



NOUVELLE ÉDITION

6, 7 ET 8 OCTOBRE 2017



À WAVRE

Un salon pour développer et approfondir les trois aspects de l'être humain :

- PHYSIQUE Être plus dans son corps
- PSYCHOLOGIQUE
 Être plus dans sa tête
- SPIRITUEL

 Être plus dans son cœur

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

> Agenda plus

INFOS: info@agendaplus.be - 081/43 24 80

www.etreplus.be



Retrouver le poids idéal par la **libération** des kilos de souffrance

Lorsque nous explorons la question de la prise de poids, nous observons que chaque kilo alourdissant notre corps représente un kilo de souffrance émotionnelle.

Une personne en harmonie avec son corps garde un poids équilibré. Le déséquilibre pondéral est souvent l'expression de conflits intérieurs profonds qui perturbent notre rapport à la nourriture et notre métabolisme. Nous éprouvons alors le besoin de nous remplir et notre corps se met à stocker la nourriture.



Nul doute que le corps et l'esprit sont intimement liés. Lorsque nous sommes confrontés à un événement perturbateur, les mécanismes du stress se déclenchent automatiquement dans notre corps. Nos muscles se tendent, notre corps se raidit. Lorsque le stress dépasse un seuil critique, les tensions s'installent et génèrent progressivement des symptômes tels que douleurs, perturbation du comportement alimentaire, prise de poids,... En effet, notre corps et notre esprit sont en interaction constante. Ce qui nous affecte psychologiquement atteint notre corps. Lorsque l'expérience émotionnelle est trop forte pour notre psychisme, le corps cherche à censurer les sensations et les émotions associées à l'expérience. Un système d'inhibition se met en place et le conflit disparaît de la conscience mais le corps, n'oubliant rien, « encapsule » la souffrance. Ainsi, notre corps prend en charge nos problèmes non résolus et nos blessures non guéries : ce sont les mémoires corporelles.

Des années d'expérience ont montré que les régimes classiques, restrictifs, sont souvent voués à l'échec. Restreindre volontairement l'alimentation est un comportement stressant pour notre corps, porteur de ces souffrances « encapsulées ». L'approche psycho-nutritionnelle aborde la personne en surpoids dans sa totalité, en intégrant la dimension émotionnelle des kilos accumulés. Cette approche intégrative repose sur la libération des blocages émotionnels, la réconciliation avec notre corps et l'image de soi, la rééquilibration de l'alimentation sans régime. Lorsque l'esprit et le corps se réaccordent, se rééquilibrent, l'harmonie qui en résulte libère notre corps des kilos excédentaires et nous reprenons plaisir à manger sainement. Dès lors, nous apprenons à respecter notre corps et ses besoins.

Dr Françoise Martin www.facebook.com/docpsychonutrition/

sommaire

Air du temps	1
Actualités positives	6
Alimentation: l'ortie	8
Dossier : Maigrir, la clé émotionnelle	14
A lire	24
A écouter/à regarder	26
Mieux-être : Le néo-chamanisme	28
Société : Bio ? Oui vraiment Bio !	32
Famille : juin, dernière ligne droite avant les vacances	35
Fiche pratique : bien préparer son sac à dos	36
Au jour le jour : les conférences	37
Agenda des activités : ateliers, stages et cours	41
Annonces classées	60
Formulaire des annonces classées	62

Parlement Jeunesse du Développement Durable



L'édition 2017 du Parlement Jeunesse du Développement Durable s'est clôturée début du printemps au sein du Parlement Wallon. A la fin des trois journées de débats, les participants (38 étudiants de l'enseignement supérieur universitaire et non-universitaire) ont remis au Ministre Wallon en charge du Développement durable, Carlo Di Antonio, 10 recommandations prioritaires pour une alimentation plus durable à l'horizon 2050 : 1) Organiser « le mois de l'agriculture durable » ; 2) Mettre en place des chèques « fruits et légumes » provenant des producteurs locaux; 3) Introduire un programme scolaire sur le thème de l'alimentation durable : 4) Valoriser la transformation des déchets : 5) Créer une règlementation sur l'affectation des terres agricoles ; 6) Labelliser un lieu communal et mettre en place un système GASAP communal; 7) Repenser les programmes d'enseignement en agronomie ; 8) Créer des budgets participatifs ; 9) Imposer un cahier spécial des charges pour les fournitures alimentaires dans les collectivités ; 10) Interdire le glyphosate. Ce projet démontre une nouvelle fois tout l'intérêt de la consultation citoyenne. Une approche qui fait partie des 17 objectifs de Développement Durable des Nations Unies, mais aussi de la Stratégie Wallonne de Développement Durable.

ASTUCE DU MOIS: acheter sa nourriture en vrac

Faire les courses et rentrer sans emballages, c'est possible. Comment ? Il suffit de poussez la porte d'un magasin qui propose ses articles en vrac. Ils sont nombreux en Wallonie et à Bruxelles. Pour nous aider sur la route vers le zéro déchet. Ecoconso Asbl a publié la liste de ces magasins qui compte désormais plusieurs dizaines d'adresses : ecoconso.be/fr/content/tous-les-magasins-de-vrac-de-wallonie-et-bruxelles

Un sacré chemin parcouru en peu de temps : le premier magasin sans emballages de Belgique date seulement de 2014. Ces épiceries zéro déchets sont un bon plan pour éviter le gaspillage et alléger sa poubelle. Certains magasins vendent quasi tout en vrac, de l'huile aux produits d'entretien (ils sont repris en gras dans la liste). D'autres proposent une partie de leur assortiment en vrac : fruits et légumes, fromages, noix, céréales... Rendons-leur visite pour découvrir leur offre exacte et n'oublions pas d'emporter nos contenants et sacs réutilisables ;-)





My2050 : créons notre scénario bas



Le Service Public fédéral Changements climatiques propose un nouvel outil web — My2050 — qui permet aux citoyens et aux élèves de secondaire d'élaborer leurs propres scénarios « bas carbone » pour la Belgique à l'horizon 2050. L'outil propose également des fiches-infos, des animations didactiques, ainsi qu'un manuel pédagogique pour les enseignants. A tester sur my2050.be

#EnsembleChangeonsLaFinance!

Contribuer à une société plus juste et plus humaine est le but que s'est fixé le Réseau Financité Asbl depuis ses débuts. A l'aube de son 30ème anniversaire, il réaffirme ce que la finance devrait être au travers d'un « manifeste » que chaque citoyen est invité à signer. Par ce manifeste, le Réseau Financité appelle à la conscience citoyenne et à son pouvoir de mobilisation. Il en va de nos droits et de nos devoirs de réclamer (enfin) des comptes aux



banques, à nos gouvernements et au système financier. Parce que ce n'est pas l'économie à laquelle nous aspirons, parce que nous ne voulons plus rester passifs face à ces injustices criantes, parce que nous voulons redonner du sens au mot « démocratie » et rendre ces vertus premières à la finance. C'est le moment de changer de paradigme, donner plus de poids et participer à un large mouvement citoyen pour promouvoir l'éthique et la solidarité dans les rapports à l'argent afin de contribuer à une société plus juste et plus humaine.

Signons le manifeste « Ensemble, changeons la finance ! » sur financite.be/fr/ensemblechangeonslafinance

FestivalsWallonie#Demain

A l'initiative de Carlo Di Antonio, ministre wallon de l'Environnement, "Festivals Wallonie #Demain" soutient les initiatives prises au sein de 16 festivals Wallons en matière d'Environnement et de Développement Durable. Cette campagne vise à rendre les festivals wallons plus éco-responsables et à sensibiliser le public à un comportement plus respectueux de l'Environnement.

En effet, de plus en plus soucieux de leur empreinte environnementale et souhaitant se tourner de concert vers une politique orientée développement durable, les organisateurs des 16 différents festivals de musique wallons de l'été se sont engagés à mettre en place toute une série de mesures orientées vers une transition de nos modes de consommation et de production en faveur du développement durable, de l'environnement, de l'alimentation durable et de la mobilité.



Ainsi, Durbuy Rock Festival, Inc'Rock Festival, Roots & Roses Festival, Bear Rock Festival, Les Ardentes, LaSemo, Dour Festival, Francofolies, Esperanzah, Ronquières Festival, Microfestival, Les Bucoliques, Scène-sur-Sambre, Ward'in-rock, Jyvazik, Le Père Noël est un rockeur mèneront des actions qui iront de la réduction des déchets à la défense des circuits courts en passant par la consommation responsable et la gestion des nuisances sonores. Parmi cellesci, ont d'ores et déjà été retenues : l'installation d'îlots de tri, 'utilisation de gobelets réutilisables et de vaisselle biodégradable, l'installation de toilettes sèches, la réduction au strict minimum des supports publicitaires, un éclairage principale-

ment avec des ampoules LED, l'interdiction de distribution de flyers ou de gadgets pour limiter la production de déchets, la promotion des circuits courts, l'offre d'alternatives en termes de mobilité (bus, covoiturage...), l'amélioration de l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite, la mise à disposition de points d'eau potable, un Repair Café organisé, le contrôle des nuisances sonores (bouchons d'oreilles et des casques antibruit distribués gratuitement), le placement d'une boucle auditive à destination des personnes malentendantes, l'installation de panneaux solaires, etc.

Depuis sa création, le label Wallonie#Demain a par ailleurs su s'émanciper des réseaux sociaux et se décline aujourd'hui en différentes initiatives : Parlement Jeunesse du Développement durable, Appel à projets, Fête du Développement durable, Communes Zéro Déchet,... et désormais Festival de musique!

L'usage du glyphosate interdit pour les particuliers

Depuis le 1er juin 2017, les produits contenant du glyphosate (pesticide) ne peuvent plus être en libre accès. De plus, les vendeurs titulaires d'une « phytolicence » doivent fournir au candidat acheteur une information sur la réglementation wallonne, les risques pour la santé humaine et la protection de l'environnement, ainsi que les techniques alternatives existantes.



A NOTER: à partir du 1er juin 2018, des mesures spécifiques aux groupes les plus vulnérables aux pesticides seront d'application (enfants, femmes enceintes, malades et personnes âgées). Des zones tampons seront obligatoires aux alentours des écoles, des hôpitaux, des crèches, des aires de jeux,... Et à partir du 1er juin 2019, plus aucun produit phytopharmaceutique ne pourra être utilisé dans les espaces publics wallons! Les parcs, les bords des routes, ... devront être traités par des techniques alternatives comme le désherbage thermique ou mécanique.

Un centre commercial avec des produits 100% recyclés



En Suède, jeter semble être devenu une hérésie. Dans ce pays où les citoyens qui réparent leur matériel cassé sont récompensés par des baisses d'impôts, on peut désormais faire ses courses dans un centre commercial futuriste ne vendant que des produits recyclés ! Le « ReTuna Återbruksgalleria » se trouve à 1h30 de Stockholm, dans la petite ville d'Eskilstuna. Ce centre commercial alternatif accueille déjà 14 boutiques, un restaurant, un centre éducatif, une salle de conférence et 3 pop-up stores (magasins éphémères.) Tout ce qui y est vendu (meubles, accessoires de déco, habillement, outils, vélos, jouets, etc.) provient d'un grand dépôt où sont rassemblés des tas d'objets jetés, donnés ou abandonnés, puis recyclés ou rénovés par les travailleurs d'une entreprise sociale. Ainsi, plutôt que de devenir une contrainte, ces « déchets » trouvent une nouvelle vie, donnent du travail et rendent un service à leurs nouveaux propriétaires. Bref, tout le monde y gagne!

Etudiants & seniors autour d'un bon repas

À en croire certains raccourcis. Internet ne ferait qu'isoler les gens les uns des autres. Pourtant, c'est parfois tout le contraire qui arrive. Démonstration avec « Paupiette », un nouveau site français qui met en contact les seniors qui aiment faire la cuisine et qui souhaitent accueillir plus de jeunes, avec les étudiants en quête de bons plats, de convivialité et qui n'ont pas les moyens de se payer de bons restaurants. Fatalement, les uns et les autres étaient faits pour s'entendre, encore fallait-il qu'ils se rencontrent! Et c'est là que site paupiettecuisine.wordpress.com intervient en mettant les uns et les autres en relation (les repas coûtent entre 4 et 7 euros). Actuellement, Paupiette ne fonctionne que dans quelques villes françaises et attend de nombreuses autres villes (ou pays!). Alors, qui a dit qu'Internet allait tuer la convivialité? [Source : PositivR]



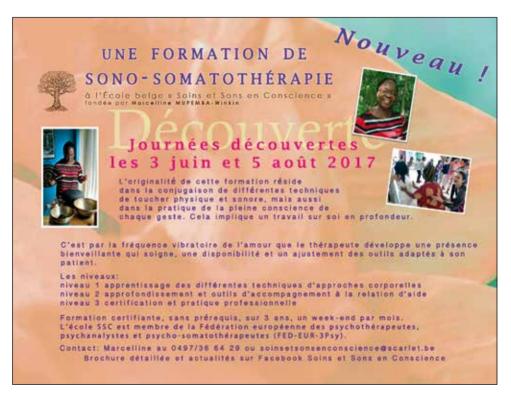
Le plus grand Bouddha au monde



La nature est surprenante. Surtout quand elle renferme des trésors oubliés. Jusqu'à aujourd'hui, le plus grand Bouddha du monde se trouvait en Chine, à Leshan dans le Sichuan. Mais c'était avant la fantastique découverte d'un nouveau monument. Cachée dans la végétation dense des montagnes de la ville de Guiyang, dans la province de Guizhou, toujours en Chine, s'érige une statue de Bouddha gigantesque de plus de 50 m de haut. Elle date probablement d'environ 1.300 ans. Les médias chinois rapportent que la tête (d'une hauteur de 16 m) a été sculptée dans un rocher unique, tandis que son buste ne fait qu'un avec le reste de la montagne. [Source : CCTV]

Les animaux reconnus comme des « êtres sensibles »

Fin avril, le Gouvernement Wallon a adopté l'avant-projet de décret du Ministre Wallon du Bien-Être animal visant à créer, au sein du Code civil, une nouvelle catégorie juridique pour les animaux. La classification actuelle, reléguant l'animal au rang de meuble (!), relevait de considérations dépassées et devait être nécessairement adaptée aux mentalités et progrès scientifiques réalisés en faveur de la considération animale. Avec ce nouveau dispositif, les animaux seront désormais reconnus comme des « êtres vivants doués de sensibilité ». Au-delà de cette reconnaissance, l'obiectif est d'extraire l'animal de la catégorie des « biens ». Cette modification de statut devrait permette à la justice de sanctionner plus sévèrement l'abandon ou la maltraitance tout en participant à l'évolution des mentalités en faveur du bien-être et du respect des animaux.





Ortie, « l'ennemi » qui vous veut du bien

Qui n'a pas un souvenir cuisant de son contact au détour d'un jeu ou d'une balade ? Qui n'a pas essayé de la cueillir « sans respirer » pour échapper à sa brûlure ? Et surtout qui ne l'a pas placée en tête de liste des « mauvaises herbes » à éradiquer de la surface de la planète ? Tout simplement ceux ayant appris à percer ses défenses et ses mystères pour le plus grand bonheur de leur santé et de leur assiette!

Peu de plantes sauvages peuvent se targuer de voir leur nom connu aussi bien des savants depuis des siècles que des jeunes enfants. Etudiée et vantée par les premiers, souvent maudite par les seconds, l'ortie a en effet accompagné l'homme et son développement depuis l'aube de l'humanité. La grande famille botanique (elle compte quelque 1000 espèces dans le monde) des « Urticaceae » à laquelle elle appartient tire son nom du verbe latin « urere » signifiant « brûler », eu égard à la sensation douloureuse que le contact de la plante occasionne. Deux espèces se partagent majoritairement le paysage européen : la grande ortie (Urtica dioïca) pouvant atteindre 1,50 mètres de hauteur et l'ortie brûlante (Urtica urens), plus discrète en taille mais à la piqûre plus douloureuse. Plante vigoureuse, essentiellement sauvage mais aussi cultivée, l'ortie constitue une véritable panacée pour qui sait dépasser ses défenses.

DEPUIS DÉJÀ 15 ANS...



Le Dr Niedermaier, pharmacien et chimiste novateur et passionné par les vertus des plantes, mettait au point pour son laboratoire Dr Niedermaier GmbH:

Dr. Hans Niedermaier



Le concentré biologique unique REGULATESSENZ® Son secret ?



Une synergie végétale bienfaisante de 13 fruits, légumes et noix frais et biologiques

La Fermentation en Cascade : un procédé exclusif et breveté de fermentation en plusieurs étapes et sur plusieurs semaines, sur le modèle de la digestion, qui supprime les allergènes potentiels.

Naturellement sans : lactose, gluten, alcool, levure, sucre ajouté, conservateur. Vegan.

REGULATESSENZ®: un concentré adaptogène, riche en précieux composants vitaux (acides aminés, composants prébiotiques, antioxydants à large spectre, fragments enzymatiques et acide lactique L+), directement reconnus et assimilables pour soutenir les cellules et le corps, là où il en a besoin. Usage interne et externe, scientifiquement testé et documenté - Avec de la vitamine C naturelle pour :

- √ le métabolisme énergétique
 - ✓ le système immunitaire
 - √ l'effet antioxydant





... Vous êtes toujours plus nombreux à faire confiance à la Fermentation en Cascade pour redonner à votre corps ses conditions d'équilibre, naturellement!

REGULATESSENZ® : à la base d'une gamme innovante de compléments alimentaires et cosmétique enzymatique :



Compléments alimentaires



Hygiène buccale



Soins cutanés



Informations et produits disponibles en magasins biologiques et de diététique

Une histoire millénaire

Cultivée comme légume et plante textile depuis près de 9000 ans. l'ortie a accompagné le développement des grandes civilisations humaines. De l'Egypte ancienne où ses graines étaient utilisées pour leur huile jusqu'au Moyen-Âge et à la Renaissance où elle fut cultivée comme fourrage et pour sa fibre textile, en passant par les grands médecins de l'Antiquité gréco-romaine exploitant ses vertus santé, l'ortie a su dévoiler ses ressources. Aujourd'hui encore, elle est cultivée en Allemagne pour ses fibres creuses et très résistantes comparables à celles du chanvre ou du lin à partir desquelles peuvent être tissés vêtements, linge de maison, voiles de bateau, filets de pêche,... et même billets de banque! L'exploitation de ces fibres permet également d'obtenir des résidus entrant dans la « filière lignocellulosique » à partir de laquelle sont produits des biocarburants. Très résistante aux maladies et productrice d'une importante biomasse en peu de temps, l'ortie offre des perspectives d'avenir à la fois riches et écologiques à ces secteurs technologiques. Mais plus encore, l'intérêt renaissant pour ses vertus nutritionnelles et médicinales révèle un trésor depuis trop longtemps enfui!

Or vert dans l'assiette

Même si certains animaux (chèvres, lapins, escargots,...) semblent insensibles à ses piqures et s'en délectent manifestement, l'ortie, au

simple souvenir cuisant de son contact, passe pour une invitée plutôt hostile dans l'assiette. Sachez pourtant que son pouvoir urticant disparaît après quelques heures de séchage (environ 15 h après récolte) et que le broyage ou la cuisson l'élimine aussi. Plus aucune excuse dès lors (à part celle de la récolte que l'on conseille de faire avec des gants) pour ne pas en profiter!

L'ortie est en effet une - si pas « LA » - des plantes sauvages les plus riches en protéines (près de 40% en poids sec et 13% en poids frais), comparable donc au soja. Protéines, qui plus est, complètes puisque comprenant les 8 acides aminés essentiels que l'homme ne peut synthétiser. Elle est donc très intéressante à inclure dans un régime alimentaire, végétarien de surcroît! Extrêmement concentrées en minéraux (calcium, fer, cuivre, soufre, zinc, manganèse, sélénium, bore, silicium,... soit près de 24 % du poids sec) et vitamines (B5, B6, B9, E et K), 100 grammes de ses feuilles fraîches apportent (en comparaison des Apports Journaliers Recommandés (AJR)): 400 % des AJR en vitamine C, 625% des AIR en provitamine A (beta-carotène), 144 % des AJR en vitamine E, 106 % des AIR en calcium et 93% des AIR en fer !

« Qui dit mieux ? », pour une plante aussi facile à trouver, serait dès lors la seule question pertinente! Toute la plante est en outre utilisable puisque les racines sont, par exemple, deux à trois fois plus riches en fer que les feuilles. Les graines quant à elles contiennent

30% d'huile riche en acides gras insaturés, surtout oméga 6. Il est conseillé pour un usage alimentaire de la récolter jeune (elle sera moins fibreuse) et de ne prélever que les extrémités (4 ou 6 dernières feuilles). Prenez soin également de la récolter dans un environnement protégé, car si elle accumule les éléments nutritifs, elle peut en faire de même des métaux lourds. Evitez donc le bord des routes! Une fois récoltée, elle peut



Toute la semaine, Mondo Bio vous invite à des dégustations et rencontres avec des acteurs locaux et des partenaires de travail. Ils vous parleront avec passion de leurs produits et de leur savoir-faire!

Samedi 3 juin

Bières belges et bio à l'honneur!

De 11h à 12h30, dégustation de bières belges et artisanales. Tapenades et charcuterie seront également au rdy en ce premier samedi de la semaine bio!

Celiana

Nathalie Mathy, de 14 à 16 h vous fera découvrir ses synergies d'huiles essentielles.

*Mardi 6 juin*Salade de fruits géante à goûter ou à emporter!

Mercredi 7 iuin

Avec la collaboration d'Abinda, dégustation de burgers et tartinades végétales.

La Mie et le Copain, de 10 h à 12h partageront leur pain quotidien!

Jeudi 8 juin

Fromages belges et bio, yaourts de ferme à découvrir.

De 10h à 12h, Anne Martin, de « La Table d'Anne » vous propose sa sélection de fromages et yaourts bio et belges à savourer...

Provamel, boissons végétales et alternatives aux formages frais, dégustations de produits végétaux, laits et alternatives au yaourts de 10h à 18h.

Vendredi 9 juin

En beauté avec Docteur Hauschka!

2 Mini conférences « Docteur Hauschka » de 10h15 à 10h50 et de 11h15 à 11h50.

Geneviève Castille, esthéticienne Hauschka à Court-Saint-Etienne, vous parlera de cette superbe gamme cosmétique.

Un soin de beauté sera à gagner par tirage au sort pour tout achat d'un produit Hauschka ce jour-là.

Samedi 10 iuin

Marché de plantes aromatiques et de plants à repiquer de 9h à 13h, sur le parking de Mondo Bio, en collaboration avec Pia et Cédric, de « Coins de champ ».

Mondo Bio, votre épicerie bio de proximité

AVENUE PROVINCIALE 76 - 1341 OTTIGNIES - TEL. 010 61.83.04

Les vertus nutritionnelles et médicinales de l'ortie révèlent un trésor depuis trop longtemps enfui!

être consommée crue (après mixage !), incorporée par exemple à un pesto, cuite à l'étouffée (avec de l'ail... un délice !), préparée en potage, en quiche, en hummus à tartiner, en alcool,... Bref, seule votre imagination pourrait être limitante ! Les balades invitant à la découverte et à la cuisine des plantes sauvages sont un excellent moyen de s'initier à ces préparations. Outre cela, à la frontière entre l'alimentaire et le médicinal, les tisanes (de feuilles) et décoctions (de racines) montrent elles aussi que l'ortie possède mille vertus.

Que ton aliment soit ton médicament

Qui plus que l'ortie pourrait illustrer cette parole d'Hippocrate (père de la médecine) ? Sa teneur en minéraux (notamment calcium et silice), mais aussi en chlorophylle (pigment lui donnant sa belle couleur vert foncé), en flavonoïdes, en stérols, en polysaccharides, en tannins et bien d'autres composés lui confère des propriétés médicinales incontestables et vantées depuis des siècles. Grande dépurative en même temps que reminéralisante, ses indications vont de l'arthrose à la goutte (en tisane, extrait fluide) en passant par l'allergie, l'acné, l'eczéma, le psoriasis, la perte de cheveux ou encore la fatigue chronique. Sa richesse en fer et ses propriétés

astringentes (ressert les tissus) ainsi qu'antihémorragiques en font une alliée de choix pour les règles abondantes et l'anémie qui peut en découler. Sa poudre de racines est également un remède de l'hypertrophie bénigne de la prostate utilisé en Allemagne. En tisane, gélules, extrait fluide, teinture-mère, cataplasmes, ses pouvoirs curatifs sont merveilleux et simples d'accès!

L'alliée du jardinier

Et surtout n'oublions pas le bienfait que représente, pour la croissance des plantes, le célèbre purin d'ortie (une portion d'orties pour neuf portions d'eau à laisser macérer 3 semaines en remuant régulièrement. S'emploie dilué à 5 à 10% au jardin). Très efficace contre pucerons, acariens et diverses maladies fongiques, il n'a de désavantage que celui d'être trop simple et performant! Ce qui lui vaut une tentative d'interdiction par action en justice en France!

Encore une preuve s'il en faut, que seuls les grands trésors font des envieux et que l'on perdrait beaucoup à ne pas redécouvrir celui de cette plante injustement impopulaire.

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS:

- Les vertus de l'ortie, de Yves Tissier, Editions Le Courrier du livre.
- · Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, de François Couplan, Editions Delachaux et Niestlé
- www.cuisinesauvage.org
- · www.floramedicina.com







Prochaine rentrée : octobre 2017

Organisée sur des week-ends

Programme de développement personnel / formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC^{MD} de Colette Portelance

Le programme du CRAM, qui existe depuis 30 ans, vous permettra d'intégrer dans votre vie personnelle et professionnelle les principes de la relation humaine saine, constructive, authentique et propulsive.

Le certificat l'est ouvert à tous, et il n'est pas nécessaire de vouloir être thérapeute pour suivre cette première partie du programme.



Colette Portelance créatrice de l'ANDCMD

INSCRIPTIONS EN COURS

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

www.cramformation.com



Maigrir: la clé émotionnelle

Longtemps apanage des magazines de mode au printemps, le thème du « poids » a lui aussi rejoint les rangs des publications médicales. Surpoids et obésité ne sont plus aujourd'hui le problème de quelques-uns mais une véritable épidémie mondiale. Derrière l'épidémie collective se cache beaucoup de détresses individuelles et de peurs, entretenues par ceux « à qui profite le crime », méconnues voire niées par le plus grand nombre, les personnes en surpoids en premier lieu! Alors comment retrouver l'espoir et surtout le garder afin qu'il alimente le changement positif vers un corps en santé dans lequel on aime vivre?



Si l'on en croit l'OMS, le nombre d'adultes en surpoids et obèses en 2014 atteignait le nombre faramineux de 1,5 milliard, soit près de 13% de la population mondiale. Et alors que celui-ci se cantonnait au départ aux pays industrialisés, voilà qu'il touche à présent les pays en voie de développement où le manque de nourriture causant la mort des uns dans les campagnes se voit cruellement opposer la malbouffe causant la mort des autres en milieu urbain! Mais quelles souffrances se cachent derrière ces statistiques anonymes démoralisantes ? Ouelle réalité individuelle ? Quelle réalité humaine ? Quelle histoire à l'échelle de l'individu comme de celle de l'espèce humaine?

Surpoids, obésité... de quoi parle-t-on?

La définition de ces termes repose sur celle d'un indice appelé IMC pour « Indice de Masse Corporelle ». L'IMC se calcule en divisant le poids (exprimé en kilos) par le carré de la taille (exprimée en mètre). Est ainsi déclarée en « surpoids » une personne dont l'IMC dépasse 25 et est inférieur à 30. Au-delà de 30 se définit l'obésité ou plutôt « les obésités » : entre 30 et 35 on parlera d'obésité modérée, entre 35 et 40 d'obésité sévère et au-delà de 40. d'obésité massive ou morbide. Cette formule générale est pourtant trop simpliste car elle occulte les notions de masse musculaire et de masse graisseuse. On préfèrera donc, tout en notant l'IMC, prendre en compte le paramètre de « tour de taille » (corrélé à une augmentation des troubles cardiovasculaires au-delà de 80 cm chez la femme, de 88 chez l'homme), révélateur d'une accumulation de graisse abdominale, sans doute la plus problématique en termes de santé. Chez les personnes en surpoids (incluant celles que l'IMC classe parmi les « obèses »), il s'agit en effet d'un lieu privilégié de mise en réserve d'énergie. La science médicale moderne s'intéresse surtout à ces réserves de graisse en terme de danger pour la santé et de corrélation avec une quantité de nourriture ingérée excessive. Et si nous nous demandions à quoi elles servent ?

Faire des réserves, c'est augmenter ses chances de survie

L'espèce humaine s'est développée pendant plusieurs milliers d'années dans un contexte environnemental où la nourriture n'était ni abondante, ni variée, ni régulière. Ce contexte a favorisé l'émergence de mécanismes métaboliques de mise en réserve lorsque la nourriture était provisoirement abondante, comme lors d'une chasse ou d'une cueillette fructueuse. Par exemple : la production d'insuline, hormone de mise en réserve du sucre sous forme de graisse lorsque celui-ci est apporté abondamment dans le flux sanguin et dont les déséquilibres de production et d'effet sont aujourd'hui incriminés dans une autre épidémie mondiale qui est celle du diabète de type 2,

En terme d'évolution, pouvoir faire des réserves de graisses augmente les chances de survie en cas de danger, réel ou imaginé!

souvent associé à l'obésité. La mise en réserve est donc « inscrite dans notre évolution » comme une stratégie gagnante de survie dans un paysage alimentaire pauvre et fluctuant.

Mais dans le contexte actuel d'abondance et de choix alimentaire, ce qui était une physiologie gagnante est donc devenu une source de problème ! Les années post-industrielles et la dégradation de la qualité des aliments (plus riches en sucres et graisses, appauvris en nutriments essentiels) ont certes assombri le tableau sans que ne soit possible, sur un aussi court laps de temps, une adaptation biologique. Car oui, la Vie (ce qui est Vivant!) a une logique ou plutôt un objectif : celui de se maintenir, donc de nous maintenir! En situation de danger (et celui de mourir de faim pour nos ancêtres n'était pas des moindres!), le corps stocke en prévision des futurs épisodes de famine! Tout concourt à la survie de l'espèce : que ce soit les liens faits par notre système nerveux « émotionnel » tels que « privation = danger de mort » ou les merveilleuses stratégies hormonales développées pour maintenir l'équilibre face au danger. Etre « gros » est donc une chance, celle de vous maintenir en vie!

Qui stresse stocke

Retenons cette notion, elle est essentielle et sans doute la clé de notre retour à un poids



optimal! Car la « malchance génétique et/ou hormonale » qui pourrait expliquer le surpoids ne concerne que 5% des obèses. Pour les 95 autres, la principale « cause profonde » du surpoids découle d'une inadaptation émotionnelle au stress découlant elle-même de l'équation évolutionniste déià citée « danger (famine, froid,...) = stockage ». Bien sûr, pour les personnes en surpoids, le danger n'est plus le manque de nourriture, que du contraire! Ce danger a un masque moderne auxquels des ouvrages entiers sont consacrés et que l'on nomme « STRESS ». Derrière le vocable générique se cachent de multiples réalités prenant pour nous les noms de « travail », « vie familiale troublée », « problème de santé », « manque d'argent », etc... Pourtant, les enseignements de pratiques spirituelles comme ceux de la Méditation en Pleine Conscience nous rappellent aujourd'hui que ce qui impacte l'homme, ce n'est pas un événement extérieur, en soi, neutre, mais l'opinion qu'il s'en fait. Cette opinion (par exemple: « travailler est pénible ») est alimentée par notre éducation, nos expériences passées, tous les liens qui ont été créés par notre cerveau émotionnel entre une expérience et l'émotion qui v a été associée. Et voilà, le mot est lâché : émotion !! L'émotion est au cœur de la problématique du surpoids, mais aussi la clé permettant de la résoudre de facon durable.

Mais alors pas de régime ?

Nous avons souvent évoqué les clés d'une hygiène alimentaire source de santé et de poids optimal : consommation prioritaire de fruits et légumes de qualité biologique riches en nutriments, viandes et céréales en quantité modérée, importance des bonnes graisses L'émotion est au cœur de la problématique du surpoids, mais aussi la clé permettant de la résoudre de façon durable.

contenues dans les huiles végétales et petits poissons riches en oméga 3, eau faiblement minéralisée comme boisson essentielle... Tout cela, la majorité des « régimes » ou « plans alimentaires » raisonnables qui fleurissent dans les magazines au printemps nous l'ont déjà proposé. Et pourtant, au vu de l'affichage abominable de votre balance, il semble que savoir ne suffise pas! Comment est-ce possible ? Pourquoi, s'il est évident que la majorité des régimes peut constituer une aide ponctuelle et efficace à l'amaigrissement, sont-ils, pour la majorité, suivis dans près de 90% des cas, d'une reprise pondérale à moyen ou long terme? Tout simplement car ils constituent, comme l'explique si bien David O'Hare, une sorte « d'auto-école » de la perte de poids : un instructeur vous dit comment faire, mais tant que c'est lui qui tient le volant, vous n'apprenez pas à conduire! Savoir n'est pas connaître! Les mécanismes intimes qui ont alimenté notre surpoids nous sont restés inconnus ou du moins inconscients et ont ainsi pu, en cachette, continuer de saper les efforts de votre volonté abreuvée de savoirs livresques. Pire encore, les régimes



Dans cet ouvrage plein d'humour et d'amour pour ses patients, le Dr O'Hare développe une approche simple de reconnexion à soi et à ses émotions via la cohérence cardiaque (voir article dans www.agendaplus.be, tapez « cohérence cardiaque : au cœur de l'équilibre »). Cette approche permet de passer de la cohérence cardiaque à la cohérence émotionnelle pour enfin atteindre la cohérence alimentaire! Un outil magnifique, simple et performant de connaissance de soi : 9 minutes par jour pendant 9 semaines pour perdre du poids et se retrouver!

Délicieuses pâtes à tartiner sans sucre, avec édulcorant





🖙 très pauvre en matières grasses et calories



- en moins et 40% de calories en moins (par rapport à un produit ordinaire) sans lactose
- sans sucre ajouté
- 🖙 sans soja
- sans oeufs
- 🖙 très pauvre en matières grasses et calories
- sans beurre de cacao



sans sucre ajouté, avec édulcorant





Massage Initiatique

Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps



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

Nouvelle formation certifiante à partir du lun. 23/10/17 Atelier-Découverte : sam. 24/6/17 de 9h à 13h Entrée gratuite, sur réservation.

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

Parvenir à l'équilibre et au calme émotionnel par la cohérence cardiaque, la méditation ou l'hypnose permet de maigrir durablement en développant les capacités de choix éclairé, l'estime et l'amour de soi.

ont fini par ajouter à la liste déjà longue des émotions négatives qui assaillent la personne en surpoids (colère, dégoût, peur, tristesse) des impressions telles que la frustration, le découragement et la déception. Dès lors point de régime, si ce n'est les conseils de base cidessus, pourvu qu'ils soient sous-tendus par une connaissance intime de soi dont voici quelques pistes.

Se re-connaître pour vouloir se faire du bien

Que ce soit pour une problématique de poids ou autre, on demande toujours aux personnes qui consultent « quand cela a-t-il commencé, dans quel contexte ? ». Il n'est jamais arrivé que les personnes répondent « quand j'ai commencé à manger 3 paquets de chips par jour ». Non! Les réponses sont plutôt du type « quand j'ai débuté ce nouveau travail », « quand je me suis mariée », « lorsque j'ai eu mes enfants, j'étais épuisée! ». Et en travaillant sur les émotions reprises dans les thérapies s'aidant des Fleurs de Bach, on demande souvent comment ils/elles se sentaient à ce moment-là. La réponse générale : « j'étais stressée ». Or : stress = danger (souvent) = stockage ! Si l'on est en surpoids ou

que l'on connait un ami qui l'est, on est coutumier de ce mal-être teinté de fatigue, de dégoût de soi, de « à quoi bon »... qui, alors que l'on tente, à force de volonté, de manger sainement depuis trois jours, nous fait soudainement plonger vers le paquet de chips XXL. Pourquoi ? Et pour quoi ? Il est établi qu'une des causes majeures d'échec des régimes réside dans l'impulsivité, dans le « je ne peux pas m'en empêcher ». Cette « tension pulsionnelle élevée », comme l'évoque le Dr lean-Paul Curtay, peut avoir des causes nutritionnelles mais aussi nerveuses car le corps « crie famine » de nutriments essentiels à son équilibre nerveux comme le magnésium. Les personnes en surpoids semblent présenter une fragilité émotionnelle traduite par une exacerbation des circuits neuronaux courts gérant la peur, ce qui entraîne anxiété et peurs diverses : peur de ne pas y arriver, peur de l'abandon, peur de manquer (d'argent, d'affection, de temps...), peur de tout! Ce sont ces peurs que les personnes appellent « stress » sans vraiment parvenir à les analyser plus avant. Ces peurs découlent de mécanismes de survie court-circuitant la volonté!

Prendre le problème à sa source, celle de l'émotion

Des pratiques comme la cohérence cardiaque, la méditation ou l'hypnose vont donc être des aides fondamentales face à ces émotions. Il faut savoir que la crise boulimique est une forme d'auto-hypnose négative, ce qui explique la perte de contrôle vécue par le patient et l'importance de l'auto-hypnose positive pour en sortir. En effet, ces pratiques vont développer : la conscience de l'émotion qui préside à la prise alimentaire, celle des choix possibles (quand manger, quoi manger,...), celle de son corps, celle de la douceur dont on a besoin et que l'on recherche avidement dans la nourriture. Mais aussi l'accueil! Car comment connaître ou reconnaître l'émotion qui ne fait que passer sans être accueillie ? Tristesse, dégoût de soi, honte, peur du regard des autres, autant d'émotions que ces pratiques permettent d'accueillir et d'aimer! Oui, comprendre et même aimer ce corps obèse, même cette image dans le miroir!

Pourquoi ne pas s'offrir un cadeau santé par des vacances qui relaxent, reposent et vivifient votre corps?



ENTRE CRUSINE ET DÉTOX

STAGE ALIMENTATION VIVANTE & YOGA

DU 15 AU 22 JUILLET À WIESME EN BELGIQUE

- Découvrir ou approfondir vos connaissances
- Apprendre à crusiner davantage : pain, fromages végétaux, dessert gourmet!
- Partager des moments conviviaux et amicaux
 Découvrir un havre de sérénité!

Avec Murielle LEKIEN, co-fondatrice de l'Oasis des 3 Chênes www.oasis-des-3-chenes.fr (Portugal)

- TARIF: 817€ (chambre 4 pers.) ou 947€ (chambre double)
- INSCRIPTION: michele.thorheim@gmail.com Tél. (+32)472 96 72 14

HYPNOSE institut de nouvelle hypnose Centre de THÉRAPIE BRÈVE et de FORMATION depuis plus de 25 ans, service d'orientation gratuit Dirigé par le Dr Eric MAIRLOT neuropsychiatre THE RESERVE OF THE PARTY OF THE FORMATION pour maîtriser les TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES L'HYPNOSE pour les professionnels Depuis 24 ans (début du cycle en novembre 2017) L'AUTO-HYPNOSE Ateliers pour : gérer le STRESS, MINCIR, arrêter de FUMER, pour tous épanouissement SEXUEL, accroissement de la CONFIANCE EN SOI, gérer le BURN OUT, ÉNERGIE et SOMMEIL, MINDFULNESS **CENTRE DE THÉRAPIES** 14 SPÉCIALISTES réputés dans plusieurs applications : **BRÈVES** Hypnose, EMDR, PNL, EFT, T. C.-comportementale, T. familiale, sexothérapie, etc. **SÉMINAIRES** Chaque année, 4 SÉMINAIRES EXCEPTIONNELS! Dont: -"ÉTATS DÉPRESSIFS" par le Dr Eric MAIRLOT Pour recevoir les dates, inscrivez-vous sur notre newsletter sur : www.nouvellehypnose.com - Tél: 02 538 38 10 facebook.com/institutnouvellehypnose



La nutrithérapie : un programme global de santé qui repose sur la biochimie dont elle est l'application pratique.

Née aux États-Unis, il y a quarante ans, la nutrithérapie vise à régler les désordres de notre biochimie intérieure aujourd'hui mise à mal par une alimentation de mauvaise qualité et par les pollutions de notre environnement. À partir de références scientifiques, elle utilise vitamines, minéraux, acides gras ou aminés, mais aussi des antioxydants et certains glucides ou lipides pour combler les carences mais aussi agir en profondeur dans les cellules. La nutrithérapie est ainsi une aide précieuse à l'amincissement, dans le sens où elle aborde aussi les plaintes du patient (fatigue, anxiété, dépression, infection à répétition...) et ses maladies d'un point de vue biochimique, afin d'intervenir au niveau le plus fin, le niveau moléculaire.

Accueillir et accepter pour pouvoir aimer, pour pouvoir se faire du bien en mangeant bien! Car comment vouloir aider quelqu'un que l'on n'aime pas ? L'action de ces pratiques sera essentiellement de permettre de développer un équilibre nerveux pour revenir au calme en cas de stress, par la mise en place d'automatismes basés notamment sur un contrôle de la respiration. Celle-ci redonnera la flexibilité nerveuse nécessaire pour affronter les événements stressants dans la pleine conscience de nos sensations corporelles (faim, satiété, ... autant de signaux oubliés chez les personnes en surpoids), de nos actes, de nos choix. Elles permettront aussi de ré-intégrer le mouvement émotionnel dans notre vie. Car le surpoids est souvent un blindage, une carapace face à trop de sollicitations stressantes qui font se gripper la machine nerveuse en position « accélérateur » avec son cortège d'agressivité, de colère, de violence envers soi ou au contraire en position de « frein » accompagnée de repli sur soi, de sentiment d'impuissance, d'idées noires et d'envie d'abandon. En permettant de « revenir au neutre », ces techniques laissent de la place à une émotion fondamentale de l'amaigrissement : la joie !

Seul ou accompagné

De nombreux autres outils très performants aident à cette reconnexion à soi et son histoire avec l'aide d'un thérapeute tels que l'hypnose, un soutien psychothérapeutique,... mais aussi de manière plus autonome au travers d'outils simples tels que l'EFT (Emotionnal Freedom Technique), les Fleurs de Bach. En somme. une combinaison d'outils de connaissance et de maîtrise de soi, comme l'ont bien compris certains thérapeutes en créant des méthodes d'accompagnement global comme la « Mincithérapie ». Cette approche intégrée, pour l'instant uniquement réservée aux femmes, permet, en une année d'ateliers hebdomadaires, d'apprendre à mieux se connaître, se détendre, se respecter et s'aimer pour que la nourriture devienne enfin un moyen de se faire du bien durablement.Outre ces outils de développement personnel, il est bien sûr possible de s'aider de remèdes naturels aidant à la perte de poids. Certains favorisent l'élimination des toxines tels que la sève de bouleau et les macérats glycérinés de bourgeons de cassis et de genévrier. Des plantes comme le Gymnema sylvestris, en diminuant l'appétence pour le sucré sont aussi une aide efficace. Combinés à une activité physique douce et d'intensité progressive dans le respect du corps, ces aides se révèlent très appréciables.

Solution rapide ou durable?

Alors si malgré tout vous vous dites « oui, mais tout cela prend du temps, je préfère une solution plus radicale et rapide comme une chirurgie gastrique (anneau, sleeve ou bypass) », il faut savoir que ces chirurgies sont dans la majorité des cas de véritables « crimes



propose ces chirurgies, c'est envoyer au corps un signal de changement brusque, une réduction drastique et soudaine de l'apport de nutriments essentiels aux cellules ! Or, le corps a horreur des changements soudains, tous ses mécanismes concourent à s'v opposer. Menacé de famine, il n'aura de cesse de stocker. Vouloir maigrir vite est donc un stress majeur dont il faudra être capable, encore une fois, de gérer les conséquences émotionnelles.

physiologiques », une insulte au bon sens biologique et au respect de soi, à l'exception des cas très sévères d'obésité morbide où le pronostic vital est engagé à très court terme. Basées sur un principe très « mécanique » de suppression pure et simple de la fonctionnalité d'une partie du corps (en l'occurrence tout ou partie de l'estomac), elles visent à rendre incapable de se goinfrer ou d'assimiler une grande partie de ce que l'on a avalé. A court, moyen et long terme, ces chirurgies, autorisées négligemment à de trop nombreux patients, impriment un stress majeur au corps, sans prendre la réelle mesure de ce qui a amené les personnes à grossir... et les y reconduira inévitablement si leur souffrance morale ou leur stress est encore présent et ne leur permet pas de mettre en place les indispensables réformes alimentaires « à vie » que l'opération requière, sous peine d'être un échec. Se précipiter pour maigrir comme le

Ainsi, prendre le temps est une composante essentielle du processus de retour à un poids de forme! Se précipiter pour manger, c'est faire passer la conscience de l'acte alimentaire à la trappe de l'impatience. Se dépêcher de manger, c'est faire fi des 20 minutes minimales nécessaires au développement du sentiment de satiété et ingurgiter en peu de temps une quantité énorme de nourriture. Se précipiter, c'est laisser peu de chance à la conscience de saisir les petits changements positifs qui ne tarderont pas à ponctuer ce parcours et ce manque de conscience de nos succès fera à nouveau le lit de la déception et d'une potentielle rechute.

Alors pourquoi se faire du mal si l'on peut se faire du bien?

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS:

- · Maigrir par la cohérence cardiaque, du Dr David O'Hare, Editions Thierry Souccar
- · Cycle d'initiation à la Méditation Pleine Conscience, dispensé par Ilios Kotsou et l'asbl Emergences : www.emergences.org: association belge de promotion de la Méditation Pleine Conscience
- · La Nutri-Emotion, de Nassrine Reza, Editions Ariane
- · Maigrir et rester mince avec l'EFT, de Jean-Michel Gurret, Editions LEDUC.S
- www.nouvellehypnose.com. 3 ateliers d'auto-hypnose « Régime plaisir », 10 ateliers d'auto-hypnose « Poids
- · Videos You Tube « Maigrir par la cohérence cardiaque » : interview du Dr O'Hare
- · Mincitherapie.org: site de France Verheyden expliquant sa méthode et les conférences à venir (16 et 23 juin prochain).
- Le guide de la chirurgie de l'obésité, d'Elodie Sentenac et Magali Walkowicz, Editions Thierry Souccar
- www.cliniquedupoids.be
 www.obésitébelgique.be



PROFESSIONNELS DE L'ACCOMPAGNEMENT ...

RII I FT Pierre

Auderghem, Lasne, Perpignan, skype 0495 172 204 - pierre@naturo.us

www.naturo.us

Vos crovances agissent sur votre poids. Déprogrammez les croyances et retrouvez votre poids idéal définitivement, avec plaisir et tout en douceur.

COLLEAUX Christelle

Rue de Thy, 12 - 1470 Baisy-Thy 0473 942 352 - info@kalimenterre.be kalimenterre be

Accompagnement holistique alliant coaching alimentaire et gestion émotionnelle. Outils : audit nutritionnel, PNL, EFT. Fleurs de Bach. Pleine conscience

DETHY Caty

Clos du Ry à Jeannette 17 7090 Hennuvères (Braine-le-Comte) 067 64 73 10 - caty.dethy@outlook.com www.dethv-art-therapie.be Maigrir et rester mince grâce à l'EFT et à l'art-thérapie en éliminant les causes émotionnelles sous-jacentes aux problèmes de poids.

EQUILIBRE & MOI

Rue de Dreumont 106, 1495 MARBAIS 0497 692 864 - annick.sabbe@gmail.com dorothee.demoiny@gmail.com www.equilibre-et-moi.be L'originalité de notre accompagnement réside dans une co-intervention alliant la diététique et le suivi thérapeu-

tique intégrant la gestion du stress et des émotions.

Un nouvel envol vers plus de légèreté

Programme ESPRIT9 MINCEUR

Hypnose - Auto-Hypnose Coaching alimentation, vie saine, Pouvoir de l'intention

0497 28 26 50 1082 Bruxelles info@lesprit9.be www.lesprit9.be



MAHIN Geneviève

Chaussée des Prés 27, 4020 Liège 0473 432 974 genevievemahin@gmail.com www.genevievemahin.be La psychonutrition vous aide de façon globale dans votre relation à votre assiette (nutrition, thérapie, Pleine Conscience). Cons. individ. et groupes

MARTIN Francoise

psychiatre, psychothérapeute Jungienne, nutritionniste, formée en Rêve Eveillé Libre et en Méthode de Libération des cuirasses (MLC). 02 468 36 79 - martin.fr.be@gmail.com www.facebook.com/docpsychonutrition/

ET VANDENBORNE Vivienne

kinésithérapeute, psychanalyste Jungienne, thérapeute en Psychologie corporelle Intégrative et formée au voga des sons.

0476 718 070 - soinsdeletre@vahoo.fr Elles animent des stages où l'approche psycho-nutrition-

nelle aborde l'être dans sa totalité et établit les liens entre les problèmes émotionnels, les symptômes physiques et les perturbations du rapport à la nourriture. Cette approche intégrative permet de remonter aux racines des difficultés et d'amorcer un processus de transformation.

PAZAPA

Centre de Remise en Forme à Eghezée www.pazapa.be

Mincir durablement avec la Nutrithérapie, le Life coaching et une activité physique douce telle que le Yoga. le Pilates ou le Personal Training.

Egalement cours de cuisine. Yoga du Rire et Pleine Conscience.

PLATEAU Serge

Boulevard Sainctelette 92 - 7000 Mons et Ch. de Chimay 25 6500 Beaumont 0472 736 619

serge.plateau@hotmail.com www.chakram.be

L'aspect compensatoire émotionnel de l'alimentation est efficacement géré par la Cohérence Cardiague via son action immédiate sur le système nerveux autonome hors volonté.

... AUX PROBLÈMES DE POIDS

PRFUD'HOMMF M-P

Hypnothérapeute, nutrithérapeute Fond de vaux. 2 4190 XHORIS 0478 997 157 - info@hypnose-liege.com www.hvpnose-liege.com

Hypnose spécifique pour retrouver naturellement satiété et équilibre alimentaire, sortir de : boulimie, grignotage, frustrations, obsessions des régimes!

VERHEYDEN France

Rue Chapia, 7 - 1457 Walhain 0477 586 969 - france@mincitherapie.org www.mincitherapie.org.

Thérapeute et conceptrice de la Mincithérapie. Rencontrez l'équipe lors de la Conférence gratuite « Découvrir la Mincithérapie » qui aura lieu le 16 juin à Charleroi et le 23 juin à Dion Valmont (à 5km de Wavre).

SIEGRIST Florianne

16, bd du Centenaire - 1325 Dion-Valmont 0478 263 981 - Siegristflorianne@gmail.com Lepsychologue.be

Hypnose pour se réconcilier avec ses émotions, avoir une relation saine avec la nourriture, écouter son corps. manger modérément quand on a faim et stopper quand on n'a plus faim.



L'UDNF asbl, ce sont des membres formés, certifiés, compétents et soucieux de faire progresser la profession.

> Vous cherchez un nutrithérapeute près de chez vous : www.udnf.be

VITAM'INN yous propose en juin deux séjours détox selon les principes de l'alimentation vivante dans le Sud de la France au Pont du Gard

"Vacances détox" du 4 au 10 juin

Pendant toute une semaine zen & light, laissez-vous dorloter au bord de la piscine

"Crusine Gourmet" du 17 au 23 juin Stage avec Chef Devii

Pour les grands passionnés de l'alimentation vivante, qui désirent se perfectionner pendant toute une semaine en suivant les conseils d'une grande chef de la cuisine vivante, végétarienne et végétalienne...

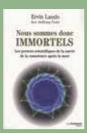
Patricia KERSULEC +32 475/586,563 +33 768/373,452 patricia.kersulec@gmail.com

Plus d'infos sur www.vitaminn.be

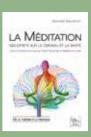












Le corps humain comment ça marche?

Une voiture, un lave-linge, un ordinateur sont tous livrés avec un mode d'emploi. Mais pas nous! Voici le « manuel d'utilisation » dont notre corps ne saurait se dispenser pour bien fonctionner. Système digestif, circulatoire, respiratoire, nerveux... Comment ça marche ? Et quand la machine déraille, comment la réparer ? Grâce à des schémas précis, accessibles et riches en informations passionnantes, ce livre explique les processus complexes de cette merveilleuse « machine biologique » qu'est le corps humain.

(Le Courrier du Livre, 256 pages couleurs)

La joie de vieillir Martine Groult

Sans être dans le déni des inconvénients qui viennent avec l'avancée en âge et consciente que nous ne sommes pas tous égaux face à la vieillesse, l'auteure explore le champ des possibles qui s'ouvrent dans cette période de la vie. A condition de commencer par en accepter les désagréments pour en apprécier tous les avantages... parfois insoupçonnés!

Sans prétendre nous livrer une méthode pour « bien vieillir », ce livre nous invite à voyager au coeur de nous-même, à faire le point sur notre rapport au temps qui passe et « retrouver la joie intérieure, cette source tapie en nous, qui ne se tarit jamais ».

(Fernand Lanore, 176 pages)

Nous sommes donc immortels

Ervin Laszlo, Anthony Peake Les auteurs explorent l'omniprésence de la conscience dans le cosmos et sa faculté à exister continuellement, sans être nécessairement associée à un organisme vivant. Ils apportent des preuves irréfutables de la continuité de la conscience après la mort physique grâce aux éléments dont dispose la science : EMI, communication après la mort, médiumnité, réincarnation, etc... Cette « révélation » est en corrélation avec la physique de pointe, selon laquelle l'espace-temps visible n'est pas réel (physique quantique). (Guy Trédaniel, 222 pages)

L'habitat créatif

Voici une nouvelle méthode occidentale qui permet de trouver, d'emménager et de vivre dans une maison ou un appartement qui nous ressemble. Son but ? Comprendre et expérimenter que notre habitat est un reflet de nous-même! Les auteurs proposent des solutions pour : trouver le lieu idéal pour bâtir notre futur, nous aider à

le purifier, découvrir ses forces et faiblesses pour en optimiser les potentiels, le réinitialiser et évoluer avec lui grâce au jeu du miroir. Avec des exercices et des liens avec l'astrologie, la numérologie, la domothérapie et la radionique.

(Terre de Lumière, 256 pages)

La Méditation Ses effets sur le cerveau et la santé

Bernard Baudouin

Après avoir fait le point sur les applications possibles de la méditation et leurs enjeux en termes de santé, l'auteur livre ses conseils éclairés pour la mise en oeuvre de la pratique méditative (préparation, lieu, moment, durée, posture, respiration, ...). Au quotidien, cette expérience pourra conduire le méditant à se débarrasser des pensées négatives, dynamiser sa motivation, renoncer aux doutes ou surmonter les douleurs physiques.

(Editions Chariot d'Or, 192 pages)

Les enfants! Vous venez jardiner?

Ghislaine Deniau

Les enfants sont généralement très curieux et volontaires pour aider aux travaux du jardin! Ce livre regorge d'astuces













et de bons conseils pour leur faire découvrir dans la joie et la bonne humeur les bases du jardinage bio. Pour accentuer le côté ludique du jardinage, des activités complémentaires originales et amusantes sont proposées : faire de la peinture de légumes, transformer une carotte en flûte, construire un abri à insectes, sans oublier quelques recettes de cuisine. Le tout en 45 fiches illustrées, accessibles dès 3 ans !

(Editions Terre Vivante, 120 pages couleurs)

L'échelle des idiots de Gurdjieff

Patrick Négrier

L'une des dernières formes adoptées par Gurdjieff pour délivrer son enseignement spirituel fut les repas rituels agrémentés de toasts portés à la santé de ce qu'il appelait les « Idiots ». Gurdjieff entendait ce terme en son sens grec originel d'être égocentrique qui borne son attention à ce qui lui est propre et qui, par conséquent, se désintéresse de ce qui est commun à tous. Gurdjieff avait discerné dans l'égocentrisme humain divers aspects qui constituaient autant d'obstacles sur le chemin de la libération spirituelle et c'est pourquoi il élabora une « échelle des Idiots » composée de 21 degrés. Cet ouvrage s'avère un guide pratique éclairant pour tous ceux qui aspirent à comprendre les étapes traditionnelles de la vie spirituelle et à surmonter les obstacles successifs qui jalonnent cet itinéraire.

(Accarias/L'Originel, 158 pages)

365 Inspirations d'Amour

Céline Lassalle

« Aimer ensoleille tout ! », telle est la raison essentielle qui a conduit l'auteure à rédiger ce recueil. Son originalité est d'élever la vision de l'Amour et permettre de ressentir une vraie aspiration à le vivre. Il donne des éclairages sur sa beauté, sa force, la vastitude de ses manifestations que ce soit dans la Nature ou dans notre vie et nos relations (amoureuses, amicales ou autre). Ce recueil est présenté dans une finition soignée avec un marque-page en tissu.

(Terre de Lumière, 200 pages)

Les erreurs qui vous empêchent de maigrir P. Van Vlodorp, V. Liesse & M. Castro

Ce livre n'est ni un régime, ni une méthode. Il nous explique pourquoi nous avons grossi, pourquoi nous ne maigrissons pas, pourquoi nous faisons du yoyo sans arrêt, pourquoi nous avons faim alors que nous venons de manger, pourquoi manger est plus fort que nous... Et surtout, il

nous explique ce qu'il faut faire pour rectifier le tir. On ne peut agir que si on comprend où se situe le problème. Pour une fois, un livre qui n'est pas un livre « prêt à maigrir », mais bien « maigrir sur mesure » : comprendre où se situe le problème, puis agir et le solutionner!

(Editions Alpen, 304 pages)

Dis-moi que j'existe

Michael Dhyan

Au cœur d'une époque où l'ambition et la réussite personnelle sont des valeurs à la mode, dans un monde qui souffre de l'impact de la société humaine, l'auteur nous propose un nouveau regard sur nous-mêmes, un voyage au fond de nos besoins les plus profonds, de nos peurs les plus enfouies. Il nous rappelle à la dimension intérieure de notre existence par l'exploration de notre besoin de reconnaissance, l'intégrant dans une vision humaniste globale. Sont abordés les thèmes du sentiment de séparation, de la liberté, du mensonge, du courage et de la vulnérabilité, de l'éducation de l'enfant dans la bienveillance et l'écoute, mais aussi du nonchoix de la guerre intérieure et du possible choix d'une révolution de conscience.

(Editeur Publibook, 203 pages)













Méditations pour créer sa vie

Les vertus de la méditation « Jappa » sont quasiment miraculeuses. Connue depuis près de 2.000 ans, elle permet de faire taire toutes nos pensées limitantes pour nous aider à entrer en contact avec la partie divine qui est en nous et ainsi faire l'expérience d'une vie remplie d'abondance, d'amour et de bienêtre. En moins d'un mois, en pratiquant avec assiduité, nous pouvons déjà constater de précieuses transformations dans notre vie.

Harmonisation des 2 cerveaux Ghinos Lepage et Gervais Saint-Laurent

Les auteurs ont concu ce coffret CD de méditations et d'exercices guidés afin d'aider celles et ceux qui le désirent à vivre « leur corps sain, dans un esprit sain ». Ceci n'est pas juste une maxime, mais la base même d'une bonne santé, d'un bon équilibre, d'une bonne communication et d'une bonne communion entre le corps et l'esprit, pour ne pas dire entre notre cerveau cervical et notre cerveau intestinal. Vivre une bonne gestion pour une bonne digestion; une bonne assimilation pour une saine élimination!

(AdA audio)

DVD

Manger plus pour se nourrir moins

Un documentaire de Maëlle Ioulin

Aujourd'hui, dans les pays industrialisés, la majeure partie de la population mange à sa faim. Pourtant, de nombreuses personnes souffrent d'une carence en micronutriments comme le fer, cuivre, zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Au cours de ces 50 dernières années, les aliments tels que les fruits, les légumes, la viande, le lait frais, les œufs ou encore le pain, ont perdu jusqu'à 75% de leur valeur nutritive! Un documentaire sur les coulisses d'une société où l'on mange de plus en plus, tout en se nourrissant de moins en moins...

(52' - ZED Productions)

Voyage sous nos pieds Un documentaire de Vincent Amouroux

Le sol qui nous supporte est un monde inexploré. D'innombrables acteurs y travaillent, hors de notre portée, à la surface ou dans les grandes profondeurs. Ce film nous entraîne vers un voyage souterrain inédit, à la découverte des principales formes de vie qui œuvrent dans le sous-sol. Au fil de deux épisodes (« L'épiderme de la terre » et « Les entrailles du sol »), cet univers nous révèle ses habitants et leurs activités cachées : une faune autonome, animalière et microbienne, un immense maillage végétal, des minéraux comptables du temps qui passe... Tous actifs, ils ont créé entre eux des liens dont on découvre le fonctionnement, au défi de toutes les règles de la surface.

(2 x 52' - ZED Productions)

L'intelligence des arbres Un documentaire de Julia Dordel & Guido Tölke

Un forestier en Allemagne, Peter Wohlleben, a observé que les arbres communiquaient les uns avec les autres en s'occupant de leurs progénitures, de leurs anciens et des arbres voisins quand ils sont malades. Il a écrit le bestseller « La Vie Secrète des Arbres » (vendu à plus d'1 million d'exemplaires) qui a émerveillé les amoureux de la nature. Ses affirmations ont été confirmées par des scientifiques à l'Université du « British Columbia » au Canada. Ce documentaire montre le travail minutieux et passionnant de ces scientifiques, les interactions entre les arbres et les conséauences de ces découvertes.

(45' - Jupiter Films)







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

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

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

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

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

On y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.

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

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

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

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

Francine Burlet (Evénement Juillet 2007)





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



Néo-chamanisme

UNE VISION ANCESTRALE ADAPTÉE AU MONDE MODERNE

Le néo-chamanisme regroupe un ensemble de techniques anciennes et nouvelles permettant d'utiliser des états modifiés de conscience pour communiquer avec le monde spirituel ou pour soigner. Découverte.

Traditionnellement, le chamanisme est une pratique centrée sur la communication entre les êtres humains et les esprits de la nature, les animaux, les morts du clan, les âmes des enfants à naître ou celles des malades à soigner, etc. C'est le chaman qui incarne cette fonction, dans le cadre d'une interdépendance étroite avec la communauté qui le reconnaît comme tel.

Etymologiquement, le mot « chaman » vient de la langue toungouse (Mongolie) et signifie

« danser, bondir, remuer, s'agiter». Le chamanisme prend donc sa source dans les sociétés traditionnelles sibériennes et essaime ensuite de la Baltique à l'Extrême-Orient. On observe des pratiques analogues chez de nombreux peuples, notamment les Turcs et les Magyars, mais aussi au Népal, en Chine, en Corée, au Japon, chez les Scandinaves, les Amérindiens d'Amérique du Nord et du Sud, en Afrique, en Australie et également chez les Celtes (druidisme orthodoxe).

Néo- et Core-chamanisme

On pourrait dire qu'une impulsion nouvelle est donnée au chamanisme par Carlos Castaneda, quand il publie en 1968 « The Teachings of Don Juan », traduit en français sous l'étrange titre : « L'Herbe du diable et la Petite Fumée ». Même si certains prétendent que son œuvre

n'est pas une œuvre ethnographique mais du génie romancé, Castaneda relate des expériences tellement précises, vécues lors de transes chamaniques, que seul celui qui les a ressenties peut les décrire. Ainsi, l'oeuvre de Castaneda, couplée à la contre-culture occidentale et au « power flower » prôné par le mouvement hippie, a très certainement contribué à l'émergence de nouvelles formes de chamanisme, véritables traits d'union entre Occident et Orient.

Par ailleurs, l'anthropologue Michael Harner, à partir de son étude des Jivaros et d'une approche comparative de diverses traditions chamaniques, a également contribué au retour des pratiques chamaniques en Occident grâce à la parution, en 1980, de son livre : « The Way of the Shaman » (titre français : « Chaman »). Il qualifie son approche de « Core-shamanism », c'est-à-dire « chamanisme fondamental », une vision néo-chamanique regroupant des techniques transcendant les contextes culturels spécifiques.

Dépasser les frontières de l'ego

Même si autrefois le contact avec les arbres, les rivières et le vent était socialement accepté la culture occidentale moderne et sa vision. matérialiste rendent socialement difficile l'intégration de ces pratiques. Le contact avec les esprits ou la transe chamanique est souvent considérée comme de la schizophrénie ou de l'épilepsie... Dans nos sociétés, le chamanisme n'existe que dans les livres, les films et les contrées éloignées. Or, la capacité que possède l'humain à dépasser les frontières de l'ego personnel, ressentir et participer aux forces de la nature et de la Création fait intimement partie de lui. Il n'est donc pas étonnant que, selon la vision néo-chamanique, chacun puisse naturellement utiliser ces pratiques dans la vie quotidienne (sans devenir pour autant un chaman). De nombreux Occidentaux le font pour approfondir le contact avec la partie invisible et spirituelle de la Réalité.

Entrer en relation consciente avec le monde des esprits procurerait de la force, restaurerait la santé et permettrait d'aider les autres.

Bien et... mal

De nombreux néo-chamans n'ont jamais été formés par un chaman traditionnel de culture indigène. Beaucoup apprennent par les livres et l'expérience ou assistent à des ateliers et des retraites où ils



étudient une grande variété de techniques anciennes et nouvelles. C'est la raison pour laquelle le néo-chamanisme a souvent maunelles qui y voient les signes d'une rupture avec les Traditions Ancestrales. Certains membres de cultures et de religions indigènes critiquent ces « pratiques nouvelles », affirmant qu'elles représentent une forme illégitime d'appropriation culturelle et même un danger. Par ailleurs, le néo-chamanisme ayant parfois des relations étroites avec le « New Age », il a tendance à écarter l'existence du mal, de la peur et de l'échec. Or, dans une étude⁴ publiée en 2012, Michael York écrit : « Dans le chamanisme traditionnel, l'initiation du chaman est une épreuve qui implique la douleur, les difficultés et la peur. En revanche, dans sa version New Age édulcorée, c'est une perspective qui nie souvent la réalité du négatif, ce qui dévalorise le rôle essentiel de la peur ». Bref, le Yin sans son Yang ne peut être qu'en déséquilibre...

Certaines techniques néo-chamaniques contribueraient à trouver plus facilement des solutions aux problèmes personnels, professionnels ou affectifs et renforceraient même la structure psycho-émotionnelle du pratiquant. De plus, ces méthodes permettraient également d'entrer dans une compréhension plus vaste du fonctionnement de la Nature, du Monde et de l'Essence de chaque être vivant.

A la croisée des mondes

Le néo-chamanisme comprend une panoplie éclectique de croyances et de pratiques qui impliquent une multitude de techniques pour atteindre des états modifiés de conscience afin de communiquer avec le monde spirituel. Parfois, les pratiques utilisées par les néo-chamanes s'éloignent très fort du chamanisme traditionnel. Certaines ont été inventées par des praticiens individuels, même si beaucoup empruntent ou s'inspirent de diverses cultures indigènes.

Le néo-chamanisme n'est donc pas un système de croyances cohérent mais un terme collectif qui regroupe de nombreuses philosophies et activités. Cependant, certaines lignes de force communes peuvent être dégagées. Par exemple, la majorité des néochamans croient aux esprits, recherchent le contact avec le « monde spirituel » et la communication avec les esprits tutélaires animaux, appelés « animaux de pouvoir », grâce à des états modifiés de conscience qu'ils atteignent à travers l'utilisation de tambours et autres percussions, la danse rituelle ou même l'utilisation d'enthéogènes¹.

Pour résumer, on pourrait dire que la plupart des systèmes néo-chamaniques se situent entre l'animisme², le panthéisme³ et la vision transpersonnelle occidentale.

Tous néo-chamans?

Désormais, aux côtés des lignées séculaires traditionnelles, les nouveaux chamans d'Occident, libres de toutes contraintes culturelles, ont multiplié les voies et les méthodes chamaniques. A première vue, l'on pourrait penser qu'ils sont les cousins des chamans traditionnels; mais à y regarder de plus près, ils ne sont pas dans la même logique que les autochtones, car pour eux il s'agit de jeter les bases d'une nouvelle tradition. Ils ont par exemple une vision qui n'existe pas dans les lignées ancestrales: un chaman sommeille à l'intérieur de chacun d'entre nous!

Autrement dit, tout le monde a la capacité d'opérer cette reconnexion tant espérée avec la nature et le monde spirituel. Voilà pourquoi le terme « néo-chaman » paraît adapté à tous ceux qui rejoignent le chamanisme sans être né dedans. Un peu comme les « néo-ruraux » qui partent s'installer à la campagne et se différencient des « ruraux » par leurs coutumes décalées.

Nous vivons donc une époque passionnante où les connaissances autrefois accessibles aux seuls élus et initiés deviennent disponibles à celles et ceux qui sont prêts à entrer en relation avec le monde invisible en dehors de la norme, de l'évident et de l'habituel. Une opportunité de plus pour s'ouvrir à d'autres possibles et redonner du sens à notre vie.

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES:

- « Soigner les âmes L'invisible dans la psychothérapie et dans la cure chamanique » de B. Hell & E. Collot chez Dunod,
- « Les chamans. Hier et aujourd'hui » de J-P. Costa chez Alphée,
- « Le Chamane et le Psy » de L. Huguelit et le Dr O. Chambon chez MaMa, le docu.
- « Other Worlds » de Jan Kounen, article de J-P Costa sur arutam.free.fr/Neochamanisme.html et neochamanisme.fr

¹ substance psychotrope induisant un état modifié de conscience utilisé à des fins spirituelles ou chamaniques.

² croyance en un esprit, une force vitale, animant les êtres vivants, les objets mais aussi les éléments naturels.

³ doctrine selon laquelle « Dieu est tout », elle se distingue du monothéisme en considérant que Dieu n'est pas un être personnel distinct du monde, mais qu'il est « l'intégralité du monde ».

⁴ The Role of Fear in Traditional and Contemporary Shamanism, Bath Spa University College.

PROFESSIONNELS DU NÉOCHAMANISME

B. STELLA

Bruxelles et Charleroi 0476 059 119 - shamanika.luz@gmail.com www.shamanika.org

"Reconnue chamane et formée en Sibérie, i'offre des soins, initiations et formations en chamanisme transcendantal. et méditations aux tambours."

BESSO Dominique

Huy - 0478 781 888 info@dominiquebesso.be www.dominiquebesso.be

Acquérir des outils d'autonomie pour répondre à toutes nos questions. Voyages chamaniques, lecture de la nature et des pierres, interprétation des rêves.

CENTRE TERATA

Franca RIZZO

Cours et soins à Spa - Nessonvaux - Liège 087 26 87 95 - francarizzo@skynet.be www.terata.be

Cours de chamanisme. Pour se ressourcer, répondre aux questions, faire des bons choix, lâcher prise, développer l'intuition et la connaissance de Soi.

CHENNEVIER Robert

Harmonie des Energies - Au Noble Extrait de Rose. 0499 254 003 - robert.chennevier@belgacom.net Harmonie des Energies vous propose de prendre le temps de vivre au sein du Vivant. Pratique et initie à la géobioénergie-chamanique. Soyez bienvenus! (individuel, groupe, lieu de vie)

DOE LUMINOUS

AKTESHNA asbl 13. Fond du Moulin - 1390 Grez-Doiceau 010 24 44 87 - akteshna@gmail.com

Art de la guérison depuis 21 ans

Conscience du féminin/masculin sacrés en soi afin de cocréer notre Ascension. Consultations, pratiques sacrées. cérémonies...

ROSMFULEN Fabienne

Hasselstsesteenweg, 209 - 3700 Tongeren 0479 211 854 - praktijkcandela@gmail.com www.praktiikcandela.be

Praktiik Candela est une Centre pour Guérison. Relaxation. Chamanisme et les Initiations dans les 9 Rites Sacrés du Munay-Ki et le 13ème Rite Sacré qui est le Rite de l'Utérus.

SIMON Yves

Avenue des Saisons, 3 - 1050 Bruxelles 0494 160 589 - vves.simon@scarlet.be Voyage Chamanique avec l'animal de pouvoir. Rencontre avec votre guérisseur, votre sagesse intérieure. Connexion aux mémoires anciennes. à l'Arbre de Vie

VINCKE Anne-Laure

1040 Etterbeek - 0499 124 895 cuatrocolor@gmail.com www.4elements.la Le TEMAZCAI (hutte de sudation) est une cérémonie de

VAN DER VELDE Liliane

Ecole Nature Conscience et Chamanisme www.nature-conscience-chamanisme.fr Pour retrouver sa vraie nature Stages et formations pour thérapeutes



www.CatherineKalpers.com

Quêtes de Visions en Belgique...

Immersion pendant 4 jours dans la forêt, en tête à tête avec la Nature, jeûne, cérémonies et hutte de sudation.

2 SESSIONS POUR 2017 EN ARDENNE

- Dim 2 juil. 20h Sam 8 juil. 14h
- Dim 20 août 20h Sam 26 août 14h

INFOS: 0473 68 38 44 - info@aucœurdessens.be



Rituel ancestral afin de cheminer vers sa voie, à la rencontre de soi-même dans un espace sacré au cœur de la Nature.



Aujourd'hui, manger BIO tombe sous le sens. Mais comment s'y retrouver dans la jungle des allégations "100% naturel", "du jardin", "local", "0% pesticides"? **Ça veut dire quoi au fond BIO ?** Et qu'est-ce qui me garantit que ce que j'achète est vraiment BIO ? Suivez le guide, ce n'est pas si compliqué...

Bio, cela signifie quoi?

Cela veut dire que l'agriculteur applique des méthodes de production plus respectueuses de l'environnement et de la santé en n'utilisant, par exemple, pas de produits chimiques de synthèse (herbicides, fongicides, insecticides, etc.) ni d'OGM. Il désherbe mécaniquement ou thermiquement et n'utilise jamais d'engrais chimique mais plutôt du fumier, des matières organiques BIO, des minéraux naturels ou des engrais verts.

Les animaux mangent des aliments certifiés BIO issus de la ferme ou de la même région. Ils sont de race rustique adaptée aux conditions de plein air, résistante naturellement aux maladies. Ils ont toujours accès à un parcours extérieur dès que les conditions climatiques le permettent et sont soignés en priorité avec l'homéopathie et la phytothérapie. Le bienêtre animal est garanti à la ferme où l'animal bio a de l'espace et son environnement lui permet un comportement naturel.

La qualité des produits BIO est ensuite assurée à chaque étape de la fabrication, du producteur au transformateur, en passant par le distributeur, l'importateur, au point de vente et au restaurant.

BIO, une appellation protégée

Ne s'autoproclame pas bio qui veut. L'utilisation du terme «bio» ou «biologique» est protégée dans toutes les langues de l'UE. Cela signifie que pour vendre un produit avec l'appellation bio, le fabricant doit respecter la réglementation européenne. Mise en place en 1991, elle est régulièrement mise à jour. Elle couvre toutes les étapes de la fabrication du produit et impose des règles très précises en matière de bien-être animal (densité, éclairage naturel, parcours extérieur), de pratiques culturales (recours à des méthodes mécaniques, pesticides et engrais chimiques proscrits, OGM interdits) et de transformation des produits (liste positive restreinte d'additifs et auxiliaires technologiques).

Bio, un label européen

Depuis 2010, le label européen est obligatoirement présent sur tous les produits bio européens préemballés. À Rome, à Paris, à Londres ou encore à Bruxelles, un seul visuel commun à toute l'Europe permet au consommateur de reconnaitre aisément les produits bio, tout en lui garantissant que les denrées sont produites dans le respect de la règlementation européenne.

Le contrôle à tous les stades de la chaîne



CHEZ UN PRODUCTEUR BIO.

Des audits sont réalisés sur le terrain à une fréquence moyenne supérieure à 2 fois par an. Les enregistrements ainsi que la traçabilité des intrants et des soins vétérinaires sont vérifiés au même titre que l'alimentation des animaux et que leurs conditions de vie.

CHEZ UN PRÉPARATEUR DE PRODUITS BIO.

Le contrôle est axé sur le respect des méthodes utilisées. Celles-ci peuvent être mécaniques, physiques ou micro-biologiques. L'entreprise agro-alimentaire est tenue de travailler avec des matières premières issues de l'agriculture biologique et une liste restreinte d'additifs définie par le règlement bio. Le recours à des OGM et rayonnements ionisants est interdit.

SUR UN POINT DE VENTE BIO.

L'activité de commerce de détail de produits biologiques est soumise, au moins une fois par an, à un contrôle qui peut prendre des formes différentes selon l'activité concernée. Le contrôle est axé sur les produits vendus en VRAC (traçabilité, garanties, des fournisseurs, étiquetage, etc.). Tous les autres détaillants sont tenus de notifier leurs activités et d'être certifiés auprès d'un des trois organismes de contrôle officiels (payant).

Le label européen donne une indication sur le lieu de production des matières premières agricoles composant le produit. Quant à l'étiquette, elle peut faire mention d'« Agriculture UE », « Agriculture non-UE » ou encore « Agriculture UE/ non-UE », voire même préciser le pays d'origine des matières premières.

À côté du label européen obligatoire, le consommateur peut aussi retrouver sur le produit d'autres labels privés ou publics variables selon les pays. En Belgique, le label privé Biogarantie© est la référence. Il se base sur la règlementation bio européenne et s'engage à respecter d'autres exigences telles que la charte de durabilité écologique, économique et sociale.

BIO, un contrôle assuré sur toute la filière



Le label européen, outre le fait de garantir le respect de la règlementation européenne, assure

qu'un contrôle du produit a été réalisé. Tout opérateur désireux de se lancer en agriculture biologique et de commercialiser des produits labellisés « bio » est obligé d'être contrôlé, plusieurs fois par an, par un organisme indépendant de contrôle et de certification. En Belgique, Certisys est reconnu officiellement en charge de cette mission auprès des acteurs de la chaîne. Indépendant et impartial, Certisys est reconnu par les Ministères régionaux et accrédité par le Ministère des affaires économiques BELAC.

Les contrôleurs visitent les entreprises et les fermes où ils prennent des échantillons de sol et de produits. Ils contrôlent la provenance des matières premières et vérifient la conformité de l'étiquetage. Par la suite, si tout est en ordre, un certificat attestant de l'origine biologique des produits contrôlés est délivré. Dans le cas contraire, des sanctions sont prévues, allant de l'avertissement à l'interdiction totale de commercialiser tout produit portant le terme "bio".

De nombreux produits bio arrivent de l'étranger pour compléter l'offre locale. Ces produits suivent la même règlementation : ils sont contrôlés dans le pays d'origine et à leur arrivée sur notre territoire.

Le bio en quelques chiffres

En Wallonie, il y a 1342 producteurs bio soit 1 producteur sur 10. En Belgique 92 % de la surface agricole bio se trouve en Wallonie, soit 63.437 Ha.

9 belges sur 10 ont déjà acheté au moins une fois un produit bio et 9 % des consommateurs bio achètent des produits bio chaque semaine.

Mes produits garantis BIO

En définitive, où que vous achetiez BIO, vos produits sont garantis BIO grâce aux contrôles fiables à tous les stades de la filière, du producteur au point de vente.

- · Au Marché, l'étiquette d'origine doit toujours accompagner le panier.
- · En grande surface ou en magasin BIO, je retrouve l'étiquette BIO sur mes produits, une pastille BIO sur mon pain ou le code 0-BE-XXXX sur mes oeufs.



· Au restaurant, les ingrédients sont clairement identifiés dans le menu.

Vérifiez les certificats des entreprises BIO belges et de leurs produits en ligne:

- · Soit via les sites des organismes de contrôles CERTISYS BE-BIO-01
- · Soit via les sites des Ministères régionaux : Opérateurs en Région wallonne Opérateurs BIO en Région flamande Opérateurs BIO en Région bruxelloise

Quelques liens utiles

www.apagw.be www.biodewallonie.be www.bioguide.be www.biowallonie.be

> Nadège De Bonte Responsable communication chez Certisys

CARANTES 810 DE LA FOURCHE À LA FOURCH

TOUS LES ACTEURS DE LA FILIÈRE



Identifiez le label Bio européen et la référence à l'organisme de contrôle ainsi que le label Biogarantie®.



Retrouvez l'affichette Bio chez tous les opérateurs bio contrôlés par Certisys.



Accédez à tous les certificats des opérateurs contrôlés Bio par Certisys en ligne.

www.certisys.eu





Juin, c'est la dernière ligne droite avant les vacances d'été. Encore un peu de courage! Voici quelques propositions.

Vanessa Jansen



La fête des Pères dans le monde

Célébré dans de nombreux pays, tous les enfants ne fêtent pas leur papa le deuxième dimanche de juin comme nous en Belgique.

Initialement cette fête remonte au Moyen Âge et célébrait la Saint Joseph, le père de Jésus. Pendant plusieurs siècles, cette journée était l'occasion de rendre hommage à la figure générale du père.

En Thaïlande, cette fête tombe le jour de l'anniversaire du roi. Les enfants donnent à leur père une fleur Canna, considérée comme fleur masculine.

En Italie, on mange un gâteau à base de crème ou de confiture avec une pâte semblable à la pâte à beignets. Il se décline différemment d'une région à l'autre, nappé de chocolat ou pas!

Que cette fête garde des goûts de tradition ancestrale ou ait des connotations plus commerciales, c'est malgré tout l'occasion d'organiser une journée pour remercier « papa » autour d'un bon repas et de bonnes intentions!

Le casse-tête des anniversaires

Votre petit chevalier ou votre petite princesse va bientôt fêter son anniversaire? Vous voulez organiser un anniversaire original, mais êtes à court d'idées ? Une maman partage des idées hyper créatives pour la décoration, préparer des gâteaux farfelus, des bricolages. Chaque membre de la tribu peut mettre la main à la pâte. www.ciloubidouille.com



Le bulletin

Aïe Aïe Aïe qui dit juin dit examens, qui dit examens dit bulletin! Il est essentiel de cadrer les enfants en leur offrant un environnement serein, des repas variés et sains, mais il faut aussi lâcher prise. Les études sont évidemment essentielles, mais le bulletin est le reflet de l'apprentissage d'un enfant à un certain moment. Il ne s'agit pas d'une valeur intrinsèque. Il faut faire attention à ne pas « lutter » contre l'enfant puisque finalement parents et enfants sont dans la même équipe!

Un chouette concept

« Tale Me » est une super initiative belge. Ce site propose de très beaux vêtements pour les petits de 0 à 4 ans et les femmes enceintes. Il ne s'agit pas d'acheter, mais de louer. C'est une invitation à une nouvelle façon de consommer. Les prix sont tout à fait avantageux pour des vêtements qui ne restent pas longtemps dans votre garde robe étant donné la vitesse à laquelle les enfants grandissent. Le choix est très large, allant de pièces signées par des créateurs à une sélection de jolies marques bio et équitables. Chacun y trouve son style ! Quand le tissu est vraiment usé, il est recyclé aux Pays-Bas, ce qui permet de fabriquer de nouvelles pièces. Une véritable démarche écologique, économique et de partage. Deux formules constituent une super idée de cadeau : le bon et la box cadeau. Le bon est une jolie carte comprenant un code d'acti-



vation avec un abonnement pour 3 vêtements pendant la période choisie 1,3 ou 6 mois. Le box cadeau est une jolie boîte avec un bavoir 100% belge ou un petit jeu ludique et un bon valable 1 an. Simple et efficace! www.taleme.be



Bien préparer son sac à dos (ou sa valise)

pour voyager bio & éthique

« Il n'y a pas de mauvais touristes, juste des voyageurs mal informés ». Telle est la phrase qui unit tous les militants du tourisme responsable, écologique et équitable. Car voyager est loin d'être anodin. Nos faits et gestes ont forcément un impact, que ce soit sur l'environnement ou sur autrui. Et voyager responsable, cela commence dès la préparation de notre sac de voyage... Check-list!

VÊTEMENTS

Pour les vacances, préférons les vêtements souples en coton. Cultivé sans pesticides, ni engrais chimiques, le coton issu de l'agriculture biologique est le seul qui assure un vêtement respectueux de l'environnement. Mais il existe d'autres matières tout aussi naturelles et moins gourmandes en eau. comme le chanvre. Ce dernier, hypoallergénique, léger et facile d'entretien, est plutôt agréable à porter en vacances. Comme pour le lin, il pousse sans beaucoup d'eau, se passe d'engrais chimiques et de pesticides.

TROUSSE DE TOILETTE

Il est important de faire la part belle aux cosmétiques naturels. Tout d'abord, ils sont bien meilleurs pour notre santé, ensuite, ils n'ont pas l'impact désastreux que peuvent avoir les produits bourrés de phtalates ou de parabens. Pour notre déodorant, préférons la pierre d'alun 100 % naturelle. Le savon d'Alep est lui aussi un « must have » dans son sac à dos : en shampoing, en masque ou pour se raser, il sera un précieux allié pour toute la famille! Le savon de Marseille est lui aussi un excellent compagnon de voyage. Ces deux savons seront aussi très utiles pour laver notre linge.

Que ce soit dans la trousse à pharmacie ou la trousse de toilette, la règle d'or est d'éviter d'emmener tout emballage inutile!



TROUSSE À PHARMACIE

Évidemment, la première des choses est de penser aux produits de premiers secours, comme les pansements, ciseaux, sparadrap et compresses. En complément, pensons aux huiles essentielles à prendre impérativement avec nous : lavande, teatree ou encore citronnelle comptent parmi les indispensables (d'excellents sites spécialisés peuvent nous guider, comme le blog « Aroma-zone » et sa « trousse aromatique du voyageur » : blog.aromazone.com/avis-expert/la-trousse-aromatique-duvoyageur).

APPAREILS

Au camping ou dans un gîte à la campagne, il n'est pas rare d'avoir besoin d'une lampe torche. Il existe des lampes LED à manivelle très pratiques. Elles fonctionnent sur le principe de la dynamo.

Pour le reste, privilégions les piles rechargeables ou, mieux, utilisons des chargeurs solaires!

A METTRE DANS VOTRE SAC DE VOYAGE:

- · la paille qui rend toute eau potable! Une invention carrément géniale qui permet de filtrer 99,9% des bactéries présentes dans l'eau. Une révolution pour nous faciliter la vie en randonnée ou en voyage et boire toute l'eau dont nous en avons envie sans risquer de tomber malade. Infos sur lifestraw.com
- · le bouquin « Comment chier dans les bois » de Kathleen Meyer. C'est un livre beaucoup plus sérieux qui se cache derrière son titre provocateur. La question posée est traitée avec intelligence et beaucoup d'humour. Ce livre, sous-titré « Pour une approche environnementale d'un art perdu » est bien documenté, bourré d'astuces et d'anecdotes. Succès garanti auprès des amoureux de la nature!



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

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

BRUXELLES

La Technique Alexander et le sportif.

13/6. 20h30-22h. Un usage fin et conscient, et en temps réel, est essentiel pour le corps du sportif soumis à rude épreuve. Sur réservation. Athanase Vettas, prof. de Technique Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL. 02 427 02 69 - athvettas@hotmail. com - www.techniquealexander. be -0477 291 053

Soirée information sur la réflexologie.

14/6. 18h-21h. Séance d'information gratuite sur notre formation de réflexologie plantaire (certifiée Feberef). Présentation théorique et pratique. Info sur notre site. Renée Vin Berten. ND Dame du Chant d'Oiseaux. Av. des Franciscains 3a. 1150 BXL. cer.reflexologie@gmail.com - www.cer-reflexologie.com 0476 281 004. Voir avant première ci-dessous.

Séance d'inspiration gratuite.

15/6. 18h30-20h30. Voyage au coeur de l'humain, les neurosciences pour comprendre et modifier les comportements. Inscription obligatoire via www.neurocognitivism.be. Catherine Schwennicke, thérapeute. Tervueren, 81. 1040 BXL. . info@ neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com - 02 737 74 80

Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique.

15 et 16/6 de 16h-20h et 17/6 et 18/6 de 13h à 19h. Formations professionnelles en Naturopathie. Présentation et choix des cours. Rencontres avec les formateurs. Eric Bach. ESH. Bld Félix Paulsen 9. 1070 BXL. sante-holistique.org - www.santeholistique.org - 02 520 28 25.

Ecole Théâtre de l'âme.

15/6 et 14/9. 20h. Soirée d'information gratuite pour présenter la Formation en Constellations familiales & systémiques. La soirée se clôturera sur vos questions-réponses avec un verre de bienvenue. Inscription sur https:// doodle.com/poll/hd4889mse-3vgvwba. Hélène Huberty. Avenue Montjoie 206. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty. be - www.huberty.be Voir avant première page 43.

Formation thérapeute psychocorporel.

16/6. 20h-22h30. Soirée d'information : une première année pour apprendre à vous connaître, à vous aimer, une deuxième année pour apprendre à accompagner! Philippe Wyckmans, psychothé-rapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@Liloco.org - liloco.org

La Symbolique des Rêves.

16/6. 20h-22h30. Selon les traditions d'Orient et d'Occident, les mémoires mystérieuses de la psyché selon la tradition et les peupleS. Emmanuel Le Bret, 40 ans d'études en astrologie. Centre d'études tibétaines. Rue Capouillet, 33. 1060 BXL. 02 537 54 07. www.samye.be

L'ubuntu, comme horizon de la spiritualité africaine.

22/6. 20h-22h. Et si l'Afrique nous inspirait "l'art d'être humain" ? L'ubuntu, c'est cela mais c'est bien plus encore. À suivre lors de cette conférence inspirante. Jeanne Marie Rugira, professeur en psychosociologie, Jean Kabuta, poète, écrivain, formateur en kasàlà. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@ tetra be - www.tetra.be

loao De Deus. l'homme



Renée Vin-Berten La réflexologie plantaire

DEMONSTRATION

Le 14 juin à Bruxelles Renée Vin-Berten est réflexologue depuis 25 ans. Elle a suivi sa première formation avec Hedy Debra, ensuite avec Yves Vanopdenbosch. Elle s'est aussi formée à la réflexo cranio-sacrée et à la réflexologie causale. Elle a associé l'aromathérapie à son travail. Elle est responsable formation au Centre d'Etude de Réflexologie.

Le gros avantage de la réflexologie, c'est, qu'à chaque consultation, elle traite la personne dans sa globalité, non un organe mais la personne tout

Voir détails ci-dessus

Renée fera une démonstration pratique et répondra à vos questions lors de la soirée Porte Ouverte de l'école.



miracle du Brésil.

7/7. 20h. Présentation du film "Healing" 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. Inscription obligatoire. Delphine Rosdt. Centre Les sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 081 45 18 20. centre. aquatherapie@gmail.com - www. crystaluz.be. Voir avant première page suivante

Brabant Wallon

N'ayons pas peur du mal!

12/6. 19h30-22h30. Notre ombre est de la conscience temporairement distordue. Elle provient de notre défense contre la souffrance, une partie de nous qui doute de la bienveillance de l'univers. 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

"Le manque de désir"

19/6. 19h30-21h. Envie, désir, passion, comment les reconnaître, les expérimenter, les apprivoiser et les conserver ? Valérie Gourdain, conseillère conjugale, thérapie sexo-fonctionnelle, Cédric Vandeput, sexologue clinicien. Centre Thérapie Aide. Place du Centre 7. 1340 OTTIGNIES. v.gourdain@therapie-aide.be

www.centre-therapie-aide.be 0478 507 045.

Rencontrer le Coaching Evolutif©: gratuit.

20/6. 19h-21h30. Présentation de l'école CreaCoach et la méthode AME(Action, Méthode, Eveil). Le Coaching orienté sur les Valeurs Humaines et la recherche de sens. Isabelle Wats, coach PCC. Creacoach. Drève des Chasseurs, 27. 1410 WATERLOO. 0475 318 461 carole@creacoach.be - www. creacoach.be - 0486 15 74 38. Voir avant première ci-dessous.

Guérison de l'Âme.

20/6. 19h30-21h30. Séance de guérison de l'Âme en groupe par clairvoyance. Nicole Czerwinski. 1472 VIEUX-GENAPPE. 0476 212 931. azoudai@gmail.com - www. azoudai.com

Soirée infos : voyage ressource au désert tunisien.

22/6. 20h-21h30. Diapo-info: En 2017 : "Semaine pour famille" : enfant à partir de 3 ans et demi, ados...du 27-10 > 3-11. "Du temps pour soi", se ressourcer du 11 au 18-11. Régine Van Coillie, psychologue, thérapeute, formatrice en communication. Rue de Bayau, 30. 1435 HEVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www. rvancoillie.be

LA Voie du Tarot : atelierdécouverte.

22/6. 19h30-22h. Conférence interactive suivie d'une séance de lecture publique de Tarot. Découverte de la beauté et de l'utilité du Tarot au quotidien.

Reynald Halloy, tarologue. Citizen Kane (salle Vertigo). Rue Charles Sambon, 11. 1300 WAVRE. 0479 927 332. soleilune21@gmail.com reynaldhalloy.be/events/voietarot-seance-decouverte/

Découvrir la Mincithérapie.

23/6. Conférence gratuite. France Verheyden. Espace Tao. Bld du centenaire, 4. 1325 DION-VAL-MONT. 0477 586 969. franceverheyden218@yahoo.fr - www. mincitherapie.org

Stress, Dépression, Burnout et Neurofeedback.

26/6. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH. dyslexie/calculie, burnout, dépression, stress Réservation obligatoire. Patrick Ghigny, licencié en kinésithérapie (ULB). Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. 02 318 84 76. contact@neuroform. be - www.neuroform.be

Brabant flamand

Le phénomène de la guérison.

10/6. 13h-19h. Les activités mondiales du Cercle des Amis de Bruno Gröning. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Extraits de film sur le site. Film sous-titré en NL. Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan, 11A. 3010 LEUVEN KESSEL-LO. 0498 788 885. belgium@bruno-groening.org www.bruno-groening-film.org

Atelier gratuit "Rêve et Sens d'un voyage"

24/6. 16h-18h. Infos et visualisation créatrice : explorer



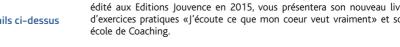
Isabelle Wats Le Coaching Evolutif®

CONFERENCE

Le 20 juin à Waterloo Isabelle Wats est coach professionnelle certifiée ICF (PCC 2005) et biologiste de formation. Elle a développé le concept du Coaching Evolutif® qui permet à chacun d'évoluer vers ce qui est juste pour lui avec discernement, structure et ouverture de cœur.

En 2002, elle a créé l'école de Coaching CreaCoach. Elle accompagne des individus à être pleinement en accord avec eux-mêmes et à faire leur choix de vie en conscience. Isabelle, auteure du livre «Que veux-tu vraiment ?» édité aux Editions Jouvence en 2015, vous présentera son nouveau livre d'exercices pratiques «l'écoute ce que mon coeur veut vraiment» et son école de Coaching.

Voir détails ci-dessus





une nouvelle naissance: "Le rêver, le Mériter et le Vivre" au Kenya, Népal, Sahara, Bali ou les Dauphins. Joëlle Thirionet, animatrice de 15 ans de Voyages Initiatiques, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching, danse. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Lièae

L'antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie énergétique.

13/6. 19h30. Apprendre à manipuler l'antenne Lecher pliable CEREB® et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. élec. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www. cereb.be

Y a de la joie... de vivre!

16/6. 20h-21h30. Un mélange subtile entre conférence et spectacle. La joie suppose un choix. Comment prendre soin de notre capital «joie de vivre au quotidien». Claude Francois, coach/formatrice. Espace Georges Deschamps. Place de l'hotel de ville, 18. 4650 HERVE. 0474 797 043. info@confianceensoi.be www.confianceensoi.be

L'antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie énergétique.

20/6. 19h30. Apprendre à manipuler l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. élec. Hotel de Ville. Place de Petit Rechain 1. 4800 PETIT-RECHAIN. 0497 467 699. cereb.ml@gmail. com - www.cereb.be

Initiation à l'Ennéagramme.

21/6.19h30-21h3. L'Ennéagramme : un outil permettant une connaissance approfondie de soi et une meilleure compréhension de l'autre. Isabelle Pircak. Espace de Ressourcement. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. 0495 525 120. www. espace-de-ressourcement.be

Enfin libre d'être soi-même.

21/6. 20h-21h35. Si vous avez envie de comprendre les expériences que vous vivez, il existe un moyen simple : chaque fois que quelque chose vous irrite autour de vous. Evelyne Faniel, Christian Junod, Claude Francois. Centre Culturel de Soumagne. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 797 043. claude f@skynet.be

Hainaut

Découvrir la Mincithérapie.

16/6. 20h. Conférence gratuite. France Verheyden. Salle de Gym de l'école de la Villette. Rue du Biechamps. 6001 MARCINELLE. www.mincitherapie.org - 0477 586 969

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix. 1/7. 14h. Les Cayats - Salle Source. Rue Monceau-Fontaine 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. www.rose-croix-belgique.be 0478 500 334

Namur

Le féminin sacré en pleine lumière.

13/6. 20h. Aborder la symbolique de Marie-Madeleine, une figure du christianisme intérieur pour interroger notre nature humaine, tel est le sens de cette soirée. Centre l'ILON. Place l'Ilon, 17. 5000 NAMUR. 0475 467 134. info@rose-coix.be - www.rose-croix.be

L'antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie énergétique.

15/6. 19h30. Apprendre à manipuler correctement l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. élec. Humanescence. Rue Godefroid 20-22. 5000 NAMUR. 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

17/6. 20h. Places limitées, réservations obligatoires. Ilios Kotsou. Route de Tellin, 38. 5580 WAVREILLE. La Vigne Philosophe. 084 22 33 56 - 0475 524 722.

Joao De Deus, l'homme miracle du Brésil.

30/6. 19h. Présentation du film «Healing» 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. INSCRIPTION OBLIGATOIRE. Delphine



João De Deus, l'homme miracle du Brésil.

«Je ne quéris personne, c'est Dieu qui quérit ceux qui le demandent»

SOIRÉES D'INFO

- le 7/6 à Arlon
- le 30/6 à Floriffoux
- le 7/7 à Bruxelles

Voir détails page précédente et page suivante 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.



Roshardt. Centre Crystalluz. Rue Juste Chaput 8a. 5150 FLORIF-FOUX. 081 45 18 20. centre. aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première page précédente

Luxemboura

Joao De Deus, l'homme miracle du Brésil

7/6. 19h. Présentation du film "Healing" 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. Inscription obligatoireE. Delphine Roshardt. Centre Marina. rue de Bastogne 141. 6700 ARLON. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be -Voir avant première page précédente

L'antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie énergétique.

16/6. 19h30. Apprendre à manipuler l'antenne Lecher pliable CEREB© et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. électricité. Centre culturel. Rue d'Hoffschmidt, 27 6720 HABAY. 0497 467 699. cereb.ml@gmail. com - www.cereb.be

Le phénomène de la guérison.

25/6. 13h-19h. Les activités mondiales du Cercle des Amis de Bruno Gröning. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Réserv: tél ou mail. Le Cupidon. Route de Bastogne, 92. 6900 MARCHE-EN-FAMENNE. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org -087 67 87 20.





MASSAGE DU DOS (1 jour) : vendredi 9 juin INITIATION AU MASSAGE (3 jours) : 1, 2 et 3 juillet ACCESSIBLES À TOUS

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

www.emsb.be

• 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.

> EN VENTE EN LIBRAIRIE OU VIA AGENDA PLUS



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



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.

Alexander Technique

Ateliers de Technique Alexander.

8 au 9/7. Au choix ou cumul : week-end de 3 ateliers-découverte thématiques des principes de la TA pour un corps en mouvement, conscient et libre. Infos sur site. Athanase Vettas, prof. de Technique Alexander. 1200 BXL. 02 427 02 69 - 0477 201 053. athvettas@hotmail.com - www. techniquealexander.be

Aromathérapie



SE FORMER À L'AROMATHÉRAPIE

LA GEMMOTHÉRAPIE, LES ELIXIRS FLORAUX

faites confiance à l'expert



Renseignements et inscriptions: www.college-aromatherapie.com ou contactez Madame Yannick Deneyer:

ydeneyer@ciadb.eu



Les HE endémiques de Madagascar. 24/6. 9h-16h30. Découverte de

Madagascar, de sa richesse végétale. de son fabuleux patrimoine avec les HE endémiques peu connues, les eaux florales et les épices. Hilda Vaelen, naturothérapeute, aromathérapeute. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@sky- www.hildavaelen.be net he

Formation en aromathérapie.

8 au 9/7. 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. seb@alternatures.be - www. alternatures be

Art et Thérapie

Bien-être par les sens et les couleurs

19 au 21/7. Redécouvrir des émotions, des sensations enfouies dans la mémoire. Johanne Damoiseau, formateur. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be

Drainage Lymphatique

Drainage lymphatique: atelier découverte gratuit.

2/7. 10h-12h. Activer la circulation lymphatique pour éliminer les toxinés et renforcer le système immunitaire! Christiane Pallen, praticienne en Thérapie Psycho Corporelle Evolutive. Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 0479 379659. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Biodanza

La Voie de l'Amour.

11/6. 9h30-19h. Par la danse et la musique sacrées, libération des blessures affectives, sexuelles spirituelles, état de grâce avec le Soi, l'Autre et le Divin. **Maria** Verhulst, fondatrice APESRA

Stages, ateliers, cours réguliers, tormations...

co-dir Ecole Biodanza Soignies. La Marlagne. 5100 WÉPION. 067/336085. info@centre77.org - www.centre77.org

Nouveau à Liége -Coronmeuse.

12. 19 ou 26/6. 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 Soignies. Les saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 067 33 60 85. info@centre77.org www.centre77.org

Chemin de Transformation & de Conscience.

ou 29/6. 20h-22h30. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Uni-té. **Maria Verhulst**, co-dir école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www. centre77.org

Groupe de radicalisation vivencielle.

23/6. 20h15. Pour biodanseurs depuis 3 ans min. en hebdo. Processus permettant une prodondeur du vécu, des vivencias intenses, régressives et déflagrantes, Géraldine Abel, formatrice de Biodanza depuis 20 ans. Françoise Fontaneau, directrice adjointe de l'école de Biodanza de Toulouse. 3090 OVERIJSE. 067 79 14 58. geraldine@vivremieux.org www.vivremieux.org

Séance Découverte.

27/6. 19h45. Invitation à découvrir la Biodanza. Ouverte à tous. Ne nécessite pas de "savoir" danser mais d'aimer danser. Reconnexion à son corps et à son coeur. Karine **Weinhöfer**, professeur. Foyer Culturel. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com www.biodanza-kw.be

Chamanisme

Cérémonie sacrée du Solstice d'Eté

21/6. 14h à 19h.. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde. **Swift Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail. com 010 24 44 87

Le 13ème Rite du Munay Ki.

24 au 25/6. Devenir gardienne de la matrice de vie. Stage résidentiel en pleine nature. Ouvert à toutes les femmes, sans prérequis! Places limitées. Maria Claudia Olea, chaman, Marcela Lobos, initiatrice du 13ème Rite. oleamariaclaudia@gmail.com theriteofthewomb.com/fr/ 0474 456 801.

Quête de vision en Ardenne.

2 au 8/7. Rituel ancestral afin de cheminer vers sa voie, à la rencontre de soi-même dans un espace sacré au cœur de la Nature Immersion dans la forêt, en tête à tête avec la Nature, jeûne, cérémonies et hutte de suda-tion. **Laurent Leroux**, animateur. 5560 CIERGNON. info@ aucoeurdessens.be - www.aucoeurdessens.be -0473 683 844.

Chant & Voix

Voix, Yoga du son.

10/6. Les mercredi de 9h30 -11h et samedis de 10h30 à 12h. Harmonie, bien-être, équilibrage par le chant des sons semences, des voyelles, la méditation sonore, la respiration consciente, et les chants sacrés. Laure Stehlin, musicienne certifiée en applications thérapeutiques des sons et de la 1490 COURT-SAINTmusique. ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Soirée souffle et voix.

13/6. 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 thérapie psychocorporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@ skvnet.be - www.emsb.be

Méditer au coeur de la voix...

15/6. 20h15-22h. L'occasion de pratiquer ensemble les sons, mots et chants sacrés de différentes traditions spirituelles. Arnould Massart, compositeur, enseignant ateliers du rythme, Monique Tiberghien, psychothérapeute. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Chant pour débutants.

17 au 18/6. 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. 0477 260 622. francoise.akis@ gmail.com - www.francoiseakis.be

Atelier Choeur Harmonique:

chant & yoga. 17/6 ou 24/6. 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. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173, soleilune21@gmail. com - www.reynaldhalloy.be

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga

30/6 au 2/7. 17h-17h. Notre corps est une cathédrale nomade expérimentons la verticalité à travers le chant et le yoga dans un haut lieu vibratoire, la Basilique d'Avioth. Reynald Halloy, chanteur, Julien Halloy, ostéopathe, kinésithérapeute et yoga-thérapeute. Basilique N Dame d'Avioth & Centre de Partage. F-55600 AVIOTH. soleilune21@ gmail.com - 0484 593 173. revnaldhalloy.be

Stage de Souffle-Voix-Chant. 8 au 9/7. 9h30-18h. Petit groupe de max 6 pers. Approfondir son Souffle, libérer sa voix, trouver plus d'expressivité et de plaisir dans son chant. Bénédicte Dumonceau. professeure de chant. 4870 TROOZ. contact@souffle-voixexpression.be - www.souffle-voixexpression.be - 0498 062 745.

Communication

Stage de communication animale.

10/6. 9h-13h. Vous pouvez apprendre à communiquer avec les animaux en 4 heures. Aucune capacité particulière n'est requise. Ouvert à tous. Hélène Delepine. Résonnances. 1060 BXL. 0485 516 444.helenecommunication@gmail. com - www.helenedeiepine.com



Christiane Goffard et Rehana Rymanbee La Communication NonViolente : des prises de conscience vers un art de vivre.



A partir du 21 septembre à Fleurus

Voir détails page suivante

Christiane et Rehana, formatrices CNV ont à cœur d'offrir neuf mois pour pratiquer, intégrer et vivre peu à peu l'esprit de la CNV dans la vie quotidienne.

L'attention sera mise sur le ressenti corporel, le moment présent, la clarification de notre intention. Seront affinées les capacités à prendre pleinement notre responsabilité, à prendre du recul, à écouter les différentes parties de soi, à se relier à nos élans fondamentaux de vie, à augmenter notre bienveillance par rapport à nous-même et aux autres. Quelques-uns des thèmes abordés : écouter sa colère, celle de l'autre, mettre ses limites, dire non, transformer la culpabilité en responsabilité, mettre en place les changements qui nous tiennent à cœur, devenir acteur responsable de la qualité de vie,...





Stage de communication animale.

1/7. 9h-13h. Communiquer avec les animaux est source de bienêtre et d'évolution, c'est possible en 4 heures. Hélène Delepine. 5060 TAMINES. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedeiepine.com

Communication Non Violente

La puissance de l'intention.

17 au 18/6. 9h30-17h. La puissance de l'intention : de la conscience à la confiance. Prérequis : avoir participé à un minimum de quatre jours de formation en CNV. Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be - www. communicationnonviolente.be 0479 890 726

Jouons ensemble en famille!

1 au 2/7. 9h30-17h. Atelier "Jouons ensemble" - Découvrir et pratiquer la CNV en famille, avec les enfants et en jouant. Sophie Grosjean, formatrice certifiée en CNV. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@ girasol.be - www.communicationnonviolente.be 0479 890 726.

Introduction à la CNV.

3 au 4/7. 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. Abbaye de la Paix. 4000 LIEGE. 04/388.13.28. n.jf.lecocq@skynet.be CommunicationNonViolente.info

Communiquer... c'est comme danser!

6 au 7/7. 9h15-17h. Pratiquer et approfondir la CNV de façon originale et inspirante, à la fois visuelle, auditive et corporelle par l'utilisation des pistes de danse Lecocq, CNV. Jean-François Marie-Jacques Stassen, forma-teurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www. CommunicationNonViolente.info

Intro en Communication NonViolente (1).

8 au 9/7. 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. Ferme du Banoyard. 4910 THEUX. sg@girasol.be www.communicationnonviolente. be - 0479 890 726.

La CNV: des prises conscience vers un art de vivre.

21/09/2017 21/06/2018. au Formation longue. Pour mettre en place les changements qui tiennent à cœur, devenir acteur responsable de la qualité de vie. Christiane Goffard, formatrice certifiée, Rehana Rymanbee, en cours de certification. Ferme de Martinrou. 6220 FLEURUS. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be 060 34 61 43. - Voir avant première page précédente.

Constellations Familialles

Les Dimanches Brunchs Bruxellois

11/6. 10h-16h30. Constellations familiales & Brunch. A l'aide des constellations familiales et systémiques et dans une ambiance conviviale, nous aborderons vos sujets et préoccupations du moment. **Hélène Huberty**, for-matrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www. huberty.be

Constellations familiales et systémiques.

17/6. 9h30-17h30. Se libérer des loyautés inconscientes et évoluer en connexion avec ses racines familiales. Clôture des inscriptions : 10 iuin. Patricia Lambotte, constellatrice. 1150 BXL. 081 22 93 69 - 0496 308 145. info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be

Allergies et intolérances alimentaires.

23/6. 9h15-18h30. Constellations systémiques. Découvrez le conflit caché derrière l'allergie ou l'intolérance alimentaire. Isabelle Goffaux, Dec en psychologie - constellatrice familiale et systémique. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle. goffaux@scarlet.be

Constellations holistiques.

25/6. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. Shaïma Grosjean, psychologue, constellatrice et formatrice. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be www.alliancealunisson.com



Hélène Huberty

Formation en Constellations Familiales et Systémiques



15/6 ou 14/9 FORMATION

Du 23/9 au 17/6/18 à Bruxelles

Voir détail page suivante

L'école belge de Constellations familiales et systémiques «Théâtre de l'âme» organise deux soirées pour présenter la nouvelle formation qui couvrira l'année académique 2017-2018 et ouvrira les inscriptions pour la rentrée du 23 septembre 2017.

La Fondatrice de cette école, Hélène Huberty est formée en disciplines diverses et continue à rechercher et créer de nouveaux modèles et applications des constellations familiales et systémiques afin de les mettre en pratique et de les transmettre en séances privées et en groupe. Elle nous présentera lors de ces soirées d'informations, un historique du fonctionnement des constellations, un exemple de mise en place et le programme des cours.



"Ma relation à l'argent"

8 au 9/7. 9h30-17h30. Que m'apprend-elle ? "peterkoenigsystem" et constellations pour évoluer vers plus de conscience et lever les freins à ma réalisation. Patricia Lambotte. constellatrice, 5100 WÉPION, 081 22 93 69. info@acoeurdetre.be www.acoeurdetre.be

Apprendre et croître par nos relations

24 au 26/7. Quelles sont les opportunités de croissance apportées par nos relations intimes ? Quels en sont les défis et quels en sont les enjeux profonds ? Chantal Piganeau, pédagogue et thérapeute 6890 LIBIN. 061 65 65 26 contact@ lesroses.be - www.lesroses.be

Formation en constellations familiales et systémiques.

23/9 au 17/06/2018. Formation idéale à intégrer dans une pratique maîtrisée de coaching, de thérapie ou à prendre comme outil d'évolution personnel. En dix modules. Hélène Huberty formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www. theatredelame.com - Voir avant première page précédente

Conte et écriture

Mélusine, le mystère de la Femme Fée.

24/6. 10h-17h. Contes & atelier créatif autour de l'Oracle «Entre deux Mondes». Infos sur blog. Max 12 pers. et à partir de 16 ans. France-Aline Dupont, conteuse aux Musées Royaux d'Art et d'Histoire de BXL. Le Catharose Nomade Asbl. Humanescence Centre de Formation. 5000 NAMUR. 22 41 00. espacecatharose@gmail. com - le-catharose.blogspot.be

Je déclare la paix en moi.

16/7. 15h. Atelier d'écriture récit de vie. Visitez votre passé avec le regard d'aujourd'hui dans la synergie d'un groupe (9 séances) ou en privé à votre rythme. Sylvana Minchella, écrivaine. 1120 BXL. 02 262 05 77 silvanaminchella@ scarlet.be. 0476 731 138.

Cosmétiques Naturels

Slow Cosmétique et réflexologie

22 et 23/7..1er jour: initiation à la réflexologie plantaire et 2ème jour santé et beauté avec les Huiles végétales (www.lessentieldejulien. com) Plus d'info sur le site. Julien Kaibeck, auteur, spécialiste cosmétiques, Corinne Graux, naturopathe. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be

Cures & Jeûnes

Jeûner pour se régénérer.

17 au 23/6. Le jeûne permet un renouvellement cellulaire dans un terrain sain et une détoxination naturelle. Frank Lees. accompagnateur. La maison de Sania. 5571 WIESME. 0477 668 271. jeuneensoi@hotmail.com www.jeune-en-soi.com

Vacances détox.

2 au 8/7. Un temps pour soi. En semi privatif dans le Sud de la France: Pont du gard. Pour vous détendre et vous ressourcer en petit groupe (maximum 6 personnes). Les repas légers seront conçus suivant les principes fondamentaux de l'alimentation vivante. Vous pourrez si vous le désirez participer à la conception et à la réalisation des repas. Patricia Kersulec, formatrice et coach. 7730 SAINT-LÉGER (HT.). 0475 586 563. patriciakersulec@ hotmail.com - www.vitaminn.be

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge.

7 au 14/7. Alléger le système diges-





tif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cure d'été. Evelyne Verhulsel. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301. www.seressourcer.info

Danse

Danse des 5 rythmes.

13/6, 20/6 ou 27/6. 19h30-22h. Tous les mardis. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité Cécile Klefstad, enseignante certifiée. Institut Parnasse ISEI. 1200 BXL. 0472 374 643. cecilemail@ gmail.com - www.creativmove.com

Les pélerins danseurs.

17/6. 14h-17h30. Ateliers mensuels et sessions enracinés dans la tradition judéo-chrétienne, visant à danser et gestuer la prière. La Parole devient Vivante! Marie Annet, artiste-danseuse, médecin et laïque consacrée. Monastère de Clerlande. 1340 OTTI-GNIES. 0474 508 006 - 010 41 75 55. marie.annet2701@yahoo. be - www.lespelerinsdanseurs.eu

Stage "Ma Terre Danse" LONGO & Argile.

18/6, 18. 10h30-18h30. Danse d'Ancrage et Argile : modeler la Terre donne forme à l'Intention dansée. Pratique spirituelle intense qui centre et redresse de l'intérieur. Anna-Sophia Charlier, thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne, Molongi, sculptrice. 1300 WAVRE. 0485 515 417. longo@ ancreensoi.be - www.ancreensoi.be

Danse des 5 rythmes.

23 et 24/6. 10h30-17h. Pratique de mouvement puissante et simple mise au point pour libérer le corps. Ouvrir le coeur, vider le mental, éveiller l'intuition, la créativité. Adam Barley, enseignant de Danse des 5 rythmes . . 1170 BXL. 0495 270 018. www.espace-de-ressourcement.be

Soirée Internationale 5Rythmes.

4/7. 19h30-22h. Soirée exceptionnelle animée par 3 enseignantes. Seul le danseur en vous connait les pas! Curiosité, En-Vie ! Infos sur site. Cécile Klefstad, Adi Argov, Natalie Poole, enseignantes certifiées 5 Rythmes. 1030 BXL. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com - 0472 374 643.



Stage 5Rythmes: Edge Walking/Exploration.

5 au 9/7. 11h-18h. Voyage entre zone de confort & inconnu pour découvrir notre marge de croissance. Stage int'l, 5Rythmes, 5 jrs, 3 enseignantes. Infos sur site **Cécile Klefstad, Adi** Argov, Natalie Poole, enseignantes certifiées 5 Rythmes 1030 BXL. cecilemail@gmail.com www. creativmove.com - 0472 374 643.

Atelier danse : «Osez la danse»

28 au 30/7. Et si on osait se reconnecter à soi, corps-âme et esprit, et prendre du temps pour étirer nos sens, nos muscles notre respiration, notre coeur? Accessible à toutes et tous. Christine Jeanville, Sodapop. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be \\/\\/\\/ lesroses.be/atelier-danse.htm. Voir avant première ci-dessous

Dessin & Peinture

d'aquarelle Stage Provence.

1/7 au 8/5. Peinture dans les champs de lavande et les vieux villages. Accompagnement personnalisé pour débutants ou confirmés. Geneviève Boëlle, F-84390 formatrice, artiste. SAINT CHRISTOL D'ALBION. 0497 997 232. genboelle@gmail.

Stage de découverte du pastel.

1 au 3/7. Pour découvrir la technique du pastel, que vous soyez débutant ou confirmé, Pascale Dubois-De Rede, enseignante, passionnée d'art figuratif, vous fera partager sa passion pour cette technique. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be

Stage d'aquarelle.

12 au 16/7. Vous aimez l'aquarelle, vous êtes d'un bon niveau ou d'un niveau avancé, la recherche d'une nouvelle expérience et l'apprentissage de nouvelles techniques vous tentent... Miguel Linares Rios, artiste peintre. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses.be

Stage «Glacis à l'huile sur fonds de matière».

18 au 21/7. Interventions successives d'Elisabeth Couloigner (matière et composition sur Mdf et de lean-Noël Riou, Glacis à l'huile. Jean-Noël Riou peint des oeuvres figuratives surréalistes en glacis à l'huile et **Elisabeth Couloigner** explore les effets de matière et le travail des pigments dans des oeuvres abstraites. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@ lesroses.be - www.lesroses.be

Développement Personnel

Voyages chamaniques en après-midi.

10/6. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe: guérison, activation, dévoilements. François De Kock. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 743 903. expansions@belgacom. net - www.toctictoc.net

Mes douze travaux d'Hercule. 17 au 18/6. 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 Cancer. François De Kock. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. expansions@ belgacom.net - www.toctictoc.net 0475 743 903.

Grandir en confiance en soi. 19 au 21/6, la confiance en soi se travaille toute sa vie!Il y a des domaines où on est à l'aise et d'autres moins. Toujours estil que la vie nous demánde souvent de faire des pas d'audace. Donatienne Janne D'Othee.

formatrice PRH. 3080 TERVU-REN. 0478 681 622. donatienne. janne@prh.be - www.versplus-

Groupe de travail sur soi.

19/6. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressi-vement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Sur réserv. Marianne Vos, Lucette Agrippa, accompagnantes. 1365 AUTRE-EGLISE. 0476 907 509 - 0494 236 614. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Guérison de l'Âme.

20/6. 19h30-21h30. Séance de guérison de l'Âme en groupe par clairvoyance. Nicole Czerwinski. 1472 VIEUX-GENAPPE. 0476 212 931. azoudai@gmail.com - www. azoudai.com

Groupe de travail sur soi.

20/6. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions



Christine et Sodapop Jeanville «Danser la vie»

ATELIER

Les 28, 29 et 30 juillet à Libin

Voir détails ci-dessus

Christine, ballerine et Sodapop, danseur hip-hop, couple marié de danseurs chorégraphes, globe-trotteurs, feront goûter à l'élan vertical du Gospel contemporain, l'ancrage des pieds, la découverte du corps et de son expression grâce la technique originale « Machol Danser la Vie» et de leur savoirfaire international.

Les ateliers sont composés de sessions d'étirements ludiques, d'échauffements doux, de chorégraphies ensoleillées et profondes, d'exploration dans l'improvisation ainsi que de techniques de qualité (classique, hip-hop, contemporain, danses du monde ..) Accessible à toutes et tous! Pas de prérequis.



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.

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, accompagnant, Françoise Delstanche, accompagnante. 4020 LIÈGE. Fr. 0474 333 868 - info@ troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - JM L - 0479 658 163

Voyages chamaniques en soirée.

22/6. 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

«Les relations. des révélateurs puissants».

24 au 25/6. 9h30-17h. Pour prendre conscience de ce qui réagit en nous dans nos relations pour accueillir cette réaction et être en paix avec soi-même pour l'être ensuite avec les autres. Pascal Hastir. Frédéric Hastir ou Coralie Rahm. Espace Plan B. 4430 ANS. 0484 022 955 00 33 6 30 80 71 03. contact@ coralie-rahm.com - www.pascalhastir.com. Voir avant première ci-dessous

Prise de la Parole et Confiance en soi.

1 au 2/7. Prendre la parole en groupe, en réunion. Développer la confiance en soi, oser prendre sa place, s'exprimer et oser dire non. Françoise Akis, coach. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com www.parler-en-public.be

Prise de la Parole et Confiance en soi.

10 au 13/7. Prendre la parole en groupe, en réunion. Développer la confiance en soi, oser prendre sa place, s'exprimer et oser dire non. Françoise Akis, coach prise de la parole. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www. parler-en-public.be

«Le voyage des héros»: stage d'un we.

17 au 19/8. 14h-19h. Stage puissant pour se libérer des schémas du passé, prendre confiance en soi, sortir du jugement et s'apaiser intérieurement. Anne Vandezande, thérapeute et coach. Centre Massabielle. F-38160 DIONAY. 0033 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail. com - www.universdupossible.fr

"Oser sa vie, se libérer de ses peurs"

12 aau 15/8. Stage puissant et exceptionnel pour apprendre à vous libérer de vos peurs, à lâcher prise, à améliorer votre confiance en vous et oser votre vie ! Anne Vandezande, thérapeute et coach. Centre Massabielle. F-38160 DIONAY. 0033 6 19 10 06 88. 0033 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail.com www.universdupossible.fr

Carpe Diem : l'art du moment présent.

22 au 26/8. 9h-18h. Dans un cadre ressourcant, 5 irs pour apprendre des pratiques de : méditation, gestion des émotions, canalisation du mental, lâcher-prise et présence. Anne Vandezande, psychothérapeute et coach. Hameau des Sources. F-07290 PRÉAUX.0033 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail. com - www.universdupossible.fr

Drainage Lymphatique

Drainage lymphatique: atelier découverte gratuit.

2/7. 10h-12h. Activer la circulation lymphatique pour éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire! Christiane Pallen, praticienne en Thérapie Psycho Corporelle Evolutive. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 0479 379659. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

EFT - Technique de libération émotionnelle.

17 au 18/6. 9h30-17h. Atelier pour tous pour apprendre à pratiquer l'E.F.T, les erreurs à ne pas commettre et ce qu'il faut faire pour que cela fonctionne ! Yves Fischer, coach, hypnothérapeute, Maître PNL, EFT. 1160 BXL. 0475 521 391. yves.fischer@scarlet.be www.lesoutilsdumieuxetre.be

L'estime de soi - EFT - Niv2.

24 au 25/6.10h-18h. C'est une technique de guérison émotionnelle capable de soulager sur



Pascal Hastir

- « Cultiver la présence au quotidien » (Nivelles)
- « Les relations, des révélateurs puissants » (Ans)

STAGE

Les 17 et 18 juin à Nivelles p54 Les 24 et 25 juin à Ans

Voir détails ci-dessus au quotidien.

Pascal Hastir est conférencier, formateur et accompagnant spécialisé dans la pratique de la Pleine Présence. Il a développé une série d'ateliers, inspirés des enseignements et travaux d'Eckhart Tolle, Byron Kathy, Marshal Rosenberg, Jon Kabatzinn... Ils ont pour sujet principal l'Éveil et la pratique de la Pleine Conscience. Pour lui, une meilleure conscience de soi permet d'être en profonde relation avec la vie et avec les autres et de vivre pleinement la vie qu'on aime. Son processus d'Auto Accompagnement en Pleine Présence a permis à des milliers de personnes de vivre en pleine conscience d'eux-mêmes et des autres, au quotidien. Ses stages s'adressent à ceux qui souhaitent vivre plus dans le moment présent et nourrir cette aptitude





les différents plans : physique, émotionnel et mental. **Nathalie** Moreira De Oliveira, thérapeute en énergétique. Centre Être à soi. 4000 LIÈGE. 0477 236 705. nathalie@etre-a-soi.be - www.espacede-ressourcement.be

Energétique

Pratiques de Santé et de Vitalité.

19/6. 18h-21h. Unir corps et esprit dans le bien-être: Pratiques en Pleine Conscience de Yoga, Respi, Stretching des méridiens, Qi Gong, 5 tibétains, Auto-massage. Joëlle Thirionet, enseignante de pratiques énergétiques. Centre Ressourcements Ásbl. OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Utilisation de l'énergie universelle.

24/6. 9h-13h. Vous pouvez utiliser l'énergie pour améliorer votre santé, celle de vos animaux et plantes. Amélioration de la vie et économies financières garanties. Hélène Delepine. 6900 MARCHE-EN-FAMENNE. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedeiepine.com

Développer son intuition.

9/7. 10h-13h. L'intuition est l'expression de l'âme. Important donc de la reconnaître et de la suivre pour ne pas nous tromper dans nos choix. Hélène Delepine. Salle Don Bosco. 5060 TAMINES. 0485 516 444. helenecommunication@gmail. com - www.helenedeiepine.com

Formation

Energétique

et d'Eveil : Ecole de l'Etre Conscient.

22/9. 5 modules de 3 jours par an. Pour éveiller et initier le guérisseur en soi et, ainsi, entrer dans un processus d'auto-guérison psychocorporelle et énergétique. Vers une transformation profonde de soi et un alignement conscient et incarné à son projet de vie. Anne-Chantal Misson, psychothérapeute corporelle et énergétique. 1380 LASNE. ac@ annechantalmisson.com - www. annechantalmisson.com. 0476 328 327- Voir avant première cidessous.

Enfants

Il était une fois... un atelier conte.

24 au 28/7, 9h-16h, A travers différents contes, diverses activités sont programmées. Pour les enfants de 4 à 6 ans. Audrey Billuart, logopède, **Anne-Sophie Fuge**, psychologue-orthopédagogue. 1340 OTTIGNIES. v.gourdain@therapieaide.be - www.centre-therapieaide.be - 0478 507 045.

Eutonie

Eutonie?

18/6. 10h-16h. Un dimanche par mois. Découvrez les «trucs et astuces pour libérer votre corps» ! Benoit Istace, formateur. Au Fil Du Corps. 4280 HANNUT. 0472 742 733 - 019 512 4 68. www. istace.com

Féminité-Masculinité

W-E féminité et sexualité.

10 au 11/6. 10h-18h. Partager nos ressentis, peurs, craintes, contraintes, joies, douleurs, et avancer ensemble sur ce continent si mystérieux du plaisir au féminin. Florence Loos, thérapeute et sexologue. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0495 240 565. florence. loos@skynet.be - florence-loos.be

Saisons de femmes-Mon iardin secret.

16/6. 19h-22h30. Une soirée pour explorer des facettes de moi qui ne demandent qu'à être développées et mises en lumière. Leur donnerai-je plus de place ? Corinne Urbain, gestalt thérapeute-psychocorporelle. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet. be - www.emsb.be

Initiation au Rite de l'Utérus.

18/6. 14h-18h. Par cette transmission énergétique puissante, l'équilibre naturel du centre créatif de la femme est rétabli. Fabienne Rosmeulen, maître en Reiki & Seichem Tera Mai. Praktijk Candela. 3700 TONGEREN. 0479 211 854. www.espace-de-ressourcement.bel

La femme, un diamant aux 1000 facettes.

26/6. 18h30-21h30. Exploration de l'âme féminine et connaissance de soi à l'aide des archétypes féminins des arcanes du Tarot pour révéler les facettes de chaque femme. Martine De Jardin, psychothérapeute - tarothérapeute, Véronique Callewaert-Filippi, psycho/sexothérapeute - sexologue. 1170 BXL. 0474 599 574 - 0495 338 356. hello@sexprime.be - www.sexprime.be



Anne-Chantal Misson

Ecole de l'Etre Conscient : Formation Energétique et d'Eveil



A partir du 22/9 à Lasne

Voir détails ci-dessus

Anne-Chantal Misson est psychothérapeute corporelle PCI, et énergétique de l'Ecole de Barbara Brennan. Elle est au service de l'Eveil et de la Conscience incarnée.

L'Ecole de l'Etre Conscient est un aboutissement et une transmission généreuse de son expertise et de son expérience. Cette formation éveille aux dimensions subtiles et énergétiques de l'être humain et de l'univers.

C'est aussi une exploration psychocorporelle et émotionnelle de soi dans toutes les dimensions, jusqu'au déploiement conscient et ancré de l'Etre.

Infos: www.annechantalmisson.com



Formation Gardiennes du Ventre

8 au 9/7. 10h-18h. Une formation sur le féminin sacré, se guérie et recevoir le rite de l'utérus pour pouvoir le transmettre à d'autres femmes. Inês Gaya, Jessica Haraluna. 1050 BXL. 0486 188 295. jsbenidir@gmail.com - www. haraluna info

Fena Shui

Géobiologie: Ateliers d'approfondissement.

10 au 11/6. 9h45-17h. Exercices pratiques. Tellurisme, géobiologie spirituelle et perturbations artificielles. Nécessite le suivi des formations Géobiologie 1, 2 et 3. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui et géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Feng Shui Professionnel.

17 au 18/6. 9h45-17h. La "boîte à outil" du praticien où sont transmises les ultimes subtilités. Techniques, éthique & déontologie. Dernier module de la formation avant certif. 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

Les Pyramides de Bosnie.

15 au 22/7. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue et Axelle Malvaux. expert en Feng Shui et anthro-pologue. BOSNIE 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Stonehenge, Avebury & Crop circles en GB.

9/8 au 16/8. 9h-18h30. Voyage initiatique de reconnexion. Ún autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circles. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. WILSHIRE. GB 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

10/6. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. Christine Meunier, formatrice Comme une Fleur. 7000 MONS. 0475 42 45 94. fleursdebach@ christinemeunier.be - www.fleurdebach.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

7/6. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. Catherine Nyssen, formatrice BIEP. Bach International Education Program. Centre Etre à Soi. 4000 LIEGE.

0498 819 985. info@fleurdebach. be - www.fleurdebach.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach-niv 2.

14 au 15/6. Pour consolider la connaissance des Fleurs de Bach et à acquérir plus d'expérience et de confiance dans leur utilisation. Véronique Heynen-Rademakers, formatrice. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@ lesroses.be - www.lesroses.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

17/6 ou 24/6. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. Catherine Nyssen, formatrice BIEP. Bach International Education Program. Evere Glam's Addict. 1140 BXL. 0495 462 308. c_decuyper@hotmail.com - www. fleurdebach.be

<u>Gé</u>obiologie

Formation en géobiologie.

17/6. Médecine de l'habitat. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Denis Magnenaz. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@ live.fr - www.ireev.fr

L'antenne Lecher : comment l'utiiliser géobiologie en énergétique.

18/6. 9h-17h. Apprendre à manipuler correctement l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter



Michel Lespagnard. Votre bien-être par la Géobiologie, l'Antenne Lecher® et la Magnétothérapie

STAGE

le 18/6 à Arlon les 24/6, 8 et 9/7 à Liège Le 1/7 à Bruxelles le 2/7 à Namur

Voir détails page suivante

Fils d'agriculteur, Michel Lespagnard va s'intéresser très vite à la géobiologie (phénomènes telluriques et électriques). A l'étable, les animaux sont très sensibles aux veines d'eau souterraines et pertes de courant qui les rendent malades. Ingénieur en électricité, sa voie était toute tracée : traquer les ondes dans l'habitat, qui nuisent à la santé de l'habitant, tel « un médecin de la maison ».

Il va créer son antenne Lecher pliable CEREB® pour repérer, identifier les ondes et secrets du sous-sol. Cette antenne permet aussi d'identifier, d'évaluer les champs et énergies de la personne, de rétablir son équilibre physique et psychique avec un autocontrôle, à chaque étape, par la biorésonance. L'utilisation de l'antenne CEREB ne requière aucun don particulier.



les ondes nuisibles. Réaliser la détection thérapeutique, établir votre bilan énergétique et magnétothérapie - améliorer votre bien-être. Michel Lespagnard, ing; électricité. Syndicat d'initiative. 6720 HABAY. 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be Voir avant première page précédente.

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser géobiologie en energétique

24/6, 8/7 ou 9/7. 9h-17h. Apprendre à manipuler correctement l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. électricité, géobiologue, éner-géticien, concepteur de l'A. L. Centre Culturel. 4432 ALLEUR. 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be - Voir avant première page précédente.

L'antenne Lecher : comment géobiologie l'utiliser en énergétique.

1/7. Apprendre à manipuler correctement l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard, ing. électricité. Maison ND du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0497 467 699. cereb.ml@gmail. com - www.cereb.be

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser géobiologie en energétique.

2/7. 9h-17h. Apprendre à manipuler correctement l'antenne Lecher pliable CEREB et détecter les ondes nuisibles. Michel Lespagnard. Centre Humanescence. 5000 NAMUR. 0497 467 699 04 246 25 19. cereb@skynet. be - www.cereb.be - Voir avant première page précédente

Les Pyramides de Bosnie.

15 au 22/7. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue et Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthro-pologue. BOSNIE 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

Stonehenge, Avebury & Crolp Circles en GB.

9/8 au 16/8. Voyage initiatique

de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circle. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be 02 644 15 44

Hypnose

Formation en hypnose.

1 au 8/7. 9h-17h30. Formation de base en hypnose : inductions hypnotiques, structurer une séance, apprentissage pratique en petit groupe. Marie-Pierre Preud'Homme, formatrice. hypnose Liège. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@hypnose-liege.com www.formathera.be

Jeu et Développe ment Personnel

Jeu du Voyage Intérieur. 18/6. 9h30-17h30. Un chemin vers soi en toute complicité : découvrez votre paysage intérieur, reconnectez vos valeurs, intégrez en sécu-





rité, douceur, bienveillance. Pierre et Betty Colet, formateurs. Rosa Venti. 5030 GEMBLOUX. 0472 283 373. carine@portevoie.be -portevoie.be/agenda/voyage-interrieur-3

Libération des Mémoires Cellulaires

Lecture des archives akashiques.

24 au 25/6. 10h-18h30. A travers un protocole précis, apprenez comment accéder à votre Livre de Vie personnel - une source de guidance hautement inspiratrice pour toujours. **Tina Hellingrath**, certifiée par Don Ernesto Ortiz, chamane Lakota, auteur du livre "Les Mémoires Akashiques", Editions Trédaniel 2016. F-35150 CORPS NUDS près de RENNES en BRETAGNE. 0033 6 89 89 12 26. tinahellingrath@yahoo.fr - www. esprit-aloha.com

Loisirs verts

Croisière gourmande.

25/6. 10h. Le club de rando le plus sympathique de la planète organise sa croisière gourmande sur la Meuse! Pascal Loncke. Quai de Meuse. 5500 DINANT. 0495 158 478. laverdure05@gmail.com

Stage de botanique.

24 au 26/7. Découverte de la botanique. En trois jours, nous parcourrons le monde végétal avec des exposés en salle en matinée et des observations sur le terrain l'aprèsmidi. Fanny Bille, botaniste. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@ lesroses.be- www.lesroses.be



Magnétisme

Formation en magnétisme.

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

Marche, trek, rando

Marche consciente et ergonomique.

10/6. 9h45-13h. Découvrir et expérimenter la Sophrologie à travers la marche et les avantages de la marche ergonomique. Bernadette Degroote, sophrologue. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0478 455 730. bernadette.vhdegroote@gmail.com - www.osons.be

Balade intuitive et énergétique.

10/6 ou 25/6. 10h-16h. Marche douce, techniques simples pour se ressourcer, conscience et écoute du vivant en soi, reconnexion à la nature. Emilie Nollevaux. Ose Vibre Aime. 6890 REDU. 0472 66 14 38. emi.nollevaux@gmail.com

Randonnée de 4 ou 8 kms.

11/6. On prend ensuite l'apéritif ensemble. C'est facile et convivial. Un dimanche par mois dans différentes régions de Belgique. Pascal Loncke. Club Espace. 5100 WÉPION. 0495 158 478. p.loncke@hotmail.fr

Marches consciente et afghane à BXL.

18/6. 9h45-17h30. Marche c :10h-12h30, marche a : 14h -17h30.Une méditation dans l'action en forêt où chaque pas de silence et de présence déposé à la Terre devient sacré ! Mariehélène Faures, marches consciente et afghane, assises en nature. Forêt qui soigne. 1160 BXL. 0484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be -www.geode.be

Marche consciente à thème : parc et forêt.

18/6. 15h-17h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure en connexion à la nature + pratiques énergétiques : Taï chi, respirations, harmonisations, ... Joëlle Thirionet, thérapeute psycho-corporelle - animatrice de voyages.

Centre Ressourcements. Entrée du Chateau de La Hulpe. 1310 LA HULPE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Marche consciente à Durbuy.

20/6. 14h20-17h30. Pratique du pas conscient pour plus de Présence à soi, à notre nature profonde, en lien avec les forces vives de la nature. Chaque pas devient sacré! Mariehélène Faures, marches consciente et afghane, assises en nature. Géode-Terres Pyrénéennes. L'Alliange. 6940 DURBUY. 0032 484 213 216 - 00336 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Massages

Massage sensitif belge : perfectionnement 1.

10 au 11/6. 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

Formation certifiante en Massage Californien.

10 au 11/6. 9h30-16h30. Formation intensive d'un week-end en massage californien: massage harmonisant du corps entier. Se caractérise par des mouvements très enveloppants. Jeanne Sompo, formatrice. Jeanne & Caro Asbl. Centre de formation Essentielles. 1180 BXL. 0487 366 208. www.lerituel.be

Massage sensitif belge: perfectionnement 3.

12 au 13/6. 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. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www. emsb.be

Formation en massage Lomi Lomi.

12/6. 9h30-16h30. Le Lomi Lomi signifie "massage des mains aimantes". Il se caractérise par de grands mouvements fluides et rythmés et des manœuvres surprenantes en "underbody"! Ces lissages amples et très englobants sont effectués avec les avant-bras qui parcourent l'entièreté du corps

PDETC

Physiologie et Développement en Energétique Traditionnelle Chinoise



Rue Albert Dignef, 8 - 4520 Wanze (Huy)

Cours de physiologie Energétique Traditionnelle Chinoise basée sur la conscience de soi. Les principes selon les traditions. Analogie avec le corps énergétique.

Notion de « centre » et « Entretien de vie ». (Yang Sheng)

ORGANISATEURS

Jean-Luc Hody (Ostéopathe D.O. – Acupuncteur D.A.) Raphaël Piotto (Acupuncteur D.A.)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Ouvert à tous (aucun pré-requis) – www.pdetc.net 0475 381 802 – 0472 363 475 – pdetc.info@gmail.com

telles des vagues chaudes et puissantes. Jeanne Sompo, formatrice. Asbl Jeanne & Caro. 1180 BXL. 0487 366 208. Info@lerituel.be www.lerituel.be

Massage Crânien.

12 au 13/6. 10h-18h. Technique traditionnelle et familiale en Inde, inspiré du massage ayurvédique. Il est aussi agréable à recevoir qu'à donner. Mei-Ling Myung Sook, énergéticienne et manupunctrice coréenne. 4141 LOUVEIGNÉ. 0495 384 387. www.espace-deressourcement.be/cours/massage-cranien/apprendre-massage-cranien/apprendre-massage-cranien.html

Formation certifiante en Massage Prénatal.

13/6 ou 18/6. 10h-17h. Formation intensive d'une journée en petit groupe. Massage harmonisant adapté à la femme enceinte (massage latéral) à la fois doux, soulageant et très enveloppant. Jeanne Sompo. Asbl Jeanne & Caro. 1180 BXL. 0487 366 208. www.lerituel.be

Massage sensitif Belge : révision du cycle.

17 au 18/6. 1Óh-18h. Révision du cycle de base. Pour ceux qui souhaitent réviser tous les mouvements et ceux qui envisagent la formation professionnelle. Sylvie Verbruggen, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Synergétique : atelier gratuit.

atelier gratuit.

17/6. 15h-18h. Apprendre à (se)donner et recevoir ce massage associant Shiatsu, drainage, réflexologie, coréen et initiatique pour (se) revitaliser en 6 journées. Joëlle Thirionet, thérapeute et formatrice en Massage Synergétique. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 93 50 39. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Massage dos stressé.

19/6. 9h30-16h30. Formation intensive en petit groupe. Protocole complet massage et décontraction du dos : étirements, massage californien profond, ballade lomi lomi, hot stone & relaxation coréenne. Pré-requis en massage classique souhaité. Jeanne Sompo, formatrice. Asbl Jeanne & Caro. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lerituel. be - www.lerituel.be

Formation en Massage Avurvédique.

20/6. 9h30-16h30. Le massage zen par excellence, ce massage global et harmonisant favorise un meil-leur équilibre psycho-émotionnel. Il combine les mouvements ryth-més doux, fluides et enveloppants. Il procure bien-être et apaisement profond. Jeanne Sompo, fomatrice. Asbl Jeanne & Caro. 1180 BXL. 0487 366 208. info@lerituel.be -www.lerituel.be

Anatomie palpatoire.

23 au 24/6. 10h-18h. Stage porté sur l'étude des différents repères anatomiques et de différents tissus du corps par l'intermédiaire de la palpation. **Katia Abbondanzieri**, formatrice en anatomie palpatoire. Espace de Ressourcement Sprl. Columban. 1300 WAVRE. 0498 520 754. www.espace-de-ressourcement.be/cours/anatomie-palpatoire/apprendre-anatomie-palpatoire.html

Massage Synergétique Atelier gratuit.

24/6. 9h30-12h30. Apprendre à (se)donner et recevoir ce massage associant Shiatsu, drainage, réflexologie, coréen et Initiatique pour (se) revitaliser en 6 journées. Joëlle Thirionet, thérapeute et formatrice. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 93 50 39. info@ressourcements.be

Cure de Soins Ayurvédiques. 30/6 au 2/7. 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. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org-026331266.

Massage sensitif belge: initiation en 3 jours.

1 au 3/7. 10h-17h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect. Carole Urbain, Wivine Mertens, praticiennes en massage sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.

Stage résidentiel en Cévennes.

2 au 6/7. Découverte du massage Abhyanga, des curiosités et saveurs cévenoles, balades, marché local, soirées ludiques... Ouvert à tous. **Michel Van Breusegem**. Centre Prana. F-07140 LES VANS. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu www.pranacenter.eu

L'Art du Toucher Conscient.

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

Massage dorsal des Derviches Hakim.

9/7. 9h-17h30. Formation au massage doux et énergétique à l'HE de Millepertuis menant à la régénération de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux. Christine Vanbrabant. Espace de Ressourcement. 4000 LIEGE (LAVEU). 0477 475 963. www.espace-de-ressourcement. be/cours/massage-dorsal-desderviches-hakim-formation/apprendre-massage-dorsal-desderviches-hakim-formation.html

Méditation





Pratiquer ensemble.

17/6. 9h-17h30. Méditation chrétienne de pleine conscience. Ouvrant des espaces à notre humanité profonde, nous alternerons temps de pratique et de partage. Christine Daine, clarisse engagée dans le DIM, Fabienne Bauwens, psychologue et formatrice. Maison des Roches. 1370 DONGELBERG. 02 511 79 60. info@voiesorient. be - www.voiesorient.be

Méditation et cercle de guérison.

22/6. 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, constellatrice et formatrice. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www. alliancealunisson.com

Méthodes naturelles de santé

Bellicon, un trampoline thérapeutique.

14/6. 14h-15h30. Activité Découverte chez Bellicon. Un trampoline thérapeutique. Vous avez envie de vous mettre en forme pour l'été ? Christine Moens, coach certifiée et partenaire. Bellicon Belux. 3080 TERVUREN. 0486 280 799. contact@christinemoens.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Journée gratuite d'Ateliers "5 sens"

24/6. 9h-19h. Bienvenue à nos Ateliers pour se nourrir corps et esprit par différents massages Yoga, Fleurs de Bach, Cuisine, Danse, Kinésiologie, ... Joëlle psychothérapeute Thirionet, animatrice de voyages, Christiane Pallen, formatrice et praticienne en Massage, Philippe Mouchet, thérapeute et formateur Massage Initiatique. Centre Ressourcements. 3090 OVERI-ISE. 02 657 65 37 - 0032475 93 50 39. info@ressourcements.be www.ressourcements.be

Gym douce, ...

29/7 au 4/8. Belles journées pour prendre soin de soi, en toute sim-

plicité et convivialité. Gym & aquagym douce, relaxations guidées, ballades, sourires. Evelyne De Wolf, artiste et enseignante. Amarante Asbl. Ferme bio de Neubempt. 4850 MORESNET. 0486 390 097. info@amaranteasbl.be - www.amarante-asbl.be

Mindfulness (<u>Pleine Conscience</u>)

Méditation pleine conscience.

14/6 ou 21/6. 17h-18h30. Mouvements pour quitter le mental, revenir pleinement dans le corps, se recentrer, sons pour s'intérioriser et rencontrer le calme profond du Soi. France-Angélique Guldix. Espace 33. 1040 BXL. 0479 505 184. espaceconscience33@gmail.com

Pratique de la méditation de pleine conscience.

7 au 9/7. Initiation ou approfondissement. Ressourcement, centrage, calme, une vrai pause sous le soleil des Corbières (Sud France-piscine et belle campagne). Vol Bxl-Carcassonne. Laurence Felz, instructrice MBSR formée au CFM et ULB. 1190 BXL. 0474 877 450. laurencefelz@gmail.com - www.pleine-conscience.eu/agenda.htm

Stage retraite de yoga et méditation.

30/7 au 4/8. 17h-16h. Pratiques de yoga, mouvements conscients et méditations pour y faire résoner dans l'alchimie corps-âme-esprit le thème de l'acceptation. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Gite La Grange de Lesse. 6890 REDU. 0484 59 12 18. infoadvyoga@gmail.com - www.advenance.be

Modelage & Sculpture

Stage "Ma Terre Danse" LONGO & Argile.

18/6. 10h30-18h30. Danse d'ancrage et argile : modeler la Terre donne forme à l'Intention dansée. Pratique spirituelle intense qui centre et redresse de l'intérieur. Anna-Sophia Charlier, thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne, Molongi, Sculptrice. 1300 WAVRE. 0485 515 417. longo@ ancreensoi.be - www.ancreensoi.be

Stage "Ma Terre Danse" LONGO & Argile.

9/7. 10h30-13h30. Danse d'ancrage et argile : modeler la Terre donne forme à l'Intention dansée. Voir site Stage d'1/2 journée (3h) ouvert aux familles dès 10 ans. Anna-Sophia Charlier, thérapeute psycho-corporelle et énergéticienne, Molongi, sculptrice. 5380 FORVILLE. 0485 515 417. longo@ancreensoi.be - www.ancreensoi.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

17/6 ou Ž4/6. 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

Massage sonore par bols chantants-Stage.

24 au 25/6. 10h-18h. Se familiariser avec les bols chantants et les principes de base du massage sonore, ressentir les effets des sons dans le corps, réaliser un massage. Barbara Vega Caro, Juan Vega Caro. Centre Arbre de Vie. 1300 WAVRE. 0470 043 157. www. espace-de-ressourcement.be/cours/massage-sonore-par-bols-chantants/apprendre-massage-sonore-par-bols-chantants.html

Se ressourcer par les Ondes Sonores.

25/6. 14h30-17h. 1 - Chant des "sons essentiels" & codes sonores. 2 - Concert relaxant - imprégnation sonore : bols, manolin & voix... Au choix : phase/s 1 et/ou 2. Anne Denis, musicienne - naturopathe - sonothérapeute. Atelier Saphir. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga.

30/6 au 2/7. 17h-17h. Notre corps est une cathédrale nomade : expérimentons la verticalité à travers le chant et le yoga dans un haut lieu vibratoire, la Basilique d'Avioth. Reynald Halloy, chanteur, Julien Halloy, ostéopathe, kinésithérapeute et yoga-thérapeute. Soleilune Asbl. Basilique Notre Dame d'Avioth & Centre de Partage. 55600 AVIOTH. 0484

593 173. soleilune21@gmail.com reynaldhalloy.be/events/stageresidentiel-ete-avioth-son-souffle/

Musique

Musique de chambre.

9 et 10/07. Un riche programme de musicologie qui s'étale sur deux journées pleines d'émotions. Pour violoncelle et piano. Se termine par un concert le lundi soir. Jean-Marc Onkelinx, musicologue et conférencier. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www. lesroses,be

|New Paradigm MDT

New Paradigm MDT - 13D praticien.

15 au 18/6. 10h-18h. Rencontre profondément transformatrice avec vous. Expérience concrète vers la reconnexion à sa source intérieure, maître de sa vie, dans la Joie ! MarieAnne Drisch, enseignante et praticienne certifiée Shamballa/ NewParadigm. Le Hameau. 1331 ROSIÈRES-SAINT-ANDRÉ. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie. be - www.inspiretavie.be

Formation New Paradigm MDT 13D.

20 au 23/7. 9h45-18h. Méditations, activations, transformation pour changer de paradigme de vie. NP MDT 13D est un système d'accompagnement énergétique certifié. Shaïma Grosjean, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice et formatrice. La Convi. 4630 SOUMAGNE. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com -0486 640 943.

Activation des énergies Shamballa.

au 16/7. 9h30-17h30. Formation praticien basique (2 jours). Faire un pas de plus dans le dépassement de soi, progresser sur un plan individuel ou spirituel? C'est par ici! Catherine Chapelle-Pijcke, maître Praticienne 13D et enseignante certifiée en New Paradigm MDT Basique. 5100 IAMBES. 0477 820 092. info@ catherinechapellepijcke.be - www. catherinechapelle-pijcke.be

Numérologie tibétaine.

18/6. 14h-17h. Facile, amusant : outil directement applicable pour tous. Denise Verdoodt, psychologue. 1050 BXL. 0479 594 405. deniseverdoodt@gmail.com

Atelier de Numérologie Tibétaine.

30/6. Un outil fascinant et rapide pour marcher plus aisément sur son chemin de vie. Pour tous les thérapeutes, coachs, profs, psy, parents ou pour vous ! Gaelle Francq, énergétcienne naturopathe enseignante Reiki certifiée. Shakti. 1300 WAVRE. gaellefrancq@hot-mail.com - 0477 625 954.

Olfactothérapie

Atelier Olfactif.

8/6. 18h. Explications concrètes sur les huiles et leurs bienfaits olfactifs, pour ensuite passer à la pratique en respirant une huile choisie pour constater leurs effets en direct. Sabine Vanbrabant, formatrice. 4031 ANGLEUR. 0495 371 290. lenvolinstitut@gmail.com - www. formationenvol.be

Pratiques spirituelles

Atelier: N'ayons pas peur du mal!

25/6. 10h-19h. Notre ombre est de la conscience temporairement distordue. Elle provient de notre défense contre la souffrance, une partie de nous qui doute de la bienveillance de l'univers. Marianne Hubert. Le Troisième Pôle Asbl. Centre Autre Porte. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www. troisiemepole.be

Présence à soi

Cultiver la Présence Ouotidien.

17 au 18/6. 9h30-17h. Par la Pratique d'exercices variés et faciles à mettre en application au quotidien, venez expérimenter le pouvoir du moment présent de façon durable. Reconnectezvous à votre sagesse intérieure et retrouvez la liberté de choisir. Pascal Hastir, Inner Relation-ship Focusing et CNV. Delphine Schulte. Les Champs d'Ailes. 1404 BORNIVAL (NIVELLES) 0475 265 883 - 0496 261 964. champsdailes@hotmail.com www.pascalhastir.com/events/ stage-cultiver-la-presence-auquotidien-selon-eckhart-tolle-11/ - Voir avant première page

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

29/6. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité et paix, en s'enracinant dans son corps par la respiration pleine conscience. Joëlle Thirionet, thérapeute psycho-corporelle, yoga, stretching, danse. Centre Ressourcements Asbl. . 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 info@ ressourcements.be - www.ressourcements be - 0475 935 039.



Ecole de QI GONG - BRUXELLES

Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous

Médecine traditionnelle chinoise

Enseignement des QI GONG traditionnels (§ NEI GONG (pratique méditative) (§) QI GONG de santé

Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés

Rentrée les 18-19 nov. - Porte ouverte le vendredi 29 sept. de 15h à 19h

Infos et inscription sur www.itegg.com **200.33.324.403.052** - bruno.rogissart@wanadoo.fr



Psychanalyse corporelle

Stages de psychanalyse corporelle.

7 au 11/7. 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 iours. Catherine Berte, docteur en sciences, psychanalyste corporelle, collaboratrice de Bernard Montaud. Salle de psychanalyse corporelle. TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@ gmail.com - berte-psychanalystecorporelle.be

Psycho-énergie

Le monde en Soi.

17/6. 9h45-18h. Élargir son champ de conscience et de perceptions, dépasser les croyances et comportements limitants, se reconnaître et recontacter sa nature.(12p). Emilie Nollevaux. Ose Vibre Aime. 6890 REDU. emi.nollevaux@gmail. com 0472 661 438

Qi-Gona

Oi Gong.

10/6, 17/6 et 24/6. 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 Judoteam. 4141 BANNEUX. 087 46 38 82 secretariat@larecherchedutao. com - 0487 631 596. www.larecherchedutao.com

13/6, 20/6 et 27/6. 19h-20h30. Cours hebdomadaire du mardi (la voie du bien-être grâce à des mouvements régénérateurs du corps & de l'esprit. Ouvert à tous. Essai gratuit. Jean-Jacques Hanssen, professeur, 5e duan ITBF. Hall Omnisports-1er étage. 4821 ANDRIMONT. 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao. com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596

Cours de QI GONG - Spécial

13/6. Les mardis de 12h30 à 13h30 et de 19h30 à 20h45. Étude des 8 mouvements du Qi Gong du Coeur, méthode de Maître Zhang Guang De. Carine Van Pellecon, formatrice. Arts & Tao Asbl. 1180 BXL. . espace.qigong@gmail.com www.qigong-tuina-college.com -0475 242 237

Cours de Qi gong - spécial

14/6. 18h45-20h. Les mercredi à Stockel. Étude des 8 mouvements du Qi Gong du Coeur, méthode de Maître Zhang Guang De. Carine Van Pellecon, formatrice. Arts et Tao Asbl. 1150 BXL. 0475 242 237 . espace.qigong@gmail.com www.qigong-tuina-college.com

La journée du Oi Gong.

18/6. 13h30-17h. Acquérir la juste posture, détente et fluidité du corps. Se connecter à son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. Dominique Jacquemay, professeur de Qi Gong formée en Chine, aussi diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise. ULB campus Solbosh, bâtiment E2, Salle 5, 1050 BXL, 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www. gigong-bruxelles.be

Stages d'été à Namur.

1 au 2/7. 9h-16h30. Stage d'enseignement pratique de qi gong thérapeutique selon la philosophie médicale chinoise. Marcel Delcroix, sinobiologue. Federation Belge de Qi Gong Asbl. Institut Notre Dame. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

20 mouvements de base et méditation de l'été.

1/7. 10h-16h30. Cette pratique introduit les postures, mouvements et déplacements de base qui animent la plupart des méthodes dynamiques de Qi Gong. Carine Van Pellecon, formatrice. Arts Et Tao Asbl. 1180 BXL. 0475 242 237 espace.qigong@gmail.com - www. espacegigong.be

Qi Gong.6 au 9/7. 10h-17h. Un weekend consacré au Qi Gong de l'été, saison qui correspond à l'élément feu. Mouvements, méditations, étirements de méridiens, sons de guérison... Françoise Ruwet, psychologue, psychothérapeute corporelle, enseignante de Qi Gong, art-thérapeute et formatrice en méditation. Ecole Xhovémont. 4000 LIÈGE. 0486 22 59 48. www. espace-de-ressourcement.be/ cours/qi-gong/apprendre-qi-gong.

Stage d'été.

5/8 au 6/8. 9h-17h. Zhineng qigong 3e niveau : comment activer une énergie régénérante des 5 organes (poumons, coeur, foie, rate



Carine VAN PELLECON Se former en Qi Gong

FORMATION

début : 1er octobre à Bruxelles

Voir détails page suivante Passionnée d'arts énergétiques, Carine a étudié auprès de divers enseignants et maîtres de Qi Gong à Bruxelles, Berlin, Paris et en Chine.

Associée au sein du «Qi Gong Tuina Collège», elle est attentive à la transmission fidèle des théories du Qi Gong. Elle encourage l'étudiant à intégrer ses connaissances dans un art de vie et de santé.

Au cours de cette formation, l'étudiant découvre les concepts de la médecine traditionnelle chinoise, applique ces concepts au Qi Gong, développe un savoirfaire véritable. Carine Van Pellecon propose une formation en Qi Gong à partir de septembre 2017 (cycle de 3 ans, 9 dimanches par an).



et reins) et des émotions associées. Douceline De Cock, 4e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong. Hall omnisports d'Andrimont. 4821 ANDRIMONT. 08746 38 82 secretariat@larecherchedutao. com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596

Se former en Qi Gong.

1/10, 22/10, 26/11, 17/12, 21/1 18/2, 18/3, 22/4 et 3/6. 9h30-17h30. Pour découvrir et développer un savoir faire véritable en Qi Gong. Un dossier d'inscription est à remplir pour accèder à l'inscription. Carine Van Pellecon, formatrice. Arts Et Tao Asbl. Espace Usine. 1180 BXL. qigong.tuina.college@gmail.com www.qigong-tuina-college. com - 0475 242 237. Voir avant première page précédente.

Quantum Touch

Formation Quantum Touch -Niveau 1 - Fr.

26 & 27/8. 9h30-18h. English les 1 et 2/7. Quantum Touch, méthode simple et puissante de guérison. Accessible à tous. Nathalie Gérard, instructrice Quantum Touch Niv 1. Lifenergy. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. info.lifenergy@gmail.com www.lifenergy.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.

17/6. Apprendre à faire un bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. Denis Magnenaz. I.r.e.e.v. (Institut de Recherche sur Les Équilibres Energétiques Vitaux). 00 33 6 80 10 73 1050 BXL. 87. denismagnenaz@live.fr - www. ireev.fr

Réflexologie

Réflexologie plantaire : atelier découverte gratuit.

17/6. 10h-12h. Massage harmonisant sur les pieds et pratiques de rééquilibrage sur les points réflexes apportant, à la fois, détente et vitalité! Christiane Pallen, praticienne et formatrice en techniques psycho-corporelles. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 379 659. info@ressourcements.be - www. ressourcements.be

Formation de base en réflexologie.

23/9 au 24/9, du 21 au 22/10, du 18 au 19/11 et du 9 au 10/12. 9h-18h. Praticable en toutes circonstances et pour un vaste public, des premiers au derniers jours de la vie. La personne est considérée dans sa globalité. Renée Vin Berten. Centre d'Étude de Réflexologie. ND du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0476 281 004. cer.reflexologie@gmail. com - www.cer-reflexologie.be

Reiki

Reiki - niveau II.

10 au 11/6. 10h-18h. Niveau Émotionnel - Energie du Cœur. Douceur et force, renforce le 1er degré, développe les acquis, centré sur notre rôle de Co-créateur. Nathalie Moreira D'Oliveira. maître Enseignant en Reiki Usui et Karuna, praticienne en EFT et fondatrice du Centre Etre à Soi. 4000 LIÈGE. 0477 236 705. n.moreira@ espace-de-ressourcement.be www.espace-de-ressourcement. be/cours/reiki--initiation-et-formation/apprendre-reiki--initiation-et-formation.html

Initiations REIKI Niveau 1.

22 au 23/6. Prenez votre Bonheur reiki-librez-vous. main, Découvrez un art de guérison énergétique simple et efficace, pour vous et vos proches. Suivi assuré. Gaelle Francq, énergéticienne naturopathe, enseignante Reiki certifiée. Shakti. 1300 WAVRE. 0477 62 59 54. gaellefrancq@hotmail.com

Formation Reiki 1er degré.

24/6. 8h45-18h. L'Essentiel du Reiki, ouvert à tous, faire ou refaire la formation Reiki, cours théorique et pratique des méthodes manuelles des soins énergétiques. Antonio Pelaez, maître Enseignant. 4560 CLAVIER. 0472 785 950. associationbelgedereiki@outlook. com - www.association-belge-dereiki be

Initiation REIKI Niveau 1.

26 au 27/6. 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

Relation à l'araent

Week-end autour des questions d'argent et de notre propre valeur.

9 et 10/09. Toujours proposé car toujours aussi passionnant, pour revisiter nos relations à l'argent. à notre énergie vitale et à nos valeurs. Pour identifier et transformer notre perception et attitude face à l'argent. Pour aller voir l'héritage systémique que nous avons recu autour des questions d'argent, de valorisation et d'abondance. Hélène Huberty, formatrice. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@ huberty.be - www.huberty.be

Respiration et Développement Personnel

Les dimanches de la respiration.

18/6. 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 886 385. philkaiser@belgacom.net - www.philkaiser.be

Sophrologie

Sophrologie dans un lieu magique.

24 au 25/6. 10h-19h. Un stage de 2 jours vous est proposé dans ce lieu magique. Programme du stage disponible sur la page FB: www.facebook.com/AmazingConsciousness. Leposava Todorova, sophrologue praticienne. Somal. 5377 SOMME-LEUZE. 0472 395-601. leposava. todorova@hotmail.com - www. amazingsophrology.be

Suggestopédie

AIMER le Néerlandais :0)).

26/6, 9/7. 20h-21h30. Soirée d'info d'1 stage en immersion (août) pr adultes dès 16ans : Oser parler, confiance en soi, relaxation, concentration, jeux, efficacité. Amusez-vous! Samantha Arnauts, enseignante joyeuse et formatrice en suggestopédie. Atelier Du Dialogue Intérieur. Evere (Meiser). 1140 BXL. 02 736 94 40 - 0485 382 389. samantha.arnauts@ gmail.com - www.suggestosam.be

OSER parler Néerlandais en s'amusant.



6 au 11/8. 9h30-17h30. Stage en immersion pour adultes dès 16 ans: confiance en soi, relaxation, mindmap, théorie, jeux, ouver-t u r e . Passez à la pratique et amusezvous! Samantha Arnauts, enseignante joyeuse et formatrice en suggestopédie. Atelier du Dialogue Intérieur. BXL - Evere (Meiser). 1140 BXL. 02 736 94 40 - 0485 382 389. samantha.arnauts@ gmail.com - www.suggestosam.be

Tai-Ii-Quan

Téhima, Taï-Chi hébraïque.

18/6. 10h30-12h30. Et aussi les 20/06 et 02/07 à Villers-La-Ville. Venez incorporer cette énergie liée aux lettres de l'alphabet hébreux. Ateliers ouverts à tous. Natacha Simmonds. Danse Voix. La Ferme Rose. 1180 BXL. 0495 306 488. dansevoix@gmail.com - tehima.

Stage d'été.

5 au 6/8. 9h-17h. Tai chi chuan système Sun (lignée de Sun Lutang et Sun Shurong) : tai chi chuan du petit pas agile + hsing i chuan + bagua zhang. Ouvert à tous. Jean-Jacques Hanssen, 5e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong, Marcel Delisse, 2e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong. La Recherche Du Tao Asbl. Hall omnisports d'Andrimont, 4821 ANDRIMONT, 087 46 38 82 - 0487 631 596, secretariat@larecherchedutao.com www.larecherchedutao.com

Stage d'été.

5 au 6/8. 9h-17h. Tai chi chuan martial. Ouvert à tous : à découvrir absolument! les principes élémentaires du tai chi chuan et autres arts internes ds un travail à 2. Jean-Jacques Hanssen, 5e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong. Hall omnisports d'Andrimont. 4821 ANDRIMONT. 087/46.38.82 secretariat@larecherchedutao.com www.larecherchedutao.com 0487 631 596

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

10/6. 9h-22h. Connecter la Source de félicité en soi et savourer l'expérience de l'émerveillement et de la vastitude. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. Asbl Au Coeur de la Vie. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com -

www.lavoiedelamour.com

Lancement formation Tantra.

10/6. 14h-17h. Etre bien dans son corps, lâcher-prise, rencontrer l'autre,... Journée découverte de la formation ouverte aux particuliers et aux professionnels. Alexandra Renverse, initiatrice tantra, Didier De Buisseret, thérapeute tantrique. Aaah - Académie des Arts de L'Amour. Centre Marie Kirkpatrick. 1200 BXL. 0471 26 40 34. julie@ aaah.be - www.aaah.be

Initiation au massage tantrique.

16 au 18/6. Une initiation au toucher sacré par la lenteur, la présence à soi, la connexion à l'autre. Quitter le "faire" pour l'"être", s'éveiller à soi. Didier De Buisseret, Alexandra Renverse. Aaah. 5580 WAVREILLE. 0494 784 2 48 - 0473 714 712. julie@aaah.be - aaah.be

Atelier Tantra " joy and love" 17 au 18/6. Dans le subtil et la finesse, il vous sera proposé de

vivre la belle énergie du Tantra. Françoise Van Elst, Raquel Veiga. Cherir L'Amour Asbl. 1331 ROŠIÈRES. 0479 078 050 - 0496 675 447. www.cherirlamour.be

Semaine "Massage Tantrique" Andalousie.

8 au 15/7. Apprendre et transformer des techniques de massage en un flow englobant du corps et de ses énergies. Laisser naître ce qui est. Stage en néerlandais. Kathleen De Baere, animatrice Tantra, Alain Art, animateur Tantra. Terra Luminosa. El Rio de la Vida. 29180 RIOGORDO (ANDALUSIE). terraluminosa@hot-Espagne. www.terra-luminosa. mail.com com 0495 227 362.

Tarologie

Cycle DYN: stage intensif Tarot.

4 au 9/7. 10h-17h. Etudie approfondie des 22 Arcanes majeurs et des 56 Arcanes mineurs. 11 protocoles de tirages différents. 33h de cours. Promo 25% jusqu'au 15/06. **Reynald Hal**loy, tarologue. Soleilune Asbl. Salle de l'olivier. 1348 LOU-VAIN-LA-NEUVE. 0484 593 soleilune21@gmail.com 173. reynaldhalloy.be/events/cycledynamique-des-nombres/

Initiation à la Voie du Tarot.

15 au 16/7. 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). Soleilune Asbl. Salle de l'Olivier. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com reynaldhalloy.be/tarot-initiation/

Cycle MAAM:

approfondissement du Tarot. 17/9. 18h-21h. Méditation active sur les 22 Arcanes majeurs. Approche corporelle, créative, analytique et relationnelle. 24 séances de 3h. Promo 25% jusqu'au 15/6. Reynald Halloy, tarologue. Soleilune Asbl. La Maison du Conte. 1160 BXL. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com reynaldhalloy.be/events/cycle-meditation-active/

Théâtre

Théâtre relationnel.

17 au 20/7. Toujours voulu faire du théâtre ? Mais peur de la critique, d'explorer des personnages enfouis... Et si vous pouviez allier théâtre et développement personnel ? Nathalie Wegnez, comédienne, formée au développement



personnel. Centre l'Ilon. 5000 NAMUR. nathalie weg@yahoo.fr lanefdessonges.e-monsite.com/-0473 419 811.

Thérapie de couple

Sept clés pour réenchanter le couple.

6 au 9/7. Réenchanter la relation, en faire un chemin de croissance, de communication authentique et bienveillante, et cultiver la joie et l'amour au quotidien. Catherine Schollaert, certifiée CNV, médiatrice, coach en relation, Jean-Marc Simon, animateur, accompagnateur (mouvements pour hommes). A Coeur Dance. 5000 NAMUR. schollaert.catherine@skynet.be acoeurdance.wix.com/acoeurdance 0499 231 419.

Thérapie Psycho-

Visualisation créatrice.

22/6. 18h30-22h30. Retrouver le pouvoir sur sa vie en se reconnectant à ce puissant outil pour créer sa vie et faire de sa vie un rêve et d'un rêve une réalité concrète. Joëlle Thirionet, thérapeute. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 0475 93 50 39. info@ ressourcements.be - www.ressourcements.be

Thérapie quantique

Massage Initiatique Thérapie Corporelle Quantique.

24/6. 9h-13h. Atelier de présentation. Guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience. Philippe Mouchet thérapeute et formateur. Centre Ressourcements. 3090 OVERI-ISE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be www.ressourcements.be

Traditions Spirituelles

Incarner l'ubuntu à travers le

24 au 25/6. 10h-18h. Avec le kasàlà, qui célèbre la vie à travers la personne, celle-ci apprend à se rendre plus présent à ce qui la transcende pour affirmer son ubuntu.. Jeanne

Marie Rugira, professeur en psychosociologie, Jean Kabuta, formateur en kasàlà. Tetra Asbl. Centre les Sources, 1200 BXL, 02 771 2 881, info@tetra.be - www.tetra.be

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

25/6. 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, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi, révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Ak'Tesh'Na Asbl. Centre International de Sagesse Universelle. 1390 GREZ-DOIČEAU. akteshna@gmail.com 010 24 44 87

'I'ravail sur la vue

Voir la vie.

24 au 25/6. 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.

Vacances autrement

Stage Détox & Bien-Être en Provence.

10 au 13/7 ou du 14 au 17/8. Dans un cadre idyllique en pleine nature au soleil : pratique de yoga, méditation, mindfulness, sophrologie, massage... Logement 4* et nourriture BIO! Anne-Françoise Volcke. Stress Management Solutions. Le Mas de Provence. F-30700 GARD. France. 0497 833 931. anfranvol@ hotmail.com - stressmanagementsolutions.com

Vacances cool en Drôme.

16 au 23/7. Nature - Promenade - Détente - Yoga. Une semaine de détente dans la montagne pour se retrouver soi-même, nettoyer l'organisme par une nourriture simple et gaie. Yoga en matinée et aprèsmidi libre pour repos, promenade, visites. Huguette Declercq. 26310 LUC-EN-DIOIS.France. 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Les Pyramides de Bosnie.

15 au 22/7. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience.Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue et Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropo-. info@interieurlogue. BOSNIE particulier.be - www.interieurparti-. culier.be - 02 644 15 44

Stonehenge, Avebury & CROP CIRCLES.

9/8 au 16/8. 9h-18h30. Voyage initiatique de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circle. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE.Royaume-Uni. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

L'énergie créatrice de l'Univers et le yoga.

2/6. 14h-16h. Comment vivre ma VIE heureux et en harmonie avec l'énergie créatrice de l'Univers ? Comment la connecter? Comment faire le lien avec la pratique du yoga? Huguette Declercq. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66.

Yoga Ashtanga.

10/6. 10h-12h. Tous les samedis : pratique dynamique basée sur la respiration, les bandhas, le vinyasa. Tous niveaux. Ajustements individualisés. Fr-En. Madeleine Rommel, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. Membre de l'ABÈPY. Ashtanga Yoga Woluwé, Asbl. Sport City. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espacevitalite.be

Ateliers "Famille ZEN". Yoga pour la famille.

11/6. 10h-11h30. 1 dimanche/ mois. Prendre une pause en famille! Un moment convivial pour découvrir le Yoga et des outils de détente à utiliser chez soi. Nathalie Bonten, animatrice PedaYoga et professeure de Yoga. Oraya'S School Asbl. Ecole fondamentale Notre-Dame. 4300 WAREMME. 0498 276 410.



info@orayasschool.com - www. orayasschool.com

Kundalini voga.

12/6. Les lundis de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Yoga des origines pour le temps présent qui associe postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience, la sérénité. Claude Hallemans. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 02 375 46 81 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www. kundaliniyoga.be

Cours de Hatha-Yoga.

12/6. 10h30-11h45. Tous les lundis. Cours de Hatha-Yoga et Prânâyâma. Niveau débutant et level 1. Alexandre Van Win, yoga & instructeur apnée. Be-Relax.be. Yoga & Accordanse. 1200 BXL. 02 672 76 61. alex.vanwin@gmail. com - www.be-relax.be

Cours de Hatha Yoga.

12/6. Lundi à 17h et jeudi à 18h à l'école de Pottes. Mercredi à 10h30 au Hall des Sports. Respiration, relaxation, assouplissement, tonicité. 4 concepts abordés lors des cours de Yoga. Margaux Verfaille, diplomée de l'école SIVANANDA en Inde. Mayayoga . 7760 CELLES. 0493 199 415. mayayogaa@gmail. com - verfaillemx.wixsite.com/ mayayoga

Yoga Ashtanga.

13/6. 20h-22h. Tous les mardis soir: Pratique posturale dynamique; travail du souffle et des bandhas. Tous niveaux, ajustements individualisés. Fr-En. Madeleine Rommel, enseignante en Ashtanga Yoga. Sport City. 1150 BXL. marom@ skynet.be - www.espace-vitalite. be - 0497 376 068.

Yoga Ashtanga.

13/6. 9h-11h. Tous les mardis matin. Pratique de la 1ère Série en petit groupe (Mysore), débutants et avancés welcome, ajustements individualisés. Fr-En. Madeleine Rommel, enseignante en Ashtanga Yoga. Les Magnolias. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

Yoga Ashtanga.

15/6. 10h-11h30. Tous les jeudis matin. Pratique posturale dynamique, en petit groupe ; travail du souffle et des bandhas. Débutants bienvenus. Français-English. Madeleine Rommel, enseignante

en Ashtanga Yoga. Les Magnolias. 1150 BXL. 0497 376 068. marom@ skynet.be - www.espace-vitalite.be

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga.

30/6 au 2/7. Notre corps est une cathédrale nomade : expérimentons la verticalité à travers le chant et le yoga dans un haut lieu vibratoire, la Basilique d'Avioth. Reynald Halloy, chanteur, Julien Halloy, ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation. Soleilune Asbl. Basilique Notre Dame d'Avioth & Centre de Partage. F-55600 AVIOTH.France. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Yoga, Do-in et Mandalas.

1 au 2/7. La pratique du yoga permet de conserver une bonne santé physique, émotionnelle et spirituelle. Le do in est une technique d'auto-massage qui permet de se maintenir en pleine santé. Les mandalas pour se reconnecter a sa structure profonde. Jacqueline Vanpeperstraete, formatrice. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be www.lesroses.be

Mini-Cure de Remise en Forme par le Yoga.

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

Vacances Cool en Drôme.

16 au 23/7. Nature - Promenade Détente - Yoga. Une semaine de détente dans la montagne,se

retrouver soi-même, nettoyer l'organisme par une nourriture simple et gaie. Yoga en matinée et aprèsmidi libre pour repos, prome-nade, visites **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. F-26310 LUC-EN-02 633 12 66. DIOIS.France. info@atlantideasbl.org - www. atlantideasbl.org

Stage retraite de yoga et méditation.

30/7 au 4/8. Pratiques de yoga, mouvements conscients méditations pour y faire résonner dans l'alchimie corps-âme-esprit le thème de l'acceptation. Donatienne Cloquet, professeur de yoga et de méditation. Gite La Grange de Lesse. 6890 REDU. 0484 59 12 18. infoadvyoga@ gmail.com - www.advenance.be

Ashtanga Yoga - stage de juillet.

9 au 14/7. 9h-16h. Pratique dynamique ; 1ère Série, petit groupe tous niveaux, ajustements individualisés. Une expérience unique centrée sur le souffle et la conscience. Madeleine Rommel, enseignante en Ashtanga Yoga. Radhadesh. 6940 SEPTON DURBUY. 0497 376 068. marom@ skynet.be - www.espace-vitalite.be



Devenez professeur de yoga!

Cursus de 4 ans à partir d'octobre Demandez votre dossier d'inscription dès maintenant à EYVL:

01 48 22 53 17 eyvl@laposte.net





A Louer

Nouveau centre de thérapies naturelles à Ixelles. 4 cabinets pour consultations et une 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.

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

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

Espace Tarab - 1200 BXL. 90 m². Parquet + accueils et jardin - Lumineux et idéal pour cours, stages, formations... 0497 879 427 - www.tarabofegypt.com

Limal(Wavre-LLN). Limal(Wavre-LLN) Belle salle lumineuse 50m², rez + beau jardin, terrasse, parquet, fo, cuisine équipée, entrée séparée, idéal cours, stages, ateliers. 0477 277 413. Facebook : ArTHy Place

Mr Retraité, attaché valeurs humaines et spirituelles, chaleureux, actif, gde disponibilité pour activités cherche location partie de maison pour partager services et convivialité. Préférence Liège. 0493 666 539.

Cours-Formation

Formation certifiante Montessori 0-6 ans. Formation complète et authentique dispensée par Victoria Noiset d'Enfance Positive. Connaissance de l'enfant et rôle de l'éducateur bienveillant. Présentation & manipulation du matériel. Début 27/01/18 - fin 24/02/19. Détails www. enfance-positive.com. Lieu: B 1150-Bruxelles, Avenue des Franciscains, 3A, Maison Notre-Dame du Chant-d'Oiseau

Développement personnel

Reconnectez-vous à vousmême. Soins new paradigm M.D.T à Jambes, les mercredis, jeudis, wkend, vacances scolaires. www. atlante-soinsenergetiques.be 0477 890 450

Accompagnement psychocorporel et spirituel. Une thérapie individuelle pour vous permettre la réalisation de votre plein potentiel. 0486 188 295. www.haraluna.info

Emploi

Créez votre marché bio avec notre aide. Bonne présentation, motivé, petit capital. Statut à définir. Gains confortables. Evolutif. Pour 2ème semestre 2017. 0474 371 180 de 9h à 12h.

Massages

Pour une détente optimale, Christian se déplace dans le Hainaut, Namur, Brabant Wallon. Massage harmonisant de bien-être et sonore. 0473 463 159

Massage tantra, Liège (ou Bastogne). Sexothérapie concrète, H F Cpl. Luc Swartenbroekx. Initiation formation. 0473 234 555. www.artisanmasseur.be

Rencontres

H 52a. Libre, doux, gentil, désire rencontrer femme même profil pour partager voyages, culture, marches... dans la joie! Répondre au bureau du journal nr 288/1

Santé

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

Bxl Altitude 100. Apaiser, équilibrer, harmoniser son énergie vitale grâce au magnétisme. 0494 137 829. frederic.franc.ff@gmail. com. Brennan Healing science practitioner

Stages-Conférences

Clown-thérapie 21/7 (soir) au 27/07: atelier impro clown dans une perspective relationnelle et thérapeutique. Françoise Moffarts, clown-thérapeute, cocréatrice du Clown Relationnel. En paralllèle un atelier clown pour enfants. clown@icrct.org. Tel: 0485 622 648.

Atelier mBraining. Nouveau, venez découvrir! Week-end 30/09 au 1/10. Vous cherchez un processus simple, puissant et innovant pour maîtriser le changement souhaité dans votre vie ? mBraining est une technique basée sur les neurosciences. Elle permet de nous libérer de conditionnements destructeurs ou de peurs et d'avancer vers nos objectifs. 0495 182 725 - www.coachingplus.be

Stage Numérologie Tibétaine. 18/6 - 14-17h. Facile, amusant : outil directement applicable pour tous. Denise Verdoodt, psychologue.1050 Bruxelles 0479 594 405

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.

Litho-reflexologie Aubel. La synergie des pierres et cristaux permet une amélioration rapide et efficace tant sur les symptômes que sur les émotions. Sur RDV: 0476 955 083

Sophrologie et hypnose médicale. Pour traumas - phobies burnout - arrêt tabac - gestion de poids - estime de soi. Dans B.W. Lejardin d'Ellen: 0474 502 203 Thérapie spirituelle. Magnétisme. Reiki. Réflexologie. Clairvoyance. Praticienne sérieuse, + de 40 ans d'expérience. 0478 206 524

Praticienne de la sophroanalyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance, en cours de formation, je propose à un nombre limité de personnes d'expérimenter la force de changement de cette thérapie brève à des conditions préférentielles. Téléphonez-moi au 0473 253 605 afin de faire le premier pas sur votre nouveau chemin de vie. Pour en savoir plus sur les mémoires prénatales, lisez l'article http://www.psycho-ressources.com/bibli/memoires-prenatales.html.

Spiritualité

Consultations avec guidance spirituelle. Sur Bxl et La Louvière. Des réponses éclairantes pour faire progresser votre vie. 0498 775 564 - www. retransmettre.be.



Cuisine du **Maroc & d'Asie** à domicile ou Take-away

Ateliers de cuisine & Initiation aux épices

Avenue Albert Ier. 144 – 1332 Genval www.ausouk.be

+32 488 57 04 37

Massage CénesthésiC®

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

Stage tous niveaux Du 19 au 22 août A 59132 Glageon

(en France, près de Chimay)

0033 637 33 99 32 thinh@live.fr



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

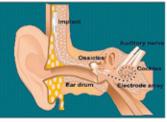
ACOUPHENES

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 CLASSÉESFORMULAIRE À RENVOYER





Rue de la Terre Franche, 31 5310 LONGCHAMPS (Eghezée)



Tél. 081 43 24 80



Fax: 081 43 24 89



info@agendaplus.be

Nom & Prénom	
Adresse	
Code Postal Localité	
Tél./GSM Courriel	
☐ Je souhaite passer l'annonce * suivante au prix de : 32€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8€ TVAC/ligne supplémentaire <i>ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.</i> - (*): <i>Placée dans la rubrique «annonces classées»</i>	
Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante : □ Développement personnel □ Thérapies □ Santé □ Massages Thérapeutiques □ Cours □ Formations □ Stages □ Conférences □ Ressourcement □ Vacances □ A remettre □ A louer □ A vendre □ Spiritualité □ Emploi □ Rencontre □ Internet □ Divers	
Veuillez insérer mon annonce : ☐ 1 fois ☐ 2 fois (remise de 10%) ☐ 3 fois (remise de 20%) ☐ Je souhaite un fond de couleur (+15€) ☐ Réponse via le bureau du journal (+3€) ☐ Je paie la somme de	

Soutenez AGENDA Plus en vous abonnant : Abonnement annuel : 24€ • PROMO Abonnement 2 ans : 40€ (au lieu de 48€) • Abonnement de soutien : 50€

AGENDA Plus est édité, depuis plus de 20 ans, 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: 24 euros pour la Belgique, 35 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, 8,10,14,21,28,29,35 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.



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



Le secret des huiles végétales Primavera ? Des plantes cultivées avec respect et attention, issues de **productions** raisonnées, biologiques et biodynamiques. Ces plantes donnent naissance à des huiles vierges 100% pures et pressées à froid, qui possèdent chacune une énergie qui lui est propre.

En vente en magasins BIO spécialisés



www.biolife.be