine. Car un monde invisible évolue autour de nous et en nous. Il a ses propres règles. Sur base de faits réels vécus à travers le monde parallèle, les auteurs — qui ont le don de voir les choses que d'autres ne voient pas — nous font partager leurs expériences, aussi étranges qu'incroyables...

(Editions Persée, 240 pages)





DVD

Révélations pour conserver ses dents à vie

Un film de Jean-Yves Bilien

Ce film présente sans tabou la réalité des maladies bucco-dentaires, parodontose, affections des dents, des gencives et des tissus de soutien. Des spécialistes nous expliquent l'impact qu'elles ont sur notre santé globale : que ce soit les naissances prématurées, l'insuffisance pondérale, les maladies cardiaques, le diabète, la migraine, la flore buccale, le microbiote…

Avec la participation de : Dr. G. Bensadoun, Pr. G. Caccianiga, Dr. G. Dieuzaide Dr. H-P. Fabas, Dr. J-L. Girard, Dr. E. Hollard, Pr. J. Manhold, Dr. E. Martin, Dr. T. Nawrocki, …

(75' – Jeanyvesbilien.com)

Nicolas Hulot et Pierre Rabhi

Réponses à une enfant

Un film de Jean-Paul Jaud

Un dialogue unique entre Nicolas Hulot et Pierre Rabhi, dont 5 minutes avaient été montées dans le film « Severn, la voix de nos enfants », du même réalisateur. Avec complicité, passion et sans détour, ils répondent à l'appel au secours contenu dans le légendaire discours* de la jeune Severn Cullis Suzuki au Sommet de la Terre à Rio 1992 (repris en bonus). Ce DVD restitue ce dialogue spontané sous forme d'un long plan-séquence de 61', sans montage et sans mixage… Un moment privilégié.

(J+B Séquences – 61' – jplusb.fr)

** à absolument voir ou à revoir sur YouTube !*

L'Oracle

Marcus Vetter

Martin Armstrong, conseiller financier et ancien responsable d'un fonds d'investissement richissime (3.000 milliards de dollars), aux États-Unis, a mis au point un modèle informatique basé sur le nombre pi, et d'autres théories liées aux cycles, capable de prédire les tournants décisifs de la vie économique mondiale et ce, avec une précision frappante.

En bonus, on retrouve des interviews inédites de M. Armstrong à l'occasion de la sortie du film en France et en Allemagne.

(2 DVD – 194' - jupiter-films.com)

La Tortue Rouge

Un film de Michael Dudock de Wit

Ce magnifique film d'animation est le fruit d'une collaboration entre le légendaire studio d'animation japonais Ghibli* et Michael Dudok de Wit, metteur en scène néerlandais couronné par un Oscar.

A travers l'histoire d'un naufragé sur une île déserte tropicale peuplée de tortues, de crabes et d'oiseaux, La Tortue Rouge raconte les grandes étapes de la vie d'un être humain.

(Lumière – 80' – lumiere.be)

**à qui l'on doit quelques chef d'œuvres comme « Mon voisin Totoro », « Le Tombeau des lucioles », « Princesse Mononoké », « Le Voyage de Chihiro », « Le Château ambulant » ou encore « Le Conte de la princesse Kaguya »,… pour n'en citer que quelques-uns !*

Jean-Philippe Brébion

Ceux qui ne veulent pas guérir

Un film de Jean-Yves Bilien

Tout le monde veut guérir de sa maladie ! Pas forcément… Y aurait-il une peur de guérir ? Surprenante question ?! Jean-Philippe Brébion nous invite à y réfléchir et nous entraîne dans un étonnant voyage au cœur de l'Inconscient Universel. Concepteur de la Bioanalogie, une approche qui bouleverse fondamentalement l'interprétation du sens de la maladie, il nous propose une nouvelle vision, hors de toute dualité et de toute causalité : la maladie exprime ce que nous ne savons pas vivre en conscience, c'est donc une invitation à vivre la Créativité qui est en nous, mais non encore exprimée.

(60' – Jeanyvesbilien.com)

Abordable Ethique Bio Equitable Démocratique Transparent Durable

ÆTERNIA BY ALVEUS

Entamant sereinement sa 4ème année, notre coopérative ALVEUS continue à se développer et à envisager de nouveaux projets pour le futur. C'est pourquoi nous avons récemment annoncé une transition de notre activité funéraire sous un nouveau nom : ÆTERNIA . Ce changement est uniquement cosmétique et ne change absolument rien dans notre organisation ni dans notre philosophie.

NOUS PROFITONS DE CETTE ÉVOLUTION POUR DRESSER UN PREMIER BILAN DE CES 3 PREMIÈRES ANNÉES :

Nous avons accompagné **plus de 300 familles** dans l'organisation de funérailles plus respectueuses, et parmi celles-ci, **plus de 200 ont rejoint notre coopérative**. **Un peu plus de 200 c'est aussi le nombre de crémations que nous avons organisées**, et dont nous avons entièrement compensé les émissions avec **notre partenaire CO2logic**. Nous avons aussi compensé l'ensemble de nos émissions de fonctionnement (transport, travaux, énergie, etc.) et reversé *10%* de toutes les ventes de cercueil à l'ONG Graine de vie active dans la reforestation, finançant ainsi la plantation de **plus de 140.000 arbres à Madagascar**.

Tout cela constitue un coût important pour la coopérative, mais pas pour vous. Le coût moyen des funérailles que nous avons organisées est d'environ 2.300€, contre près du double dans le circuit funéraire traditionnel. Mieux, le coût minimum de nos funérailles est passé de 1.000€ en 2013 à 750€ en 2014-2015 et est descendu maintenant à 500€ en 2016. Notre coopérative n'augmente pas ses prix mais les diminue, grâce à l'autonomie que nous acquérons au fur et à mesure de notre développement.

MERCI !

Nous souhaitons remercier toutes les personnes qui ont permis de rendre ce beau projet possible, les familles qui nous ont accordé leur confiance, les personnes qui nous contactent régulièrement pour se renseigner et nous encourager. Nous recevons tellement de mails que nous ne pouvons malheureusement pas toujours répondre à tous, mais nous sommes toujours à votre écoute au numéro vert 0800.123.20 si votre demande est urgente.

ALVEUS .coop

300 familles accompagnées

140.000 arbres plantés

Graine de vie

CO2logic

visible.be [16354] ALVEUS 2016 - Photo : AdobeStock®

Organistation de funérailles écologiques partout en Belgique sans frais supplémentaires.

0800/123.20
www.aeternia.be
(permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7 en cas de décès)

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

Gestalt-thérapie
L'expérience du contact, ici et maintenant

La Gestalt-thérapie, souvent appelée simplement Gestalt, est une approche thérapeutique qui mobilise la dynamique relationnelle. Cette « thérapie du contact » cherche à induire du mouvement lorsque la forme est figée ou répétitive. En effet, le verbe allemand « gestalten » signifie « mettre en forme, donner une structure ».

S'inscrivant dans le courant de la psychologie humaniste, existentielle et relationnelle, la Gestalt-thérapie vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle ne se limite pas à une vision individualiste de l'humain, mais s'intéresse aux interactions de l'individu avec ses environnements, qu'ils soient personnels, professionnels ou sociaux.

Les origines

La Gestalt-thérapie fut créée au milieu du siècle dernier par Fritz Perls, psychiatre et psychanalyste, et son épouse Laura Perls, docteur en psychologie, qui émigrent depuis l'Allemagne vers l'Afrique du Sud où ils écrivent leur premier ouvrage **« Le moi,**

Au cœur des Ardennes, à Offagne,

Visitez l'ensemble des habitations encore disponibles dont 2 appartements témoins meublés

Contact 061/ 29 24 14 - www.honesty.be

Investissez différemment, investissez durablement

la faim, l'agressivité » en 1942. Cette approche prend véritablement forme à leur arrivée aux Etats-Unis où l'ouvrage fondateur, intitulé **« Gestalt-thérapie, nouveauté, excitation et développement »,** est publié en 1951. Le premier institut de Gestalt-thérapie est fondé en 1952 à New York. Depuis, elle s'est développée aux États-Unis au sein du courant de psychologie humaniste existentielle. Elle trouve bon accueil en Europe dans les années '70, grâce à ses affinités avec les thérapies psycho-corporelles et émotionnelles qui remettent en cause le divan analytique.

L'instant présent contient tout

La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent aux niveaux corporel, affectif et mental. Ce vécu du présent contient tout : les expériences du passé, les fantasmes, les situations inachevées, les anticipations, les peurs, les projets. Le processus thérapeutique « gestaltique » permet de développer la conscience de la manière dont l'expérience du présent est déformée : enfermement dans des répétitions, interdiction d'accès aux « ajustements créateurs » avec l'environnement, etc. Cette conscience permet de vivre de nouvelles expériences à partir d'une connaissance et d'une capacité de choix retrouvés.

Par sa présence, le thérapeute soutient et éveille la sensibilité au déroulement de l'expérience. Il attire l'attention sur ce qui se passe et facilite ainsi la prise de conscience. À cette fin, il s'implique dans la relation et dévoile éventuellement son vécu au service de la situation. Ainsi le patient n'est pas seul avec sa problématique. La nouveauté générée par cette co-vision et cette co-construction est transformatrice.

Une visée existentielle

Le Gestalt-thérapeute se garde d'avoir un projet pour celui qui consulte. Il lui offre une occasion de transformation qui intègre toutes les dimensions de la personne : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle. La Gestalt réhabilite le ressenti corporel et émotionnel, souvent censuré dans la culture occidentale.

Son originalité n'est pas seulement dans l'efficacité mais vise une recherche de réalisation globale : augmenter la souplesse d'ajustement, restaurer la liberté de choix, permettre l'intégration des polarités en conflit, développer la conscience de l'instant dans un processus d'équilibre dynamique.

> « Elle place le patient comme acteur du changement et la relation comme moteur de ce changement. »

Si l'angoisse inhérente à la condition humaine prend des formes pathologiques qui amènent le consultant en thérapie, le processus thérapeutique proposé permet souvent la transformation de ces symptômes.

S'ajuster, s'orienter, découvrir et donner du sens à sa vie placent la Gestalt-thérapie dans une visée existentielle.

« Comment » plutôt que « pourquoi »

À la différence d'autres approches qui tentent d'expliquer le psychisme en termes statiques, la Gestalt-thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse au mouvement, à l'ajustement continu entre un individu et son environnement. Face aux modifications permanentes de l'environnement, l'ajustement créateur est forcément à renouveler sans cesse. Ainsi, le Gestalt-thérapeute se centre sur le processus, plus que sur le contenu, c'est-à-dire le « comment » plutôt que le « pourquoi ».

MaryHash
Créateurs d'émotions

Le massage tantrique ®

Je quitte mes amis pour un massage tantrique.

Regards goguenards. Confondraient-ils tantrique avec lubrique ? J'ignore si je maîtrise la nuance, mais je ne demande qu'à voir.

Maison contemporaine, bougies, musique douce, ameublement dépouillé. L'ambiance est recueillie. Marie m'accueille avec un sourire d'ange.

Serais-je à l'entrée du paradis ? Thierry vient me saluer et me donne quelques consignes préparatives. Dans dix minutes, je serai nue, et lui aussi. Marie me parle de cette passion qu'ils ont, tous deux ainsi que leur équipe, d'accompagner toutes personnes en quête de développement et d'épanouissement sexuels. De toute évidence, c'est un engagement pour eux, un vrai, âme et corps.

Douche rapide. Je l'attends. Etendue au milieu du futon. Il entre et installe sa serviette à côté de la mienne, à gestes lents.

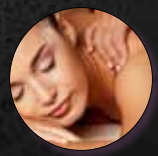
Pour Elle & Lui, pour Eux ...

Etes-vous confortablement installée ? Il pose ses mains en deux endroits. Une liturgie de frissons commence. Les massages classiques ont quelque chose de pudibond, et d'absurde, à éviter obstinément nos zones les plus sensibles. Thierry ne les évite pas. Le corps entier s'inscrit dans sa chorégraphie. Et quand il a éveillé chaque centimètre de peau avec ses mains, de la racine des cheveux à la pointe des pieds, il revient avec son corps entier, son corps comme nouveau vecteur de douceur. Il y faut, j'imagine, de la technique, mais ce que je perçois, c'est surtout une intention. Cet homme me veut du bien. Il est doux. Il est tendre. Je vais dire une énormité: je me sens aimée.

J'attendais une sorte de performance, et je glisse dans un acte de communication. Nos corps, nos âmes se parlent, c'est évident. Il y a les endroits subtils, il y a les endroits chauds, on peut choisir d'aller vers le plaisir. Mais il y a plus à découvrir, dans cette aventure que le simple plaisir. Il y aurait peut-être en point de mire, l'extase, un état de l'âme, du coeur et du corps.

Ici le corps est un clavier, on joue avec les notes sensibles, on les parcourt, on les descelle, on les épanouit. Un luxe à portée d'épiderme, et dont pourtant nous n'avons pas idée.

Elisa Brune (Gaël - Juillet 2006)
Auteur des best-sellers « *La révolution du plaisir féminin* »
et « *Le secret des femmes* » aux éditions Odile Jacob



MaryHash
Créateurs d'émotions

192 avenue Albert
1190 Bruxelles
Tél.: 02/ 346.57.59
Marie : 0494/13.09.37
Thierry : 0489/873.573
www.maryhash.com

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

Certaines formes de thérapie sont centrées sur le pourquoi et recherchent l'origine du traumatisme. Ce sont des « thérapies de l'amont qui, cernant la cause, se donnent pour objectif d'éliminer les conséquences futures. Les conséquences passées étant par nature non éliminables. La Gestalt-thérapie fait partie du courant des « thérapies de l'aval » : en laissant de côté les origines de nos blocages, ces thérapies cherchent à libérer le comportement, à « déboucher la rivière » et « nettoyer les berges », pour lui permettre de couler plus librement.

Cette focalisation sur le processus se retrouve dans le vocabulaire gestaltiste : la frontière-contact, le rapport figure/fond, les fluctuations et interruptions du contact, l'ajustement créateur, les Gestalts fixées ou inachevées...

Et concrètement ?

La Gestalt-thérapie se pratique le plus souvent en cabinet privé. Les Gestalt-thérapeutes reçoivent une grande variété de demandes : enfants, adolescents, adultes, couples et familles. Elle se pratique également en groupe : soit en stage ponctuel avec ou sans thème, soit en groupe continu à une fréquence périodique.

Les situations de groupe se prêtent à diverses expérimentations verbales et non verbales, utilisant la parole, la mise en action, l'émotion, le rêve, l'imaginaire, la créativité, le mouvement et le corps. La situation individuelle requiert plus de sobriété, respectant le pas à pas du processus. Le point commun est l'attention aux manifestations corporelles et émotionnelles dans une perspective unificatrice du corps et de l'esprit.

La Gestalt s'associe volontiers à différentes techniques de développement personnel : clown, danse, arts plastiques, musique, théâtre, voix, etc. Cette pratique thérapeutique dispose ainsi d'une large « boîte à outils ». Différentes techniques marquent son image, dont le célèbre exercice dit de la «chaise vide» qui vise, par une discussion fictive avec un autre individu (que l'on imagine sur la chaise vide), à résoudre des problématiques ou des conflits non résolus et à exprimer ses émotions vis-à-vis de cette personne visualisée avec laquelle cette situation a été vécue.

La Gestalt-thérapie est donc à la fois une théorie psychologique et biologique avec des outils rigoureux d'analyse et une psychothérapie, à savoir, une démarche permettant, dans un cadre donné, d'explorer et surmonter des difficultés existentielles.

De nos jours, la Gestalt trouve également de multiples applications dans le cadre du coaching, du conseil en entreprise, de l'éducation et de la formation. Enfin, les Gestalt-thérapeutes sont de plus en plus demandés et appréciés pour l'accompagnement d'équipes dans le secteur médico-social.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES :
- **Manuel de Gestalt-thérapie** de F. Perls chez ESF
- **La Gestalt, thérapie du mouvement** de F. Vanoye F. chez L'Harmattan
- **Gestalt-thérapie, une esthétique de l'existence** de E. Caldera et F. Vanoye chez Armand Colin
- gestalt-therapie.org
- gestalt.be

PROFESSIONNELS DE LA GESTALT

CHARLIER Anna-Sophia
"Ancré en Soi"
Chée de Bruxelles, 106
1300 Wavre
0485 515 417
contact@ancreensoi.be
www.ancreensoi.be
Accompagnement thérapeutique psycho-corporel et énergétique basé sur la Gestalt.
Consultations/Massages dans la Bienveillance et construits ensemble dans "l'ici et maintenant".

CHARLIER Claude
Rue Delcloche,16
4020 Liège
et Sur le Tiège 14
4960 Malmedy
0497 627 256
Psychologue clinicien et gestalt-thérapeute. Psychothérapie de l'adulte, de l'adolescent et du couple. Psychothérapie de groupe et supervision.

DEWALLEF Isabelle
Square du Vieux Tilleul, 16
1050 Bruxelles
0475 50 19 11
isabelle.dewallef@mail.be
www.isabelledewallef.be
La gestalt thérapie a pour objectif de permettre à la personne d'être en contact avec son identité la plus profonde.
Elle est centrée sur le comment nous sommes en relation avec les autres dans les expériences de notre vie plutôt que sur le pourquoi.

GRUSELLE Philippe
- Rue de Piétrain, 121
  1370 Jodoigne
- Rue Albert 1er, 4
  4280 Hannut
- Rue d'Abhooz, 31
  4040 Herstal

0486 300 512
ph.gruselle@gmail.com
Psychothérapeute existentiel et psychologue clinicien. Gestalt-thérapie & Psycho-analyse.
Collaboration inter-disciplinaire.
Adultes, couples, ados, enfants (> 6 ans).
Coaching cadres et dirigeants.

VAN COILLIE Régine
Rue de Bayau 30
1435 Mont-Saint -Guibert
0475 409 790
regine@rvancoillie.be
www.rvancoillie.be
Psychologue et gestaltiste, je suis particulière car j'y joins mes compétences de formatrice en communication, estime de soi et soutien parentale.

Institut Belge de Gestalt-thérapie
Prochaine session 4 jours d'expérimentation
13-14 mai et 24-25 juin 2017
Prochain cycle de formation de base en
Gestalt Praxis
21 octobre 2017
Plus d'info sur www.gestalt.be
Institut Belge de Gestalt – thérapie ASBL
Rue Van Hammée 17 - 1030 Bruxelles
Tél +32 487 47 30 73 gestalt.ibg@gmail.com

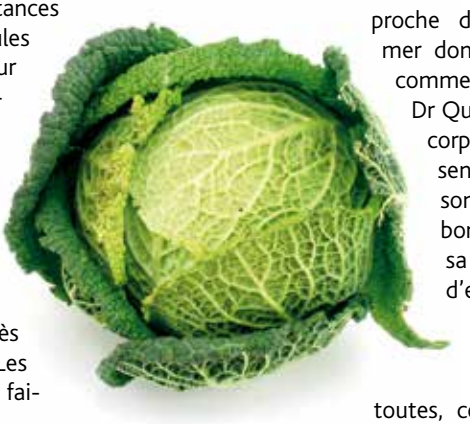
ARBORESCENCES
centre de thérapie par la Gestalt
18 av. Maurice Dekeyser
1090 Bruxelles - 0477 32 08 56
TRAVAIL INDIVIDUEL COUPLES
ET GROUPE
ENFANTS ADOLESCENTS ADULTES
SUPERVISION POUR THÉRAPEUTES
www.arborescences.be

Le chou et sa feuille bioremède millénaire

Une médecine du chou au moins cinq fois millénaire
Echo à notre phytothérapie moderne…

Son histoire

Il existe une médecine du chou, préservée par la tradition. Elle remonte à plus de 5 000 ans. On la retrouve dans les écrits de grands médecins de l'antiquité gréco-latine qui ont inspiré notre phytothérapie moderne pour soigner, entretenir et régénérer notre organisme. Le chou fait encore à l'heure actuelle l'objet de recherches fondamentales. Il contient des glucosinolates, substances dérivées de ses molécules soufrées et réputées pour prévenir et traiter le cancer. Il n'a pas fini de nous surprendre !



Dans nos régions, le chou à feuilles existe depuis toujours. A l'état sauvage d'abord, puis domestiqué dès l'époque pré-celtique. Les Celtes et les Romains en faisaient grand usage.
De nos jours, blanc, rouge ou de Milan, on le trouve dans maints jardins ou sur les étals de magasin. Son usage curatif est basique. On le mange, de préférence cru, ou légèrement décru pour les estomacs fragiles. On boit son jus en cure, tel quel, ou en sirop comme pectoral à partir du chou rouge. Ou encore on pose des emplâtres de feuilles sur la partie du corps à traiter.

Ses vertus thérapeutiques

Pour entretenir, soigner ou régénérer notre organisme, c'est un atout santé sous forme biodisponible.

Le chou et sa feuille sont gorgés d'un maximum de sucs bienfaisants pendant la période hivernale. C'est le moment d'en profiter, sans oublier la célèbre choucroute qui a la réputation de désacidifier notre organisme et de lui apporter beaucoup de vitamine C (à condition de ne pas y ajouter trop de viande !).

Il est un atout santé qui étonne. Il a une richesse extraordinaire en micronutriments, proche de celle de l'eau de mer dont nous sommes issus, comme le plasma marin du Dr Quinton. Il fournit à notre corps des substances essentielles à la vie car elles sont nécessaires à son bon fonctionnement et à sa croissance. Certaines d'entre elles peuvent être synthétisées par nos bactéries intestinales, mais pas toutes, comme la vitamine C, par exemple. Il est donc sage de les apporter par le biais de la nourriture. Une raison de plus de consommer du chou…

Une richesse insoupçonnée en micronutriments

Le chou à feuilles contient des protéines, des glucides qui diminuent après la récolte avec la quasi disparition de l'amidon, des lipides en faible quantité et une forte teneur en eau et en fibres. Les diététiciens le préconisent dans les cures d'amaigrissement, car il rassasie en apportant peu de calories mais beaucoup de bons micronutriments.

Il est riche en sels minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium, cuivre, zinc, fer, magnésium, sélénium, manganèse, vanadium, cobalt, chlore, iode, sodium, soufre et arsenic (en combinaison hautement assimilable avec le soufre). Et en vitamines : une large gamme de vitamines B (B1, B2, B5, B6,beaucoup de B9), beaucoup de vitamine C, des vitamines E, K, U et des caroténoïdes dont dérivent la vitamine A ainsi que la lutéine et la xéazanthine.

Une plante basique étonnante … Simple mais pas simpliste !

Le chou se distingue des autres végétaux par sa richesse en vitamine C, par son soufre et la chlorophylle de ses feuilles. C'est un cocktail anti-cancer. Cela a un effet positif sur notre immunité en général.

En cure de jus, on lui reconnaît, par ailleurs, une action bénéfique sur le système digestif. Il contient en abondance la fameuse vitamine U, rare dans le monde végétal, susceptible de réparer les muqueuses ulcérées. Il a un effet sur le système urinaire comme diurétique.
De plus curieusement, lutéine et xéazanthine sont présentes dans les composés du chou. Elles protègent l'œil contre sa dégénérescence, comme le ferait la myrtille.

Une synergie antioxydante et détoxifiante très efficace

Le chou a une action antioxydante dans l'organisme pour contrer l'oxydation excessive de nos cellules due au vieillissement ou au fait que l'on absorbe des produits qui ne sont pas toujours bons pour lui. Il a aussi une action détoxifiante, grâce au soufre qu'il contient. La tradition sait que c'est un moyen d'apaiser les abus de boissons alccolisées.

Le cataplasme de chou apporte un soin basique « détonnant », il est anti-inflammatoire, cicatrisant et comme substitut à l'antibiotique. Son usage est à la portée de tout un chacun : il suffit d'aplatir les feuilles du chou blanc ou de Milan et de les poser sur l'endroit à traiter. Un bandage les maintiendra en place. Le soin est à renouveler journellement pendant un temps plus ou moins long suivant la pathologie à traiter.

C'est pourquoi le Docteur chirurgien José Avendano, - qui est venu donner une grande conférence à Liège, l'année dernière, sur sa pratique -, a privilégié cette plante pour soigner une population pauvre pendant plus de 10 ans (environ 600 cas). Il l'a utilisée en compresse dans des traitements de plaies purulentes, sur de grandes surfaces de tissus brûlés (2e et 3e degrés), ou nécrosés, comme substitut à l'antibiotique et comme puissant cicatrisant.

" Le chou, c'est un cocktail anti-cancer "

Des infirmières anthroposophes l'utilisent pour calmer des douleurs rhumatismales, des névralgies ou encore des entorses.
Autre usage connu en maternité : il soulage les seins engorgés après l'accouchement, lors de la montée du lait des jeunes mamans. On pose un cataplasme de feuille de chou qui agit comme une éponge. La feuille attire de l'intérieur vers l'extérieur ce qui n'est pas bon pour l'organisme et elle lui apporte des éléments importants pour la reconstruction cellulaire. Et cela se voit sur les feuilles qui sont desséchées ou chargées d'impuretés.

Pour conclure, on constate que sur tout sol pousse une plante qui est susceptible de remédier à l'état déficitaire de la personne vivant sur ce sol. Le chou dans nos régions a ce pouvoir. C'est notre plante totem, car elle nous veut du bien. De plus, le chou coûte peu cher !

Krysia Majchrzak

Auteur de **« Le chou et sa feuille bioremède millénaire, thérapie traditionnelle et approche quantique, »** Testez éditions, 2016

Ouvrez un livre « spécial planète » !

Pendant les mois d'hiver, rien de plus doux que de se blottir dans le canapé bien au chaud avec un livre. Voici une petite sélection pour sensibiliser les petits et grands enfants au respect de notre planète.

Vanessa Jansen

Une si jolie Terre

Satoe Tone

La fonte des glaces est un phénomène dont on entend de plus en plus parler. Dans ce livre, des pingouins se retrouvent sans maison. Dans l'obligation de trouver un nouvel endroit pour vivre, ils constatent les conséquences de la pollution sur la planète. 84 pingouins qui font référence aux 84 premiers pays signataires de l'accord de Kyoto. *A partir de 3 ans.*

Bon amusement !

Le manchot à rudement chaud

Vincent Gaudin et Baroud, Ed. Belin

Les manchots sont menacés par le réchauffement climatique et cette fois-ci, ce sont les humains « qui ne sont pas manchots » qui vont trouver une solution pour les sauver. Le récit met l'accent sur le rôle de chacun dans la sauvegarde de la planète. *Pour les enfants de 3 à 8 ans.*

Mission planète verte

Lilou et Nadia, Créer mon livre.com

Voici une offre très ludique ! Vous envoyez des photos de votre enfant et des autocollants avec son visage sont réalisés pour qu'il devienne le héros de son livre. Plusieurs planches de stickers peuvent être réalisées afin de faire participer plusieurs enfants ou toute la famille. Pour les enfants de 3 à 6 ans. *Disponible via le site creermonlivre.com*

Les zenfants zéro déchets

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, Ed. Thierry Zoucar

Chacun d'entre nous a un rôle majeur à jouer face aux dangers qui menacent la Terre. Comme les personnages du livre, nous sommes tous des héros pouvant sauver la planète par des actions zéro déchets : Compostman, Greengirl, Zéroman… Une approche très colorée mais surtout pratique qui s'applique à des situations concrètes en 3 temps : une BD pour s'amuser, un docu pour comprendre et une « action » pour changer les habitudes des enfants et de toute la famille. *Voir leur blog famillezerodéchet.com*

Des héros pour la terre

Isabelle Collombat, Ed. Actes Sud Junior

33 portraits de citoyens de par le monde qui défendent la planète démontrent que le chemin est parfois difficile et semé d'obstacles liés à la course au profit, mais qu'agir pour protéger l'environnement est possible et surtout nécessaire. *A partir de 9 ans.*

La mer expliquée à nos petits-enfants

Hubert Reeves et Yves Lancelot, Ed. Seuil

Un astrophysicien et un océanographe s'unissent pour réveiller la curiosité des enfants face à l'importance de la mer. L'un raconte le rôle de la mer dans le système solaire et l'autre l'observe depuis la Terre en plongeant dans ses profondeurs. Leurs observations sont transposées dans des dialogues entre un grand-père et son petit-fils.

Et pour ceux qui n'ont pas envie de lire, mais plutôt de jouer, essayez le jeu :

Sauve ta Planète.

Ce jeu participatif a pour but de sensibiliser les plus jeunes à la cause environnementale. En début de partie une carte mission vous est offerte et votre but est de remplir votre objectif.

Dès 8 ans

communiqué

EXCÈS DE FÊTES TRAITEMENT MÉDICAL

Détoxification globale de tout votre organisme en 20 jours

Notre organisme a besoin d'être propre pour bien fonctionner. L'engorgement de nos émonctoires *(foie, reins, intestins, peau et poumons)* conduit souvent à une fatigue persistante, des douleurs ou des problèmes de transit et de surpoids.

BIO DÉTOXX® émonctoires[1] agit[2] sur l'ensemble des organes excréteurs grâce à l'action conjuguée de 7 plantes bio. On obtient ainsi l'équivalent de **14 g de plantes** /jour alors que la plupart des détoxifiants ne dépassent pas 1 g.

Idéal aux changements de saison, après une période d'excès, ou pour aider à nettoyer votre organisme après un **traitement médical** ou une **anesthésie**.

BIO DÉTOXX *contient* ***7 plantes bio*** *: pissenlit, extraits de mauve, genièvre, bouillon blanc, achillée, feuilles d'artichaut et bardane.*

49,80 € les 80 comprimés (= 20 jours)

1. Le pissenlit aide à soutenir la détoxification de l'organisme • 2. Le pissenlit soutient les fonctions hépatiques et biliaires - La mauve est reconnue pour favoriser un bon transit intestinal - La genièvre soutient la fonction d'excrétion des reins - Le bouillon blanc soutient les voies respiratoires - La bardane est traditionnellement utilisée pour aider à maintenir une peau saine

CHUTE DES CHEVEUX PERTE DE VOLUME

Agissez contre la cause réelle de la chute hormonale

L'alopécie de l'homme est généralement liée à l'**hérédité** quand celle de la femme correspond souvent au bouleversement hormonal de la **ménopause** ou l'**après-grossesse**. Il est alors illusoire d'espérer la combattre avec de simples vitamines et minéraux.

Pour agir sérieusement et sans molécule chimique, choisissez les comprimés **BIO 5® chute des cheveux**. C'est le seul anti-chute **bio** contre la **cause réelle** du problème : la surproduction de l'enzyme 5-alpharéductase[3].

Son secret ? La synergie inédite prêle[4] - racine d'ortie - épilobe dosée à **1.000 mg**.

Formulé à base de racine d'ortie bio, d'extrait d'épilobe bio, et d'extrait de prêle bio.

74,90 € le pilulier de 90 comprimés (= 3 mois)

3. La vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale • 4. La prêle contribue à fortifier les cheveux et les ongles et apporte masse et vigueur à la chevelure

SURPOIDS PERSISTANT KILOS INCRUSTÉS

Pour 2017, gardez la ligne de manière responsable et saine !

BIO KILOS graisses rebelles va vous aider à perdre du poids[5] en vous **débarrassant des graisses**[6] incrustées et en favorisant le **drainage de l'eau**[7]. Sa formule exclusive offre un compromis idéal entre la puissance d'actifs anti-gras, et la douceur d'ingrédients **bio** qui respectent votre organisme.

Sachez que si votre organisme est **encrassé**, il risque de bloquer l'évacuation des amas graisseux car ils sont gorgés de toxines. Nous vous conseillons alors de commencer par 20 jours de **BIO DÉTOXX émonctoires**. Ceci vous aidera à **nettoyer** vos organes excréteurs et à **booster** considérablement les résultats.

BIO KILOS *contient* ***8 plantes bio*** *: guarana, thé vert, nopal, maté, gymnema, vigne rouge, acérola, pamplemousse et de la spiruline.*

49,80 € les 90 comprimés (= 30 jours)

5. Le guarana contribue à faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques • 6. Le guarana contribue à la dégradation des lipides • 7. Le thé vert est reconnu pour aider à favoriser l'élimination rénale de l'eau

PEAUX ATOPIQUES ROUGEURS • SQUAMES

Une crème visage incroyable à essayer de toute urgence !

BIO XEMA crème visage miraculeuse combine les bienfaits de **5 plantes bio** et les vertus antibactériennes de **l'argent colloïdal**. Elle est destinée en priorité aux personnes souffrant d'un **épiderme atopique** *(squames, rougeurs, petites plaques)*. Le "miracle" de cette crème tient au fait qu'elle parvient à **nourrir**, **apaiser** et **purifier** la peau *(pour éliminer les squames)* tout en combattant, avec l'argent colloïdal, les **imperfections**, fréquentes chez les peaux fragilisées.

Autre point fort : son réel pouvoir de transformation de la peau qui semble plus uniforme, plus jeune, plus saine...

Composition : calendula, lavande, amande douce, pamplemousse, agave et argent colloïdal 200 ppm.

27,90 € le tube airless de 50 ml

Cosmétique Écologique et Biologique certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert disponible sur http://cosmetiques.ecocert.com

GAMME DISPONIBLE DANS 57 POINTS DE VENTE

BELGIQUE : 1000 Bruxelles : Coiffure S. Ledentu • **1020 Laeken :** Bio-Santé • **1030 Schaerbeek :** Vegetaria • **1040 Etterbeek** *(2 adresses)* **:** L'Essence-Ciel *et* All Natura • **1050 Ixelles** *(2 adresses)* **:** Bio Shanti *et* Label Green • **1060 St-Gilles** *(2 adresses)* **:** L'Herboristerie *et* Origin'o • **1150 Stockel :** Sequoia • **1150 Woluwe-St-Pierre :** Bio World • **1160 Auderghem :** La Vie Saine • **1170 Watermael-Boitsfort :** Sequoia • **1180 Uccle** *(3 adresses)* **:** Sequoia, Bio Basic *et* Trinity • **1190 Forest :** Gokan • **1200 Woluwe- St-Lambert :** Bio Espace Santé • **1300 Wavre** *(2 adresses)* **:** Sequoia *et* Le Point Vert • **1360 Thorembais- St-Trond :** Bi'ok • **1380 Lasne :** Bio Attitude • **1410 Waterloo :** Sequoia • **4000 Liège :** Vie & Santé • **4100 Seraing :** Boutique Santé • **4101 Jemeppe/Meuse :** Biosana • **4120 Neupré :** Bio Fagnes • **4130 Esneux :** Coiffure "Que F'Hair" • **4140 Sprimont :** Le Pont • **4300 Waremme :** Pharmacie Blairvacq • **4520 Wanze :** Biomanie • **4540 Ampsin (Amay) :** Pharmacie Lejeune • **4620 Fléron :** La Claire Fontaine • **4900 Spa :** Sanoriz • **4910 Theux :** Bio Fagnes • **5030 Gembloux :** La Clé des Champs • **5100 Jambes :** Etik Nature • **5300 Andenne :** Bio & Co • **5580 Rochefort :** Au Panier Bio • **6000 Charleroi** *(3 adresses)* **:** Centre Bastin, Le Romarin *et* Pharmacie Libert • **6040 Jumet :** Nutrivance • **6530 Thuin :** Histoires Naturelles • **6670 Gouvy :** Le Cabas du Moulin • **6700 Arlon :** Centre Marina • **6760 Virton :** Estea • **6800 Libramont :** L'Herberie • **6820 Florenville :** Dame Nature • **6900 Marche-en-Famenne :** Les 9 Grains d'Or • **7000 Mons :** La Huchette • **7060 Soignies :** L'Herboristerie • **7500 Tournai :** Grine • **7780 Comines :** Vitalys • **7850 Enghien :** Sequoia • **LUXEMBOURG : 4067 Esch/Alz. :** Biovie/Bionatura • **6171 Godbrange :** Initial

Laboratoires Science & Équilibre
synergies novatrices de plantes bienfaisantes

INFORMATION ET VENTE À DISTANCE :
✆ 02 318 84 94
ou rendez-vous sur le site : WWW.LSE.BIO

Recours sur la loi sur la psychothérapie : un premier succès en appelle d'autres.

La mobilisation des praticiens de la psychothérapie et les usagers donnera du poids à ces initiatives humanistes.

Etat des lieux

Vous avez peut-être lu ou entendu que 150 psychothérapeutes francophones et néerlandophones, représentés par Maître Letellier (cabinet d'avocats B49 à Bruxelles), ont introduit, en octobre 2016, un recours en annulation et en suspension auprès de la Cour Constitutionnelle à l'encontre de la loi relative au statut de la psychothérapie portée par la Ministre De Block.

On se souvient que la Ministre De Block avait passé en force une révision de la loi sur

la psychothérapie en juillet 2016 au Parlement. Avec cette révision, depuis le 1er septembre 2016, date de son entrée en vigueur, une grande partie des psychothérapeutes se retrouvent « hors la loi » et sont supposés ne plus pouvoir exercer. En effet, la nouvelle loi réserve l'exercice autonome de la psychothérapie aux seuls détenteurs d'un diplôme, entendez : un titre relevant de la loi relative aux soins de santé. Parmi eux, des podologues, dentistes, psychologues et bandagistes formés à la psychothérapie qui disposeraient du bagage pour exercer de façon autonome, alors que des assistants sociaux, des assistants en psychologie, des sociologues, des éducateurs, des praticiens avec un bagage de 30 années, des philosophes eux aussi formés, seraient contraints de se placer sous la tutelle des premiers.

Non seulement cette loi mettait de facto de nombreux professionnels sérieux dans l'impossibilité de poursuivre leur pratique privée, mais elle démontrait aussi la totale méconnaissance par la Ministre et par le législateur des réalités du terrain qu'ils prétendaient réglementer, ce qui a conduit à des aberrations...

Contrairement à ce que la Ministre a voulu faire croire, la loi ne comprenait aucune mesure transitoire permettant aux praticiens en exercice, parfois depuis plus de 30 ans, de faire valoir leur expérience acquise. Ainsi, du jour au lendemain, de nombreux psychothérapeutes compétents et sérieux qui, après des années de formations, de supervisions et de pratique, peuvent se targuer de faire ce métier de longue date avec compétence, se voient contraints de renoncer à leur pratique et de délaisser leurs patients.

Le recours en suspension et annulation auprès de la Cour Constitutionnelle demandé en septembre se base sur un préjudice grave et difficilement réparable qui découle d'une violation des droits fondamentaux et de la discrimination dont les psychothérapeutes font l'objet par manque de mesure transitoires pour ceux qui n'ont pas les titres « LEPSS » comme la loi le stipule.

Les recours à la Cour Constitutionnelle

Premier recours : **le 22 décembre 2016 : la Cour constitutionnelle leur a donné raison. L'arrêt de la Cour stipule : « les personnes qui, avant l'entrée en vigueur de la loi attaquée, exerçaient la pratique de la psychothérapie, sans satisfaire aux exigences de cette loi, peuvent exercer cette pratique en attendant que la Cour statue sur le recours en annulation. » La Cour statuera sur le recours en annulation impérativement avant fin octobre 2017.**

Un second recours en annulation visant toute la loi, porté par le collectif Alter-Psy devenu depuis peu Asbl s'appuie sur plusieurs éléments comme l'idée que la psychothérapie ne relève pas que du champ « médical » mais également des sciences humaines et que les troubles psychologiques sont aussi des réponses à l'environnement social, économique et pas uniquement des maladies dissociées du contexte, pour contester la logique strictement managérial et « Evidence Based Medecine » portée par la Ministre et le centre d'expertise fédéral en matière de soin de santé (le KCE).

En choisissant le mécanisme de « l'Evidence Based Medecine* », la Ministre oublie la richesse de toutes les autres approches thérapeutiques, oublie que le facteur de réussite d'une thérapie n'est pas uniquement la méthode mais aussi la qualité du lien thérapeutique, pour n'en citer que deux. Ceci est assez évident lorsque l'on pense au burn-out qui n'est d'ailleurs pas repris dans le DSM-V.

Un troisième recours en annulation visant toute la loi, porté par le groupe de travail des fédérations coordonné par la Ligue Bruxelloise Francophone de Santé Mentale, concernera les institutions et les professionnels travaillant en institution, notamment les planning familiaux, des services ambulatoires, etc. Le plan d'attaque sera [notamment] la définition de la psychothérapie puisqu'actuellement, la définition est si imprécise, que la loi clive le secteur et met un grand nombre d'intervenants salariés en insécurité juridique.

La nouvelle asbl Alter-Psy **(www.alter-psy.org)** qui a soutenu, financé et coordonné le premier recours, se réjouit de fédérer celles et ceux qui s'opposent à la loi.
Devenir membre de l'asbl, verser une contribution pour les recours sont des moyens d'agir concrètement.

EXTRAITS DES STATUTS D'ALTER-PSY:
ARTICLE 3
« L'association a principalement pour but, dans le champ des pratiques professionnelles de la psychothérapie et plus largement de la relation d'aide en santé mentale, dans une perspective résolument citoyenne, d'élaborer et de porter un regard et un discours critique sur la société et de promouvoir des initiatives qui contribuent à une meilleure qualité de vie psychique et relationnelle, où la subjectivité, la liberté et la responsabilité de chacun sont au cœur de l'approche des questions individuelles et sociétales. »

1. Alter-Psy est un collectif qui regroupe des professionnels de la psychothérapie et de la relation d'aide en santé mentale qui partagent une vision commune de l'accompagnement des individus dans leur vie psychique et leur épanouissement personnel.
2. Nous considérons que les questionnements des personnes, leurs doutes, leurs peurs, leurs conflits et les troubles que ces questionnements engendrent dans le champ intra psychique et inter psychique, est le propre de l'être humain et mérite, lorsqu'il est demandé, un accompagnement professionnel rigoureux et diversifié.
3. Les moyens d'accompagner la personne humaine dans son cheminement évolutif, ainsi que le travail psychique sur ces questions fondamentales s'inscrit dans le champ large des sciences humaines et ne peut se réduire à un traitement psycho-médical.
4. Ce collectif citoyen défend la liberté pour chacun d'accéder à l'accompagnement de son choix auprès de professionnels diversifiés.
5. C'est pourquoi Alter-Psy défend, notamment, la psychothérapie comme une profession indépendante qui répond à des critères de formation élevés accessibles à partir de diplômes et de parcours multiples en accord avec la déclaration de Strasbourg (voir annexe).
6. Alter-Psy s'inscrit dans une perspective humaniste de la psychothérapie et de la relation d'aide. Perspective dans laquelle la relation est centrale et où celui qui consulte est considéré comme un être-en-devenir, libre et responsable, non comme un malade à soigner.
7. Dans ce sens, Alter-Psy estime que les compétences de savoir-faire et de savoir-être acquises dans les formations reconnues internationalement par les associations professionnelles de psychothérapie, assurent une qualité d'accompagnement de haut niveau et que cela répond aux besoins de notre société et des citoyens. Nous rejetons toute interprétation légale ou juridique qui n'irait pas dans ce sens.

Un quatrième recours en annulation visant la loi, porté par la Plate forme de la Santé Mentale, regroupant les instituts de formation à la psychothérapie, visera à porter à la Cour la discrimination que la loi organise en n'autorisant plus que l'enseignement de la psychothérapie par les hautes écoles et les universités, alors que les écoles et organismes de formation ont eu le leadership durant plus de cinquante ans et se voient ainsi privées de possibilité d'accomplir et poursuivre leur mission.

Un cinquième recours au Conseil d'État visant un Arrêté Royal définissant la composition d'un organe de concertation (le conseil fédéral de la santé mentale), sera porté par l'APPPsy (Association des Psychologues Praticiens d'Orientation Psychanalytique). Il visera à faire casser l'arrêté royal pour discrimination et violation de la représentativité des diverses associations professionnelles.

Par ailleurs, nombre de psychologues ont écrit une lettre ouverte à la Commission des Psychologues, leur « ordre » pour dénoncer son fonctionnement peu transparent et peu démocratique, notamment par sa composition des organes d'avis : la Fédération Belge des Psychologues, FBP, qui dispose de 14 sièges sur 16, alors que cette association ne représente que 3500 psychologues sur les 10661 affiliés à la Commission. Il y a un vent de malaise parmi les organes représentants les psychologues car certains semblent dicter leur vision à la Ministre. Tout ceci est aussi une conséquence de la loi sur la psychothérapie qui faisait (avant l'arrêt) la part belle à la psychologie clinique.

La Ministre Maggie De Block, en passant sa loi en force contre l'avis des professionnels existants et en n'organisant pas de concertation véritable, a ainsi créé les conditions d'un vent contraire qui se manifeste par les recours juridiques. L'application de la loi va être primo reporté de plusieurs mois voir un an, le temps que la Cour constitutionnelle statue sur les recours en annulation, avant sans nul doute des besoins de réajustements tenant compte des arrêts de la dite Cour. Le dossier suivra encore

divers rebondissements. Le parlement devra peut-être se ressaisir du dossier.

Les psychothérapeutes, clients, ou personnes désireuses de porter leur contribution à cette dynamique, peuvent apporter leur engagement en participant aux réunions, recours, asbl, en apportant leur participation financière pour étudier et déposer les recours en justice.

Plusieurs asbl ou associations sont en premières lignes :

www.alter-psy.org,
www.plateforme-psysm.be
http://apppsy.be/
www.lbfsm.be

Votre adhésion, votre participation et vos contributions financières soutiennent la dynamique.

« Qui sème le vent récolte la tempête ».
Voila l'adage que la Ministre Maggie Deblock pourra sans doute méditer en 2017...

Raphaël Dugailliez

* **« Evidence Based Medecine » :** est une approche fortement utilisée en médecine pour développer et choisir les traitements efficaces, notamment les médicaments. Ce paradigme essentiellement médical se nourrit de preuves provenant d'études cliniques systématiques, telles que des essais contrôlés randomisés en double aveugle, des méta-analyses, éventuellement des études transversales ou de suivi bien construites. Cependant, la transposition de ce paradigme dans le secteur de la santé mentale est vivement remise en question par de nombreux acteurs de la santé mentale en raison des multiples autres facteurs influençant les résultats (qualité de la relation thérapeutique, rareté des publications scientifiques limités à quelques approches psychothérapeutiques et manque de moyens pour la recherche, paradigme que les troubles mentaux sont des maladies alors qu'ils sont aussi des réactions à l'environnement socio-économique, etc.

Depuis 1966, Neurosciences pratiques à la portée de tous

Votre manière de penser influence considérablement votre vie...

3 JOURS D'ENTRAINEMENT QUI FERONT LA DIFFÉRENCE POUR...

- ✓ Comprendre at appliquer les mécanismes de **Réussite**
- ✓ Réduire le stress et l'anxiété, gérer les émotions
- ✓ Méditer et développer **la pleine conscience**
- ✓ Développer **Créativité, Mémoire** et **capacités d'Apprentissage**
- ✓ Affiner l'**intuition** et l'habilité à **faire des choix**
- ✓ Visualiser pour atteindre des objectifs clairement définis
- ✓ Votre **Bien-être** et la gestion de votre **Santé**

AVEC CHRISTINE DENIS

PROCHAINS ATELIERS DE 3 JOURS :
17-18-19 mars et 2-3-4 juin 2017
Possibilité d'assister gratuitement à la conférence d'introduction la 1ère matinée

Pour plus d'infos pratiques
www.lamethodesilva.be . www.lesoutilsdumieuxetre.be
Renseignements et réservations
Alpha et Oméga asbl - 0478 912 122
lamethodesilva@scarlet.be

LA METHODE SILVA

Mon produit d'entretien « maison »… 100% naturel !

Nous passons plus de la moitié de notre temps dans nos maisons : nous y mangeons, dormons et vaquons à de nombreuses occupations. Nous sommes ainsi quotidiennement baignés dans les particules émises par les produits que nous utilisons. Il est donc essentiel de bannir tous les produits chimiques et toxiques qui, outre leur dispersion dans la nature avec l'eau que l'on évacue, ont une action pernicieuse sur notre santé.

LA BONNE NOUVELLE, **c'est que pouvons opter pour un produit d'entretien polyvalent, efficace, sain et extrêmement économique : le nettoyant 100% naturel fait maison ! Vous verrez, c'est un jeu d'enfant et nous vous proposons deux recettes au choix : avec ou sans huiles essentielles.**

Produit d'entretien **aux huiles essentielles**

Ingrédients :
- 1 L d'eau pure
- ½ L de vinaigre blanc (de préférence bio)
- 20-30 gouttes d'huiles essentielles (au choix ou combinées) : tea tree, eucalyptus, lavande aspic, citron, pin sylvestre, menthe poivrée, cannelle…
- optionnel : 2 c. à s. de savon noir (résultat plus efficace, mais obligation de rincer)

Préparation :
- dans un bocal ou un pulvérisateur vide, mélangez le savon noir et les huiles essentielles ;
- ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez vivement. Votre produit est prêt !

▶ C'est un produit qui désinfecte bien toute la maison et qui sent bon les huiles essentielles (nous vous conseillons tea tree, eucalyptus et menthe poivrée pour un résultat décapant !).

Produit d'entretien **aux écorces d'agrumes**

Ingrédients :
- 1 L d'eau
- ½ L de vinaigre blanc
- les écorces sans pulpe de 5-6 oranges et/ou citrons (vive la récup !)

Préparation :
- déposez vos écorces d'agrumes propres et coupées en quartiers ou en morceaux dans un bocal ;
- ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez et laissez reposer 2 semaines ;
- votre produit est prêt, vous pouvez le transférer dans un pulvérisateur !

▶ Ce second produit aux écorces d'agrumes sent délicieusement bon – il est même idéal pour parfumer la maison !

Dans les deux cas, il s'agit de produits à la fois **dégraissants, désodorisants, détartrants et antiseptiques,** et qui ont l'avantage d'être **inoffensifs** et **très économiques**. Il faudra peut-être

parfois frotter davantage qu'avec un produit classique – notamment en cas de calcaire récalcitrant – mais qu'est-ce en comparaison d'une santé et d'une nature protégées ?

RÉFÉRENCES :
Greenwashing de Cécile Berge aux Editions La Plage, **Produits d'entretien à faire soi-même** de Rachel Frely aux Editions Le Chariot d'or, le site de Raffa : raffa.grandmenage.info ou encore le blog d'antigonexxi.com

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

Circuit en Chine.
8/2. 20h. Soirée de présentation : immersion en pays Miao pour un voyage au départ du 9/9 en 14 jours. Entrée gratuite sur réservation. **Pascal Henry**, expert Feng Shui. 1180 BRUXELLES. Les Ateliers Du Feng Shui. 0479 429 003. www.atelier-fengshui.be - Voir avant première ci-dessous.

Donner une mémoire à la transition pour réenchanter le monde.

10/2. 20h. Si on ne se donne pas une mémoire, si nous sommes amnésiques, nos alternatives seront récupérées, dévoyées, captées par le système marchand... Suivi d'un atelier le 11/02. **Mohammed Taleb**, écopsychologue et philosophe. Centre les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. Terre & Conscience/ Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Journée Portes Ouvertes.

11/2. Soins énergétiques. Un soin pour se ressourcer, se réaligner, se recentrer, s'alléger. Gratuit et sur inscription. **France-Angélique Guldix**, praticienne soin énergétique. Espace 33 - espace détente. 33, avenue général Lartigue. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. france.guldix@gmail.com - www.franceguldix.be

La loi d'Attraction.

11/2. 11h-13h. Changez vos pensées et manifestez ce que vous voulez dans votre vie. Suivie d'un atelier le 11/03. **Pierre Galloux**, coach, thérapeute, hypnologue. L'Esprit9. Av. Jacques Dormont 5. 1082 BRUXELLES. 0497 382 650 - 02 306 09 10. info@lesprit9.be - www.lesprit9.be

Mythe de ma vie et ma quête de Lumière.

14/2. 20h-22h. Dans cette vie, suis-je héros de mon propre mythe et où trouver le passage vers la lumière ? Pour partager nos histoires et laisser poindre le réveil. Salle MM81. Avenue de Tervueren, 81. 1040 BRUXELLES. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-coix.be - www.rose-croix.be

Séance d'inspiration.

16/2. 18h30-19h30. Voyage au coeur de l'humain, les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. Inscription gratuite mais obligatoire via www.neurocognitivism.be. **Chantal Vander Vorst**, co-fondatrice de l'Institute of NeuroCognitivism, experte en comportements humains (ANC). Avenue de Tervueren, 81. 1040 BRUXELLES. Institute Of Neurocognitivism. 02 737 74 80. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com

Le message spirituel de l'Egypte ancienne.

16/2. 20h-22h. **Florence Quentin,** égyptologue, spécialiste des mythes, décryptera rituels et symboles égyptiens et livrera des clés pour accéder à cette Sagesse initiatique encore à l'oeuvre dans nos vies. Centre les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

La Métaphysique de Saint Germain.

18/2. 18h. Sur le thème : Le Merveilleux Numéro 7. Le conférencier exposera les 7 principes universels, les 7 rayons, et comment activer la flamme violette. **Raoul Micieli**, confé-

avant-première

Pascal Henry

Circuit en Chine & immersion en pays Miao

SOIREE DE PRESENTATION

Le 8/02 à Bxl
Le 22/02 à Namur

Voir détails ci-dessus

Passionné depuis toujours par la civilisation et la pensée chinoise, Pascal HENRY, enseigne le FENG SHUI et d'autres Arts Taoïstes depuis plus de 20 ans. Il a séjourné et accompagné des circuits en chine à de nombreuses reprises. Le circuit et le séjour de septembre prochain sont une initiation à la Chine. Sa pensée, ses coutumes et usages seront évoqués lors d'ateliers découvertes qu'il animera. Nous avons rdv aux confins du PAYS MIAO pour un séjour en immersion (5 jours) dans le village de Danian avec des rencontres avec les minorités Miao, Dong et Yao. Nos guides francophones favoriseront les échanges, la découverte de la vie quotidienne, des traditions et du patrimoine culturel. Notre circuit prendra fin par la visite de Hong-Kong.

rencier. Rue Edmond Picard 60. 1180 BRUXELLES. Centre Shiatsu & Massages - Pierre Breton. 0494 348 881. centre.shiatsu.et.massages@gmail.com

Concert relaxant.
19/2. 16h-17h. L'imprégnation sonore aux bols, manolin, voix & chant de l'âme, crée un univers apaisant et régénérateur. **Anne Denis**, musicienne - naturopathe - sonothérapeute. Centre Pérou. 23 avenue du Pérou. 1000 B BRUXELLES. Atelier Saphir. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Comment vivre la légèreté, la liberté et la joie au quotidien ?
24/2. Comment retrouver l'état originel de profonde détente du corps et de l'esprit ? Rencontre avec **Nathalie Delay**, professeur de yoga. Centre Thérapeutia. Rue Félix Bovie, 25. 1050 BRUXELLES. Carole. 00 33 6 82 15 43 15. carole@nathaliedelay.com - Voir avant première page 59.

Film 'Healing' du médium guérisseur Joao.
25/2. 19h. Présentation du film et du travail de guérison du plus grand médium guérisseur de la planète, suivie de la présentation du lit de cristal (outil de guérison multidimensionnelle développé par les Entités) et des voyages à La Casa de Dom Inacio par 2 guides agréés. **Delphine Roshardt**. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. Eagle Sun - Centre Crystaluz. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première ci-dessous. INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

Les Secrets de la Mémoire et mystères de nos mémoires karmiques.
3/3. 20h. Selon l'astrologie spirituelle, les médecines traditionnelles et les découvertes de la science. Signature de notre âme, la mémoire s'individualise dans le cerveau permettant les démarches quotidiennes de reconnaître, connaître à nouveau. **Emmanuel Le Bret**, de formation paramédicale, l'un des pionniers des premiers centres de médecines alternatives de Paris. 40 ans d'étude en astrologie. Rue Capouillet, 33. 1060 BRUXELLES. Centre D'Études Tibétaines Asbl. 02 537 54 07. ananda@samye.be - www.samye.be

Regard amérindien sur l'Europe.
8/3. 20h15. Les catastrophes écologiques et les drames humains ont la même cause. L'homme s'est éloigné du coeur de la nature qui est aussi son propre coeur. Les 9 & 10/03 : entretiens personnalisés et projet de vie. **Don Marcelino**, médecin traditionnel amérindien qui parcourt l'Europe pour faire connaitre la sagesse amérindienne. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. Ruppol Brigitte. 0474 367 373. brigitte.ruppol@gmail.com - www.donmarcelino.fr

Conférence : La voie du sentir fondée par Luis Ansa.
17/3. 20h. La femme et le féminin présents dans ce troisième millénaire. **Sylvie Andreux**, psychothérapeute, écrivain et conférencière. Leopold Hotel Brussels. Rue du Luxembourg, 35. 1050 BRUXELLES. Centre De Recherche De La Voie Sensitive Asbl. 0493 079 325. centrerecherche-voiesensitive.com - www.centrerecherche-voiesensitive.com - Voir avant première page45 .

Atelier-repas : la voie du sentir fondée par Luis Ansa.
18/3. 12h-17h. La femme et le féminin présents dans ce troisième millénaire. **Sylvie Andreux**, psychothérapeute, écrivain, conférencière. Leopold Hotel Brussels. Rue du Luxembourg 35. 1050 BRUXELLES. Centre De Recherche De La Voie Sensitive Asbl. 0493 079 325. centrerecherche-voiesensitive.com - www.centrerecherche-voiesensitive.com - Voir avant première page 45.

Brabant Wallon

Voyage initiatique Vosges.
13/2. Soirée infos. 7 jours de découverte de soi dans des hauts lieux énergétiques et sacrés avec **Jean-Marie Pécriaux, Linda Ansaldi**. du 13/5 au 20/5. Espace Kurumbla. 10 Avenue Jacques Brel. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. Kurumbla. 0475 629 605 - +33 6 58 62 20 70. kurumbla@gmail.com - www.kurumbla.com

A l'aube des nouveaux guérisseurs.
21/2. 19h30. En tant que guérisseur, à l'origine d'une méthode

avant-première

Joâo De Deus, l'homme miracle du Brésil.
«Je ne guéris personne, c'est Dieu qui guérit ceux qui le demandent»

SOIRÉES D'INFO
- le 25 février à BXL
- le 24 février ,
- les 11 et 24 mars à Floriffoux

Voir détails ci-dessus et page 44

Reconnu par le Dalaï Lama et l'administration du Pape Jean-Paul II comme étant un envoyé de Dieu, cela fait maintenant plus de cinquante ans que Joao offre au monde entier des «miracles» de guérison sans demander d'argent. Le principe de son travail de "Médium Guérisseur" est de se laisser incorporer par une Entité qui réalise sa mission de soin ou de conseil sur la personne.

En 1979, Joao a fondé la Casa de Dom Inacio sur la terre bénie d'Abadiania (Brésil) où Dieu l'a placé pour accomplir sa mission. A ce jour, il est le médium le plus puissant de la planète car il a la faculté de se laisser incorporer par plus d'une trentaine d'Entités différentes. Les Entités à travers Joao ont soigné et soulagé des millions de personnes à travers le monde. INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

novatrice par sa simplicité et son efficacité, **Vital Alain** donnera une conférence sur la méthode. **Linda Ansaldi**, organisatrice. Espace Kurumbla. 10 avenue Jacques Brel. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. Kurumbla. 0475 629 605. kurumbla@gmail.com - www.kurumbla.com

Stress, Dépression, Burnout et Neurofeedback.

22/2. 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). Institut Neuroform. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre De Neurofeedback-Neuroform Dolfico Scrl. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

Vivre sa Vraie Vie, les Ailes Déployées.

24/2. 19h-21h. Soirée découverte : comment être aligné avec qui on est vraiment, prendre toute sa place et libérer son Potentiel. Participation libre, inscript. obligatoire. **Denis Dorbolo**, aligneur, conférencier, animateur. Rue de Thy, 30. 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498. denis.dorbolo@yahoo.com - www.liberer-son-potentiel.be/activites/soiree-decouverte/vivre-sa-vraie-vie-les-ailes-deployees/

Programmation de l'ADN et Kurumbla.

28/2. 19h30-21h30. Conférence sur les énergies Kurumbla et la programmation de l'ADN. Réservation obligatoire. **Linda Ansaldi**, conférencière/thérapeute. Espace Kurumbla. 10 avenue Jacques Brel. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0475 629 605. kurumbla@gmail.com Voir avant première ci-dessous.

Evoluer seul ou en groupe ?

6/3. 19h30-22h30. Dans la nouvelle ère, le groupe peut réellement changer les choses s'il est constitué de plusieurs individualités toutes alignées sur le bien. **Marianne Hubert**, 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.troisiemepole.be

Brabant flamand

Bellicon, un trampoline thérapeutique.

11/2 ou 11/3. 10h30-12h30. Porte ouverte chez Bellicon : explication, mini cour... Venez tester, écouter,... pour tous les âges ! **Christine Moens**, coach certifiée et partenaire. Bellicon Belux. Stationsstraat 49. 3080 TERVUREN. 0486 280 799. contact@christinemoens.be

Liège

Mon hypersensibilité : un atout ?

15/2. 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/conferences/mon-hypersensibilite--comment-en-faire-un-atout--conference-interactive.html

La nature, symbole de la métamorphose.

22/2. 20h-22h. L'homme, mû par une profonde nostalgie, cherche à déceler l'absolu sous-jacent aux multiples formes éphémères et changeantes sur notre terre. Salle Vibio. Bld Cuivre & Zinc 39A. 4030 LIÈGE GRIVEGNÉE.. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-coix.be - www.rose-croix.be

Les bienfaits de l'aromathérapie.

9/3. 19h. Les conséquences positives sur le cerveau. **Sandrine Vanbrabant**, aromathérapeute. Salle du Malmundarium. Place du Châtelet, 10. 4960 MALMEDY. lenvolinstitut@gmail.com - www.coursaromatherapie.be - 0495 371 290.

Hainaut

Comment vivre aujourd'hui dans un monde qui change, avec de nouveaux repères (sociaux, culturels, économiques et politiques).

17/2. 13h30-16h. **Marc Luyckx**, ancien chercheur à la Commis-

avant-première

Linda Ansaldi

Programmation de l'Adn et Kurumbla

CONFERENCE

le 28 février à Braine l'Alleud

Voir détails ci-dessus

Linda Ansaldi est thérapeute, enseignante, conférencière... Ancienne sportive de haut niveau, elle a très vite pris conscience que notre subconscient pouvait nous faire commettre des erreurs à cause de croyances et programmations inadéquates et fautives... Son objectif est de mettre en lumière ces fonctionnements problématiques afin de créer des comportements alignés sur notre essence, retrouver l'équilibre, l'harmonie à tous les niveaux.

Les soins énergétiques, la reprogrammation de l'ADN ainsi que des techniques innovantes y contribuent.

sion Européenne. UMONS. 7000 MONS. Education Et Famille Asbl. 065 37 31 09. asbl@educationetfamille.be - educationetfamille.be Voir avant premièreci-dessous

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
26/2. 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. Best Western Leonardo Hotel. Bld P. Mayence, 1A. 6000 CHARLEROI. Cercle Des Amis De Bruno Gröning. 087 678720. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

Le PERICARDE : gardien du secret de notre divinité.
4/3. Corps, âme, esprit. Qui est Qui et Qui fait Quoi. Il est temps de le comprendre et de retrouver le SALUT pour vivre en Santé et dans la JOIE ! **Montserrat Gascon**, créatrice de l'ostépathie bio énergétique cellulaire basée sur sa méthode de libération du péricarde. Mons International Congress Xperience. Av. Mélina Mercouri, 9. 7000 MONS. Veltri Umberto. 0477 289 597. fweberpericarde@gmail.com - www.vivalavida.org/fr - secretducoeur@gmail.com. Voir avant première page suivante

Namur

Bain thérapeutique : concerts aquatiques avec les bols de cristal.
8/2, 15/2, 23/2, 15/3, 16/3 et 29/3. 19h. Soins énergétiques dans une eau dynamisée et restructurée sur des fréquences de guérison (bols de cristal, sons et lumières,..)(Groupe 8 personnes max.). INSCRIPTION OBLIGATOIRE. **Delphine Roshardt**. Centre Crystaluz. Rue Juste Chaput 8a. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avanrt première ci-dessous.

Circuit en Chine.
22/2. 20h. Soirée de présentation d'un voyage en Chine et au immersion en pays Miao pour un voyage au départ du 9/9 en 14 jours. Entrée gratuite sur réservation. **Pascal Henry**, expert Feng Shui, passionné de la Chine. 5000 NAMUR. Les Ateliers Du Feng Shui. 0479 429 003. www.atelier-fengshui.be Voir avant première page 41

Film 'Healing' du médium guérisseur Joao.

avant-première

Marc Luyckx
« Comment vivre aujourd'hui dans un monde qui change, avec de nouveaux repères (sociaux, culturels, économiques et politiques) »

CONFERENCE

Le 17 février 13h30 -16h à Mons

Voir détails ci-dessus

L'Humanité est en train de vivre une mutation de civilisation rapide, profonde et accompagnée de violence. La rationalité traditionnelle, l'approche patriarcale et le capitalisme industriel avec sa logique du marché tout puissant ne sont plus capables de formuler une réponse satisfaisante au problème de notre survie collective, ni aux problèmes sociaux et démographiques de notre monde. Toutefois, de nombreux citoyens, chercheurs, penseurs politiques travaillent à repenser les logiques et les valeurs à la base de notre civilisation. Un changement de vision qui n'est rien d'autre qu'une « Renaissance » commence à bourgeonner partout dans le monde. Des signes importants, mais peu médiatisés, indiquent qu'un nombre important de chantiers sont ouverts pour repenser notre civilisation.

avant-première

Delphine Roshardt
Bain thérapeutique : concerts aquatiques avec les Bols en cristal

CONCERT

le 8, 15 ou 23/02 ou 15, 16, 29/03 à Floriffoux

Voir détails ci-dessus

Delphine propose de vous ressourcer et de vous régénérer en profondeur dans une piscine à 34°, dans une eau pure et cristalline enrichie au magnésium avec sons et lumières subaquatiques. L'eau est réinformée vibratoirement sur des fréquences de guérison selon les principes découverts par le Dr Emoto en utilisant notamment le son de bols chantants en cristal. Le bain vibratoire améliore la santé et le bien-être : - Sur le plan physique : détox et régénération cellulaire par le magnésium, relaxation profonde des tensions musculaires, amélioration de l'immunité - Sur le plan psychologique et émotionnel : relaxation des tensions et des blocages, anti-stress, augmentation de la confiance et de l'amour de soi - Sur le plan spirituel : purification et nettoyage des corps subtils, ressourcement et guérison multi-dimensionnelle, connexion à la Source.

24/2, 11/3 et 24/3. 19h. Présentation du film et du travail de guérison du plus grand médium guérisseur de la planète, suivie de la présentation du lit de cristal (outil de guérison multidimensionnelle développé par les Entités) et des voyages à La Casa de Dom Inacio par 2 guides agréés. **Delphine Roshardt**. Centre Crystalluz. Rue Juste Chaput, 8a. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be Voir avant première page précédente. INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

Bienvenue sur Terre !
1/3. 20h-22h. Comprendre le passage de la naissance permet de dénouer des blocages récurrents et aide à découvrir ce que notre âme est venue expérimenter sur Terre. **Sylvie Ouellet**, conférencière, formatrice, médium. Humanescence. 20 rue Godefroid. 5000 NAMUR. Porte-Voie. 0472 283 373. carine@portevoie.be - portevoie.be

Soirée-info gratuite - voyage au désert.
3/3. 19h30-21h30. Vous êtes tentés par le désert ? Une soirée pour poser des questions et échanger avec d'anciens participants. Voyage du 18 au 25 mars 2017. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée en Communication NonViolente et psychothérapeute en PCI. Entre Namur et Wavre. Rue de Montigny, 30. 5380 FORVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net.

Portes ouvertes : Heartfulness.
4/3. 10h-11h30. Expérimenter la relaxation et la méditation du coeur. Accueil à 9h45. Entrée libre, dès 15 ans. Inscription souhaitée. **Patricia Lambotte**, formatrice. Rue de Brimez 46. 5100 NAMUR (WÉPION). . 081 22 93 69 - 0496 308 145. namur@heartfulness.org - www.fr.heartfulness.org

Luxembourg

Voyage Sonore avec les Bols Tibétains.
9 et 10/2. 20h-21h15. Chaque mois, venez apprécier les douces et profondes sonorités des bols tibétains, bols de cristal, gongs, aquaphone, timbale océane... **Henri-Denis Golenvaux**, sonothérapeute et musicien professionnel. Espace @chi. Grande Enneille. 6940 DURBUY. 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be

avant-première

Sylvie Andreux

La Voie du Sentir

CONFERENCE

Le 17/03 à 20 h
Voir détails page 42

ATELIER-REPAS

le 18/03 à 12h à Bruxelles
Voir détails page 42

Sylvie Andreux est psychothérapeute depuis plus de 20 ans. Elle rencontre il y a une quinzaine d'années Luis Ansa* et la Voie du Sentir à Paris. Le retour au corps et la sensation que le Nagual Don Luis lui propose d'expérimenter, révèle un monde totalement inconnu en psychologie. Un chamboulement s'opère et change de fond en comble sa vision du monde. Aventure étonnante qu'elle raconte dans un livre intitulé « La Voie du Sentir, Fragments de la Thérapie Sensitive d'après Luis Ansa » aux éditions Véga. Elle écrit ensuite "Quelques aspects de la Thérapie Sensitive de Paris. Devenir son propre thérapeute" aux éditions La Voie du Sentir. Elle est responsable aujourd'hui de la Voie du Sentir en Europe et anime des conférences proposant la Voie du Sentir aux hommes et femmes, une version issue du corps participant à vivre mieux dans notre monde.

* Auteur du livre «Les Contes de l'Aigle» présenté dans AG+ 283

avant-première

Montserrat Gascon

Le Péricarde : gardien du secret de notre divinité.

CONFÉRENCE

Le 4 mars à Mons

Voir détails page précédente

Qu'est-ce que c'est la Vie ? Comment fonctionne-telle ? Qu'est-ce que le corps ? Qui sommes nous? Montserrat Gascon a fait des études d'institutrice, infirmière, 4 années de médecine, professeur de morphopsychologie, la neurologie, l'ostéopathie, 40 ans d'expérience dans le monde médical... Auteure des livres : « Vive le péricarde » et « Le secret du cœur ». Elle est créatrice de l'Ostéopathie Bioénergétique Cellulaire, basée sur sa Méthode de Libération du Péricarde. Le Péricarde est la principale porte d'entrée des émotions et le passage obligé pour accéder au Coeur. Avec l'impact émotionnel de peur le Péricarde se serre et cette rétraction perturbe le fonctionnement du Coeur et la libre circulation de l'énergie de la Vie. Venez retrouver la vie qui danse à l'intérieur de nous et dansons avec elle !

Agenda

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Alimentation et thérapie

Mieux gérer son poids et ses comportements alimentaires.
7/2 et 7/3. 18h30-21h30. Grâce à l'auto-hypnose se libérer des schémas répétitifs et retrouver un rapport régulé vis-à-vis de l'alimentation. **Colette Toussaint**, psychothérapeute et hypnothérapeute. 4053 EMBOURG. colettetoussaint@yahoo.fr - www.therapiehypnose.be 0496 809 211

Approche de l'Alignement

Trouver sa Voie.
17 au 21/2. 10h-18h. Donner du Sens à sa Vie. Stage de 5 jours et un des pré-requis pour les Formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 0497 412 808 - contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Intuition et Lâcher-Prise.
10 au 14/3. 10h-18h. Prendre des décisions justes et suivre le flux. Stage de 5 jours et pré-requis pour les Formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 0497 41 28 08 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.
11 au 12/2. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Formation en aromathérapie en soirée.
8/3, 15/3, 22/3 et 29/3. 19h-21h15. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**,. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Art et Développement Personnel

Un temps pour soi créatif.
9, 16, 23/2, 2, 4, 9/3. 10h-12h30. Développez votre créativité et votre intuition par des jeux d'écriture créative, dessin spontané et collage. Se détendre, être à l'écoute de soi. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Un temps pour soi créatif.
9, 13, 20, 27/2, 6/3. 19h-21h30. Développez votre créativité et votre intuition par des jeux d'écriture créative, dessin spontané et collage. Se détendre, être à l'écoute de soi. **Edith Saint-Mard**. 1040 BXL. 02 733 03 40 estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la.

Mandala - collage.
15/2. 18h30-21h30, le 18/3 de 14h à 17h. On glane, coupe, colle pour créer un mandala qui accueille nos aspirations profondes, ce qui nourrit la vie, apaise notre coeur et nourrit notre âme. **Edith Saint-Mard**, artiste. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Au coeur de la danse.
26/2. 14h-18h. Présence à soi et à la vie par la danse créative, la méditation, l'écriture intuitive, le dessin spontané ou le collage. Ludique et instrospectif. **Edith Saint-Mard**, artiste. Blanches et Noires. 1060 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Tenir un journal créatif de nos rêves.
3 au 5/3. 9h30-16h30. Exercices de dessin écriture collage dans un journal intime pour explorer en profondeur la symbolique de nos rêves, écouter cette voix intuitive. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'atelier d'art-thérapie. Maison Hepsylone. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0478 270 927. atelierdelaspirale@gmail.com - www.atelierdelaspirale.be

Art et Thérapie

Art-thérapie évolutive.
11/2 au 25/3. 9h-12h30. Mieux vivre. Dépasser ses limites. Ateliers en groupe les samedi à Namur de février à mars. Insc. oblig. **Brigitte Dewandre**, art-therapeute. Centre Humanescence. 5000 NAMUR. 0485 482 598 - 081 71 74 20. brigitte_dewandre@yahoo.fr - www.atelier les comognes wordpress.be

Ayurvéda

Séjour ayurvédique au Kerala.
25/3 au 8/4. Découverte de l'ayurveda. Méditation, Yoga, cuisine, cours d'Ayurvéda et massages. Cure détox pendant le séjour. **Elisabetta La Commare**. Greens Ayur. 673309 AZHIYOOR.Inde. 0496 966 695 - 02 241 20 62. ayuressenza@gmail.com - wwwayuressenza.com

Biodanza

Biodanza à Auderghem.
10/2. 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. Ecole Pré des Agneaux. 1160 BXL. 0473 362 732 - 02 779 28 29. pikibiodanza@gmail.com

Constellations familiales et Biodanza.
11 au 12/2. 9h30-18h. Se libérer, s'alléger et aller vers soi... deux pratiques différentes et complémentaires pour vous accompagner. Soyez les bienvenus. **Kadija Ouztit**, énergéticienne, **Gérard Lallez**, professeur de Biodanza. Haras de Cazeau. 7500 TOURNAI. 0033 6

25 781 999. ouzka@free.fr - www.akhaom.com

Nouveau à Liége - Coronmeuse.

13/2, 27/2, 6/3. 20h-22h30. Les lundis. Chemin de Transformation & de Conscience. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent. **Maria Verhulst**, directrice école Biodanza. Les saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Chemin de Transformation & de Conscience.

23/2, 9/3. 20h-22h30. Les jeudis. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. **Maria Verhulst**, dir école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Carnaval "Eros, force de vie"

28/2. 20h-22h30. Danser Eros, Dieu de l'Amour, active les forces primordiales et les désirs. L'incarner, c'est se donner la possibilité d'être dans le plaisir de vivre. **Géraldine Abel**, formatrice depuis 20 ans. 1180 BXL. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Le Coeur de la Transformation.

2 au 5/3. 9h-16h. Une introspection progressive et profonde à la rencontre des parts dissociées qui attendent depuis si longtemps le moment de leur requalification. **Philippe Lenaif,** co-dir école Biodanza SRT Soignies, **Maria Verhulst**, co-dire école Biodanza SRT Soignies. La Marlagne. 5100 WÉPION. info@ecolebiodanzasoignies.org - www.ecolebiodanzasoignies.org _ 067 33 60 85.

Biodanza Uccle Soirée ouverte.

7/3. 20h-22h30. Découv. à 1/2 prix. Un espace de liberté qui stimule sérénité, joie, liens, confiance en soi... Gérer ses émotions et sentir la vie plus que la penser. **Géraldine Abel**, formatrice. Rhapsodie. 1180 BXL. 0495 350 405. geraldine@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Constellations familiales et Biodanza au Maroc.

25/4 au 2/5. Osez l'immensité et le retour à soi dans le désert sud est marocain. L'intensité. **Majid Ouztit,** énergéticienne, **Gérard Lallez**, professeur de biodanza. Ouztit Khadija. Bivouac Lamane. M'HAMID EL GHIZLANE. +33 6 25 78 19 99 - +33 9 53 74 78 63. ouzka@free.fr - akhaom.com/1157-2/

Chamanisme

Voyages chamaniques en soirée.

24/2. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements ... **François De Kock**. Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

26/2. 14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chant & visualisation, «yoga»+»taï-chi» amérindiens= régal bien-être! **Doe Swift**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chant & Voix

Voix, Yoga du son.

10, 17 et 24/2. 10h30-12h. Tous les vendredis matins. Harmonisation par les sons semences, chant des voyelles, méditation sonore, respiration consciente, mantras. **Laure Stehlin**, musicienne certifiée en applications thérapeutiques. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

11/2, 18/2, 4/3. 10h-12h. Tous les samedis. Yoga du souffle et de la voix. Chant méditatif (chant harmonique, mantras) & chant expressif (improvisation inspirée des Ragas). **Reynald Halloy**, chanteur. Salle de l'Olivier. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

Voix, Corps et Rythme.

16/2. 17h30-19h. Les jeudis. Venez faire le plein d'énergie positive et réveiller votre potentiel créatif en vous amusant. Laboratoire d'expérimentation et de créations vocales collectives. **Carine Ernens**. 1050 BXL. 0475 819 743. VoixCadansees@gmail.com

«Prendre la parole en public»

18 au 19/2. 9h30-17h. Groupe de max 5 pers. Exercices respiratoires, corporels, vocaux et énergétiques pour libérer la voix et améliorer la gestion du stress en public. **Bénédicte Dumonceau**, formatrice. Centre Souffle Voix Expression. 4870 TROOZ. 0498/062745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Soirée souffle et voix.

21/2 ou 7/3. 19h30-21h30. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail sur le corps pour s'enraciner et rendre la respiration et la voix plus fluides. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute thérapie psychocorporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Chant pour débutants.

25 au 26/2. 11h-17h. Oser Chanter, le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps, acquérir une plus grande confiance en soi. **Françoise Akis**, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be - 0477 260 622.

Les saisons de l'âme.

5/3. 10h30-17h30. Les 1er dimanche du mois. Atelier Corps et Voix en Mouvement. Différentes techniques corporelles et de méditation pour ouvrir la voix. **Farida Zouj**, chanteuse et comédienne. 6210 RÊVES. 0476 808 887. info@interstices.be - www.interstices.be

Coaching

Devenir Coach Evolutif (cycle long).

9/2. 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 Non Violente

Introduction à la CNV: 6 vendredis soir.

10/2 au 21/4. 19h-21h30. Apprendre, expérimenter, vivre l'écoute de soi (comprendre ses émotions...), l'expression claire & honnête, l'écoute bienveillante d'autrui. **Rob Daneels**, formateur. Salle "Mantra Dunia". 1160 BXL. 0486

518 143. rob@robdaneels.be - www.bewustercommuniceren.eu

Pratiquer la CNV : groupe de pratique.
17/2 au 28/4. 19h-21h30. Pratiquer la CNV une semaine sur deux, pour pouvoir la vivre plus facilement et plus profondément au quotidien. **Rob Daneels**, formateur. 1160 BXL. rob@robdaneels.be - 0486 518 143 www.bewustercommuniceren.eu.

Transformer nos croyances limitantes.
25 au 26/2. 9h30-17h. ... et nos peurs en élans de Vie. 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.communication-nonviolente.be - 0479 890 726.

Introduction à la CNV.
27 au 28/2. 9h15-17h. Améliorons notre capacité à nous relier à nous-même et aux autres pour contribuer à notre mieux-être réciproque. **Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen**, formateurs certifiés CNV. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Communiquer avec son coeur.
4 au 5/3. 9h-17h. A l'aide de la CNV et la Mindfulness MBSR, communiquer avec respect, clarté, authenticité et bienveillance et augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée par le CNVC et **Gaétane,** accompagnatrice Mindfulness. Prieuré. 1360 MALÈVES-SAINTE-MARIE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Intro en CNV.
11 au 12/3. 9h-17h. Communiquer avec respect, clarté, authenticité et bienveillance. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée par le CNVC. 5000 NAMUR. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net - www.maisonecologie.be

Rando-atelier dans le désert.
18 au 25/3. Vivre la bienveillance avec soi-même et avec les autres dans une rencontre authentique, sécurisante et respectueuse de chacun ... de cœur à cœur. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée en CNV et psychothérapeute en PCI. Sahara Tunisien. 5380 FORVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Intro en Communication NonViolente (1).
9 au 10/3. 9h30-17h. Première partie : "La relation à soi". Etre à l'écoute de soi et décoder les émotions et sentiments que l'on vit. **Sophie Grosjean**, formatrice certifiée en CNV. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www.communication-nonviolente.be - 0479 890 726.

Constellations Familialles

Constellations holistiques.
12/2. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Osez vous lancer.
17/2. 9h15-18h30. Constellations systémiques. Vos rêves et vos projets à concrétiser : comment sortir de votre zone de confort et vous fonder sur la confiance en vous. **Isabelle Goffaux**, Dec en psychologie, constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Vivre la paix intérieure.
18/2. 9h15-18h30. Constellations systémiques. Nous vivons des conflits intérieurs : prendre conscience de cette lutte intérieure pour vibrer avec la paix. **Isabelle Goffaux**, Dec en psychologie, constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations holistiques.
26/2. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Les jeudis bruxellois.
9/3. 18h30-22h. Constellations et archétypes de la symbolique du tarot. Réflexions, échanges et constellations de groupe plus quelques demandes individuelles liées au thème du jour. **Hélène Huberty**, formatrice et constellatrice. Centre Montjoie. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

Atelier de Constellations.
9/3. 18h30-22h30. Dénouer les nœuds de son passé par le biais de constellations permettant de découvrir l'origine de sa souffrance et de procéder à sa pacification. **Joëlle Thirionet**, thérapeute. 3090 OVERIJSE. info@ressourcements.ben - www.ressourcements.be - 0475 935 039.

Corps Subtils et Chakras

Les chakras : La Gorge.
25/2. 10h-17h30. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations, ... **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Philippe.wyckmans@gmail.com - www.LILOCO.ORG

Couples

Le couple, chemin d'évolution.
12/2. 9h30-17h30. Où en suis-je ? Quel est le sens profond du couple ? Comment prendre soin de ma relation ? **Pierre et Betty Colet**, formateurs. Porte-Voie. 5030 GEMBLOUX. 0472 283 373. carine@portevoie.be - portevoie.be

Le livre est basé sur 40 ans de recherche.
Le livre se plonge dans l'incroyable.
Il relate nos expériences et relève la subtilité du mal, lequel pénètre nos âmes et dirige notre vie à notre insu. Nos expériences démontrent qu'il reste possible d'extirper ce mal et de purifier notre existence.

LISEZ UN EXTRAIT DU LIVRE SUR : WWW.EDITIONS-PERSÉE.FR

Le monde du paranormal est très complexe. Pour se différencier : médium et recherches spécifique sur les énergies négatives et positives. Ainsi que le domaine des maisons hantées.
GSM Mr Kaouass : 0485 066 319

Cours de Massage du Couple.
15/2 ou 17/2. Un couple à la fois de 10:00h à 12:00h tous les mercredi et vendredi, de 19:00h à 21:00h le vendredi soir. Apprendre les manoeuvres et techniques simples et efficaces en vous massant l'un l'autre. **Nicole Van Den Abeele**, massothérapeute-formatrice. 1200 BXL. 0471 623 202. nicolevdabeele@gmail.com

Cures et jeûnes

Danse

Danse 5 rythmes : 2 soirées ouvertes.
16/2 et 8/3. 19h30-22h. Danser de tout son être pour libérer son corps, ouvrir son coeur, aérer sa tête, et se connecter. Bienvenue à tou(tes! **Anne-Mieke Haazen, Michel Wery**, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. Ixelles et LLN. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Téhima.
18/2 à 14.30 à BXL, ou 21/2 à 20h à Villers-La-Ville. Danse sur les lettres hébraïques. **Natacha Simmonds**. Danse Voix. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0495 306 488. dansevoix@gmail.com - tehima.com

LONGO, Danse Initiatique africaine d'Ancrage.
19h30-21h30. Pratique spirituelle régulière de Danse de guérison qui Ancre en soi, Redresse de l'intérieur, Honore le Féminin et le Masculin Sacrés. Sur inscription. **Anna-Sophia Charlier**, thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne, Molongi. 1300 WAVRE. 0485 515 417. longo@ancreensoi.be - www.ancreensoi.be

Danse 5 rythmes : soirée entre femmes !
24/2. 19h30-22h. Danser de tout notre être pour libérer notre corps, ouvrir notre coeur, aérer la tête et nous connecter. Bienvenue, femme! (ouvert à toutes). **Anne-Mieke Haazen**, professeur accréditée en danse des 5 rythmes. 1170 BXL. 010 65 68 71. anne-mieke@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Les pélerins danseurs.
25/2. 14h-17h30. Ateliers mensuels et we basés sur une pédagogie gestuelle unifiant le corps, l'âme et l'esprit. **Marie Annet**, formatrice, pédopsychiatre, artiste. Monastère de Clerlande. 1340 OTTIGNIES. 0474 508 006. marie.annet2701@yahoo.be - www.lespelerinsdanseurs.eu

Développement Personnel

Café de l'Amour.
7/2. 19h. Présentation de son nouveau livre «C'est décidé, j'arrête d'être célib» puis conférence interactive à 20h30. **Bénédicte Ann,** love coach. Librairie Molière. Bl Tirou; 68 6000 CHARLEROI 00 33 6 12 78 26 30 - reservationcafe@gmail.com- www.cafedelamour.fr.

Café de l'Amour.
8/2. 18h. Présentation de son nouveau livre «C'est décidé, j'arrête d'être célib» **Bénédicte Ann,** love coach. Librairie Filigranes. Av des Arts, 39 -1040 BXL. Suivi d'une conférence interactive à la Fattoria, Bld du Souverain, 1 1070 BXL..00 33 6 12 78 26 30 - reservationcafe@gmail.com- www.cafedelamour.fr.

Accédez à votre clé de santé !
10 au 12/2. Expérimentez cet outil puissant et répartez avec votre clé utilisable au quotidien. **Jean-Philippe Brebion**, thérapeute et conférencier international. Fronville Anne. Centre Humanescence. 5000 NAMUR. 081 83 34 84 - 0477 135 890. anne.fronville@gmail.com - www.bioanalogie.com - Voir avant première ci-dessous.

La magie de l'intuition.
11 au 12/2. 9h-18h. Un atelier pratico-pratique de reconnexion à toutes vos voies intuitives. Mettez réellement votre intuition en action, au service de votre vie. **Christine Denis**, hypnothérapeute et coach. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122 - lesoutilsdumieuxetre@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be - 0475 521 391.

Prise de la Parole et Confiance en soi.
11 au 12/2. Prendre la parole en groupe, en réunion. Développer la confiance en soi, oser prendre sa place, s'exprimer et dire non. **Françoise Akis**, coach prise de la parole. 1060 BXL. 0477 260 622.

avant-première

Jean-Philippe Brébion

Accédez à votre Clé de santé !

STAGE

Les 10, 11, 12/02 à Namur

Voir détails ci-dessus

Nous sommes stressés ou malades parce que nous interprétons la réalité dans la peur de perdre l'un des paramètres essentiels à la survie. Il est parfois très difficile d'identifier et de mettre des mots sur cette interprétation.

Conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** est l'auteur, entre autre, d'un best-seller «l'Empreinte de naissance» (Ed.Quintessence), qui est devenu une référence dans le domaine du développement personnel.

Il nous propose aujourd'hui un outil infaillible qui permet instantanément de reconnaitre la façon dont nous avons interprété la réalité et ainsi de cesser d'entretenir la pathologie.

francoise.akis@gmail.com - www.parler-en-public.be/

Créer la vie qui m'inspire.
11 au 12/2. 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 (matière, voix, mouvement). Centre Le Daho. 7711 MOUSCRON. contact@lesateliers-delacreativite.com - www.lesateliers-delacreativite.com - 0496 776 998.

Voyages chamaniques en après-midi.
11/2. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements ... **François De Kock**. Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Atelier "Coeur à Corps"
12/2. 9h30-19h. Atelier en développement relationnel "Le massage dans le couple", à la fois tendre, ludique et créatif. S'adresse tant aux célibataires qu'aux personnes en couple (accompagnées ou non). **Jeanne Sompo, Christielle Dumont**. Centre de Formation "Essentielles". 1180 BXL. 0487 366 208. info@lerituel.be - www.lerituel.be

Groupe de travail sur soi.
13/2. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes. Sur réserv. **Marianne Vos, Lucette Agrippa**, accompagnantes. 1365 AUTRE-EGLISE. 0476 907 509 - 0494 236 614. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de partage et soutien - Mieux-être.
13/2. 19h30-21h30. Se sentir de mieux en mieux par une approche en groupe, pluridisciplinaire. Suivi régulier et quotidien par mail. Réunion 1X/mois. **Johanna Clabots**, AS, thérapie brève, enseignante. D-Sens. Terre-Rêves. 1160 BXL. johclabots@yahoo.fr 0486 992 971

Ethologie et société.
22/2. 9h à 12h : Ethologie et société : tendances actuelles des théories de l'attachement. 13h30 - 16h : les cinq récits de soi : intime, partagé, familial et culturel, technologique. **Boris Cyrulnik**, éthologue, neuro-psychiatre. Université de Mons. 7000 MONS. 065 37 31 09. asbl@educationetfamille.be - www.educationetfamille.be Voir avant première ci-dessous.

Construire la résilience par la psycho-éducation.
23/2. 9h - 12h : construire la résilience par la psycho-éducation et 13h30 - 16h : Résilience et personnes agées. **Boris Cyrulnik**. Université de Mons. 7000 MONS. 065 37 31 09. asbl@educationetfamille.be - asbl@educationetfamille.be Voir avant première ci-dessous

Mes douze travaux d'Hercule.
25 au 26/2. 9h30-17h30. Travail sur soi intensif en groupe d'un an basé sur les signes astrologiques et les travaux d'Hercule. Cycle de 13 WE. Démarrage au Poisson. **François De Kock**. Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

Coaching en développement personnel.
25 au 26/2. 10h-18h. Nouveau cycle qui démarre. Ouvert à toute personne désireuse de se lancer dans la pratique du coaching et/ou qui désire apprendre à mieux se connaître. **Dominique Chauvaux**, coach et consultante en développement personnel. Au Chant de l'Eau. 1370 JAUCHELETTE. 0479.833 940. info@dominiquechauvaux.be - www.dominiquechauvaux.be

Supervision pour thérapeutes.
27/2. 10h-18h. Un groupe de soutien pour thérapeutes. Nous y abordons tous les sujets nécessaires à une pratique fluide et prospère. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@Liloco.org - liloco.org

Une journée avec Lise BOURBEAU.
4/3. Venez célébrer le 25ème anniversaire de «Ecoute ton Corps-Europe» où tout a commencé ! **Lise Bourbeau**, conférencière, écrivaine, thérapeute. F-57000 METZ. 001 514 227 441. www.celebrezavecnous.com

Séminaire : cancer du sein.
18 et 19/3. Prévention, facteurs déclenchants, causes et comment stimuler l'auto-guérison ? **Christine Thyange**, relaxologue, coach. 5537 ANHEE. 0475 264 945. christinethyange@hotmail.be

avant-première

Boris Cyrulnik

Ethologie et société - Les cinq récits de soi

SEMINAIRE

Les 22 et 23 février à Mons

Voir détails ci-dessus

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

Les clés de vos buts.
11 au 12/3. 9h-18h. Votre vie actuelle est le reflet de votre mode de fonctionnement intérieur, un WE pour changer radicalement votre vie. Satisfait ou remboursé. **Patrick Schroder**, formateur. 5170 ARBRE. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be/formations-autres/ Voir avant première ci-dessous

Loi d'Attraction : atelier créatif.
11/3. 14h-18h. Atelier pratique pour mettre en place votre nouvelle vie. Précédé d'une conférence le 11 février. **Pierre Galloux,** coach, thérapeute, hypnologue, **Anne Marie Versichel**, coach, thérapeute, réflexologue. 1082 BXL. 0497 382 650 - 02 306 09 10. info@lesprit9.be - www.lesprit9.be

Drainage Lymphatique

Cours d'auto-drainage lymphofluide.
6/3 et 20/3. 18h30-21h30. En deux 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

Les aventurières de l'âme du monde.
10/2. 14h30-17h30. Des béguines aux sorcières, des visionnaires aux écoféministes, des femmes se sont engagées et s'engagent dans la Voie de l'Âme universelle... **Mohammed Taleb**, philosophe, écopsychologue. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Education & Pédagogies alternatives

Communiquer efficace avec enfants, ados.
9/3. 9h-16h. Parents, grands-parents, responsable d'enfants et d'ados : écoute, limites et messages claires, gestion des disputes, canaliser leurs émotions, etc. **Régine Van Coillie**, psy, pédagogue, thérapeute, formatrice, coach parentale. 1435 HEVILLERS. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be - 0475 409 790

EFT

Formation en Eft, à Liège.
18/2 et 25/2. 9h-17h. Et si vous vous formiez à l'Eft ? Cette technique de psychoénergétique permet de gérer les émotions, lever les blocages, les peurs, en petit groupe. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@hypnose-liege.com - www.formathera.be

Elixirs floraux & minéraux

Etude des elixirs floraux Bach & californiens Fes.
18/2. 9h15-17h30. Quel est l'apport des élixirs floraux dans la gestion de son quotidien ? Pour répondre à cette question **Charles Wart,** expert, nous partage 25 ans d'expérience. **Séverine Matteuzzi**. 1150 BXL. 02 778 98 98. severine@flowerenergy.eu - www.flowerenergy.eu

Energétique

Clés subtiles pour le Nouveau Monde.
12/2. 9h-17h. Préparation personnelle et collective pour accueillir les nouvelles énergies et s'adapter. **Paulishiatsu**. 4121 NEUPRÉ. 0498/81.25.61. paulishiatsu@gmail.com - paulishiatsu.canalblog.com

Pratiques de Santé et de Vitalité.
13/2 ou 6/3. 18h-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. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 . info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 0475 935 039

Eutonie

Eutonie Gerda Alexander.
19/2. 10h-16h. Fatigues, douleurs et tensions peuvent être ré-harmonisées par la pratique de l'Eutonie GA. **Josepha Janssen**, eutoniste Gerda-Alexander. Salon communal. 6540 LOBBES. 0486 309 191. josepha.janssen@hotmail.com

Féminité-Masculinité

Oser être femme.
11 au 12/2. 9h30-17h30. Oser prendre sa place, s'affirmer dans son identité, se connecter à son plaisir. Pour libérer votre puissance et remettre du sens. **Catherine Oberle**, coach et Gestalt-thérapeute. 1180 BXL. catherine.oberle@free.fr - www.catherine-oberle.com 0484 191 245

avant-première

Patrick Schröder
Géobiologie, chemin de l'âme, esprits de la nature.

STAGE

Les 11 et 12 mars à Arbre (Namur)

Voir détails ci-dessus

En 40 ans de carrière, **Patrick Schröde**r a changé trois fois d'orientation professionnelle. D'abord boulanger-pâtissier, ensuite horticulteur et depuis 15 ans, géobiologue. Il vous aide à vivre dans une maison qui vous ressource. Il s'est aussi formé à la relation corps-âme-esprit et a levé les blocages qui peuvent en résulter. Il donne des formations en géobiologie, sur les esprits de la nature ainsi qu'une formation «Les clés de vos buts» où il enseigne les clés qui permettent d'être dans la voie que demande l'âme. Il cherche vraiment à aider les personnes en leur faisant prendre conscience de leurs croyances destructrices et du mauvais choix pris sans l'accord de l'âme.

Saisons de femmes-l'ouverture du coeur.
17/2. 19h-22h30. Comment sont nos relations ? Dans le respect, la confiance ? Nous ferons le point de quelle est notre part de responsabilité dans ce qui se passe. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute-psychocorporelle. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

La sagesse féminine en partage.
25/2. 9h30-18h30. Retrouvez et visitez à travers des rituels, danses, chants, créativité, partages, l'enseignement des Mères Originelles. **Nathalie Pucci,** thérapeute, **Philomène Barrassi,** reiki, massage sensitif, **Françoise Fontaneau Vandoren**, coach, Biodanza, Moonmother. La Maison de la Source. 1370 PIÉTRAIN /JODOIGNE. 0486 322 972. nathaliepucci1@gmail.com - www.etoile-et-roue.com/contacts

Feng Shui

Le Feng Shui et l'Enfant.
11/2. 9h45-17h. L'impact du milieu environnant sur l'enfant en fonction de son âge et du développement de ses perceptions. Prérequis : stage "Découverte du Feng Shui" **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation feng shui. BXL- Niv 3.
11 au 12/2. 10h-17h30. Cet atelier de niveau 3 fait partie d'un programme en 5 niveaux sur 2016/2017. Tous les détails de la formation sur le site internet de l'école. **Pascal Henry**, enseignant pratiques chinoises. 1180 BXL. info@atelier-fengshui.be - www.atelier-fengshui.be - 0479 429 003.

Le Feng Shui et l'Amour.
12/2. 9h45-17h. L'Amour est la plus grande force que nous puissions canaliser et le Feng Shui est un outil pour l'amplifier, la rendre présente en nous et en nos murs. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach.
11 au 12/3. 14h-18h30. Initiation complète et sérieuse : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et principes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. aroma@sebio.be - www.sebio.be

Fréquences de Brillance

Manna, se nourrir de sa propre lumière.
2 au 5/3. 9h30-16h30. Retrouver votre puissance, guérir votre enfant intérieur, vivre vos passions, vous nourrir de votre lumière, vous libérer de dépendances. Early bird. **Annie Loosfelt**, praticienne certifiée Fréquences de Brillance et enseignante Manna. 1495 VILLERS-LA-VILLE. annieloosfelt@gmail.com - www.soinsenergetiques.be - 0496 936 261.

Gemmothérapie

La Gemmothérapie, médecine des bourgeons.
22/2, 15/3 et 29/3. 18h-21h. Formation en 3 mercredis. La gemmothérapie utilise les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes préparées, à l'état frais, par macération, pour obtenir le macérat glycériné. **Martine Delvoie, Philippe Andrianne**. Fédération Européenne d'Herboristerie - Feh. Viriditas. 4700 EUPEN. 080 41 82 06. info@feh.be - www.feh.be

Guérison des Blessures Intérieures

Guérison des Blessures Intérieures.
21 au 26/2 au Monastère d'Hurtebise et du 2 au 7/5 à ND du Chant d'Oiseau à BXL. Session résidentiel. Enseignement spirituel expérimenté dans la pratique des soins - donner et recevoir - libérant les mémoires cellulaires du passé, dans le Cœur profond. **Catherine Tihon**, formatrice et praticienne. Louis-Marie Jemine. 6870 SAINT-HUBERT. 0485 834 936. lm.jemine@skynet.be - Voir avant première ci-dessous

Hypnose

J'arrête la cigarette pour toujours.
8, 10, 13, 15 et 17/3. 20h-22h. Grâce à l'hypnose, sans frustration ni prise de poids. Libérez votre corps et votre esprit de la dépendance et offrez-vous la santé. **Béatrice Longo**, psychologue-psychothérapeute.

avant-première

Catherine Tihon
La guérison des blessures intérieures... un chemin vers la Liberté!

SESSIONS

Du 21 au 26/2/17 à Hurtebise et du 2 au 7/5/17, à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Catherine Tihon accompagne l'être humain dans une approche globale au cœur du Vivant. Universitaire, formatrice et praticienne en soins, elle fonde l'ASBL Antarès en 2000 pour développer une éducation à la Paix en Belgique, France, Congo. En 2004, elle s'engage auprès d'un enseignant spirituel, dans une voie non duelle, la Voie de l'Un dans toutes les formes, la Voie de l'Amour.

Rencontre avec une voie d'enseignement et de pratique qui s'inspire des grandes traditions spirituelles. Elle permet d'expérimenter des soins dans le donner et le recevoir nettoyant en profondeur les mémoires cellulaires par la présence au « Je suis » et à l'ouverture du Cœur. Accessible à tous, elle nous invite au pardon et à la réconciliation pour rejoindre notre essence profonde.

1090 BXL. 0476 944 195. beatrice.longo@skynet.be www.beatricelongo-psychotherapeute.be/

Marche, trek, rando

Au coeur du désert, un voyage pour soi.

11 au 22/2. Désert tunisien, lieu de pleine conscience, s'offrir 10 jours pour soi et marcher vers un oasis au creux des dunes, source d'eau chaude, se ressourcer. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Rando désert tunisien, son guérisseur.

4 au 15/3. Randonnée de Ressourcement. La voix est un outil extraordinaire donné pour nous inviter à rencontrer et à unifier notre Corps, notre Cœur et notre Ame. **Edith Martens**, thérapeute par le son. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Massages

Formation en Massage Harmonisant.

10 au 11/2. 10h-16h30. Massage de base, unifiant du corps à l'huile. Détente musculaire. A la portée de tous. Formule avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Cure de Soins Ayurvédiques.

10 au 12/2. Du vend. à 18h au dimanche 15h. Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps, nous vous proposons un weekend de soins et massages ayurvédiques. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en massage Lomi-Lomi.

10 au 11/2. 10h-16h. 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. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Mini-Cure de Soins Ayurvédiques.

11/2. 13h30-17h30. Mini-Cure d'une demi-journée : plusieurs massages ou soins ayurvédiques : détente, élimination des toxines, régénération du corps à la clé. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

.Massage CénesthésiC.

17 au 19/2. 3 jours. Un chemin de sagesse et de bienveillance corporelle vis-à-vis de soi et d'autrui. **Thinh Hoang-Van**, fondateur de la méthode. F-59132 GLAGEON. 0033 637 33 99 32. thinh@live.fr

Massage Sensitif Belge : massage fluide.

18 au 19/2. 10h-17h30. Apprendre un massage de courte durée avec une qualité de présence et un bon enracinement. Y intégrer lenteur, souplesse et fluidité du masseur. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute-psychocorporelle. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation certifiante en Massage "Lomi Lomi".

18 au 19/2. 9h30-16h30. Massage Traditionnel Hawaïen, également appelé "love hands massage" (massage des mains aimantes) est l'un des plus beaux massages, carac-

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE
Formation au massage familial et professionnel

DATES D'INITIATION
les 4 et 5 février ou 20 et 21 mars
SOIRÉE PORTES OUVERTES
le vendredi 24 mars à 18h30

89, rue A. Delporte à Ixelles
emsb@skynet.be • 02 644 07 48
www.emsb.be

Installez-vous dans la profondeur de l'Être

Programmes de hridaya
Jours d'Harmonisation
Sessions personnelles
Cours de 3 jours - Méditations guidées

Faites l'expérience de:
Fauteuil et Instruments de Lumière

Infos sur www.hridaya.be ou 016-471059
ou envoyez un mail à info@hridaya.be

térisé par de longs mouvements amples, rythmés et enveloppants. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lerituel.be - www.lerituel.be

Formation en Massage Harmonisant.

18 au 19/2. 10h-16h30. Massage de base, unifiant du corps à l'huile. Détente musculaire. Diminution du stress. A la portée de tous. Formule avec repas découvertes. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage relaxant à l'Huile.

19/2. 10h-18h. Harmonieux, fluide et rythmé, ce massage vous prend comme une vague douce et puissante qui vous laisse profondément détendu. **Patrick Defauw**, coach corporel, ostéo/masseur. 1150 BXL. 0474 709 452. info@espace-en-nous.be - www.espace-en-nous.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 3.

20 au 21/2. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition, la qualité de présence et la qualité du toucher du masseur. **Wivine Mertens**, formatrice en Massage Sensitif belge. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Créez votre massage...

25 au 26/2. 10h-18h. Découvrez comment offrir, en vous respectant, un massage chatoyant et fluide qui reflète votre personnalité et vos qualités. Basé sur la clé cachemiry. **Patrick Defauw**, coach corporel, ostéo/masseur. 1150 BXL. info@espace-en-nous.be - www.espace-en-nous.be - 0474 709 452.

Massage sensitif belge : perfectionnement 1.

4 au 5/3. 10h-18h. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. **Carole Urbain**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Méditation

Méditation et cercle de guérison.

9/2 et 9/3. 19h45-21h30. L'atelier a pour but de rencontrer, d'apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenants et aimants. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be - www.aliancealunisson.com - 0486 640 943.

Cours de Simply Meditation.

12/2 et 19/2. 10h-11h30. Simply Meditation aide à calmer votre mental, cultiver l'équilibre intérieur et faire l'expérience de plus d'amour dans votre vie et vos relations. **Mélanie Oliveri**, enseignante Simply Meditation. Salle Terre-Rêves. 1160 BXL. 0471 722 887. melanie.oliveri@simply-meditation.org

Méditation au coeur du Cristal.

13/2 et 27/2. 20h-21h30. Les 2 et 4ème lundis du mois. Cette méditation a pour but de vous faire rencontrer l'être cristal. C'est un voyage, une expérience transformatrice, une rencontre guérissante. **Shaïma Grosjean**, psychologue, thérapeute. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.aliancealunisson.com

Méditation Contemplative.

15/2. 19h-20h. Les mercredis. Méditation contemplative de centrage et d'alignement, Shamatha bouddhiste, silencieuse et guidée. Inscription à la carte ou abonnement (réductions !). **Clémence Hubert**, assistante en psychologie (BXL), certifiée en psychologie contemplative (USA). Cabinet professionnel. 1380 LASNE. 0497 841 896. hub.clemence@gmail.com - www.clemencehubert.com

Méditation et rencontre.

10 au 12/3. Cours de yoga et médiation. Questions réponses (satsang) à **Gérard Ben Merzoug**, fondateur de Tout est Un, qui a la connaissance. Donation libre au profit de l'association Tout Est Un Asbl. Château Brunsode. 4130 TILFF. 0475 253 939. association@toutestun.com - www.toutestun.com

Méthode de Libération des Cuirasses

Cycle de 8 séances de Libération des cuirasses.

15/2, 22/2, 1/3 et 8/3. 18h-19h15. Les mercredi. Les 8 séances mettent en œuvre le processus d'alignement entre le conscient et l'inconscient. Le dialogue avec le corps permet d'ouvrir les cuirasses physiques, émotionnelles et psychiques. **Louis Parez**, formateur. ProductionsCoeur.com Asbl. 7181 FELUY. 0478 620 329. contact@productionscoeur.com - www.productionscoeur.com

Massage CénesthésiC®

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

Initiation et approfondissement
17-19 février 2017
À 59132 Glageon
(en France, près de Chimay)

0033 637 33 99 32 • thinh@live.fr

Espace iki Massage
Bien être et thérapeutique

Balinais du corps – harmonisant
Chinois du ventre – relaxant
Thaï des pieds Wat Pho – dynamisant

Bruxelles – Limal – Tourinnes-la-Grosse
0473/20 33 86 ou espaceiki@gmail.com
http://chrisherrada.wix.com/espace-iki

Methodes Psycho-corporelles et énergétiques

Bio gym (gym douce).

13/2. 18h-19h30. Chaque lundi. Vous n'êtes pas FITNESS. Vous recherchez détente et souplesse de corps et d'esprit, un moment rien que pour vous ! Res. souhaitée. **Anne Tell**, infirmière, instructrice certifiée. Music town. 1180 BXL. 0471 465 977. annetell@hotmail.com

Mindfulness (Pleine Conscience)

Communiquer avec son coeur.

4 au 5/3. A l'aide de la CNV et la Mindfulness MBSR; communiquer avec respect, clarté, authenticité et bienveillance et augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet, Gaétane**. Prieuré. 1360 MALÈVES-SAINTE-MARIE. 0497 022 344 - 0473 203 540. annet.ac@belgacom.net

Cours d'Introduction pour pratiquants de la Pleine Conscience.

11 au 12/3. 10h-17h. Développement d'un entrainement systématique de la capacité de l'esprit à être attentif au moment présent. Suivi mensuel et accès aux 3 modules de cours de certification sur l'année. **Harris Vin**, mindfulness Association. Centre D'Études Tibétaines Asbl. 1060 BXL. 0487 622 409. mindfulness@samye.be - www.samye.be

Modelage & Sculpture

Méditation en Terre intérieure.

23/2. 20h-22h. En modelant l'argile, la lumière peut éclairer nos plus profondes aspirations. Méditation dirigée et échanges spontanés. Centre L'ilon. 5000 NAMUR. info@rose-coix.be - www.rose-croix.be - 0479 576 562.

Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

11/2, 18/2, 4/3. 10h-12h. Les samedis. Yoga du souffle et de la voix. Chant méditatif (chant harmonique, mantras) & chant expressif (improvisation inspirée des Ragas). **Reynald Halloy**, chanteur. Salle de l'Olivier. 1348 LLN. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be 0484 593 173.

Pratiques spirituelles

Groupe de travail sur soi.

14/2 et 7/3. 19h30-22h30. 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

Groupe de travail sur soi.

14/2 et 7/3. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réserv. **Jean-Michel Lambot, Françoise Delstanche**, accompagnants. 4430 ANS. 0474 333 868 - JM L - 0479 658 163 FrD. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Présence à soi

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

16/2. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité et paix, en s'enracinant dans son corps par la respiration consciente du Hara ! **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle, Yoga, Stretching, Danse. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Psychanalyse corporelle

Sessions de psychanalyse corporelle.

9 au 12/2. 9h-17h. Retrouver par le corps des moments clés de notre enfance qui ont forgé notre personnalité d'aujourd'hui; se réconcilier avec notre histoire... **Séverine Matteuzzi**. 1301 BIERGES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com

Session de psychanalyse corporelle.

17 au 21/2. 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, membre de l'IFPC. 1301 BIERGES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Stages de psychanalyse corporelle.

3 au 7/3. 9h-17h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. Stage de 3 ou 5 jours. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Une nouvelle psychanalyse par le corps.

3 au 5/3. 9h-18h. Revivre son passé inconscient pour se réconcilier avec soi-même et les autres. Apprendre pas à pas à vivre plus librement et 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

Appentissage difficile, dyslexie, trouble de l'attention, comportement difficile, autisme.
Ces personnes pensent autrement.

Facile-Apprendre
Réponses et solutions

Révélez leur potentiel avec la Méthode Davis®,
le nouvel espoir des personnes qui pensent autrement
www.penseurenimage.be 0477 68 56 06

Psycho-énergie

Formation de base de ThetaHealing.

17 au 19/2. 10h-18h. Se pratique dans l'état modifié de conscience Theta et permet de transformer les croyances négatives du subconscient et de guérir les traumas. **Agnès Suska**, praticienne et instructrice de ThetaHealing. Spread Your Wings. 1200 BXL. 0478 223 504. agnes.suska.9@gmail.com - /www.facebook.com/events/1591066354241871/

Psychologie Transpersonnelle

Stage transpersonnel.

25/2 au 1/3. 10h-20h. Voyage en état modifié de conscience pour plonger dans les émotions stagnant depuis l'enfance et libérer la force vitale qui y est piégée. **Marianne Hubert, Emilien Sanou**. Autre Porte. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Qi-Gong

Qi Gong à Banneux.

11/2, 18/2, 25/2 et 4/3. 13h30-14h30. Chaque samedi, une heure de mouvements équilibrants et régénérants au profit de votre santé et de votre bien-être. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e Duan ITBF. Salle du Sprimont. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596.

Qi Gong de la Femme.

11 au 12/2. 9h-17h. Destiné aux femmes, aide à régulariser l'équilibre hormonal, à harmoniser les émotions et à favoriser l'épanouissement aux divers stades de la vie. **Thésy Vogliolo**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BXL. 02 649 62 37. secretariat@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Qi Gong à La Hulpe.

13/2. 19h45-20h45. Les lundis. Le Qi Gong harmonise corps et esprit par une association de mouvements lents, exercices respiratoires, concentration et travail en pleine conscience. **Marie-Christine Dewolf**, certifiée I.T.E.Q.G. Thamagoria. 1310 LA HULPE. 0498 504 153. mcdw@thamagoria.be - www.thamagoria.be

Qi gong à Andrimont.

14/2, 21/2, 28/2 et 7/3. 19h-20h30. Cours hebdomadaire du mardi. Voilà comment se faire du bien grâce à des mouvements régénérateurs du corps & de l'esprit. Tous niveaux. Essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e duan ITBF. Hall Omnisports-1er étage. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Qi Gong à Namur.

15/2 au 8/3. 18h-19h. Se donne chaque mercredi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong taoïste le jeudi soir.

16/2 ou 23/2. 18h30-20h. Exercices pratiqués dans les temples en Chine pour accroître l'énergie vitale. Pour toutes les activités de notre école, voir sur le site. **Dominique Jacquemay**, professeur diplômée en Qi Gong et en médecine chinoise. Collège Saint Michel. 1040 BXL. dj@lympho-energie.com - 02 347 36 60 www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong à Namur.

16/2 au 9/3. 18h-19h. Se donne chaque jeudi soir. La marche sur le pied déployé et la méditation respiratoire. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Stage de Qi Gong en Chine/mai 2017.

3/5 au 17/5. 9h-19h. Un voyage exceptionnel pour pratiquer le Qi Gong. Trouver le calme et la sérénité dans des lieux authentiques. Encadré par **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong formée en Chine, aussi diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise. (université de Shanghaï). 1150 CHENGDU. Chine. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be - 02 347 36 60.

Réflexologie

Formation professionnelle en réflexologie.

18 au 19/2, du 22 au 23/3 et du 7 au 8/5. 9h-18h. Formation de 300 H. Un WE par mois. Membre de la fédération belge de réflexologie FéBéRef. Affiliée à "Reflexology in Europe Network"(R.I.E.N). **Equipe de Thérapeutes du Centre d'Etude de Réflexologie**. Notre Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0476 281 004. cer.reflexologie@gmail.com - www.cer-reflexologie.com

Reiki

Initiation Reiki niv. 1.

18 au 19/2. Entrer dans le monde du reiki, technique de soin facile et efficace qui permet de retrouver équilibre physique, mental et émotionnel. **Valérie Brunieaux**, maître enseignante reiki depuis 2004. 7181

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 18-19 mars 2017

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

FELUY. 0497 705 678. dojo511@hotmail.com - www.belgiquereiki.be

Initiation REIKI Niveau 1.

20 au 21/2. 9h30-16h. Découvrez le reiki, art de guérison. Apprenez les techniques d'imposition des mains pour vous apaiser et soigner vos proches de façon efficace. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach de vie. Ultreïa Bien-Etre. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Respiration et Développement Personnel

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

11/2, 18/2, 4/3 et 11/3. 10h-12h. Tous les samedis. Yoga du souffle et de la voix. Chant méditatif (chant harmonique, mantras) & chant expressif (improvisation inspirée des Ragas). **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. Salle de l'Olivier. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

Les dimanches de la respiration.

12/2. 10h-11h30. Pour une respiration profonde, puissante et libre qui nous relie à nous-mêmes. **Phil Kaiser**, professeur de respiration (AFA). Cadre Blanc Asbl. Villa François Gay. 1150 BXL. 0495 886385. philkaiser@belgacom.net - www.philkaiser.be

Soirée de Respiration Consciente.

24/2. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org

Sexologie

Les Secrets d'une Sexualité Palpitante.

11/2. 10h-17h. Apprenez à sortir de la routine et de la banalité sexuelle pour (re)trouver une sexualité enrichissante, vibrante, intense, épanouissante, palpitante ! **Julie Du Chemin,** architecte du désir et sexologue, **Pascal De Sutter**, psychologue et sexologue. La Source. 1380 PLANCENOIT. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

Sophrologie

Ateliers de Sophrologie Dynamique.

7/2, 14/2 et 16/2. 19h-21h. Les mardi pour les avancés et les jeudi soir (9 et 16/2) pour les débutants. Apprendre à se détendre et se relaxer, ainsi que gérer le stress et les émotions ! **Leposava Todorova**, sophrologue praticienne. La Maison de La Création. Centre Culturel. 1120 NEDER-OVER-HEEMBEEK. 0472 395 601. leposava.todorova@hotmail.com - www.amazingconsciousness.com

Spiritualité

Pratiquer la réconciliation.

4 au 5/3. Pour apprendre à la fois, à nous sentir proches de l'autre et, l'instant d'après, nous retrouver dans les conflits et les malentendus. Pouvons-nous être dans un oui chaleureux et radieux du cœur à ce que nous sommes ? **Lama Wangmo**, enseignante de philosophie. Sens et Etre. 5570 BEAURAING. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be 0476 953 764.- Voir avant première ci-dessous.

Atelier de Gratitude.

5/3. 10h-18h. Du Pardon à la gratitude - Vivez la gratitude et la puissante vibration du mot merci. Apprenez à donner et à recevoir, à apprécier qui vous êtes. **Jean-Luc Penet**. Le Shantihome. 1060 BXL. 0476 450 315 - 00 33 6 83 28 66 79. penet@hypersens.fr - www.hypersens.fr

Tai-Ji-Quan

Tai chi coaching antistress.

10/2 au 30/6. Une formule 100% personnalisée. La pratique du Tai Chi comme outil de transformation intérieure et de meilleure gestion émotionnelle. Sur RDV. **Béatrice De Haan**, professeur de Tai Chi et Master Coach. 1150 BXL. 0475 515 000. beatrice.de.haan@taichi-academy.be - www.taichi-academy.be

Tai chi chuan à Banneux.

11/2, 18/2, 25/2 et 4/3. 10h-17h30. Art martial Roi, choisissez le style qui vous convient : style chen à 10h, tai chi chuan martial à 11h45, système sun à 15h et style yang à 16H30. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. La Recherche Du Tao Asbl. Salle du Sprimont Judoteam. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596.

Tai Chi Chuan à Andrimont.

avant-première

Lama Wangmo

Pratiquer la réconciliation

SEMINAIRE

Les 4 et 5 mars à Beauraing

Voir détails ci-dessus

Lama Wangmo, enseignante de philosophie, découvre le bouddhisme dans les années 80. Elle commence par la pratique de zazen puis rencontre le bouddhisme tibétain et effectue la traditionnelle retraite de trois ans en 89. Elle enseigne ensuite la voie du Bouddha dans différents lieux, en France et à l'étranger.

Elle prend conscience au fil des années de la difficulté pour les personnes qu'elle accompagne de bien intégrer l'enseignement et la pratique de la méditation et enrichit ainsi sa pratique de nombreux outils inspirés des thérapies humanistes et cognitives, de méthodes thérapeutiques orientées sur l'interêtre que nous sommes, de l'élargissement du champ de la conscience, de la dimension systémique de la réalité.

13/2, 20/2, 27/2 et 6/3. 19h-20h30. Art martial interne (développe décontraction et puissance, guide vers le bien-être) : tai chi chuan style CHEN. Bienvenue à tous. Essai gratuit. **David Carrera**, professeur, 1er duan ITBF. Hall omnisport. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0486 330 874.

Tai Chi Chuan Système Sun.

13/2, 20/2, 27/2 et 6/3. 18h30-20h. Art martial-roi, cours chaque lundi : le tai chi chuan du style SUN, système très complet (taichi chuan & bagua zhang). Tous niveaux. Essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. Salle Saneki. 4100 SERAING. 0487 631 596 secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 087 46 38 82.

Tai chi chuan Style CHEN.

14/2 et 21/2. 19h-20h30. Art Martial-Roi pour les Chinois, le Tai Chi Chuan est bien + qu'une gymnastique de santé, c'est une science de la biomécanique, une méditation. **Marcel Delisse**, 2e Duan ITBF. Ecole Naniot. 4000 LIEGE. 0470 282 691 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com 087 46 38 82.

Tai Chi Chuan Sun.

16/2, 23/2, 2/3 et 9/3. 19h-20h30. Art martial-roi, cours hebdomadaires du jeudi : tai chi chuan style SUN (tai chi chuan et bagua zhang). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. La Recherche Du Tao. Hall Omnisports-1er étage. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Stage de tai chi chuan martial.

18/2. 14h-18h. Travail à 2 sur les principes du taiji quan (douceur-efficacité du mouvement) dans les tuishou & applications martiales (tous styles). Ouvert à tous. **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan ITBF. Salle de judo du Sprimont. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

Initiation à la Sexualité Sacrée.

11/2. 10h-17h30. Une découverte de la sexualité tantrique à travers une présence aimante à soi et à l'autre, loin de toute contrainte de performance et des jugements. **Alexandra Renverse,** initiatrice tantra, **Didier De Buisseret**, thérapeute tantrique. Centre Marie Kirkpatrick. 1200 BXL. 0471 264 034. julie@aaah.be - www.aaah.be

Saint Valentin.

14/2. 11h-18h. Je vous invite a fêter la Saint Valentin, seul ou en couple en découvrant le massage tantrique. **Annie Selis**, praticienne en massage. 1160 BXL. 0478 968 981. annie@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be

Tarologie

Initiation à la Voie du Tarot.

25 au 26/2. 10h-17h. Une approche structurée et créative du Tarot avec **Reynald Halloy**, tarologue, selon l'enseignement de Alejandro Jodorowsky et de Marianne Costa (La Voie du Tarot). Salle de l'Olivier. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au Travail.

18 au 19/2. 10h-17h30. 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 Psycho-corporelle évolutive

Visualisation créatrice.

18/2. 15h-18h. Retrouver le pouvoir sur sa vie en se reconnectant à ce puissant outil qu'est la visualisation créatrice, pour créer sa vie et ne plus la subir. **Joëlle Thirionet**, thérapeute. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 0475 935 039.

Traditions Spirituelles

La langue des oiseaux, un chemin de connaissance de soi et du monde.

12/2. 9h30-12h30. Un fabuleux voyage dans l'intériorité du monde. Langue sacrée, elle permettait, par exemple, de déjouer les censures... **Mohammed Taleb**, écopsychologue et philosophe. Tetra. Centre les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Carnaval, Carême, Pâques et ZEN.

25/2. 10h-17h. Période qui suit la date de notre rencontre et qui retrace un voyage initiatique. Pourquoi ne pas oser les mettre en parallèle avec la pratique du ZEN ? **Andrée Vos**, responsable du "Dojo du saule" à Brugelette. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Travail sur la vue

Voir la vie.

4 au 5/3. Le samedi de 14h à 18h30, le dimanche de 10h à 17h. Améliorer sa vue, se libérer de ses lunettes ou éviter de devoir en porter et accepter de voir la vie autrement est possible. **Hortense Servais**. 1030 BXL. 02 735 47 20 - 0488 371 425.

Végétarisme

Cuisine ayurvédique santé.

25/2, 25/3, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 17/6 et 23/6. 9h30-13h30. Apprenez les piliers d'une cuisine saine et goûteuse, l'équilibre des apports nutritifs et énergétiques dans une ambiance conviviale. **Patricia Blicq**, enseignante, professeur de yoga, Ayurvéda. La Source. 6230 PONT-À-CELLES. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com 0473 974 320.

Voyages

Voyage dans le désert.

18 au 25/3. Voyage initiatique : vivre la bienveillance avec soi-même et les autres dans une rencontre sécurisante et respectueuse de chacun ... de cœur à cœur. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée en Communication NonViolente et psychothérapeute en PCI. Désert Lumière. Sahara Tunisien. 5380 FORVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Atelier gratuit "Rêve et Sens d'un voyage"

11/3. 11h-13h. 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, Yoga, Stretching, Danse. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Méharée dans le Grand Erg tunisien et pratiques du Taijiquan.
1/4 au 8/4. "Apprendre à s'aimer" dans la vie nomade du Sahara avec : Marche consciente, Pratiques de Taï Chi, Respirations, Méditations, Danse orientale, Rires... **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle, **Claude Debar,** psychothérapeute et moniteur de Tai Chi, **Mohamed Ali Krid**, ostéopathe. Centre Ressourcements. Sahara. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Watsu

Watsu For Two : féérie aquatique pour 2 !
10/2 ou 11/2. Idée originale pour la St Valentin. Illuminez votre lien, tout en débrayant du train-train quotidien. A partager avec qui vous voulez. Info voir site. **Marie-Thaïs Henri-Jaspar**, consultante, thérapeute agréée en Watsu. Espace Libelllulle. 1490 COURT-SAINT-EIENNE. 0473 870 154. www.purwatsu.be

Yoga

Kundalini yoga.
13/2. 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 sounyai@skynet.be - www.kundaliniyoga.be - 0497 625 688.

Yoga Ashtanga.
13/2. 18h30-19h30. Les lundis. Forme traditionnelle de Yoga, l'Ashtanga est une forme fluide synchronisant respiration et asanas, développant conscience du corps et équilibre mental. **Marie-Christine Dewolf**, certifiée Yoga Alliance. Thamagoria. 1310 LA HULPE. 0498 504 153. mcdw@thamagoria.be - www.thamagoria.be

Cours de yoga et méditation.
14/2, 15/2, 16/2 et 17/2. 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, méditation, **Florence Vangansewinkel**, professeur de yoga enfants et adultes. 6230 THIMEON. 0473 974 320. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

Qi Gong - Yoga.
15/2. 18h30-19h45. Les mercredis. Travail énergétique d'ancrage, fluidité, souplesse et de respiration, favorisant le calme intérieur et l'harmonie entre le corps et l'esprit. **Marie-Christine Dewolf**, I.T.E.G.G. & Yoga Alliance. Champaca. 1050 BXL. 0498 504 153. mcdw@thamagoria.be - www.thamagoria.be

Comment vivre la légèreté, la liberté et la joie ?
25 au 26/2. L'exploration corporelle proposée tente ce défi, sans utopies fantaisistes. Elle est une invitation constante à une rencontre avec le réel, là où la pensée, l'habitude et le savoir deviennent caducs. Aucune condition physique spécifique n'est nécessaire. **Nathalie Delay**, professeur de yoga. BAMP. 1030 BXL. 00 33 6 82 15 43 15. carole@nathaliedelay.com- Voir avant première ci-dessous.

Ashtanga Yoga - stage de printemps.
27/2 au 3/3. 9h30-12h. Pratique posturale intense et dynamique ; ajustements individualisés. Une expérience unique centrée sur le souffle et la conscience corporelle. Fr-En. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992, membre de l'ABEPY. Espace Ressources des 3 tilleuls. 1170 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Initiation Kriya Yoga Babaji.
11 au 12/3. Séance info 10/03 à 19h30. Le Kriya Yoga est un yoga intégral de réalisation du Soi dans tous les corps (phys., vital, mental, intel, spirituel) pour débutants et yogis confirmés. Vous apprendrez 18 post. Hatha Yoga, 6 respir "Kriya Kundalini Pranayama", 7 médit maîtrise du mental et purific. subconsc. **Siddhanandasita**. Sveta. MM81. 1040 BXL. tz@mail.bg - www.babajikriyayoga.net - 0473 946 954

avant-première

Nathalie Delay
Comment vivre la légèreté, la liberté et la joie au quotidien ?

RENCONRE
Le 24 février
SÉMINAIRE
Les 25 et 26 février à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Nathalie est chercheuse de vérité depuis toujours. Elle rencontre la tradition du Shivaïsme du Cachemire à l'âge de 26 ans. Elle approfondit les aspects métaphysiques et les yogas de cette tradition, pendant vingt cinq ans, auprès de ses représentants les plus emblématiques.
Mais c'est avant tout le réel, en deçà de toute formulation, qui l'attire inexorablement, tel un papillon de nuit attiré par la lumière d'une bougie. Elle n'aura de cesse de se laisser consumer par la lumière ineffable et de toucher une transparence toujours plus claire. La descente dans l'absence est une joie sans fin qui anime son élan à partager l'expérience de l'art de mourir, instant après instant, pour ne laisser que le vrai.

Annonces classées

A Louer

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.

Bxl, à louer salle polyvalente 65 m², par jour, 1/2 jour, soirée, dans cadre paisible. Proximité métro Louise pour séminaires, conférences, activités diverses (tai chi, méditation,...) 02 537 54 07. centre@samye.be

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

Bxl. Quartier Molière. Belle salle polyvalente 65m². Cuisine + jardin. Séminaire, cours, conférence, réunion. Tarifs attractifs. www.espace125.be

Hannut, Centre Respire : cabinets et salle (55m²) (+ s.a, cuisine, wc, jardin) pour professionnels de la santé expérim. indépendants: ostéopathie, shiatsu, sophrologie, nutrition, thérapie au sein d'équipe pluridisciplinaire. hannutcentrerespire@gmail.com

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

Wavre 500m², 1er étage. Parking inclus. Divisible. Douches, saunas. Par jour, mois, an. Lumineux, chaleureux. A voir. 0495 283 668.olivier@crownproperties.be

A Remettre

Magasin bio(herboristerie). A remettre dans complexe commercial (région charleroi). Info : 0475 456 767

Cours-Formation

Formation de base en Hypnose. A Liège. Apprentissage pratique, petit groupe en Juillet 2017. 0478 997157 - formathera.be

Soins palliatifs et fin de vie. S'informer, échanger, s'épauler dans un groupe de parole et de soutien - Liège - 1er et 3ème mercredis du mois - Rens : www.phare-asbl.be ou contact@phare-asbl.be

Développement personnel

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.

Tarot de marseille et guidance des anges. Quand on ne sait vers quoi aller, pour comprendre et guider le chemin. A. Donnay 5101 Namur - 0474 387 710

Atelier PNL "Puissant et Maître de votre vie". Découvrez et expérimentez la PNL ! 11-12 février à Arlon. www.espacecoachingdw.be. 0492 604 908

Réussissez votre vie professionnelle et personnelle. Coaching holistique + multidimensionnel intégrant le mental, le coeur, le corps et l'âme. Peut inclure méditation, hypnose, soins énergétiques. Ignace D'Haenens, coach certifié. www.belovebelight.be - 0479 988 880

RECONNESSENCE - Pour se reconnecter à notre essence. Vous souhaitez reprendre confiance en vous, une aide pour faire face aux difficultés de la vie, porter une regard différent pour réduire vos souffrances, faire face au burn-out et à la crise du milieu de vie ? Tel : 0477 814 535 - info@reconnessence.be

Massages

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

Massage Tantra. Soin énergétique et formation individuelle. Tantric'Art. skynetblogs.be - Alizée 0497 373 174. Liège et Bxl

Rosine. Massages craniens. Zénitude. Lâcher-prise. Paix intérieure. Abondance & formations. Site : www.cap-sur-ete-indien.eu. Incourt sur RDV.0495 120 591

Massage thérapeutique pour femmes. A Waterloo. Guérison-réparation du féminin blessé. Reconnexion à l'énergie du féminin par la voie du corps.V. Deguel 0471 807 659.

Massages bien-être : suédois, californien, tantrique. Réflexologie symptomatique. Aussi à domicile. Fabi. N. RDV : 0479 626 320. B-6698 Vielsam

Bxl - massage harmonisant Chi Nei Tsang, Reiki, cranio sacrée. Reçois 7jours/7 sur Rdv 0479 211 053. www.massageone.be

Massage relaxo. Energisant à l'huile chaude. Bien -être physique et psychique. Détente et sérénité. Sur RDV. 0472 450 951. Woluve. Carine. No sex

Santé

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

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cure de printemps 24 au 31/3 et 31/3 au 7/4. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info – 0485.126.301"

Arrêter de fumer facilement! et définitivement ! sans prise de poids, sans aucune volonté particulière, méthode réjouissante.

Rens.: 0472 555 585 Etienne Renchon

Spiritualité

Consultation medium sur Bruxelles et La Louvière. Besoin de réponses éclairantes pour faire progresser votre vie ? 0498 775 564 - www.retransmettre.be

Choississez le bonheur et l'épanouissement. Comprenez le sens profond de la vie et retrouvez votre véritable nature. Prenez votre vie en main, vivez pleinement. Créez votre futur, multipliez les opportunités et apprenez à faire face aux défis. Coaching holistique, accompagnement spirituel. Ignace D'haenens. www.belovebelight.be

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.

Restaurez votre santé par des soins magnétiques et spirituels, par la reconnection cosmo tellurique, le processus du pardon, l'ouverture du coeur et la libération des blocages émotionnels. Tel de 17h à 19h : 0473 266 451. 5310 Eghezée

Vacances

Visiter nos sites www.domaine-st-michel-dalsace.com et www.contactmondeparallele.fr. Voir le monde autrement. Des solutions. Un mieux-être. Bienvenue.

Croisières en Grèce : en harmonie avec la nature sur voilier tout confort, pendant les vacances scolaires (Pâques, Eté, Toussaint). Croisières à thèmes, stages, séminaires d'entreprise, Lune de miel, combinés à farniente, sports aquatiques, rencontres avec les dauphins, visite de sites archéologiques, etc... Voir détails sur le site http://www.christalsailing.com/ ou 0478 469 233.

PhotoReading®

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

Formation en 3 jours
11, 12 et 26 mars 2017
6, 7 et 13 mai 2017
Marion Ceysens ~ 02 374 42 93
www.cpossible.be

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

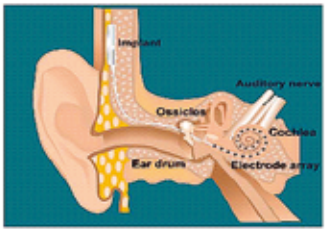
Rue du Méry 18-20 • 4000 LIÈGE • T. 04 221 17 20 • letempsdetre@skynet.be • du mardi au samedi 10h à 17h

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 1-8-14-18-26-30-32-34-36 **Distribution :** AGENDA Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 1.800 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.

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

Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Le tiercé gagnant pour affronter l'hiver !

Acérola-Shiitaké-Ginseng

Acerola 750

Forte concentration d'**Acérola BIO**, extrêmement riche en **Vitamine C naturelle**, connue pour stimuler à la fois l'énergie et le **système immunitaire**.
Sa forte teneur en antioxydants en fait aussi une vitamine précieuse pour lutter contre les radicaux libres.

Effets renforcés par une double association judicieuse: avec du **Shiitaké BIO**, qui stimule la productions des globules blancs et protège des agressions extérieures et du **Ginseng BIO**, tonique général de l'organisme, qui contribue à une meilleure résistance physique et intellectuelle.

Be+

LABEL DE QUALITÉ

Vit. C naturelle sous forme d'Acérola BIO

Extrait de Ginseng BIO obtenu par **extraction hydroalcoolique**

Extrait de **Shiitaké BIO** obtenu par **extraction aqueuse**

Acérola BIO 250 mg • Ca-L-ascorbate 170 mg
Shiitaké BIO 18x concentré 20 mg
Ginseng BIO 2x concentré 12 mg

FREE

GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
LEVURE
AMIDON
SEL

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu