Déc. 2017 / Janv. 2018
N° 293
Mensuel Gratuit

Agenda plus

www.agendaplus.be

Bien avec soi, mieux avec le monde.

MIEUX-ETRE
Le Zen

ALIMENTATION
Les Huiles Végétales

SOCIÉTÉ
Les cadeaux dématérialisés

En 2018

Le meilleur de soi-même

Ed. resp.: J. Annet-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt: Bruxelles X P801319 - © photo : Fotolia

Ne manquez pas ce rendez-vous annuel de tous les professionnels du développement personnel et de la santé naturelle en Belgique !

Nouvelle édition

Vous êtes thérapeute, praticien de santé,
Vous organisez des stages ou vous gérez un centre de stage,
Vous avez un magasin d'alimentation naturelle,
Vous êtes investi dans une association pour l'environnement, la santé naturelle, le bien-être, le développement personnel, la spiritualité ?

Alors, soyez présent en 2018 dans l'

Annuaire plus

L'ANNUAIRE EST DISPONIBLE TOUTE L'ANNÉE !

L'ANNUAIRE PLUS, la référence des thérapeutes et des professionnels du bien-être en Belgique francophone, sur le papier et sur le web !

Plus de **50.000** exemplaires distribués.

Plus de **140.000** personnes touchées.

Distribué avec l'**AGENDA PLUS** de février.

Inscrivez-vous avant le 10 décembre 2017 pour bénéficer des remises

sur notre site www.agendaplus.be ou au 081 43 24 80

Etre une Belle personne en 2018

A l'heure de faire le bilan de l'année 2017, nous pouvons nous poser la question de savoir si nous avons déployé le meilleur de nous-même. Mais comment nous auto-évaluer ? Raphaël Dugaillez nous propose de prendre le temps et nous pose les questions essentielles pour éveiller en nous le désir d'être plus authentique, plus aimant, plus autonome, plus audacieux, plus créatif…

Toutes ces questions du dossier nous invitent à être tout simplement consciens(tes) de la Belle personne qui sommeille en nous

Apprendre à nous connaître et à nous aimer fera spontanément de nous une Belle personne parce que nous rayonnerons. Une Belle personne est quelqu'un que l'on a envie de connaître parce qu'elle déploie autour d'elle des valeurs, une présence, une attention à l'autre. Cette personne n'est pas particulièrement extraordinaire ni particulièrement jolie ou intellectuellement brillante. Une Belle personne est tout simplement bienveillante, respectueuse et consciente. Elle aime la Vie et ressent de la gratitude pour la nature, la beauté et pour les êtres humains qui participent à ce miracle quotidien. Elle a envie de mettre ses talents au service de l'humain.

Dans une société comme la nôtre en plein chaos, nous avons le choix de sombrer dans le défaitisme régi par la peur et de nous éteindre ou bien de continuer à ressentir, aimer, désirer, créer, partager et illuminer la vie de ceux que nous croisons.

Pierre Rabhi dit que « La société changera quand la morale et l'éthique investiront nos réflexions. Chacun doit travailler en profondeur pour parvenir à un certain niveau de responsabilité et de conscience, et surtout à cette dimension sacrée qui nous fait regarder la vie comme un don magnifique à préserver. La finalité de l'être n'est pas de produire mais d'arriver à l'enchantement. »
Les Belles personnes sont porteuses de cet enchantement et de ce désir de le transmettre.
Alors, que choisissons-nous ? Parfois, il est difficile de rayonner parce que la vie nous donne des épreuves à dépasser. Mais si nous regardons ces épreuves comme des défis d'amour pour soi, la vie nous devient soudain plus harmonieuse et légère.

Alors pour 2018, je vous souhaite d'écouter la Belle personne que vous êtes et d'oser lâcher les peurs pour vivre pleinement qui vous êtes avec joie et détermination.

Tous mes vœux de bienveillance et de lucidité pour cette année nouvelle !

Isabelle Wats
Fondatrice de l'école de Coaching CreaCoach - Initiatrice du mouvement des « Belles personnes » - Auteure des livres « Que veux-tu vraiment ? Une voie vers le Bonheur » et du petit cahier d'exercices « J'écoute ce que mon cœur veut vraiment » Edités chez Jouvence - www.creacoach.be - www.bellespersonnes.eu

sommaire

N°293

Air du temps 4
Actualités positives 6
Alimentation : les huiles végétales 8
Dossier : en 2018, devenir le meilleur de nous-même 12
A lire 22
A écouter 24
Mieux-être : le Zen 26
Famille : forêt et théâtre 31
Société : les cadeaux dématérialisés 32
Fiche pratique : les cadeaux fait maison 34
Au jour le jour : les conférences 36
Agenda des activités : ateliers, stages et cours 41
Annonces classées 61
Formulaire des annonces classées 63

Vers un monde où **les abeilles ne meurent pas**

Installée depuis plus d'un million d'années sur tout le nord-ouest de l'Europe, une petite abeille noire butine sans relâche, saison après saison, les fleurs de nos campagnes, assurant depuis des temps immémoriaux la reproduction d'une grande partie des fruits et légumes cultivés. Mais comme tous les pollinisateurs, elle est aujourd'hui victime d'une combinaison de facteurs qui menacent sa survie. Les scientifiques tirent la sonnette d'alarme : si rien n'est fait, ce petit pollinisateur essentiel pourrait disparaître de notre continent d'ici 15 ans, emportant avec lui des millénaires d'adaptation au climat, plantes, parasites et prédateurs.

Une petite équipe d'apiculteurs courageux et de citoyens engagés travaillent d'arrache-pied, dans un conservatoire des Cévennes, pour mettre à l'abri un maximum d'essaims d'abeilles noires et assurer leur reproduction. Convaincu de l'urgence de ce projet de sauvetage, l'association POLLINIS a décidé de soutenir leurs travaux — encourageant depuis 4 ans la création d'un véritable sanctuaire. Mais pour aller jusqu'au bout, ils ont besoin d'aide !

Soutien libre sur info.pollinis.org/projet-vallee-abeille-noire-je-fais-un-don

La qualité de l'air en Belgique laisse à désirer…

On ne respire pas un air de bonne qualité en Belgique. Selon l'*Agence Européenne de l'Environnement*, 15,3% des belges sont exposés à une pollution de l'air excessive. Les pays voisins font bien mieux : en France, à peine plus de 5% de la population fait face à un tel niveau de pollution et seulement 0,4% en Allemagne. Or, la pollution de l'air tue 10 fois plus que les accidents de la route en Europe. Près de 400.000 personnes (dont 12.000 en Belgique) meurent prématurément à cause de la qualité de l'air. En cause principale : la circulation automobile qui émet des particules et des oxydes d'azote (NOX). Et, contrairement aux idées reçues, ce sont les automobilistes qui sont les plus exposés au "black carbon" (particules ultra fines) en ville, beaucoup plus que les marcheurs ou les cyclistes. Bien qu'installé dans son habitacle, l'automobiliste respire en effet les gaz d'échappement de la voiture devant lui dans les embouteillages…

Greenpeace s'inquiète plus particulièrement de l'impact d'une mauvaise qualité de l'air sur la santé des enfants. L'ONG est en train de mesurer la qualité de l'air dans 250 écoles primaires en Belgique jusqu'au 12 décembre — résultats début 2018 !

Sources : monairmonecole.be & ecoconso.be

La campagne d'affichage qui dénonce la politique migratoire

La nuit du 6 au 7 novembre dernier, plus de 300 activistes ont détourné des milliers d'espaces publicitaires dans des stations de métro, abribus et gares à travers tout le pays, pour y coller 2.100 affiches dénonçant la politique migratoire en vigueur. La campagne **« Not in my name »**, expliquent les activistes, « est née d'une volonté de confronter les citoyens belges à l'ignominie des actions du gouvernement belge en matière migratoire, qui n'ont qu'un seul objectif, celui de faire disparaitre les personnes migrantes, en les expulsant ou en les rendant invisibles ».

Plus de 7.000 accroche-portes ont également été distribué afin de sensibiliser les citoyens en faveur d'une politique migratoire digne et respectueuse des droits humains.
Infos sur notinmyname.be

La « réutilisation » mobilise la Wallonie

Un montant de 1.647.156 euros sera prochainement versé à 53 structures en Wallonie afin de les soutenir dans la réalisation de projets ayant trait à l'économie circulaire !
Les acteurs concernés sont des Asbl, des CPAS, des Scrl/Sprl, des magasins de seconde main, ... qui collectent les objets dont les particuliers veulent se défaire. Par la suite, ils leur redonnent une seconde vie moyennant un simple nettoyage, une réparation ou une rénovation complète. Des espaces de vente permettent ensuite d'acheter à prix réduit du mobilier, de la vaisselle, des outils, des livres ou encore des vêtements.

L'objectif de cette action de soutien est de permettre au monde de la réutilisation d'accentuer son développement et son implantation dans toute la Wallonie et devenir une alternative incontournable dans nos modes de consommation. La réutilisation doit, en effet, passer avant le recyclage.

Le verdissement de l'espace public est en marche

37 communes wallonnes viennent d'être sélectionnées par le Ministre wallon de l'Environnement et de l'Aménagement du territoire, dans le cadre de l'appel à projet **« Verdissement des places publiques »** lancé en juillet dernier. Le but est de rendre les places publiques attractives et conviviales à travers leur végétalisation avec des espèces indigènes, mellifères, mais également comestibles ! Ces communes bénéficieront d'un subventionnement plafonné à 20.000 euros et d'un appui technique en matière de conception, de planification et de gestion des environnements urbains pour la mise en œuvre et le suivi du développement de leurs projets.

Cette reconquête de l'espace public par des espèces comestibles est en marche partout en Europe. Des quartiers comestibles ou des vergers urbains fleurissent à toutes les échelles, portés par une dynamique citoyenne grandissante... et l'on s'en réjouit !

Passons à **l'électricité verte !**

De nombreux fournisseurs belges offrent de l'électricité verte, mais comment les différencier ? Greenpeace nous aide à faire le meilleur choix possible avec une nouvelle mise à jour du site **monelectriciteverte.be.** L'utilisation de ce classement est plus simple que jamais : il suffit de cliquer sur le logo de notre fournisseur pour voir sa fiche avec sa note et un avis. Notre fournisseur actuel a 0 ou 1 soleil ? Abandonnons-le au plus vite. Il a 2 soleils ? Il reste acceptable, mais franchement il y a mieux... Enfin, s'il a 3 ou 4 soleils, restons-lui fidèle et faisons-le connaître autour de nous !

Rappelons qu'il est très facile de changer de fournisseur en Belgique puisque c'est notre nouveau fournisseur qui s'occupe de toutes les démarches administratives. Alors, n'attendons plus pour passer au vert ! Comparons les offres, réduisons notre empreinte écologique et notre facture.

Légumes gratuits et du bio à prix coûtant ?

Inspiré de la permaculture et lancé en janvier 2016 sur un terrain de 4.000 m2, le potager partagé de Châteaufort-en-Yvelines, en France, connaît un succès fulgurant. 108 familles de la commune l'ont déjà rejoint et les résultats sont là, spectaculaires. En plus du partage de la récolte, ces 108 familles ont également le droit de faire leurs courses dans l'épicerie de l'association. Une épicerie bio où l'on peut acheter (à prix coûtant) les produits issus de 32 fournisseurs locaux. Seule condition pour accéder à ces légumes gratuits et à cette boutique bon marché : donner un peu de son temps au potager ou à la gestion du magasin (2h/semaine). Une paille au regard des bénéfices qu'on peut en tirer : une alimentation saine et économe à laquelle s'ajoute la satisfaction de travailler ensemble au bien-être collectif. Basé sur la coopération, la gratuité et le respect de la terre, cette nouvelle manière de produire et de consommer ne présente que des avantages. Elle recrée du lien entre les hommes tout en leur garantissant une nourriture saine… Une idée en or qui, nous l'espérons, essaimera un peu partout !

Djokovic ouvre un **restaurant gratuit pour les SDF**

Novak Djokovic va bientôt ouvrir son 3ème restaurant en Serbie, son pays natal. Celui-ci proposera des repas gratuits pour les sans-abri et les déshérités ! Avec ce restaurant, la star du tennis veut remercier le peuple serbe : « L'argent n'est pas un problème pour moi. J'ai gagné assez d'argent pour nourrir toute la Serbie. Je pense qu'il [le peuple serbe] le mérite après tout le soutien qu'il m'a donné » déclare-t-il au journal The Sun.
« La nourriture est ma passion. De toutes les choses que j'ai expérimenté dans la vie, c'est la nourriture qui m'a changé le plus. Je voudrais partager cet impact avec le monde » explique le tennisman de 30 ans. En 2009, il avait ouvert son premier restaurant nommé « Novak » à Belgrade et en 2016, « l'Eqvita », son restaurant vegan.
Source : Soirmag.be

Bouteille 100% végétale, 100% biodégradable et 100% compostable

Quand on sait les ravages causés par les bouteilles en plastique, force est de reconnaître que cette invention française pourrait être révolutionnaire. Une entreprise de Charente-Maritime a, en effet, mis au point une bouteille 100% végétale, 100% biodégradable et 100% compostable ! L'entreprise *Lys Packaging* est peut-être en train de signer la mort prochaine de la bouteille en plastique. Grâce à un procédé secret, des déchets de canne à sucre, de noyaux d'olives, de roseaux ou de pépins de raisin se transforment en bouteille ! Une invention spectaculaire à suivre de très près.

Embracing the World

Pour sortir un village entier de la pauvreté, existe-t-il une formule magique ? Malheureusement, non. En revanche, pour l'aider à faire face, trouver des solutions pertinentes et durables, on peut mettre en place, simultanément, plusieurs programmes ciblés. C'est le pari d'Amrita SeRVE, initiative lancée en 2013 par l'ONG indienne "Embracing the World".

À travers le pays, une centaine de villages ont ainsi été « adoptés » par l'ONG et reçoivent une aide multi-facette, avec le but de les amener à la prospérité et à l'autonomie. Et cela marche !

Un village japonais **Zéro déchet**

En 2003, le bourg nippon de Kamikatsu s'était lancé le défi de ne plus produire de déchets d'ici 2020. Aujourd'hui, plus de 80% du contenu de ses poubelles est recyclé. Cette démarche inspirante dépasse désormais les frontières du village et essaime dans tout l'archipel. Pour réaliser cet objectif, les résidents trient leurs déchets en... 45 catégories : un record ! Plastiques, bouteilles, capsules, emballages et papiers journaux. Mais aussi conserves en aluminium, canettes, cartons, prospectus, étiquettes, tissus et briquets, etc. Les villageois apportent eux-mêmes leurs déchets au centre de recyclage de la ville, ouverte tous les matins, week-ends compris. Bref, à Kamikatsu, trier est devenu un geste naturel.

Depuis l'action de Kamikatsu, trois autres villes japonaises se sont engagées à suivre des bonnes pratiques communes – privilégier l'alimentation locale, encourager la vente en vrac, mener des actions de sensibilisation... – pour ne plus produire de déchets dans les années à venir. Sur l'île principale de Honshu, le village d'Ikaruga, célèbre pour ses temples bouddhistes inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco, vient également d'annoncer la même ambition. En parallèle, plus de 60 villes japonaises ont rejoint le réseau des villes en transition.

Source : colibris-lemouvement.org

Massage Initiatique
&
Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps

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

Nouvelle formation certifiante
à partir du jeu. 8/2/18
Ateliers-Découverte :
sam. 9/12/17 - 6/1 - 27/1/18 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

Huiles Végétales, la beauté en toute simplicité

Remises à l'honneur récemment pour leurs bienfaits santé, les huiles végétales occupent depuis des siècles et dans toutes les civilisations, une place de choix parmi les rituels de soin. L'intérêt pour une cosmétique naturelle bienfaisante tant pour le corps que pour l'environnement nous les fait redécouvrir aujourd'hui à tout âge et dans la multitude de leurs possibilités au service de la beauté et du bien-être.

Obtenues à partir de fruits (olive, avocat,...) ou de graines (nigelle, sésame, rose musquée du Chili,...) oléagineux (amandes, noix,...), les huiles végétales présentent des qualités variables étroitement liées au processus d'extraction utilisé et à l'éventuel raffinage subi. L'extraction des corps gras peut ainsi se faire mécaniquement (par pressage sous meule ou dans un dispositif de vis sans fin, idéalement à froid, c'est-à-dire à une température inférieure à 40°C) ou par solvant. Dans ce cas, la matière première est souvent chauffée afin de liquéfier les corps gras qu'elle contient et en favoriser l'extraction par des solvants tels que l'hexane, ou encore des alcools qui seront ensuite récupérés par distillation. Ce processus d'extraction à chaud garantit des rendements optimisés et donc économiquement intéressants, mais impose une série de traitements de raffinage (démucilagination par acide sulfurique ou phosphorique, neutralisation par la soude, lavage, décoloration, désodorisation, recoloration,...) ne laissant au final qu'un liquide gras translucide à la belle couleur ambrée mais désormais exempt de tout intérêt physiologique et cosmétique ! Choisir une huile de qualité demande donc de vérifier certains paramètres.

Il est important d'acheter une huile portant la mention « huile végétale vierge de première pression à froid », non raffinée et bio !

Quand qualité rime avec efficacité

Une huile végétale est majoritairement constituée d'acides gras répartis en acides gras dits « saturés » (tels ceux contenus dans l'huile de coprah, de palme ou dans le beurre de karité), « mono-insaturés » (tels que les oméga 9 contenus dans l'huile d'olive ou de colza) ou encore « poly-insaturés » (tels les oméga 3 et 6 des huiles d'amande douce, de bourrache, de germe de blé, de rose musquée,...). Plus une huile contient de molécules saturées, plus elle est résistante à l'oxydation et donc au rancissement. En cosmétique, de telles huiles sont intéressantes à utiliser en mélange pour stabiliser celui-ci. A l'inverse, la richesse en poly-insaturés promet une action physiologique intéressante, mais aussi une plus grande fragilité et une moins bonne conservation. Chaque huile végétale va donc présenter un « profil lipidique » caractérisé par le pourcentage des différentes classes d'acides gras dont il est important de conserver les propriétés en s'assurant d'acheter une huile portant la mention « huile végétale vierge de première pression à froid » et bien sûr non raffinée et bio, les polluants (pesticides,...) ayant tendance à se concentrer dans les graisses ! La rencontre de ces critères de qualité garantit aussi la présence de composés appelés « insaponifiables », comprenant notamment les vitamines liposolubles A et E ainsi que d'autres molécules (terpènes, stérols,...) très intéressantes pour leurs propriétés « anti-vieillissement ». Souvent présents à raison de 1 à 2%, ces insaponifiables participent à la stimulation du métabolisme cellulaire (production de collagène et d'élastine, réduction des rides, protection des membranes contre les radicaux libres,...). Les huiles qui en contiennent des quantités exceptionnelles comme l'huile de jojoba (Simmondsia chinensis, 38 à 52% d'insaponifiables, qui lui garantissent une conservation de 10 ans sans conservateurs !), d'avocat (1 à 12%) ou de germe de blé (Triticum vulgare, très riche en vitamine E) sont donc très intéressantes comme soin anti-âge.

Quand affinité rime avec beauté

Notre peau est constituée de couches de cellules dont les membranes sont de nature lipidique, de même que le « ciment » intercellulaire qui les sépare et maintient leur cohésion. Ce sont ces barrières graisseuses naturelles qui empêchent l'évaporation excessive de l'eau intracellulaire et donc la déshydratation et le flétrissement de la peau. La similitude existant entre la composition de nos graisses cutanées et celle des huiles végétales fait de ces dernières d'extraordinaires régénérants cutanés agissant en profondeur. Loin de n'être que des soins superficiels, elles permettent, par leur diversité d'agir sur la qualité de la peau et ce à différents niveaux. Les huiles très fluides comme celle de noisette (Corylus avellana), de macadamia (Macadamia integrifolia), de sésame (Sesamum indicum) ou de noyau d'abricot (Prunus armeniaca) vont pénétrer en profondeur et peuvent être vectrices d'actifs (par exemple d'huiles essentielles avec lesquelles elles se mélangent parfaitement) agissant sur les couches profondes (hypoderme, muscles). Elles seront idéales en cosmétologie pour les peaux normales ou mixtes. Des huiles comme l'argan (Argania spinosa), le jojoba ou la rose musquée du Chili (Rosa ribiginosa) seront plus adaptées aux peaux sèches ou matures et exerceront leur action régénérante plus en superficie (épiderme, derme). L'huile de rose musquée est ainsi très cicatrisante et

prévient les troubles de pigmentation cutanée (tache de vieillesse, hyperpigmentation des cicatrices). L'huile de coco (cocos nucifera) ou le beurre de karité, solide à température ambiante, sont eux, idéaux pour la régénération de peaux très sèches ou comme excipient d'huiles essentielles devant agir en surface (comme dans le cas de mycose de l'ongle ou de pédiculose).

Multiples usages à tout âge

Outre leur effet restructurant cutané et leur effet anti-dessèchement (en empêchant l'évaporation de l'eau cutanée), toutes les huiles végétales sont susceptibles de s'intégrer dans les gestes de beauté. Leur capacité de dissolution des corps gras dont sont constitués la plupart des produits de maquillage en fait de très bon démaquillants naturels. L'huile d'amande douce, adoucissante et protectrice est idéale pour cet usage, mais aussi comme soin général des irritations cutanées chez l'enfant (dermatite du change), de même que l'huile d'avocat (Laurus persea). Chez l'adolescent et l'adulte, l'huile de noyau d'abricot illuminant le teint, idéale aussi comme soin de nuit, peut les remplacer, ou encore celle de jojoba, régulatrice des peaux acnéiques, en mélange avec l'huile de nigelle (Nigella sativa). Très économique par sa grande stabilité et intéressante car elle ne laisse pas de film gras sur la peau (comme celle de macadamia), l'huile de jojoba était numéro un des huiles antivieillissement avant la découverte de la rose musquée du Chili. Plus récemment, l'huile d'argan a dépassé les frontières orientales pour faire connaître ses extraordinaires vertus régénérantes pour les phanères (cheveux secs, ongles cassants) et nourrissantes, tant en cuisine que pour la peau. Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive, leur nombre n'a d'égal que leur potentiel d'embellissement !

En choisir un ou plusieurs de ces trésors végétaux et les apprivoiser, c'est tout le bien que je vous souhaite pour une fin d'année en beauté...

Charline Nocart

DE BONNES SOURCES POUR EN SAVOIR PLUS :
- **Les huiles végétales, c'est malin,** de Julien Kaibeck, Editions Quotidien Malin/Leduc
- **Adoptez la Slow Cosmétique,** de Julien Kaibeck, Editions Leduc
- www.lessentieldejulien.com
- **Les bienfaits des huiles végétales,** de Michel Pobeda, Editions Marabout
- **Les huiles végétales - Huiles de beauté et de santé,** de Chantal et Lionel Clergeaud, Editions Amyris
- **Traité d'aromathérapie scientifique et médicale,** de Michel Faucon, Editions Sang de la Terre

MONDO BIO - AVENUE PROVINCIALE 76 - 1341 OTTIGNIES - TEL. 010 61.83.04
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h30

ANNE GIVAUDAN

Implants et parasitages

210 pages – **€ 17**

Comment les reconnaître ? Les éviter ?
Et surtout comment cesser d'en avoir peur ?

Disponible en librairie et sur :
www.infosois.fr

Éditions S.O.I.S.

24580 Plazac – Tel (Fr) : +33.(0)5 53 51 19 50
Email : editions@sois.fr — Site : www.sois.fr

GESTION DE LA 2018 Pensée

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

Pour **recevoir gratuitement** les Comprimés du Bonheur, vous pouvez vous inscrire sur le site et bénéficier des capsules video offertes par Daniel Sévigny.

PROGRAMME COMPLET EN LIGNE
à partir du 20-12-2017
www.lesclesdusecret.com/
rubrique Evenements Belgique

CONFÉRENCE à 19h30

MARCHE EN FAMENNE - NAMUR - NIVELLES - LIBRAMONT - MONCEAU-SUR-SAMBRE - LIEGE - VERVIERS

FORMATION GP : 2 jours

de 9h à 17h30
MARCHE EN FAMENNE - NAMUR - NIVELLES - LIBRAMONT - MONCEAU-SUR-SAMBRE - LIEGE - VERVIERS

STAGE AP : 2 jours

de 9h à 17h30
+ soir du jour 1 : 21h – 01h00
NAMUR - NIVELLES - MONCEAU - NIVELLES - LIEGE

Pour recevoir le programme final par mail, à partir du 20-12-2017,
Pour vous inscrire aux formations et stages avec Daniel Sévigny, consultez :

www.lesclesdusecret.com

Contact : chantal.godefroid@espacecom.be

En 2018, devenir le meilleur de nous-même …

La fin d'année est l'occasion pour chacun de clôturer un cycle. A l'instar des vins qui orneront les fêtes, nous pourrions nous demander si nous aurons transformé 2017 en un bon millésime…

Ce serait d'ailleurs amusant de partager un moment d'un repas de fêtes pour que chacun exprime – pourquoi pas avec les métaphores du jargon œnologique – en quoi l'année 2017 fut :

- **« fruitée »** (avec les évènements vivifiants, toniques, amusants)
- **« tannique »** (avec les évènements qui ont laissé quelques amertumes ou aigreurs en nous-même)
- **« longue en bouche »** (avec des éléments qui nous ont tenus en haleine, etc)
- et autant de saveurs et sensations dans le cœur à traduire en fragrances et saveurs tout au long de cette année !

Les fins de cycles sont propices à un moment d'évaluation – non pas au sens étroit du concept en craignant le jugement extérieur – mais dans la perspective de construire son existence, de la baliser avec des temps d'arrêt pour être lucide et bienveillant et ainsi mieux dessiner les perspectives à venir en 2018 et au-delà. La période du solstice d'hiver nous y invite d'ailleurs pour ainsi dire très naturellement.

Le processus d'évaluation

Le processus d'évaluation est en soi déjà tout un exercice : nombre d'humains l'insupportent. Être évalué, c'est se confronter à la peur du jugement. Et donc potentiellement à être humilié. Autant dire parfois expérimenter la sensation d'être anéanti lorsque le jugement « condamne », « exclut » ou « démolit ».

De plus, si l'évaluation cristallise autant de peurs chez nos contemporains, c'est qu'elle a parfois valeur d'une apparente sanction, donnant à voir ou vivre l'échec, imprimant alors un diagnostic de « pas capable » dans le regard social, à un moment donné. En réalité, très souvent, il en est tout autrement, mais l'ego parfois n'accepte pas de sortir de son petit monde pour le comprendre : l'évaluation est une étape, et dans une perspective dynamique où tout évolue, l'évaluation permet de se situer, de rebondir, de devenir Soi-même, et si possible, le meilleur de soi-même !

> « L'évaluation - le bilan - exige de prendre de la hauteur, de revenir aux fondamentaux... »

A tous ceux qui détestent être évalués, il conviendrait de réfléchir aux conséquences d'une vie sans évaluation ; et alors tout s'éclaire plus naturellement. Par exemple, que deviendraient nos routes si les examinateurs du permis de conduire délivraient à chacun le précieux document rose sans critère de respect du code de la route et des aptitudes personnelles ?

La douceur de l'auto-évaluation

Pour faciliter l'évaluation dont il est question, il sera naturellement plus aisé de pratiquer l'auto-évaluation car cela nous permet ainsi d'être le meilleur des coachs, des instituteurs, des professeurs en tous genres, pour poser un regard doux, dynamique et bienveillant sur notre existence. Et cultiver ainsi la lucidité envers soi-même, cette aptitude infiniment précieuse dans la vie qui donne à voir dans certains moments singuliers des aspects qui ne sont pas souvent visibles au premier abord. Lucidité et bienveillance sont alors les dispositions qui rendent toute évaluation naturellement constructive, positive, judicieuse.

L'évaluation - le bilan - exige de prendre de la hauteur, de revenir aux fondamentaux, d'accueillir et de ressentir comment nous avons décidé de nous insérer dans le flux de la vie en devenant ou pas qui nous aimerions être, qui nous sommes vraiment.

C'est un très bel exercice qui nous renvoie à l'humanisme – autant rappeler ici que ce courant visant à développer le plein potentiel de

En clôture de 2017 :

Pour clôturer cette phase de bilan, nous pourrions aborder avec sérénité quelques-uns de ces questionnements. En 2017 :

- ai-je développé le sens de la communication afin de semer plus de délicatesse et d'authenticité dans mes relations ?
- ai-je osé rapprocher mes activités professionnelles ou d'apprentissages vers ce qui me fait pétiller et me fait dire que là est l'essentiel dans ma vie ?
- ai-je pris des moments pour célébrer la vie, autour de moi et en moi ?
- ai-je appris suffisamment de nouvelles choses en 2017 pour être grandi ?
- ai-je un peu plus foi en la vie et en qui je suis à l'issue de ces douze mois ?
- ai-je pris conscience de certains attachements à la norme sociale ou familiale limitant mon être intérieur inutilement et ai-je osé m'en affranchir ?
- ai-je saisi les opportunités et les passerelles que la vie m'a tendues pour concrétiser certaines de mes aspirations intimes ?
- ai-je offert à mes relations essentielles (conjoints, enfants, associé, parents, amis, etc) le fruit de mes dons et l'affection dont je suis capable ?
- ai-je pris le temps d'atténuer l'une ou l'autre de mes faiblesses intérieures ?
- ai-je investi de mon temps pour atténuer ou dissoudre des aspects plus sombres ou compliqués de ma personnalité ? Avancer dans un deuil compliqué, apaiser une vieille tristesse, guérir les blessures psychiques d'un morceau du passé ?
- fin 2017, suis-je devenu une personne « meilleure » que fin 2016 ?

La vie est capable de nous générer des expériences d'égarements, des dispersions d'énergie ou au contraire de nous offrir des recentrages, des moments de propulsion dans ce qui nous apparaît essentiel pour notre existence. C'est la symbolique des labyrinthes, ce symbole archétypal présent dans toutes les cultures et toutes les civilisations. Ce n'est pas réellement la vie en tant que telle qui produit cela, mais c'est notre rapport à la vie qui génère ceci.

l'humain sera un véritable challenge dans les années à venir : le rouleau compresseur de la digitalisation et de l'intelligence artificielle a bien révélé son existence en 2017 et sera en partie en totale opposition avec l'humanisme. Une robotisation des rapports humains ?

En 2017, par exemple, on a évoqué avec bonheur dans les médias la présence de robots pour accueillir des patients dans un hôpital ou animer des personnes âgées dans des maisons de repos. Là où encore d'aucuns se réjouissent des avancées de la technologie, il est évident qu'il y a suppression d'humanité. Qui pense réellement qu'un(e) senior sera réellement réjoui(e), réchauffé(e), cœur et âme, en discutant avec un robot ?

La digitalisation et l'intelligence artificielle sont dans le sens du monde actuel, mais étant si peu cadré sur le plan éthique et amplifié par des économies d'échelle financières et des gains de productivité que leurs développements sont exponentiels. Et à la clé, une perte d'humanisme dans mille professions dont nous peinons à mesurer l'ampleur.

Donc, sous couvert de facilité et d'ergonomie informatique, notre condition humaine entre à pieds joints et en souriant dans un asservissement économique et financier qui amplifiera la déshumanisation des rapports sociaux. Etrange et à mille lieues du besoin de retisser du lien social dans notre société de la solitude. Peut-être devrons-nous expérimenter qu'un câble « Ethernet » ou un « like » ne pourront jamais remplacer un sourire, un bonjour chaleureux et la qualité de présence d'un regard se posant sur une parcelle de souffrance humaine.

Tailler son diamant intérieur

Pour la plupart d'entre nous, nous avons le cadeau d'une longue vie pour devenir une belle personne, pour devenir le meilleur de nous-même, pour donner au monde le meilleur de nous-même. Nous vivons des phases pour apprendre, nous vivons des phases pour transmettre. Nous vivons des phases pour se construire et d'autres pour aider à construire les autres.

C'est une immense opportunité de la vie et pourtant, force est de constater que cette opportunité n'est pas si souvent saisie dans son immensité. Métro, boulot et voilà que notre être est au dodo.

Tailler un diamant pour qu'il brille de ses mille facettes n'est pas chose aisée… Cela demande un certain travail, une forme de disposition d'esprit. Essentiellement, pour devenir une belle personne, la vie va automatiquement nous pousser à devenir :

Plus autonome, c'est-à-dire moins dépendant

Nous naissons très dépendants, le bébé ne peut vivre seul, ni matériellement, ni affectivement. Au fur et à mesure de l'existence, nous développons davantage notre autonomie. Mais elle est souvent relative, bridée par des dépendances matérielles et surtout affectives.

Parfois, nous croisons des gens qui semblent très heureux, puis un divorce, un décès ou un licenciement et tout s'écroule pour eux : je serais heureux si… alors là où les dépendance(s) se révèle(nt). Bon à retenir, plus le choix de vie est engagé et davantage la personne aura à vivre des expériences pour développer son autonomie et donc assumer seule d'innombrables expériences, la rendant plus forte, plus détachée, plus autonome.

Alors, en 2018, quelles sont les dépendances que je pourrai encore assainir ?

Plus aimant, c'est-à-dire moins rugueux

Sans relations, nous dépéririons. Ce qui nourrit les relations, ce sont toutes les formes de l'amour que nous y insufflons : amitié, amour filial, amour du métier, affection fraternelle, etc. Il y a des gens que l'on aime et ceux que l'on aime moins. Ou plutôt, il y a des gens qui transportent des aptitudes que l'on aime et d'autres que l'on arrive moins à aimer.

Formulé de la sorte, ceci nous renvoie à notre capacité à accueillir vraiment, à aimer réellement, à comprendre profondément, à développer l'intelligence du cœur, l'écoute sincère, la compassion, le respect. Quand toutes ces qualités sont bien nourries, le relationnel est fluide, aimant, sinon nous devenons rugueux. Nous nous accrochons à toutes formes d'aspérité, autant dire alors que le meilleur de nous-même s'étiole et s'éloigne.

La vie a comme projet pour chacun de faire de nous des êtres aimants, infiniment aimants : tous les maîtres spirituels de tous les temps l'ont toujours enseigné. En douter est non seulement stupide mais surtout terriblement inutile.

Alors, en 2018, quelles qualités de cœur puis-je encore développer davantage ?

Plus libre, c'est-à-dire plus audacieux

« L'homme est un animal social », l'adage est connu. Chaque époque transporte des formes de « normes sociales » auxquelles nous tentons plus ou moins de correspondre. Le regard social, le besoin de correspondre à la norme de la société ou à la norme de la famille, ou aux codes de notre profession peut parfois étouffer qui nous sommes vraiment.

Le besoin de reconnaissance – très puissant à cette époque - est une véritable addiction collective qui peut étouffer notre audace, notre créativité, notre désir d'oser des modèles inédits. Pourtant, jamais, ô jamais, nous n'avons eu autant de liberté grâce à la libération des contraintes matérielles.

Voyager plus facilement, vivre dans un monde libéré des tâches ardues et parfois harassantes (la magie du temps gagné par une machine à laver, par exemple, à comparer avec des pays où la tâche de la lessive dans la rivière exige des matinées entières), avoir accès facilement à diverses connaissances, au métissage des cultures, est une immense opportunité de notre époque.

> « Créer pour le plaisir de créer… Sortir du désir de plaire ! »

En 2018, de quelles formes de normes sociales ou familiales pourrais-je m'affranchir ?

Plus créatif, c'est-à-dire non monotone

L'acte de création est inhérent à l'humain. Pourtant, par le moule de l'éducation, par le manque de temps, par le manque d'inspiration, nous laissons ce très bel instinct de créativité s'atténuer ou parfois s'endormir.

Tout est propice à la création, absolument tout, et chacun est un artiste, à sa façon. Il n'y a aucune discipline ou sphère de la vie qui ne se prête pas à l'acte de création : l'art du voyage, l'art de la table, l'art de parler, l'art du sport, l'art de professer, l'art de s'habiller, etc. Créer, c'est inventer. Inventer, c'est faire un « ippon » à la peur de l'inconnu.

C'est ici sans doute que les normes sociales sont les plus puissantes pour nous freiner dans notre créativité : nous comparer à des artistes « cotés » peut nous faire sentir que nous ne valons rien ou chercher à les imiter ; répéter les mêmes actes jusqu'en perdre la saveur et la teneur nous laisse croire que la vie ne nous laisse pas de place pour créer ; certaines de nos créations qui déplaisent à un moment ou dans un contexte peuvent nous donner l'impression que notre création est médiocre ou même inutile.

Créer, pour le plaisir de créer et déjà nous sommes libérés de toutes ces normes sociales. Sortir du désir de plaire ! En ces temps où tout le monde a un avis sur tout et tout le temps, cela devient un sport de haute voltige !

Formation MLC© "Corps à coeur"

Animée par Marie Lise Labonté et Vincent Bertrand

Formation personnelle - 1 an
Formation professionnelle - 2 ans

Cette formation est avant tout un **chemin personnel** :
- une initiation à la rencontre du coeur du corps
- une libération des tensions et émotions emprisonnées dans notre corps
- un affranchissement des conditionnements, des postures et des comportements stéréotypés qui enferment l'expression de la vie en nous et autour de nous.

Cette formation peut aussi vous permettre d'**acquérir un outil** psychocorporel : la MLC©, une **approche globale de l'être** au travers de mouvements d'éveil corporel.

INFORMATIONS + INSCRIPTIONS
formationmlc@presence-cheminement.be
00 32 (0)475 557 396

1re année : 11 modules 2018 - 2019
1er module : 20-21-22 avril 2018
BRUXELLES

Présence & Cheminement - www.presence-cheminement.be

Institut Européen de formation Professionnelle en Relation d'Aide

Vous voulez...
Une nouvelle profession ou une activité complémentaire ?
Réaliser votre rêve d'aider les autres ?
Vous sentir mieux dans vos relations personnelles et professionnelles ?
Retrouver du sens dans votre profession actuelle ? Vous sentir utile ?

iepra propose des formations pour personnes (Thérapeutes et Particuliers) ou groupes de personnes (Institutions et Entreprises)

Notre carte d'identité : L'alliage délicatement performant des dernières connaissances des neurosciences, des approches humanistes et de la Psychologie Energétique Clinique.

Vous former avec nous parce que :
- Vous exigez des formations d'un haut niveau et nous proposons l'expérience, l'expertise et l'innovation.
- Les relations humaines sont compliquées et en même temps essentielles.
- Les neurosciences vous interpellent. La voie du cœur vous parle.

La formation de Thérapeute/Psychopraticien débute en janvier 2018 !

info@iepra.com • www.iepra.com • www.facebook.com/iepra/sprl

Colorer notre maison, notre agenda, nos plats cuisinés, créer des choses inédites, chaque jour. Mettre de nous-mêmes dans tout ce que nous faisons. Eviter de refaire deux fois la même chose. Y investir le meilleur de nous-même.

En 2018, dans quelle sphère de ma vie vais-je investir davantage la créativité ?

Transcender la jalousie

Chacun de nous est interpellé par des personnes que nous trouvons « belles ». Ici, il n'est pas question de mannequinat, mais bien de toutes ces personnes qui nous interpellent par ce qu'elles sont, par ce qu'elles rayonnent. La jalousie qu'il nous arrive d'éprouver à l'égard de ces personnes est alors une expérience qui mérite que l'on s'y attarde. Primo, nous ne nous sentons pas grandis par ce sentiment un peu vil. Secundo, laisser persister la jalousie en nous, nous coupe de nous-même.
La jalousie est un révélateur. Quand je ressens une forme de jalousie ou d'envie à propos d'une personne, bien souvent, c'est qu'inconsciemment j'ai envie de devenir ou d'incarner une partie des qualités de cet être. La jalousie est une cristallisation de l'ego qui désire posséder immédiatement une qualité sans vouloir investir pour son développement. L'ego est dans l'immédiateté, dans l'envie de posséder.

Pourtant, avec une seconde de recul et dix centimètres de prise de hauteur, je peux juste accueillir mon aspiration à développer cette qualité que je perçois chez l'autre : la jalousie est alors de passage, elle disparaît parce que vous vous attelez à rayonner (ou à guérir ce qui vous bloque à rayonner) vous aussi cette qualité d'être.

Si évident et pourtant si exigeant…

Devenir soi semble naturel et évident et pourtant mille pièges sont à éviter en permanence. Ainsi est pour partie l'art de vivre.

Et la prochaine fois où un proche vous demandera « Que deviens-tu ? », lui répondre « Le meilleur de moi » en développant ne fut-ce qu'une dimension de vous sera un cadeau pour la relation qui vous permettra à vous-même de vous entendre évoluer, avancer, bonifier !

Et si vous voulez finir par un exercice amusant de 10 minutes, écrivez-vous une carte de vœux avec ce que vous vous souhaitez réellement pour 2018, et laissez cette carte en vue tout au long des mois à venir. Vous pourrez ressentir si vous honorez, par vos choix, vos aspirations profondes pour les mois à venir… pour devenir le meilleur de vous-même.

Raphaël Dugailliez

Chauffage infrarouge Sunnyheat.pro

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

Le moyen de chauffage idéal

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

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

Les plus de Sunnyheat

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

CHAUFFAGE INFRAROUGE
SUNNYHEAT.pro

GARANTIE 10 ANS · ISO 9001 · Made in Germany

DISTRIBUTEUR OFFICIEL
FOXéco SOLUTIONS ENERGETIQUES

sur RDV

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

DÉMONSTRATION ET DEVIS GRATUITS À DOMICILE

PROFESSIONNELS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ANSOULT Ariane
Veldbloemenlaan, 6 - 1731 Zellik
0472 517 760 - ariane.ansoult@edpnet.be
Conférences/Séminaires 'Mieux vivre ensemble – mode d'emploi' – voir Agenda sur www.jardinologie.be Consultations – Accompagnement TDA/H – HP – Guidance parentale/couple/adultes-ados

BETTE Sandrine
Rue Dielhère, 59 - 1350 Marilles (Orp-Jauche)
0476 857 078
www.sandrinebette.com
Thérapie Cranio-Sacrée & Thérapie d'Energie Intégrée (IET®). Libération des mémoires du passé qui vous "parasitent" et faire plus de place à votre Moi Profond.

DE MEY Raymond
Steenweg naar Eigenbrakel, 5/105
1652 Alsemberg
0475 841 047
demey.raymond@gmail.com
www.mantika.world
Une praxis Psy issue de 33 années d'expérience. Je vous reçois seul ou en couple. Mon cabinet se trouve à Alsemberg, au sud de Bruxelles, près de Rhode et de Braine-l'Alleud, à équidistance d'Uccle, de Waterloo, d'Anderlecht et de Halle. Soyez les bienvenus.

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

DRISCH MarieAnne
Rue de la Ferme du Plagniau, 131
1331 Rosières
0476 768 213 - MarieAnne@inspiretavie.be
www.inspiretavie.be
Accompagnement holistique dans le respect de votre essence profonde et de votre cheminement, vers le meilleur de vous-même. Respiration-Coaching-Énergétique-Tao.

FAVRESSE Benoît
1170 Bruxelles et 1310 La Hulpe
0476 313 760 - benoit@favresse.be
www.favresse.be
Entretiens individuels & couples. Stages & rdvs méditation. Confiance en soi, dépendance & blessures affectives, état dépressif & burn out, deuil,… Libération intérieure pour la Plénitude de l'Etre

LA BOITE A OUTILS, A.S.B.L. DEWANDELEER Dorine
Chemin du Bois de Villers, 4
1325 Corroy-le-Grand (Vieusart)
010 60 17 29
boiteaoutils@hotmail.com
https://la-boite-a-outils.jimdo.com
Épanouir l'ÊTRE par une approche GLOBALE : corporelle, mentale, émotionnelle et spirituelle. Pour enfant et adulte. En groupe ou séance individuelle.

LEPLAE Nathalie
Rue des tilleuls, 43 - 1435 Hevillers
0478 270 927
atelierdelaspirale@gmail.com
www.atelierdelaspirale.be
Divers ateliers en ligne pour développer Intuition, Créativité et Intériorité par le Journal créatif : défi 30 jours, journal du rêveur, solstice d'hiver, 12 saisons.

PROFESSIONNELS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LIBEERT Myriam
Voie du Vieux Quartier, 9
1348 Louvain-la-Neuve
0497 420 798
Praticienne MLC et Trame. Séances MLC individuelles et collectives. Kinésithérapeute, Chaînes musculaires, Gymnastique douce

L'UNIVERS DU POSSIBLE
VANDEZANDE Anne
Chemin de la Tuilière
84160 Cadenet, France
+33 6 19 10 06 88
universdupossible@gmail.com
www.universdupossible.fr
L'UDP propose des stages puissants pour adultes, ados et couples pour apprendre à vaincre ses peurs, améliorer l'estime et la confiance en soi et déployer son aptitude au bonheur.

MARTIN Félicie
Bd Clovis, 18 - 1000 Bruxelles (Schuman)
0476 334 319 - feliciemartin@hotmail.com
www.feliciemartin.be
Praticienne MLC© & Coach Certifiée. Méthode de Libération des Cuirasses© et Coaching Personnel & Professionnel : un temps et un espace privilégiés pour écouter, libérer et aligner son corps, sa tête et son cœur en pleine conscience.

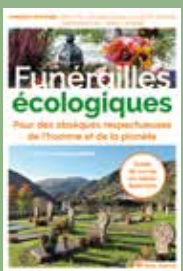
NISET MaricéAnne
chez LUMINAISSANCE
Chée de Charleroi, 465 - 1380 Lasne
0478 567 136
Psychologue, je vous accompagne dans votre cheminement à la rencontre de "vous m'aime" par la thérapie psycho-corporelle ou par le massage unifiant.

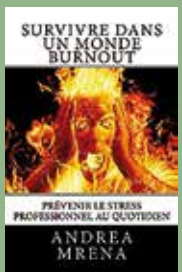
SCHILS Marie
Rue des Maraîchers 64 - 4020 Liège
08788 27 62
Marie.schils@skynet.be
www.aimercequiest.org
Stages et séances individuelles à Liège, Eupen ou par Skype avec le Travail de Byron Katie (The Work)

MLC-IT BELGIQUE
Association Belge des Praticiens en Méthode de Libération des Cuirasses© et des Intervenants en Images de Transformation©
Près de 40 Membres proposant toute l'année des séances individuelles et collectives, des journées découvertes, des ateliers et des conférences
0477 430 433 – mlcit.be@gmail.com – www.mlcit.be

UN CHEMIN VERS SOI
COACHING Sensitif©
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET ATELIERS
· OLFACTOCOACHING «SENTIR POUR MIEUX SE SENTIR»
· EFT, TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE
· TRAVAIL SUR LES 5 BLESSURES
Ann Biatour · 0478 84 19 19
www.coachingsensitif.be

RENACER
Du yoga, de la méditation, de la danse, du chant, des arts , des enseignements.
Un cursus, un parcours pour ÊTRE.
Être soi, être joie, être paix, être harmonie, être compassion, être vrai »
www.renacimientos.be
DÈS JANVIER





Les nouveaux sages.
Ou comment nous réenchantons le monde
Arnaud Riou

Dans son parcours mêlant sagesse et management, l'auteur a réalisé combien la compassion, l'humilité, l'authenticité, l'équilibre sont des valeurs essentielles pour soutenir et inspirer toute société humaine. Ces valeurs souvent prônées sont peu incarnées dans la société actuelle. Persuadé qu'il est possible d'associer le management à la sagesse, l'auteur propose de s'ouvrir à une spiritualité laïque, tout en repositionnant l'économie au service de l'humain. Il nous partage ses rencontres avec les managers qui oeuvrent pour ré-enchanter le monde de l'entreprise.

(Editions Solar, 249 pages)

Ce qui perçoit Vous êtes ce témoin immobile et toujours là
Annie

Dans l'état de confusion, ce que nous appelons « moi » est pris pour le sujet. Sujet face aux objets, sujet qui fait, sujet qui pense, sujet qui cherche. Sujet qui voit, sujet qui entend, qui goûte, qui sent. Sujet qui perçoit. L'éveil est le réveil de cet état de confusion. Ce qui était pris pour le sujet est un objet ! Un objet perçu, comme tout objet. Est alors réalisé que « Ce que je suis vraiment » est « Ce qui perçoit » ... y compris ce que je croyais être moi ! Tout dans ce monde est perçu, la seule question est : Qui perçoit ?

(Editions Aluna, 176 pages)

Funérailles écologiques
Pour des obsèques respectueuses de l'homme et de la planète
Brigitte Lapouge-Déjean & Laetitia Royant

Lorsque nous sommes confrontés à la mort d'un proche, mille questions se posent sur les choix à faire, en particulier si l'on est dans une approche écologique. Les choses évoluent lentement mais sûrement et il est aujourd'hui possible d'avoir des obsèques écologiquement responsables : cercueil en carton, tombe végétalisée, etc... Une grande enquête menée sur un sujet sensible, traité sans tabou et avec délicatesse.

(Terre Vivante, 288 pages)

Survivre dans un monde burnout
Andrea Mrena

Le burnout est un stress psychologique caractérisé par l'épuisement, la démotivation, la frustration et le cynisme. Tout cela mène à une perte d'envie de travailler et, surtout, à une perte d'efficacité. En état de surmenage, l'employé ne parvient plus à gérer le stress, le travail qui s'accumule, la pression du monde qui l'entoure. Ce livre nous apporte les outils nécessaires à renforcer notre résistance physique et mentale au stress, mais nous apprend aussi à profiter un maximum de nos moments de détente pour en retirer un bénéfice régénérant et réparateur.

(Kindle Edition, 73 pages - disponible sur Amazon)

Yoga du cachemire, un chemin spirituel
Mes expériences avec Jean Klein
Koos Zondervan

Jean Klein est un des enseignants spirituels les plus importants du XXème siècle (1912-1998), connu par ses livres d'entretiens où il expose la philosophie indienne de l'advaïta vedanta. Mais on sait moins qu'il était aussi professeur de yoga et que le yoga avait une place extrêmement importante dans sa transmission. L'auteur présente sa rencontre avec Jean Klein, puis expose les spécificités de ce yoga influencé par le Shivaïsme du Cachemire. Correctement pratiqué, ce yoga a le pouvoir d'éliminer les conditionnements du corps et du mental et de déclencher un processus de maturation par lequel le pratiquant réalise ultimement sa vraie nature.

(Editions Almora, 160 pages)

Je suis né pour m'éveiller

Christine Debeer

L'auteure, médecin homéopathe belge, nous livre son chemin spirituel en toute simplicité et en toute authenticité. Elle nous partage les outils qui lui ont permis d'être plus consciente et son journal nous raconte comment elle choisit de sortir de sa zone de confort, à plusieurs reprises, pour rayonner la paix et la joie sans cause. « Nous sommes tous éveillés » nous dit l'auteur « mais nous l'ignorons ». Elle nous invite à nous libérer de nos croyances pour modifier notre vision du monde et vivre « JE SUIS ».

(Editions Amyris, 216 pages)

Lorsque j'étais quelqu'un d'autre

Stéphane Allix

Partir à la découverte de soi-même peut mener sur d'étranges chemins. Pour se ressourcer et faire le point sur sa vie, l'auteur entame une retraite en forêt. Lors d'une méditation, une vision s'impose à lui : un soldat de la Seconde Guerre mondiale meurt, touché à la gorge. Le nom de cet homme et d'autres informations lui parviennent également en pensée. L'expérience est extrêmement troublante. Pourquoi ressent-il une telle intimité avec ce personnage ? Il se lance alors dans une enquête minutieuse et découvre avec stupeur que ce soldat a réellement existé. Commence alors une aventure bouleversante. Les questions existentielles qui se bousculent en lui depuis toujours vont-elles enfin trouver une explication ?

(Mama Editions, 456 pages)

Dites oui ! aux huiles végétales

Maïté Mollat-Petot & Karine Bessot

Ce livre tout en couleurs présente sous forme de fiches pratiques les huiles végétales. Nous connaissons peut-être les mélanges d'huiles essentielles dans des huiles végétales diverses comme le calendula, le millepertuis, l'olive, etc..., mais peu de gens connaissent les propriétés des huiles végétales seules ou des macérations de plantes dans ces mêmes huiles. Par voie externe ou interne, il existe des synergies très efficaces même sans essences concentrées.

(Editions Bussière, 72 pages)

Implants & parasitages

Mode d'emploi - Et si on arrêtait d'avoir peur ?

Anne Givaudan

Un implant, nommé aussi "microchip" ou "transpondeur", est un dispositif de la taille d'un grain de riz introduit dans un corps humain ou animal. Il est facilement implanté sans chirurgie. Le parasite vit aux dépens de celui qui l'abrite et souvent en empêche le bon fonctionnement. L'un comme l'autre peuvent nous faire perdre tout contrôle et libérer ainsi des comportements inadéquats. Et pourtant ces forces hostiles ont leur utilité... Comment les reconnaître ? Les éviter ? Et surtout comment cesser d'en avoir peur ? Ce livre nous propose un regard différent sur ces parasites du corps et de l'âme qui, loin de nous nuire, nous contraignent à guérir nos failles et à rechercher la force qui est en nous.

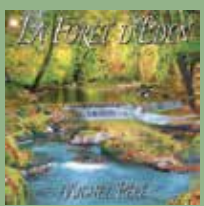
(Editions SOIS, 240 pages)

Osez... ça change tout !

Pierre Portevin & Daniel Kerrigan

Reconnu à travers les siècles comme une vertu précieuse, le courage nous aide aujourd'hui à changer de carrière, lancer son affaire, s'engager pour une cause, dire "Non !"... Mais comment trouver en soi les ressources pour braver les risques, dépasser les difficultés, la fatigue, les doutes, les découragements ? S'appuyant sur la psychologie, des études scientifiques et les neurosciences, les auteurs nous offrent des bases solides pour clarifier nos motivations et mener une vie qui fasse sens pour nous, source de satisfaction et de bien-être.

(Le Souffle d'Or, 192 pages)



LIVRET-CD

L'Esprit Héroïque

Pierre Lassalle et Lucie Delalain

Ce livret pratique accompagné d'un CD s'adresse à deux types de lecteurs : les jeunes adultes (entre 18 et 29 ans) afin de leur permettre d'expérimenter des rites de passage à l'âge adulte et les adultes (30 ans et plus) afin de les aider à atteindre des buts et réaliser des projets, en relevant des défis avec la joie au cœur.

Les 2 méditations guidées s'adaptent à l'âge du lecteur : piste 1 (32'26'') « La Mission Héroïque » pour découvrir une mission (but, projet...) à accomplir et relever un défi de dépassement de soi ; piste 2 (31'31'') « L'Image du Futur » pour percevoir une image de son futur, dépasser ses peurs et générer l'espérance de réaliser ses plus grands buts.

(Editions Terre de Lumière)

L'Ouverture du Cœur

Céline & Pierre Lassalle

L'Ouverture du cœur... une expérience que tout être humain devrait vivre un jour ! Un livret et 2 méditations guidées pour l'expérimenter en toute autonomie.

Piste 1 (33'42'') : " La Rose du Cœur ", pour ouvrir son cœur, accéder à sa source d'amour, expérimenter la paix, la gratitude et la joie ; Piste 2 (32'35'') : " Le Courage du Cœur ", pour réveiller son courage, faire face à tout défi ou épreuve, gagner en confiance en soi et en autrui.

Le livret donne toutes les bases de la méditation créatrice, explique ce qu'est et comment développer l'ouverture du cœur et le courage du cœur.

(Editions Terre de Lumière)

CD

La Forêt d'Eden

Michel Pépé

L'auteur nous emmène dans un merveilleux paradis de biodiversité, à la rencontre de la faune et la flore des forêts, pour nous offrir une œuvre musicale lumineuse, emplie de sérénité et d'harmonie. Une invitation à entrer majestueusement dans " La Forêt d'Eden ", où l'on entend battre le cœur de notre planète afin de réconcilier et unir l'Homme et la Nature.

(74' - MP Production - Extraits sur michelpepe.com)

DVD

Le vent de la Révolte

de Alèssi Dell'Umbria

Dans l'Isthme de Tehuantepec, au Mexique, des compagnies multinationales veulent faire de la région le plus vaste parc éolien de tout le continent (5.000 aérogénérateurs !), ce qui suscite la résistance des communautés indigènes, dépossédées de leurs territoires. À partir de cette mobilisation, le film parcourt la cosmovision de ces communautés, leur rapport à la terre, irréductible aux catégories occidentales et critique les notions de progrès et de développement.

(52' - YB Distribution - Tita Productions)

La Marche de L'Empereur 2

de Luc Jacquet

À travers le regard et les souvenirs de son aîné, un jeune manchot se prépare à vivre son premier voyage... Répondant par instinct au mystérieux appel qui l'incite à rejoindre l'océan, nous découvrons les incroyables épreuves qu'il doit à son tour traverser pour accomplir son destin et assurer sa survie et celle de son espèce. Une « marche » incroyable dans les paysages éphémères de l'Antarctique où l'on ressent la morsure du vent et du froid qui l'attendent à chaque pas et une plongée extraordinaire dans les fonds marins jusqu'alors inexplorés.

(85' - Disneynature)

MaryHash
Créateurs d'émotions

l'alchimie du désir ...

Le massage tantrique ®

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

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

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

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

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

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

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

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

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

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

Francine Burlet
(Evénement Juillet 2007)

MaryHash
Créateurs d'émotions

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

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

Zen. La voie du recueillement parfait.

Apprendre le Zen, c'est nous trouver ; nous trouver, c'est nous oublier.

[Dõgen Zenji]

Le mot « Zen » est la romanisation de la prononciation japonaise d'un caractère chinois signifiant « méditation silencieuse ». Il provient à l'origine du sanskrit « dhyana » qui peut être traduit par « recueillement parfait ».

Aux sources du Zen

Le Zen est une école du Bouddhisme Mahayana, mais c'est d'abord et avant tout une pratique transmise sans interruption de maître à disciple et qui remonte à Siddhartha Gautama — le Bouddha ("l'Eveillé" en sanskrit) — ayant vécu il y a 2.500 ans au nord de l'Inde.

La légende à l'origine de la tradition Zen et de la lignée de ses maîtres, raconte que pour tenter d'expliquer un point de son enseignement à ses disciples, le Bouddha se contenta de cueillir silencieusement une fleur d'udumbara. Aucun des disciples n'aurait compris le message qu'il tentait de faire passer, à l'exception de Mahakashyapa, qui aurait simplement souri au Bouddha. Ce dernier aurait alors dit devant l'assemblée qu'il lui avait ainsi transmis son trésor spirituel le plus précieux.

On décèle ici une préfiguration de l'essence du Zen : un enseignement vivant, sans écrit, qui touche directement l'esprit pour révéler notre nature véritable.

Après Mahakashyapa, les « patriarches du Zen » continuèrent la transmission partout en Orient. Bodhidharma, le 28ème patriarche, serait venu en Chine autour de l'année 520.

Du VIème au XIIIème siècle, le bouddhisme Zen se diffusa de Chine vers le Japon, par vagues successives.

C'est au XIIIème siècle que le célébre moine õgen y enseigna le zen Sõtõ et le moine Eisai, le zen Rinzai. Ces deux écoles constituent encore aujourd'hui le paysage du Zen japonais. On peut dire sommairement que le Zen Sõtõ insiste davantage

FORMATION COMPLÈTE À L'HYPNOSE

2 SESSIONS PAR AN | CERTIFICATION NGH

NOUVEAU CYCLE DE FORMATION AVEC LE MODULE DE BASE HYPNOVISION

Nouvelles dates : **du 9 au 12 février ou du 8 au 11 septembre 2018**

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

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

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

ATELIERS 2018

- **L'anneau gastrique virtuel :** le 13 février
- **La vie entre les vies :** du 27 au 29 avril
- **L'hypnose pour les enfants :** Le 30 avril
- **Hypnothérapie Avancée :** du 25 au 28 mai

Les **outils** du **mieux-être**

INSCRIPTION & INFOS:
www.lesoutilsdumieuxetre.be
T. 0478/91 21 22

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

Naturellement

literie saine • mobilier écologique • sièges ergonomiques • peintures biologiques

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

www.naturellement.be

ÉCOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE

Formation au massage familial et professionnel

SOIRÉE : SAISONS DE FEMMES 2017 :

- Ma famille d'origine : **1er déc.**
- Initiation : **9 et 10 déc.**
- Perfectionnement 1 : **11 et 12 déc.**
- Journée Trapèze et nuque : **15 déc.**
- Matinée Voix : **7 déc. 2017 et 11 janv. 2018**

ET 2018 :

- WE relaxation coréenne : **6 et 7 janv.**
- Journée Pieds, Mains, Visage : **8 janv.**
- Soirée Portes Ouvertes : **12 janv.**
- Initiation : **22 et 23 janvier**

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

sur la pratique de zazen (méditation en assise) alors que le Zen Rinzai fait une large place aux « kõan » (voir encadré), petits paradoxes à visée pédagogique dont la compréhension intellectuelle est impossible mais relève de l'intuition.

Le courant Zen et la pratique du zazen eurent beaucoup de succès au Japon et s'accompagnèrent du développement par les moines de plusieurs arts et techniques, soit directement importés de Chine, soit créés localement en intégrant des éléments du nord de la Chine et de la Corée. On peut citer comme exemples la voie du thé ou l'esthétique simple et minimaliste des arts imprégnés du Zen. Le Zen japonais fut aussi fortement influencé par le taoïsme dont on retrouve certains symboles et notions.

La calligraphie de l'enso (« cercle » en japonais) symbolise, dans le bouddhisme Zen, la vacuité ou la pratique et l'éveil qui sans cesse se renouvellent.

Le goût du miel

Avoir une vision intellectuelle du Zen ne fait que fixer celui-ci dans un cadre spatio-temporel qui affaiblit son sens profond en tant que voie pratique axée sur l'expérience vécue.

Définir le Zen, c'est comme tenter de décrire le goût du miel à quelqu'un qui n'y a jamais goûté : nous pouvons expliquer, avec l'usage des mots, la texture et l'odeur du miel, nous pouvons le comparer à d'autres aliments. Toutefois, le miel, c'est le miel et son expérience est unique ! Tant que nous n'y avons pas goûté, nous sommes dans l'illusion de ce qu'est le miel. Il en va de même avec le Bouddhisme Zen car celui-ci est avant tout une pratique qui doit être vécue. Le Zen n'est pas un concept que nous pouvons comprendre mentalement. C'est souvent l'erreur des Occidentaux qui croient pouvoir tout analyser, décortiquer et comprendre intellectuellement. Le Zen ne se comprend pas, il se vit.

L'approche du Zen consiste à vivre dans le présent, dans l'« ici et maintenant », sans espoir, ni regret, ni crainte. Ainsi, toute orientation vers le futur (espoir) ou vers le passé (regret) se dissout, tout comme la peur (crainte) qui crée une distance entre le Réel et Soi.

C'est donc une voie de vigilance et de connaissance de soi, qui se pratique à la fois dans la posture de méditation assise (zazen) et dans tous les aspects de la vie quotidienne. C'est l'expérience de la vie réelle, à chaque instant, ici et maintenant.

Les kõan

Dans l'école Rinzai, les kõan sont des propositions le plus souvent absurdes ou paradoxales que pose le maître et que le disciple doit dissoudre (plutôt que résoudre). L'idée est que le moi du disciple se noye dans une absence de tension et de volonté, que l'on peut comparer à la surface parfaitement lisse d'un lac reflétant le monde comme un miroir… Quelques exemples de kõan célèbres :

« Qui excelle au tir ne touche pas le centre de la cible. »
« Quel était votre visage avant la naissance de vos parents ? »
« Quel est le bruit d'une seule main qui applaudit ? »
« J'éteins la lumière, où va-t-elle ? » …

merlyn

INSTRUMENTS DE MUSIQUE INTUITIFS POUR

THÉRAPIE, RELAXATION,
BIEN-ÊTRE, MÉDITATION,
RITUELS, PÉDAGOGIE, ...

Daalstraat 2 - 9420 ERPE-MERE
053/84 18 27 - info@merlyn.be
www.soundsforhealing.be

COACHING ÉVOLUTIF© • DEVENIR COACH • ÊTRE COACH • VIVRE COACH

FORMATIONS CERTIFIANTES 2018

DÉCOUVRIR L'ÂME DU COACHING ÉVOLUTIF©
En week-end : le 13 et 14 janvier à Namur
En semaine : 25 et 26 janvier à Waterloo

DEVENIR COACH (CYCLE 1)
Démarrage le 03 février à Namur
Démarrage le 09 février à Waterloo

DÉMO
9/1 Namur
10/1 Waterloo

PREMIÈRE ÉCOLE
CERTIFIANTE
À NAMUR
SUR LA PÉNICHE
L'ÂME AGIT

Info & réservation
ecole@creacoach.be
+32 483 29 20 22

Crea Coach
Be Coach By Coaching

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

ACSTH

Cristalinn
Parce qu'une eau de qualité est un droit
15 ans

Votre adoucisseur d'eau
sans sel, sans électricité
sans gaspillage

Contactez-nous !
+32(0)81.98.01.36
www.cristalinn.com
info@cristalinn.com

Un avantage pour toute la maison

Le Zen n'est ni une théorie,
ni une connaissance que l'on acquiert.
Ce n'est pas non plus une croyance
ou une religion, mais une expérience
pratique et vivante.

Ici et maintenant

La pratique de la méditation en assise — zazen — aide au retour dans l'ici et maintenant et, ultimement, permet de parvenir au « satori », à l'éveil. Dans le Zen, la pratique elle-même est la réalisation recherchée ; pratique et éveil sont comme la paume et le dos de la main. Il suffit de s'asseoir immobile et silencieux pour s'harmoniser avec l'état d'illumination qui est déjà là. Il n'y a nulle part d'autre où aller. Le but est le point de départ... Néanmoins, selon le bouddhisme Zen, même l'éveil ne saurait être un but en soi. Zazen doit être sans but, il aide à la reconnaissance de sa vraie nature. C'est un dévoilement, un retour à l'évidence de ce-qui-est-déjà-là. C'est réaliser que « ce qui est conscient d'être conscient », en amont de soi, a toujours été présent et le sera toujours, avec ou sans la présence d'un « moi ».

Le « satori » est la réalisation que cet espace infiniment ouvert, sans commencement ni fin, est notre vraie nature, commune à tous les êtres et simultanément Une.

Le Zen n'est donc ni une théorie, ni une philosophie, ni une connaissance que l'on acquiert. Ce n'est pas non plus une croyance, un dogme ou une religion, mais une expérience pratique et vivante. Il est impossible de le saisir intellectuellement, parce que l'intelligence humaine ne peut simplement pas y accéder. Comment le limité pourrait-il concevoir l'illimité ?

Le Zen n'est pas non plus un enseignement moral et ne requiert pas de croire en quoi que ce soit. Une véritable voie spirituelle n'enseigne d'ailleurs pas aux individus en quoi croire mais leur montre plutôt comment aller au-delà du mental, au-delà de ce qu'ils croient être, pour découvrir la vérité par eux-mêmes.

En fait, le Zen est très simple, si simple qu'il en devient impossible à « saisir ». Et c'est justement lorsque le lâcher-prise de toute saisie se produit que son essence peut se révèler...

Olivier Desurmont

RÉFÉRENCES :
- **« Petit éloge du zen »** de S. Raizer chez Gallimard
- **« 30 enseignements zen des maitres du thé - Pour changer votre perception du monde »** de N. Chauvat chez Jouvence
- **« Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc »** de E. Herrigel chez Dervy
- bouddhisme-zen.com

Cet hiver, on parle forêt et théâtre.

Un bon mélange entre une activité à l'extérieur et une à l'intérieur !

Vanessa Jansen

Gros plan sur **le sapin de Noël**

Une petite piqûre de rappel sur le Roi des forêts qui va trôner dans votre salon ne fait jamais de mal ! On entend beaucoup parler des sapins artificiels comme étant un achat de choix pourtant ils ne sont pas écologiques. Fabriqués à partir de matériaux polluants et gourmands en énergie fossile -PVC, plastique ou aluminium- il faudrait les utiliser au moins 20 ans afin de les rendre un peu intéressants. Mais la plupart des gens s'en lassent après quelques années et en achètent un autre plus blanc ou plus rose ! Attention à ces derniers, les sapins floqués, qui renferment des composants polluants et nécessitent l'usage de colles, ce qui les rend extrêmement inflammables. En plus, ils sont généralement fabriqués en Asie. La Wallonie étant le deuxième producteur de sapins en Europe, autant privilégier le local. **Le vrai sapin a l'avantage d'être naturel, renouvelable, biodégradable et aussi de sentir bon !**

Il fait froid, **tout le monde dehors !**

Rien de tel que de passer un peu de temps le nez à l'air afin de profiter ensuite d'un bon cocooning hivernal en famille ! **Vous ne connaissez pas les cantons de l'Est ?** Découvrez des balades de rêve vivifiantes au gré de chemins entre rochers abrupts et torrents limpides. Des paysages magnifiques avec des sentiers panoramiques de toute beauté.
Le site renseigne de façon très claire la durée de la randonnée, sa difficulté, la distance à parcourir, le dénivelé et les points d'intérêts. Vous y trouverez aussi des informations pour satisfaire vos envies de gastronomie et de détente !
www.eastbelgium.com

ostbelgien.be
cantons de l'est - oostkantons

La forêt, tout un univers en 2 expos !

Ce monsieur habillé tout en vert et qui a le droit d'aller où il veut dans la forêt, qui est-il ? **L'exposition "M'sieur l'agent...des forêts" à Spa**, nous permet de découvrir ce métier méconnu qu'est celui de gardien de cet environnement dans lequel nous aimons tant nous promener.

Domaine de Berinzenne

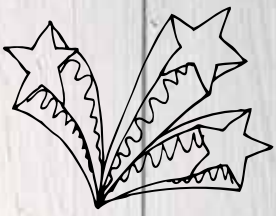
Pour rester dans l'univers des arbres et de ses habitants, l'exposition "**Qui a abimé ma forêt"** est une invitation ludique guidée par la mascotte, la petite chouette aux yeux d'or. Il s'est passé des choses bizarres, quelqu'un s'est amusé à découper des petits morceaux d'écorce et de bois sur des troncs d'arbres. Aidez la chouette à retrouver ce petit comique et à comprendre pourquoi il a fait cela, au travers de devinettes, de jeux et de rencontres.
Musée de la Forêt et des Eaux de Spa Bérinzenne
Jusqu'au 8 janvier 2018
www.berinzenne.be

Et pour les amoureux **de spectacles....**

La 36ème édition du **"Festival Noël au Théâtre"** est une occasion de découvrir, de s'émerveiller et de partager autour du thème : c'est quoi l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte ? En région bruxelloise, la jeunesse est au centre de la programmation regroupant 22 des meilleurs spectacles jeune public. Le "baby Macbeth" est un incontournable. Les représentations ont lieu dans neufs théâtres ou lieux culturels.

Du 26 au 30 décembre 2017 - ctej.be

Les cadeaux dématérialisés



Les fêtes de Noël sont une merveilleuse tradition qui malheureusement rime de plus en plus souvent avec consommation. Ne serait-il pas temps de poser un autre regard sur les cadeaux ?

A l'approche de Noël tout le monde s'active, la course aux cadeaux est ouverte ! La publicité omniprésente nous le rappelle à chaque coin de rue et les boîtes aux lettres débordent de catalogues en tous genres. Si Saint Nicolas et Père Noël sont très généreux, ils ne savent pas toujours quoi offrir. La pression se fait ressentir : « il faut faire un cadeau », notion qui fait parfois passer l'obligation avant le plaisir.

La notion de plaisir

Dans cette vie où le temps vient à manquer l'on s'y prend souvent à la dernière minute. Du coup, grand-mère reçoit une écharpe dont elle n'a pas besoin, maman un xième mug et les enfants des jouets qui, après l'attrait, de la découverte seront oubliés dans un coin de la maison. Finalement tout cela finit non seulement par coûter cher mais surtout cela n'a plus beaucoup de sens.

Si recevoir fait plaisir, cela devrait aussi être un plaisir pour celui qui offre. Ce n'est pas « avoir », qui réchauffe le cœur mais c'est de savoir que pendant quelques minutes on a pensé à vous, à comment vous apporter un peu de bonheur. La valeur du cadeau n'est pas, comme certains tendent à penser, dans son prix. C'est l'intention de partage qui est belle. Si le cadeau est vraiment l'objet de votre désir alors c'est magique mais cela est si peu souvent le cas. Dans certaines familles, on va soi-même choisir son cadeau qu'on ne déballe que le jour même, mais il n'y a plus de surprise, plus d'étonnement. **« L'important c'est de donner, l'accumulation empoisonne le cœur… »,** dit si bien le sage indien Osho.

Offrir du temps

Dans cette société ultra connectée nous sommes tous reliés les uns aux autres par la technologie mais paradoxalement nous passons peu de temps physiquement ensemble. Le temps, voilà un merveilleux cadeau. Quand la présence devient un présent, **un « bon pour un peu de temps ensemble »**, nous touchons à une dimension beaucoup plus émotionnelle, plus profonde. Aller au resto, au cinéma, voir une expo, prendre un petit déjeuner en ville, se balader dans un parc, se faire une sortie théâtre (il y a de magnifiques pièces pour enfants dans les théâtres !)… c'est une belle opportunité pour les générations de se retrouver. Quel grand parent ne serait pas ravi de passer du temps de qualité avec ses petits-enfants, plutôt que de recevoir un objet dont il n'a pas vraiment l'utilité. Cela peut aussi être des actes très simples, une action par mois par exemple : bon pour un petit déjeuner avec gaufres, une sortie ciné, je prépare le repas, jardinage ensemble. Une boîte à bons à piocher tout au long de l'année! Transmettons à nos enfants la valeur du temps qui, elle, ne se déprécie pas au fil des années et laisse des souvenirs impérissables.

Faire soi-même

Si faire des choses soi-même pouvait avoir une connotation ringarde il y a encore peu de temps, aujourd'hui c'est devenu à la mode et c'est tant mieux ! Car derrière cet effet de mode, il y a surtout une nécessité de simplifier les choses, de reprendre contact avec ce que nous consommons. Faire soi-même ses produits de beauté, son gel douche ou la crème a raser est devenu un jeu d'enfants grâce aux ateliers et aux tutos sur internet. Apprenons à nos enfants, surtout aux ados à **mettre la main à la pâte et à rester imaginatifs**. Offrir un CD sur lequel on enregistre des morceaux qui nous font penser à une personne, c'est plein d'intention, d'envie de faire plaisir et c'est hyper simple.

Des cadeaux qui ne prennent pas de place

Dans nos intérieurs, nous nous sentons souvent envahis par les objets. Ils prennent trop de place, même parfois trop d'importance. Nous avons beaucoup, nous avons trop ! Le bougeoir offert par la grande tante mais qui ne nous plait pas vraiment finira à la cave avec tant d'autres cadeaux. Quand on sait qu'en règle général une personne dépense difficilement de l'argent pour se faire du bien, offrons un massage, un soin*, une consultation en nutrition ou un cours de cuisine à celle qui en rêve. En voilà un beau geste. Pour les amoureux de la culture, un abonnement de théâtre, une carte de cinéma, une visite guidée d'une expo. Et pour les audacieux un saut en parachute ou en vol en ULM. Il est même possible d'être très romantique et d'offrir une étoile.

Faire un cadeau à la planète

Offrir des cadeaux dématérialisés, c'est aussi essayer d'être **plus eco-responsable dans le choix de cadeaux mais aussi au niveau des emballages**. Tout ce gaspillage de papier d'emballage n'est-ce pas choquant ? Si vous ne pouvez pas vous en passer, choisissez du papier cadeau recyclable le plus simple possible, le mieux étant du papier kraft couleur naturelle. Ne succombez pas aux paillettes, aux impressions métallisées ni aux papiers plastifiés. Il est possible de le recycler en le gardant pour de futurs cadeaux. Il est aussi envisageable d'utiliser des journaux ou des pages de magazines avec de belles images. On peut les peindre, écrire dessus. Boîtes en métal, bocaux en verre décorés peuvent aussi devenir de chouettes contenants. Toute initiative, aussi petite soit- elle, allègera l'empreinte pour la planète et évitera que le Père Noël se balade en short en Laponie d'ici quelques années !

Vers plus d'harmonie

Si l'envie d'offrir un objet se fait trop fortement ressentir, autant en **choisir un qui a du sens** ! Certains sont non seulement beaux mais ils peuvent aussi influencer positivement l'énergie d'un lieu et par conséquent de ceux qui y vivent. Agissant sur le taux vibratoire, toute réalisation inspirée de la géométrie sacrée aidera à rééquilibrer et harmoniser les énergies. De la petite carafe à eau au grand mandala en bois, il y a l'embarras du choix ! D'autres présents peuvent aider à assainir l'air d'un lieu de vie ou créer une atmosphère lumineuse apaisante. La valeur décorative de ce genre de cadeau n'est pas négligeable mais c'est avant tout sa raison d'être, le pourquoi il a été matérialisé qui le rend intéressant. Mettant le bien-être au centre de leurs conceptions, les designers optent pour de matériaux naturels respectueux de l'homme et de la nature.

Vanessa Jansen

* *www.kyoomihealth.com*

Et si on essayait les cadeaux faits maison ?

Retrouver les plaisirs simples du "fait maison" ou "DIY" (Do It Yourself) est une occasion de libérer notre créativité, tout en allégeant notre impact sur l'environnement et en faisant des économies. À décliner, selon les envies, pour la déco, les emballages et même les cadeaux !

D'après des études du CRIOC et d'ILIV, les ménages belges dépensent en moyenne 503 euros pour les fêtes de fin d'année. Environ 2/3 de cette somme seraient consacrés aux cadeaux, soit plus de 335 euros. Pourtant, 50% des citoyens avouent dépenser trop d'argent pendant cette période et près de 80% se plaignent de l'aspect trop commercial des fêtes. Si l'on ajoute à cela l'empreinte écologique des matériaux de déco et des cadeaux : PET, PVC, polystyrène, tissus synthétiques, peintures acryliques, paillettes et autres revêtements "scintillants"... réaliser des cadeaux maison devient une option très intéressante !

LA DÉCORATION RÉCUP & NATURELLE

Avec un peu d'imagination, un petit tour dans le jardin ou une fouille dans le grenier, on a tous les ingrédients pour une déco maison économique, écologique et originale. L'idée a déjà séduit 15 % des Belges. En plus, pour ceux qui aiment varier régulièrement, cette déco est non seulement faite de matériaux recyclés, mais elle est aussi facilement recyclable. Les idées créatives et originales ne manquent pas : interrogeons notre moteur de recherche (éthique) préféré !

DES CADEAUX PERSO & UNIQUES

Les présents faits mains sont évidemment réalisés en fonction des compétences de celui qui offre et des goûts de celui qui reçoit. Des exemples ? Il y a la jolie housse en tricot pour protéger l'écran de téléphone de notre ado maladroit (à décliner pour un ordi ou une tablette), le marque-page personnalisé pour mamie avec la photo de nos bambins (mille variantes possibles) ou encore la tasse ou la théière personnalisée : il suffit d'un simple mug ou d'une petite théière blanche et quelques stylos à porcelaine (dessin, citation, prénom,... les possibilités sont infinies !).

Créer ses cadeaux ne fait pas nécessairement appel à des connaissances techniques poussées. Une foule de présents peuvent être réalisés très simplement : confitures, pâtes de fruits, biscuits ou truffes ; alcools aromatisés avec étiquettes perso ; album photo du "best of" des clichés oubliés sur nos ordi ; arbre généalogique avec collage de photos, etc...

Certains sites (voir "Références") proposent des centaines de tutoriels pour les réaliser : bracelet tendance Hipanema, sac nuage, pouf patchwork, tapis pompons, moufles hibou, horloge animale, vaisselle étoilée, miroir de poche customisé, baume à lèvres bio, etc... !

CADEAUX DÉMATÉRIALISÉS

Une préférence pour les cadeaux dématérialisés ? Les "certificats d'exemption de cadeau" créent la surprise pour ceux qui ne les connaissent pas (il y a des versions toutes faites sur Internet, mais nous pouvons créer les nôtres). Il y a aussi le "Certificat pour un nouvel art d'offrir", mis à disposition par les Amis de la Terre (amisdelaterre.be/?Carte-Pour-un-nouvel-art-d-offrir).

BONNES FÊTES !

RÉFÉRENCES : articles sur ecoconso.be • section « DIY » de deco.fr • tutoriels sur pintrest.com • diaporama « Noël : 55 idées de cadeaux DIY » sur deco.fr/photos/diaporama-noel-50-idees-cadeaux-fabriquer-d_3481

Idées cadeaux

La Terre Diamant

Cet objet est un Activateur de Paix.
Elle accélère votre élévation,
Harmonise et Protège votre
maison, cabinet, vos Proches.
C'est une Connexion à la grille
Cristalline de la Nouvelle Humanité.
Idéal pour changer de Fréquences !

Regardez les vidéos et témoignages

www.diamondlight.eu

Offre de NOËL : LIVRAISON GRATUITE en relais colis avec le code : PERE-NOEL. Entrez ce code lors de votre achat sur la boutique du site.

Mandalas feng-shui en bambou KINA YOKUÏ

Boutique en ligne : www.kinayokui.com
Portes ouvertes : Mandalas & autres cadeaux conscients : les 9 & 10 déc. de 11 h à 18h
73, rue du tilleul - 1640 Rhode-St.-Genèse
info@kinayokui.com - Tel: 0476/544 800

Le JadMat PRO

Un tapis qui change la vie grâce à la thermothérapie par infrarouge lointains et ions négatifs aux pierres de Jade.

Conçu pour améliorer le bien-être au quotidien, il soulage les douleurs chroniques.

www.miwell.be

ACTION DÉCOUVERTE
TAPIS DE JADE **10% DE RÉDUCTION**
CODE PROMO (AGENDA01)

Au jour le jour

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

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

BRUXELLES

Joao De Deus, l'homme miracle du Brésil.
1/12 et 9/03. 20h. Conférence sur le travail de Joao avec la diffusion du film «Healing», précédée d'une méditation avec les entités de la Casa (uniquement le 1/12 à 18h) et une présentation du lit de cristal (outil de guérison multidimensionnelle développé par les Entités) et des voyages à La Casa de Dom Inacio. INSCRIPTION OBLIGATOIRE. **Delphine Roshardt**. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première page suivante

"La Montagne"
5 au 16/12. 20h. Un spectacle documentaire et poétique créé par deux jeunes femmes engagées autour du potager collectif du village de Deux-Acren. De la vie à la scène, les deux artistes ont interviewé les membres du jardin collectif et révèlent par le théâtre, l'expérience de l'économie rurale, du partage des ressources et surtout du rapport humain qui en découle. **Aline Mahaux, Sarah Brahy**. Théâtre de La Vie. Rue Traversière 45. 1210 BRUXELLES. 02 219 11 86. reservations@theatredelavie.be - www.theatredelavie.be

Formation thérapeute psycho-corporel.
16/12, 27/1. 20h-22h30. Soirée d'information : une première année pour apprendre à vous connaitre, à vous aimer, une deuxième année pour apprendre à accompagner ! **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. Info@Liloco.org - liloco.org

De quelle méditation parlons-nous ?
18/12. 19h30-21h30. Un temps de méditation émaillé d'enseignement et d'échanges intergénérationnels... **Jean-Yves Leloup**, philosophe, théologien et prêtre orthodoxe. Centre les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

L'aromathérapie scientifique et médicale.
3/1. 20h. L'art de composer et d'utiliser et en toute innocuité des "compléments thérapeutiques aromatiques" grâce aux huiles essentielles, aux huiles végétales et aux hydrolats aromatiques de "Qualité médicale". **Michel Faucon**, docteur en pharmacie et aromatologue. Champaca. Avenue Brugmann, 227. 1050 BRUXELLES. Launay Catherine. 0499 132 737. catherine.aroma@gmail.com - Voir avant première ci-dessous.

La traversée des déserts vers la joie.
11/1. 20h-22h. Comment garder ou retrouver la joie, cette pépite volée aux sables, dans tous ces déserts intérieurs que la vie nous impose ? **Blanche De Richemont**, philosophe et auteure. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Mouvements méditation pleine conscience.
11/1 à 17h30 ET 19h ou 18/1.

avant-première

Dr Michel Faucon

Les principes fondamentaux de l'aromathérapie scientifique et médicale

CONFERENCES

Les 3 et 24 janvier à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

STAGE

Les 20, 21 et 22/02

Voir détails page 41

Docteur en pharmacie et aromatologue, **Michel Faucon** bénéficie d'une triple expérience : hospitalière, officinale et industrielle. Ancien pharmacien hospitalier, il est aujourd'hui enseignant en aromathérapie scientifique, notamment auprès des professionnels de santé. Formulateur, concepteur et formateur toujours en recherche, il enseigne sans pour autant se défaire, au quotidien, de la pratique des soins et du conseil officinal. Il participe comme expert à des études cliniques hospitalières, ainsi qu'à de nombreux séminaires. En outre, il rédige des ouvrages d'aromathérapie et signe de nombreux articles pour la presse médicale spécialisée. Il est également le fondateur du Laboratoire Phytophar (produits aromatiques de production artisanale) et de l'Ecole Aroma-Sciences au sein de laquelle il enseigne.

17h30. Portes ouvertes. Mouvements pour se recentrer, sons pour s'intérioriser et rencontrer le calme profond du Soi. **France-Angélique Guldix**. ESPACE 33. Av. Général Lartigue. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Portes Ouvertes de l'Ecole de Massage Sensitif belge.

12/1. 18h30-21h. Avec un atelier découverte : massage des mains, pieds, visage. Pour recevoir un bref massage et poser vos questions sur nos activités. Entrée gratuite. **Corinne Urbain, Sylvie Van Doosselaere, Carole Urbain**, formatrices et praticiennes en Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 89, rue Augustin Delporte. 1050 BRUXELLES. 02 644 07 48 - 0476 292 924. emsb@skynet.be - emsb.be

La Technique Alexander et nos réactions habituelles.

16/1. 20h30-22h. Découvrez que la gestion et le dépassement de nos réactions habituelles dépend du bon usage conscient de soi - Sur réservation. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BRUXELLES. 02 427 02 69 - 0477 291 053. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Les énergies subtiles de l'habitat.

23/1. 19h-21h. L'harmonie chez soi et en soi. Principes et bienfaits du Feng Shui et de la Géobiologie, disciplines indissociables + présentation formation 2017/2018. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains 3a. 1150 BRUXELLES. Intérieur Particulier. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

L'aromathérapie scientifique et médicale.

24/1. 20h. L'art de composer et d'utiliser et en toute innocuité des "compléments thérapeutiques aromatiques" grâce aux huiles essentielles, aux huiles végétales et aux hydrolats aromatiques de "Qualité médicale". **Michel Faucon**, docteur en pharmacie et aromatologue. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. Launay Catherine. 0499 132 737. catherine.aroma@gmail.com. Voir avant première page précédente.

Le Bonheur et la Vraie Vie.

28/1. 10h-17h. Journée-Découverte de l'Alignement (Participation libre). Et si le Bonheur commençait au moment où je décide de vivre ma Vraie Vie ? **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. Les Ateliers. Rue Willebrord Van Perck 6. 1140 EVERE (BRUXELLES). Imagine Asbl. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Voyages Initiatiques Eté 2017.

1/2. 19h. Présentation des voyages "Les Pyramides de Bosnie" du 14 au 21/07 + "Stonehenge, Avebury & Crop Circles" du 7 au 14/08. Conférence gratuite. Rés. indispensable. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Les Sources. 48 rue Kelle. 1200 BRUXELLES. info@interieurparticulier.be - 02 644 15 44. www.interieurparticulier.be

Le couple, devenir créateur de notre vie.

7/2. 20h-22h. La psychanalyse corporelle pour expérimenter une réalisation de soi et devenir vraiment acteurs de notre propre vie dans le couple ! **Catherine Berte,** docteur en Sciences, psychanalyste corporelle, **Michel Lamy**, ingénieur informaticien et psychanalyste corporel. Centre Armillaire. Bd De smet de Neyer. 1090 BRUXELLES - JETTE. 0494 446 351 - catherineberte@gmail.com - 0495 14 50 74 - www.berte-psychanalyste-corporelle.be

Brabant Wallon

Rixensart : la communication quantique.

8/12. 20h. Entrée gratuite. La communication quantique est une nouvelle possibilité de dialogue de cœur à cœur, d'âme âme, avec les diffrents plans de l'Etre. Suivie d'une formation. Réservation par mail. **Yves Borgers**. Institut belge de Kinésiologie. Av. Paul Nicodème 26. 1330 RIXENSART. 00 33 6 79 20 85 81 - yves@communication-quantique.com - www.communication-quantique.com

avant-première

Joâo De Deus, l'homme miracle du Brésil.

«Je ne guéris personne, c'est Dieu qui guérit ceux qui le demandent»

SOIRÉES D'INFO

Le 1/12 et 9/3 à Bruxelles
Les 08/12, 19/01 et 16/02 à Floriffoux

Voir détails page 36 et page 40

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.

Rayonner et vivre l'Abondance.

15/12. 19h30-21h30. C'est en vibrant de plus en plus avec qui nous sommes vraiment que l'Abondance se manifeste dans nos vies : à la rencontre de son Pouvoir Créateur. **Denis Dorbolo,** coach, conférencier, animateur, **Marie-Pierre Torez**, coach, conférencière, animatrice. Rue de Thy, 30. 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498 (Denis) - 0479 373 665 (Marie). denis.dorbolo@yahoo.com; mp.torez@gmail.com - www.liberer-son-potentiel.be/activites/conferences/rayonner-et-vivre-labondance/

La Voie du Tarot : Portes Ouvertes.

16/12. 19h-22h. Séance de lecture de Tarot avec les élèves formés par **Reynald Halloy**, tarologue. Une manière conviviale de boucler leur apprentissage... Sur réservation. Salle Vertigo. Rue Charles Sambon, 11. 1300 WAVRE. Soleilune. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/events/tarot-seance-arcanes-ouvertes/

Soirée infos : voyage ressource au désert tunisien.

19/12 ou 16/1. 20h-21h30. Diapo-info : 2018 : «Du temps pour soi - se ressourcer-adulte» du 24-02>3-3 ET «Semaine en famille» : enfant à partir de 3 ans 1/2, ados à la Toussaint. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication, en écoute, en estime de soi, thérapeute, guidance parentale. petite ruelle,3. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Cabaret-Tarot avec Reynald Halloy.

21/12. 19h30-22h. Conférence interactive suivie d'une séance publique de lecture de Tarot. Approche psychologique et créative. Réservation conseillée, places limitées. **Reynald Halloy**, tarologue. Salle Vertigo. rue Charles Sambon, 11. 1300 WAVRE. Soleilune Asbl. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/events/atelier-decouverte-tarot/

Arrêter de fumer.

27/12. Présentation d'une méthode unique pour arrêter de fumer facilement et sans prise de poids. Inscriptions par mail (obligatoire). **Etienne Renchon**, tabacologue. La tartine. Rue de l'Eglise 12. 1380 LASNE. . etienne.renchon@lmdb.be - www.rejouissezvous.be - 0472 555 585

Retrouvailles avec Guy Corneau.

6/1. 10h-23h30. Une journée dans l'esprit de Guy Corneau, un an après son décès. Vers la découverte du meilleur de soi dans la joie à laquelle il nous conviait. **Jean Frenay,** président Rhb, **Pol Marchandise**. Ferme de Froidmont. Chemin du Meunier, 38. 1330 RIXENSART. 0473 370 476. contact@rhb.be - Hommage-Guy-Corneau.strikingly.com. - Voir avant première ci-dessous.

La confiance en soi.

8/1. 19h30-22h30. Notre authentique confiance en soi existe déjà en nous, en-dessous des traits de personnalité que nous avons développé pour plaire aux autres. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. Centre Autre Porte. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Rayonner en vivant sa Vraie Vie

12/1. 19h30-21h30. Soirée découverte : toutes les ressources pour nous épanouir et rayonner sont en nous, allons à leur rencontre. Part. libre, inscription obligatoire. **Denis Dorbolo,** coach, conférencier, animateur, **Marie-Pierre Torez**, coach, conférencière, animatrice. Rue de Thy, 30. 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498 (Denis) - 0479 373 665 (Marie). denis.dorbolo@yahoo.com ; mp.torez@gmail.com - www.liberer-son-potentiel.be/activites/soiree-decouverte/rayonner-en-vivant-sa-vraie-vie

Arrêter de fumer.

31/1. Présentation d'une nouvelle méthode unique pour arrêter de fumer facilement sans prise de poids. Inscriptions par mail (obligatoire). **Etienne Renchon**, tabacologue. La Tartine. Rue de l'Eglise 12. 1380 LASNE. 0472 555 585. etienne.renchon@lmdb.be - www.rejouissezvous.be

avant-première

Retrouvailles Guy Corneau

JOURNEE

Le 6 janvier à Rixensart

Déjà près d'un an que Guy Corneau nous a quittés ! Cependant nous gardons en mémoire la façon dont il nous a appris à mettre la lumière sur notre intime. Ceux qui l'ont écouté, lu, ceux qui l'ont accompagné dans ses ateliers et les nombreux hommes du réseau RHB (Réseau Homme Belgique) désirent honorer son travail. En rencontrant avec compassion sa propre vulnérabilité et le meilleur de soi et avec les autres, en libérant son élan créateur dans la joie d'exister. A l'initiative du RHB, vous êtes conviés à une journée d'ateliers dans l'esprit de ceux que Guy réalisait, pour explorer notre créativité, partager l'amour, la joie, l'émerveillement et lui rendre hommage.

Voir détails ci-dessus

Tarot et intuition : séance d'infos.

3/2. Initiation au Tarot avec le Tarot qui vous ressemble. Intuition, confiance, tirages, méthode pratique 2 sam et 2 dim en mars-avril 2018. Voir site. **Martine Eleonor**. 5030 - ERNAGE (GEMBLOUX). Centre Etudes Astrologiques Asbl. www.expression-cea.be - 081 61 52 81.

Nos structures de caractère et les blessures qui en sont à l'origine.

5/2. 19h30-22h30. Rencontrer les structures de caractère pour mieux les dépasser en comprenant les blessures qui en sont à l'origine. Stage même sujet du 10/02 au 14/02. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. Centre Autre Porte. 1, rue de la Gare d'Autre Eglise. 1367 AUTRE EGLISE. 0477 50 24 31 - 0477 94 02 80. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Accueillir sa lumière intérieure.

7/2. 19h30-21h30. Et si tout était déjà là pour rayonner dans la joie et la simplicité : entrer en contact avec sa Vraie Valeur et laisser émerger l'Essentiel. **Denis Dorbolo,** coach, conférencier, animateur, **Marie-Pierre Torez**, coach, conférencière, animatrice. Rue de Thy, 30. 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498 (Denis) - 0479 373 665 (Marie). denis.dorbolo@yahoo.com ; mp.torez@gmail.com - www.liberer-son-potentiel.be/activites/conferences/accueillir-sa-lumiere-et-rayonner/

Brabant flamand

Portes ouvertes de Noël.

9, 10/12. 11h-18h. CADEAUX éthiques, conscients, authentiques, bio, responsables et tendance réalisés avec Amour par des artisans, artistes, créateurs belges - prix doux. **Christina Jekey**. Atelier d'Art et d'Eveil - Centre KINAKINA. 73, rue du tilleul. 1640 RHODE-SAINT-GENESE. 02 381 24 71. info@kinakina.be - www.kinakina.be

Liège

Une autre vie avec la Neuro-Organisation.

9/12. 19h-22h. Les 3 gaffes que font les femmes débordées qui augmentent leur stress et sabotent l'existence et de leurs proches. **Patricia Mignone**, formatrice. Centre de Ressourcement. 5, rue Schmerling. 4000 LIÈGE. Tribu Zen. 0478 43 68 48. patricia@tribu-zen.com - www.tribu-zen.com

Corine Sombrun en conférence.

16/12. 19h-21h30. Les états modifiés de conscience, de l'expérience à la recherche scientifique. **Corine Sombrun,** compositrice, auteure, **Pr. Marc Henry, Pr. Francis Taulelle et Audrey Vanhaudhuyse**. Palais des Congrès. Esplanade de l'Europe. 4020 LIÈGE. Approches Transpersonnelles Asbl. 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Explorez le mystère de votre naissance.

5/1. 19h-22h. **Noëlle Mabillard** vous invite à explorer le mystère de votre naissance pour redonner du sens au moment présent au travers d'un atelier-conférence pratique. Suivi d'un stage le 20/01. Espace de Ressourcement. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. 0495 636 935. noelle@2l3.org - www.espace-de-ressourcement.be/conferences/explorez-le-mystere-de-votre-naissancel

Y'a d'la joie... de vivre !

26/1. 20h-21h30. Mélange subtil entre la conférence et le spectacle. Un concept drôle et pertinent pour parler de la joie et de comment la cultiver au quotidien. **Claude Francois**, coach/formatrice. Centre Culturel de Soumagne. Rue Pierre Curie, 25. 4630 SOUMAGNE. 0474 797 043. info@confianceensoi.be - www.confianceensoi.be

Hainaut

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix.

6/1. 14h. Les Cayats - Salle Source. Rue Monceau-Fontaine 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0478 500 334. www.rose-croix-belgique.be

Transgénérationnel et psychanalyse corporelle.

17/1. 19h30-21h30. La psychanalyse corporelle donne accès aux secrets de famille qui pèsent sur nos vies. Découvrir cette mémoire permet une vie plus libre et autonome. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Dynamic Ressources. 9 rue aux gâdes. 7800 ATH. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be

Namur

Exorcisme, vous avez dit "exorcisme" ?

14/12. 19h45-22h. **Michaël Singleton**, anthropologue, philosophe, théologien, Prof. émérite UCL, ancien assistant d'Evans Pritchard à Oxford, ex-missionnaire, ayant eu affaire à des possédées africaines nous livrera son expérience étonnante. Rue A. Bequet 2. 5000 NAMUR. . 0484 727 535. pcambier@gmail.com - www.pascalcambier.be

Portes ouvertes : Heartfulness.

6/1. 10h-11h30. Expérimenter la relaxation et la méditation du coeur. Accueil à 9h45. Entrée libre, dès 15 ans, sur inscription préalable. **Patricia Lambotte**, formatrice. 5100 NAMUR. 081 22 93 69 - 0496 308 145. namur@heartfulness.org - www.fr.heartfulness.org

Cycle de 8 semaines à Namur. 30/1.

12/1 à 19h30 ou 23/1 à 9h30. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info gratuite pour le cycle de Mindfulness le mardi matin ou le vendredi soir. **Emmanuelle Smolders**, psychologue, instructrice MBSR. Maison de l'écologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. emmanuellesmolders@gmail.com - 0476 977 574. www.conscience-en-soi.be - Voir avant première en stages 55

Compostelle, le chemin qui guérit.

18/1. 19h45-21h45. Après un bilan de vie douloureux et souffrant de fibromyalgie, **Claire Colette**, sociologue, écrivain, auteur de «Compostelle, la saveur du chemin» part à pied de Louvain-La-Neuve jusque Compostelle. Elle

relate son témoignage. Rue A. Béquet, 2. 5000 NAMUR. 0484 727 535. pcambier@gmail.com - www.pascalcambier.be

Joao De Deus, l'homme miracle du Brésil.
8/12 et 19/1 à 19h et 16/02 à 20h (avec Méditation avec les entités de la CASA). Conférence sur le travail de Joao avec la diffusion du film «Healing» et à une présentation du lit de cristal (outil de guérison multidimensionnelle développé par les Entités) et des voyages à La Casa de Dom Inacio. Nous vous proposons un courant de méditation avec les entités de la CASA (uniquement le 16/02 à 18h). INSCRIPTION OBLIGATOIRE. **Delphine Roshardt**. Croix Bleue. Rue du Charbonnage, 1. 5150 FLORIFFOUX. Eagle Sun - Centre Crystaluz. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première page 37

Cycle d'hiver à Gembloux.
20/1. 9h30. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance d'information gratuite pour présenter le cycle qui aura lieu du 3/02 au 24/03 les samedis matin de 9h30 à 12h. **Emmanuelle Smolders**, psychologue, instructrice MBSR. Centre Dopamine. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be - Voir avant première page stages page 55

Pierre Portevin présente.
24/1. 20h. Ses deux livres : "Mon meilleur ami...c'est moi" et "Osez... çà change tout" (voir rubrique livres). **Pierre Portevin**, écrivain. LIBRAIRIE "LIBRE A TOI". Avenue de Forest, 30. 5580 ROCHEFORT. 084 47 85 55.

La joie de vivre en action.
1/2. 19h45-21h45. Développer plus de joie de vivre ? Découverte et pratiques de différents outils accessibles à tous. **Pascal Cambier**, coach, prof. de Biodanza. 5000 NAMUR. Pascalcambier.be. 0484 727 535. pcambier@gmail.com - www.pascalcambier.be

Tarot et intuition : séance d'infos.
3/2. 10h30-11h30. Initiation au Tarot avec le Tarot qui vous ressemble. Intuition, confiance, tirages, méthode pratique 2 sam et 2 dim en mars-avril 2018. Voir site. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Centre d'Etudes Astrologiques. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE (GEMBLOUX). Expression Asbl. 081 61 52 81 www.expression-cea.be

Luxembourg

Conférence CHANNELING.
8/12. 20h. Comment raviver la lumière en soi ? Divers outils vous seront présentés, ainsi qu'une canalisation avec des êtres de lumière! - Atelier le 10.12.2017. **Isabelle Mestreau,** coach intuitive en développement personnel, **Philippe Sismondini**, soignant vibration christique. Centre MARINA. 141 rue de Bastogne. 6700 ARLON. Monique Crochet. +3263602058 - 0498 16 24 99. crocmon@gmail.com

Depuis 1966, Neurosciences pratiques à la portée de tous.

Vous êtes bien plus que ce que vous croyez être. **Connectez vous à votre potentiel illimité...**

Les **outils** du **mieux-être** **organisent...**

3 JOURS D'ENTRAINEMENT POUR...

- Méditer et connecter naturellement une conscience élargie
- Découvrir toute la richesse de l'auto Hypnose
- Connecter votre intuition, faire les bons choix
- Développer et entraîner vos Perceptions Extra Sensorielles
- Trouver en vous les réponses qui vous correspondent
- Votre Bien-être et la gestion de votre Santé

PROCHAINS ATELIERS DE 3 JOURS :
20-21-22 janvier
23-24-25 mars
2-3-4 juin 2018

Possibilité d'assister gratuitement à la conférence d'introduction la 1ère matinée

AVEC CHRISTINE DENIS

Renseignements et réservations en ligne :
www.lamethodesilva.be
ou www.lesoutilsdumieuxetre.be

LA METHODE SILVA

Agenda

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

Alignement

La Corne d'Abondance.
19 au 23/1. C'est le bonheur qui fait l'argent. Stage de 5 jours et prérequis pour les formations à l'Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 41 28 08. contact@imagine-aa-org - www.imagine-aa.org

On ne Tombe pas amoureux par hasard.
3 au 4/2. S'épanouir par le couple. **Pierre Catelin** 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 41 28 08. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aliment. et thérapie

Les kilos de souffrance : Mon corps me parle.
10 et 11/02. Découvrir les liens entre les émotions, les pensées et leur expression physique. **Françoise Martin,** psychiatre, nutritionniste, **Vivienne Vandenborne**, psychanalyste jungienne. 1410 WATERLOO. 0472 673 681. facebook : docpsychonutrition

Aromathérapie

Aromathérapie.
12/1. 10h-16h30. Les H. E. et leurs énergies, les huiles "Essentielles" adaptées aux tempéraments d'Hippocrate et aux chakras ainsi que comment créer son parfum. **Véronique Grobet**. Espace de ressourcement. 4000 LIÈGE (LAVEU). 04 223 02 94. coordination@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Aromathérapie - Approfondissement.
13/1. 14h-18h30. Etude d'une série d'huiles (moins connues) et de pathologies plus complexes, par système (digestif, respiratoire, cardio, nerveux, endocrinien...). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Formation l'Aromathérapie Autrement.
20 au 21/1. Formation Aroma complète avec une approche psychoémotionnelle et naturopathique. Cycle de 8 journées débutant le 20-21/1. Pour tout public. **Hilda Vaelen**, naturothérapeute, aromathérapeute. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Formation en aromathérapie.
27 au 28/1. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

L'aromathérapie scientifique et médicale.
20 au 22/2. L'art de composer et d'utiliser optimalement et en toute innocuité des "compléments thérapeutiques aromatiques" grâce aux H.E., aux huiles végétales et aux hydrolats aromatiques de "Qualité médicale". **Michel Faucon**, docteur en pharmacie et aromatologue. Launay Catherine. 1200 BXL. 0499 132 737. catherine.aroma@gmail.com. Voir avant première page 36.

Art et Développement Personnel

Un temps pour soi - Journal Créatif.
15/12. 19h-21h30. Stimuler sa créativité et son intuition par des jeux d'écriture créative, dessin et collage. Se détendre. Ludique et introspectif. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage.
21,(19h à 21h30.), 30/12 ou 13/1. 14h-16h30. Composez un mandala qui active vos forces, accueille vos rêves, ce qui vous fait aimer la vie, vous apporte de la joie et apaise votre coeur. Ludique. **Edith Saint-Mard**, artiste. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Un temps pour soi - Journal Créatif.
7, 28/1, 4/2. 14h-17h. Aller à la rencontre de soi, stimuler votre créativité et votre intuition. Ecriture créative, dessin spontané et collage. Ludique et introspectif. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

En ligne : Journal créatif des 12 saisons.
8/1 au 31/12. A partir du 8 janvier recevez chaque semaine de l'année des propositions créatives en lien avec la saison pour écrire et dessiner dans la nature. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art- thérapie. Atelier en ligne : créez chez vous. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 478 270 927. www.atelierdelaspirale.be

Trois p'tites lignes et puis s'en vont.
20/1. 14h-16h. Ecrire et illustrer vos propres poèmes courts et haïkus pour mieux goûter la vie, se souvenir des belles choses, être présents à soi et au monde. **Edith Saint-Mard**, artiste. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Art et Thérapie

Le yoga des formes et des couleurs : le yantra.
14/1, 4/2, 18/3, 22/4 et 27/5. 10h-16h. 5 journées Nidrâ yoga pour créer son dessin de méditation. 14/1 : Le corps d'énergie. 4/2 : Mldhra, l'enracinement et le carré, 18/3 : Anahata, Les triangles, la grotte du cœur. 22/4: Viuddha, le cercle, la connaissance. 27/5 : le yantra synthèse. **Bernadette Verpaele**. 6000 CHARLEROI. 0474 375 385. espacebleuouvert@gmail.com

Astrologie

Formation à l'astrologie un jour par mois.
19/1. 10h-18h. Sur 14 jours. Apprendre à lire le thème astral, se guider, explorer son histoire personnelle, sous l'angle des mémoires

cellulaires. Ex. pratiques. **Christophe Madrona**, astrologue, numérologue, tarologue. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0479 252 175 - 0477 697 171. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Ayurvéda

Formation massage ayurvédique du corps.

9 et 10/12. 9h30-18h. Formation de base, module 1. Accessible à tous! Lunch ayurvédique (végétarien), boissons et matériel inclus. **Manteli De Smedt**, massothérapeute, naturopathe. Chez Manteli de Smedt. 1435 HÉVILLERS (MONT-SAINT-GUIBERT). 0494 761 456. manteli.desmedt@hotmail.com - manteli-desmedt.e-monsite.com

Biodanza

A Liège - Coronmeuse.

11/12. 20h-22h30. Les lundis. Chemin de Transformation & de Conscience. Guérison du corps, du coeur, de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'unité. **Maria Verhulst**, co-dir école Biodanza Soignies. Les saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Lundis à XL : groupe ouvert en mouvement.

11, 18/12, 8, 15, 22, 29/1 ou 5/2. 19h30-22h15. Découvrir ? Approfondir ? Oui, tout est possible. Danses, musiques et humains ouvrent la porte du cœur. Débutants bienvenus les 4/12, 8/1 et 5/2. **Denis Orloff,** facilitateur didacticien, **Véronique Lenne**, facilitatrice. Salle Danaé. 1050 BXL. 0495 520 469 - 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.biodanzadenis.be

Chemin de transformation & de conscience.

14/12. 20h-22h30. Ouvert à tous en septembre. Guérison du corps, guérison du coeur, guérison de l'âme. Pour ceux et celles qui recherchent l'Unité. **Maria Verhulst**, co-dir école Biodanza. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Transcendance, voie d'accès à l'harmonie.

26/12 et 2/1. 20h-22h30. Trans-en-dance, lâcher-prise, dissoudre l'ego, accéder à notre essence, ouvrir son coeur et se connecter au divin, au sacré de la vie. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza depuis 20 ans. Rhapsodie. 1180 BXL. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Cycle-découverte Biodanza.

9/1 au 6/2. 19h45-21h45. Développer plus de joie de vivre par le plaisir du mouvement, de la danse, seul, à deux, en groupe sur des rythmes variés. 3 séances d'affilée ou plus. **Pascal Cambier**, professeur titulaire de Biodanza. 5000 NAMUR. 0484 727 535. pcambier@gmail.com - www.pascalcambier.be

Biodanza Perwez.

9, 16, 23 ou 30/1. Danser, rire, jouer, sentir, ressentir, s'émouvoir, rencontrer, ... la Biodanza nous emmène sur un chemin plein de vie. **Karine Weinhöfer**, professeur titulaire. Foyer Culturel. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com - www.biodanza-kw.be

Soirée découverte : Ottignies.

11/1 et 1/2. 19h30-21h30. Plus qu'une danse, un outil d'évolution et de transformation. Déployer joie de vivre, confiance en soi, bien-être, harmonie dans les relations... **Géraldine Abel**, professeur didacticienne. 1340 OTTIGNIES. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Magie de la caresse, Magie de l'Amour.

20/1, 3/3 et 5/5. 10h-20h30. Biodanza et massage : l'esprit s'apaise, le corps se fluidifie, le lâcher-prise s'installe, la porte s'ouvre au toucher subtil de l'Amour régénérant. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Amours, dépendances et attachements.

3 au 4/2. 10h-19h. Mieux connaitre et explorer notre façon d'aimer, nos dépendances, nos besoins d'attachement, de liberté, d'autonomie, de fusion, de sécurité. **Guillaume Husson**, directeur d'école et formateur de professeurs didacticiens. 1450 CHASTRES. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Découverte Biodanza.

3/2. 14h-17h. Développer plus de joie de vivre par le plaisir du mouvement, de la danse, seul, à deux, en groupe sur des rythmes variés. **Pascal Cambier**, professeur titulaire de Biodanza. 5101 NAMUR. 0484 727 535. pcambier@gmail.com - www.pascalcambier.be

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

17/12 ou 14/1. 14h-17h. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations "yoga"+"taï-chi" amérindiens = régal bien-être! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com 010 24 44 87.

Cérémonie Sacrée du Solstice d'hiver.

23/12. 13h30-18h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde! **Luminous Doe**, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi, Révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Méthodes chamaniques.

20 au 21/1. 9h30-18h. Les participants pourront comprendre et appliquer des méthodes de base que les chamans emploient pour se rendre dans la « réalité non ordinaire". **Gertrude Croe**, praticienne en chamanisme. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

«Le Secret de l'Arc à Flèche».

28/01. 10h-18h. Ou «comment atteindre la cible du bonheur»: l'art d'être heureux selon les lois spirituelles ; les clefs pratiques et efficaces qui changent la Vie !! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com - 010 24 44 87

Chant & Voix

Voix, Yoga du son.

13, 15, 20, 22, 23/12, 12, 13 ou 26/1. 10h30-12h. Mer, ven et sam. Harmonisation 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 musique. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Chant pour débutants.

16 au 17/12. L'objectif est le plai-

sir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps et 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

Yoga du son & du souffle-chant de l'être.

16/12. 10h30-15h. Atelier n°3 du Yoga du Son est une invitation au "recentrage" grâce au yoga du souffle, à l'assise méditative et à la conscience vibratoire des sons. **Fanny Muller**. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE (LAVEU). 0472 052 744. www.espace-de-ressourcement.be

Sons de guérison, Inviter la lumière.

16/12. 10h-13h. Ecoute subtile de notre monde intérieur pour y apporter la lumière de la conscience. Sons qui nourrissent le soi profond et y apportent la vitalité. **Laure Stehlin**, certifiée healing Sounds, diplômée conservatoires de musique. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

17/12. 13h-15h. Chant vibratoire / Yoga du souffle : chant méditatif (chant harmonique, mantras) & chant expressif (inspiré des Ragas). Pause en janvier. **Reynald Halloy**, chanteur. Salle Vertigo. 1300 WAVRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Reliances.

19/12. 20h-21h30. Aussi le 5/12. 2 mardis/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Matinée souffle et voix.

11/1 et 8/2. 10h-12h. La respiration et la voix sont les témoins de qui nous sommes. Travail du corps, du souffle pour s'affirmer et oser entrer dans la créativité. **Corinne Urbain**, gestalt thérapie-psychocorporelle. . Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Sons de guérison, présence et sérénité.

13/1. 10h-13h. Renforcer la pleine présence grâce à la méditation par le son. Pratique les sons semences et les chants sacrés pour nourrir un état de paix intérieure. **Laure Stehlin**, certifiée healing Sounds. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Chant et silence 'souviens-toi de ton futur'.

27 au 28/1. Le temps musical, c'est le rythme. Le rythme dans le corps c'est la danse : chant à danser, chants sacrés... Chant, danse et silence pour vivre le temps. **Manuel Coley**, musicien pédagogue. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Sons de guérison, l'Intuition.

3/2. 10h-13h. Atelier de femmes : développer notre intuition grâce à une écoute subtile de nos résonances intérieures. Pratique des sons pour affiner nos dons innés. **Laure Stehlin**, certifiée healing Sounds, diplômée conservatoires. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Chant pré-natal

Ateliers musicaux.

11/12 au 9/2. 10h-16h30. Lu-Ve. Chanter la Vie ! Les vibrations procurent un massage sonore à la maman et son bébé à naître. Poursuivre avec l'éveil musical et chant familial. **Alexandra Pauly**, animatrice en Chant Prénatal et professeur de musique. 4800 DISON-VERVIERS. 0493 757 468. info@apmusique.be - www.apmusique.be

Coaching

Découvrir le Coaching Evolutif(2 jours).

11 au 12/12. Le Coaching Evolutif est une méthode structurante, bienveillante (AME) au service du développement de soi et de l'autre. Il fait grandir en sagesse. **Isabelle Wats**, coach certifiée. 1410 WATERLOO. 0483 292 022. deborah@creacoach.be - www.creacoach.be

Relooking d'épanouissement.

17/12. 15h-17h. Notre image parle de nous. Que dit la vôtre ? Nous découvrirons ensemble comment faire de votre image votre plus bel atout. Pour vous ou à offrir. **Silvana Minchella**, coach en Image de Soi. 1120 BXL. 02 262 05 77 - 0476 731 138. silvanaminchella@scarlet.be

Communication Non Violente

Le corps au service de la CNV.

15 au 17/12. Mettre le non verbal au service de la relation. Identifier, accueillir et transformer nos blocages vers plus d'authenticité et de respect. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Clothilde Dumont. 5000 MARRAKECH.Maroc. 00212 676 266 508 - 0497 022 344 - 081 21 6243. annet.ac@belgacom.net

Communication Non Violente, Module 1.

3 au 4/2. 9h-17h. Pour améliorer la qualité de vos relations. Pour sortir des conflits. Pour davantage de paix. Adoptez une communication 'reliante'. Apprenez la CNV. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en Communication NonViolente (CNV). PGC Conseil. 4053 EMBOURG. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be. Voir avant première page suivante.

CNV Module 2 : Ecouter avec empathie ...

10/3 au 11/3. 9h-17h. Apprenez à écouter au-delà des mots, reformuler l'essentiel, faire des demandes qui ouvrent au dialogue, vivre la Bienveillance pour soi/autrui. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en Communication NonViolente (CNV). PGC Conseil. 4053 EMBOURG. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/bases-cnv-m2/. Voir avant première page suivante.

CNV Module 3: Pratiquer le dialogue ...

28 au 29/4. 9h-17h. Apprenez à être à l'écoute de l'autre et de soi, s'affirmer avec bienveillance, transformer échecs et difficultés, dire non. **Paul-Georges Crismer**, formateur certifié en Communication NonViolente (CNV). PGC Conseil. 4053 EMBOURG. 0497 923 277. paul@conforit.be - www.conforit.be/formations-cnv/bases-cnv-m3/ - Voir avant première page suivante

Constellations Familialles

Constellations & Portraits.

8/12. 10h-18h. Nouveau : constellation familiale combinée avec les

portraits "Les yeux dans les yeux" - une approche innovante créée par **Véronique Van Der Wielen**, thérapeute-artiste. Atelier d'Art et d'Eveil - Centre KINAKINA. 1640 RHODE-SAINT-GENESE. 0477 466 387. veroniquevdw@gmail.com - www.lydly.be

Constellations - Le conflit.

15/12. 9h15-18h30. Toujours en conflit ? Peur de prendre le risque du conflit ? Un conflit insupportable ? Vous affranchir de vos peurs et de vos créations conflictuelles. **Isabelle Goffaux**, dec en psychologie - constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations - L'ouverture du coeur.

16/12. 9h15-18h30. Vivre le coeur ouvert crée des miracles : venez dégager ce qui vous empêche de vivre cette ouverture : des blessures ou des protections anciennes. **Isabelle Goffaux**, Dec en psychologie - constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations holistiques.

17/12 OU 21/1. 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. **Nathalie-Shaima Grosjean**, psychologue, constellatrice et formatrice. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Constellations holistiques.

23/12 ET 4/2. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. **Nathalie-Shaima Grosjean**, psychologue, constellatrice et formatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. . mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com- 0486 640 943

Constellations et Pleine Conscience.

17/1. 18h45-22h. Accepter profondément soi-même et son histoire, transformer ses schémas répétitifs, s'ouvrir avec bienveillance, par les jeux de rôle et la méditation - www.biennetre.be. **Antonia Bahtchevanova,** psychothérapeute et médiatrice familiale, **Donatienne Morelle**, psychologue et animatrice certifiée MBSR. Champaca. 1050 BXL. 0471 514 999 antonia.b@skynet.be - morelle.donatienne@gmail.com - www.eco-systemiques.be - 0478 552 675.

Constellations : votre vécu intra-utérin .

19/01. 9h15-18h30. Les projections, les attentes posées sur vous, les événements familiaux : votre vécu in utéro influence votre vie. **Isabelle Goffaux**, Dec en psychologie - constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations : la réussite de vos projets .

20/01. 9h15-18h30. **Isabelle Goffaux**, Dec en psychologie - constellatrice familiale et systémique. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Constellations familiales.

26/1 et 9/3. 13h30-17h30. Aller à la rencontre de ce qui "interfère" dans votre existence, en récolter la richesse, voir le monde tel qu'il est... **Martine Robazza**, constellatrice. 4280 HANNUT. 0478 24 00 33 - robazzamartine@yahoo.fr

Constellations familiales et systémiques.

27/1. 9h30-17h30. Se libérer des loyautés inconscientes, faire la paix avec ses racines familiales, évoluer à sa juste place. Clôture des inscriptions : 19 janvier. **Patricia Lambotte**, constellatrice et formatrice. 5100 NAMUR. 0496 308 145 - 081 22 93 69. info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be

Corps subtils et chakras

Les chakras : le Coeur.

28/1.10h-17h. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. Info@liloco.org - www.liloco.org

Cures et Jeûne

Conte & Ecriture

Je déclare la paix en moi. Récit de vie.

16/12 OU 13/1. 15h-17h. Eclairer les événements du passé avec le

avant-première

Paul-Georges Crismer

Pour des relations paisibles et sereines

Adoptez une communication reliante, avec la CNV

MODULE 1

Les 3 et 4 /02

MODULE 2

Les 10 et 11 /03

MODULE 3

Les 28 et 29/4 à Liège

Voir détails page précédente

Paul-Georges Crismer met de l'huile dans les rouages des relations et des collaborations. Il souhaite contribuer à ce que chacun puisse s'accomplir dans la joie et la bonne humeur. Passionné de dialogue authentique, il est formateur certifié en Communication NonViolente. Convaincu de la nécessité d'une évolution managériale, il est praticien en Appreciative Inquiry et en Sociocratie. Il propose formations et accompagnement aux personnes qui veulent renforcer leur capacité à dialoguer, même en situation difficile. Il propose accompagnements et conseils aux organisations qui souhaitent se réinventer de manière participative et s'appuyer sur l'intelligence collective.

regard d'aujourd'hui et faire la paix avec les émotions qu'ils suscitent. Afin qu'émerge la joie. **Silvana Minchella**, écrivaine, atelier d'écriture. 1120 BXL. 02 262 05 77 - 0476 73 11 38. silvanaminchella@scarlet.be

Trois p'tites lignes et puis s'en vont.

20/12 ou 20/1. 19h-21h. Ecrire et illustrer vos propres poèmes courts et haïkus pour mieux goûter la vie, se souvenir des belles choses, être présent à soi et au monde. **Edith Saint-Mard**, artiste. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Déterrer la joie.

13 au 14/1. 14h-18h. Avec son 'Petit dictionnaire de la joie', **Blanche De Richemont**, philosophe et auteure, a développé l'aptitude à déterrer la joie comme un chercheur d'or, pour oeuvrer à l'enchantement. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Danse

Danse Nia, nouvel Art du mouvement.

10/12. 13h-19h. La danse Nia et la Chi Dance libèrent les tensions et harmonisent. Sur des musiques inspirantes et mélodieuses qui nourrissent le corps et l'esprit. **Franca Rizzo**, formatrice danse Nia. Studio K Danse. 4800 VERVIERS. 087 26 87 95. www.espace-de-ressourcement.be/coursl

Téhima, danse sur les lettres hébraïques.

10/12. 14h30-16h30. Date réelle le 9/12. Pour ceux qui ont à coeur le corps, venez vous mettre au diapason des lettres et de leur énergie. Aussi à Wépion le 17/12 et Villers-la Ville le 12/12. **Natacha Simmonds**. 1180 BXL. 0495 306 488. dansevoix@gmail.com - www.natacha-simmonds.com

Journée Danse libre du vivant - ANIMA .

10/12. 10h-18h. Pratique directe et efficace pour sortir de l'identification au mental, rencontrer l'espace de paix, de joie et de plein potentiel qui réside en vous. **Florine Thomas**, animatrice de Danse libre du vivant - ANIMA. Les Saisons du Cœur. 4040 HERSTAL. 0474 409 890. contact@florinethomas.com - www.espace-de-ressourcement.be

Danse des 5 rythmes BXL Centre.

12, 15, 19/12, 9, 12, 16, 19, 23, 30/1, 2, 6/2. 19h30-22h. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! Mardis et Vendredis. Infos sur le site. **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Danse Ta Danse (Danse-Médecine).

13, 15 ou 20/12. 19h30-22h. Aussi à BXL. Méditation en mouvement pour se retrouver, explorer la créativité et la médecine des ressources de votre danseur intérieur. **Didier Perrouault**, enseignant certifié de Danse-Médecine. 1380 LASNE. 0475 924 956. didier@dansetadanse.com - www.dansetadanse.com

Danse 5 rythmes : 3 soirées ouvertes.

13, 14, 18, 28/12, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 22/1. 19h30-22h. Danser de tout son être pour libérer son corps, ouvrir son coeur, aérer sa tête... et se reconnecter. **Anne-Mieke Haazen, Michel Wery**, professeurs accrédités en danse des 5 rythmes. Boitsfort, Ixelles et LLN. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Centre Yoga Massage
A.S.B.L.
04 367 17 40 • www.cym.be

Danse méditative.

28 au 30/12. 17h-20h. Trois soirées de Yoga et Danse pour se ressourcer et fêter le passage en l'an neuf. Mini-stage accessible à tous. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue. Centre Yoga Massage. CYM. 4031 LIEGE (SART TILMAN). 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

L'arc et la flèche (danse des 5 rythmes).

28 au 31/12. Après voir dansé pour lâcher et honorer 2017, nous sentirons vers quoi notre coeur/notre corps nous porte en 2018, et lancerons nos intentions. **Michel Wery**, professeur accrédité en danse des 5 rythmes. 1070 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

Cercle de femmes en Danse des 5 rythmes.

2 au 4/2. 19h30-18h. Stage 'Into y Skin': danser de tout notre être en lien avec notre espace personnel et notre relation au monde. Bienvenue, femme ! **Anne-Mieke Haazen**, professeur accréditée en danse des 5 rythmes. dans une salle chaleureuse. 1070 BXL. anne-mieke@dancetribe.be - www.dancetribe.be 010 65 68 71.

Danse sensible.

3 au 4/2. 13h-10h. Porter son corps dans le "monde" en accord avec toutes les parties de l'être. **Claude Coldy**, danseur et chorégraphe. Esp Columban. 1300 WAVRE. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Dessin & Peinture

Acrylique, aquarelle, pastels, dessin.

9/1 au 27/3. 9h30-12h. Mardi matin ou soir de 18hà 20h. Un atelier et plusieurs techniques au choix. Abstraction ou figuratif. Dessiner rapidement grâce à la méthode du cerveau droit. **Marie-Rose Delsaux**, artiste , enseignante. 1200 BXL. 02 762 57 29 - 0475 60 06 14. mrd1@skynet.be

Développement Personnel

Cercle de Pardon.

10/12. 15h-18h. Cet atelier créé par Don M. Ruiz auteur des accords toltèques permet de libérer notre coeur de ses couches de ressentiments, de rancune ou de haine. **Guy Kotovitch**. Salle Shanti. 1190 BXL. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - www.lesvoiesdupardon.com

Jeu des accords toltèques.

10/12. 10h-13h. Le Jeu des Accords Toltèques vous prouvera que la transformation de votre vie et de vos relations n'a pas à être difficile. Don Miguel Ruiz. **Guy Kotovitch**. Salle Shanti. 1190 BXL. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - www.lesvoiesdupardon.com

Enfin libre d'être soi-même.

10/12. 9h30-17h30. Pour approfondir la connaissance que vous avez de vous-même, à travers le miroir de vos relations aux autres. **Evelyne Faniel**, animatrice. Janssen Anne. Auberge de Jeunesse Félicien Rops. 5000 NAMUR. 0476 039 620. anne-janssen097@skynet.be - www.anne-janssen-events.com

Atelier : Mon Carnet

Créatif&Plus.
11/12. 18h. Au départ d'un simple carnet, nous créons LE Carnet qui va révolutionner votre vie ! Envie de prendre du temps pour vous ? **Céline Cornez**, coach Créative. 1340 OTTIGNIES. 0. justine.cta@gmail.com - www.centre-therapie-aide.be 478 507 045

Groupe de travail sur soi.
11/12, 15/1 et 29/1. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, 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

École de magie et d'ésotérisme.
13, 20, 27/12, 3, 10, 17, 24, 31/1 et 7/2. 20h-21h30. Cours collectifs ou à distance pour découvrir la pratique magique : rituélie, protection, magnétisme, contact avec les esprits, clairvoyance. **Attila, Aude.** 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@yahoo.fr - www.aether.be

Atelier : Auto-hypnose.
14/12. 18h30-20h30. Venez apprendre par vous-même une méthode simple que vous pourrez utiliser à tous moments et en tous lieux. Réservation obligatoire. **Valérie Gourdain**, hypnothérapeute. Centre Thérapie Aide. 1340 OTTIGNIES. justine.cta@gmail.com - www.centre-therapie-aide.be 0478 507 045.

Groupe de travail sur soi intensif.
14, 28/12, 11, 25/1 et 8/2. 19h30-22h30. Pour ceux qui sont impatients de concrétiser leurs rêves et prêts à confronter et transformer les obstacles intérieurs qui les en empêchent. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE EGLISE. 0477 535 751. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.
15/12, 12, 26/1 et 9/2. 10h-12h30. 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, Pascale Pendville**, accompagnants. 1365 AUTRE-EGLISE. 0472 73 35 74 - 0477 94 02 80. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Supervision pour thérapeutes. .
18/12, 29/1. 10h-18h. Un groupe de soutien pour thérapeutes. Nous y abordons tous les sujets nécessaires à une pratique fluide et prospère. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Liloco.org. 1650 BEERSEL. 0476 799 409. Info@Liloco.org - liloco.org

Voyages chamaniques en soirée.
18/12. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements ... **François De Kock**, révélateur de potentiels. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. . francois.de.kock@revelateurdepotentiels.com - www.revelateurdepotentiels.com - 0475 743 903

Groupe de travail sur soi parents et éducateurs.
18/12, 15 et 29/1. 13h-15h30. En partant des émotions suscitées par les enfants nous pouvons nous réconcilier avec notre propre enfant intérieur et voir nos relations s'améliorer. **Fabienne Pendville**, accompagnante. 1365 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Slow Love.
23, 29, 31/12 ou 12/1. 18h30-21h. Ateliers de développement personnel créés par des célibataires pour des célibataires. Coaching individuel possible avant ou après les ateliers. **Pascal Cambier**. 5000 NAMUR. 0484 727 535. info@slowlove.be - www.slowlove.be

Veillée Chamanique de Noël OU du Nouvel An.
24/12 OU 31/12. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements.. **François De Kock**, révélateur de potentiels. Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. francois.de.kock@revelateurdepotentiels.com - www.revelateurdepotentiels.com - 0475 743 903.

Transurfing stage d'intégration pratique.
13 au 14/1. 9h30-19h. Dirige ta vie, 17-18 fév Librement et légèrement, 17-18 mars Comme dans un jeu, 21-22 avril Où tout est possible! **Claire Van Gheluwe, Sonia De Vos**, coachs et formatrices certifiées Centre Francophone Transurfing. Centre Prana. 1460 ITTRE. +32 499 24 01 44 - +32 473 80 04 06. clairevangheluwe@gmail.com - www.taticlara.com

Cercle de pardon.
18/1. 19h30-22h30. Le pardon démystifié et revisité. Selon la méthode d'Olivier Clerc, d'après l'enseignement de Don Miguel Ruiz. **Shaima Grosjean**, psychologue, énergéticienne, animatrice d'ateliers de développement personnel. 4430 ANS. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

L'art de créer et transformer sa vie.
20 au 21/1. 10h-18h. Changer notre façon de penser est la solution toute puissante à tout manque d'harmonie dans notre vie. Réalisation de notre tableau de vie. **Patricia Nagant**, sophrologue, numérologue, sonothérapeute. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 697 171 - 0479 25 21 75. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Rayonner et vivre l'Abondance (2 jours).
27 au 28/1. 10h-17h. C'est en vibrant de plus en plus avec "qui nous sommes vraiment" que l'Abondance se manifeste dans nos vies : découvrir et utiliser une méthode. **Denis Dorbolo, Marie-Pierre Torez**, coachs, conférenciers, animateurs, 1470 GENAPPE (BAISY-THY). 0476 866 498 (Denis) - 0479 373 665 (Marie). denis.dorbolo@yahoo.com; mp.torez@gmail.com - www.libererson-potentiel.be

Le Référentiel de Naissance.
27 au 28/1 et du 17 au 18/2. 10h-18h. Outil de connaissance de soi et de résolution des conflits basé sur le symbolisme du Tarot de Marseille. Formation certifiée. Module I et II. **Françoise De La Potterie**, thérapeute et tarologue humaniste-formatrice en Référentiel de Naissance. 1400 NIVELLES. 0476 311 461. www.lereferentieldenaissance.be

Expérience du Champ d'argile.
3/2. 10h-17h30. Nous laissons simplement agir nos mains librement sans besoin de devoir réaliser quelque chose. Chemin vers l'équilibre de notre existence. **Donatienne Cassiers**, responsable du centre de formation au champ d'argile. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Formation en soins esséniens et égyptiens.
18/4 au 22/4. Selon la méthode

de Daniel Meurois et Marie Johanne Croteau. **Chantal Dejean, Filipo Curto**. F-59238 MARETZ. filippoetchantal@gmail.com - www.chantaldejean.com.

Education

Ateliers Frères et soeurs sans rivalité.

10, 17, 24, 31/1 et 7/2. 18h30-21h. La méthode Faber et Mazlish pour résoudre les conflits et tensions entre frères et soeurs dans le calme et le respect. **Sébastien Delronge**, naturopathe et papa de 3 enfants. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Formation « Éduquer sans punir» .

14/1 et 3/2. 9h30-16h30. Mettre des limites et règles aux enfants et ados avec bienveillance de manière à ce qu'ils obéissent sans se soumettre. Quelles limites et comment? **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication, en écoute, en estime de soi, guidance parentale. 1435 MONT SAINT GUIBERT. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

EFT

EFT initiation + w-e niveau 1.

13 au 14/12 ou du 20 au 21/1. 10h-18h. Technique de guérison émotionnelle capable de soulager sur 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.espace-de-ressourcement.be

Energétique

Energétique : base - cycle court.

11 au 13/12. 9h30-17h30. Apprendre à voir et à toucher les corps subtils. Notre existence ne se limite pas à notre corps physique. Nous rayonnons autour de nous. **Daniel Schroeder**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Pratiques de Santé et de Vitalité.

18/12, 29/1, 5/2. 18h-21h. Unir corps et esprit dans le bien-être : pratiques en Pleine Conscience de Yoga, Respi, Stretching des méridiens, Qi Gong, 5 tibétains, Automassage. **Joëlle Thirionet**, enseignante de Pratiques énergétiques. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Enfance

Rondes, jeux chantés et dansés.

19/1 et 26/1. 9h30-16h30. Apprendre à inscrire la pratique des jeux chantés et dansés dans une démarche pédagogique cohérente, stimulant la coopération et le respect mutuel. **Myriam Eliat**, psychothérapeute, thérapies individuelles et en couple, coaching familial. 1000 BXL formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be - 02 511 25 87.

Comment canaliser l'énergie des enfants ?

2/2 et 9/2. 9h30-16h30. Les enfants sont parfois mous et fatigués, souvent agités et excités Quels outils avons-nous à notre disposition pour canaliser toutes ces énergies? **Myriam Eliat**, coaching familial, intervenante en milieu scolaire et institutionnel. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

L'abc des émotions de l'enfant.

15 et 19/12. 9h30-16h30. Des pistes pour comprendre le mécanisme émotionnel, identifier les besoins qui y sont liés. Pour agir, aider l'enfant à exprimer son émotion. **Caroline Riviere**, psychologue, superviseuse d'équipe dans le domaine non-marchand. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

Eutonie

Les dimanches d'Eutonie.

10/12 ou 14/1. Une fois par mois de 10h à 16h. Se découvrir pour libérer les tensions le stress le dos au quotidien. **Benoit Istace**, formateur. Académie J Gerstermans. 4280 HANNUT. 0499 255 792. christianne@istace.com - www.istace.com

Eutonie à BXL.

21 et 22/12. 19h-20h30. Reprise cours hebdomadaire le jeudi. Premier cours gratuit. Vendredi de 11h45 à 13h15. **Benoit Istace**. 1030 BXL. 0472 742 733. www.istace.com

Stage Eutonie et wellness.

4 au 7/1. Libérer sa créativité. Voix. Se relaxer. Equilbration global du corps. **Benoit Istace**. Hotel Royal Astrid. 8400 OOSTENDE. 0499 255 792 . www istace.com

Une matinée d'Eutonie Gerda

avant-première

Michel Lespagnard

Votre bien-être par la Géobiologie, l'Antenne Lecher® et la Bioénergie

STAGE

- 20/01 à Arlon
- 21/1 à Luxembourg
- 27/1 à Bruxelles
- 3/2 à Liège
- 10/2 à Le Roux

Voir détails page 49 et 57

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.

Alexander.
7/1 ou 4/2. 9h30-12h30. Matinée composée de 2 cours. Pour diminuer les douleurs et les tensions et en même temps libérer son potentiel énergétique. **Matthieu Widart**, eutoniste Gerda Alexander. 5330 ASSESSE. 0478 500 331. matthieuwidart@eutonie-gerda-alexander.be - www.eutonie-gerda-alexander.be

Eutonie à Heusy.
9/1. Reprise cours hebdomadaire et à BXL le jeudi. Premier cours gratuit info sur www.Istace.com. **Benoit Istace**. 4802 HEUSY. 0472 742 733. www.istace.com

Expressions créatives

En ligne : Journal du solstice d'hiver.
18/12 au 5/1. Recevez chaque jour par mail des consignes d'écriture, dessin, collage pour votre journal créatif : bilan 2017, projets 2018 et rituel de passage. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art- thérapie. Atelier en ligne : créez chez vous. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 0478 270 927. www.atelierdelaspirale.be

En ligne Défi 30 jours dans mon journal.
8/1 au 7/2. A partir du 8 janvier : recevez par mail des exercices de journal créatif pour créer un rituel créatif quotidien chez vous! Ecriture, dessin, collage. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art- thérapie. Atelier en ligne : créez chez vous. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. +32 478 27 09 27. www.atelierdelaspirale.be

Transe et Création.
8 au 9/2. 10h-18h. Atelier réservé aux artistes pour expérimenter le pouvoir de la transe sur la créativité. **Corine Sombrun**, musicienne et chercheuse dans la pratique de la transe. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 77 128 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Féminité-Masculinité

Cercle femmes : s'ouvrir au féminin sacré.
15/12. 18h30-21h30. Un espace précieux de sororité, temps en Présence à notre Etre Femme. **Catherine L'Hoost**, accoucheuse du féminin sacré. 1370 LUMAY. 0032 484 213 216 - 00 33 6 02 28 50 82. info@geode.be - www.geode.be

Atelier Moment de Femmes : cycle 2018.
14/1, 18/2, 25/3 et 14/4. 10h-17h. Voyage subtil qui invite à se sentir puissante dans l'instant présent, ancrée sur la Terre Mère. Accueillir en Soi, "la Femme que Je Suis". **Marion Delforge**, accompagnatrice, thérapeute. Equilibre de la femme. 5560 MESNIL EGLISE. 0476 716 092. m.delforge@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Feng Shui

Atelier pratique de Feng Shui.
16 au 17/12. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui et en Géobiologie, 2. Analyse collective de cas. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui l & 2". **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation Feng Shui traditionnel chinois.
11 au 12/1. 9h-18h. Fondements de la discipline, animaux emblématiques, étoiles flottantes et volantes. 9 jours de formation professionnelle en 4 modules avec pratique. **Olivia Roy**, feng Shui traditionnel, astrologie chinoise. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0479 252 175. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Atelier Feng-Shui.
20/1. 9h-18h. Découvrez avec **Aurore Passini,** comment unifier vos 2 mondes : intérieur et extérieur. Repartez avec 3 clés : les erreurs, les actions, la confiance. **Francoise Royer**. 1350 ORP JAUCHE. 0472 101 266. wonderguest4u@gmail.com - www.wonderguest.com

Formation en Feng Shui & Géobiologie.
27 au 28/1. 9h45-17h. 1er module: les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et Anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.
10/12. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple

avant-première

Marie-Pierre Preud'homme
Atelier Mincir par l'Hypnose

ATELIER

Les mercredis soir à partir du 13 décembre à Jemeppe

Voir détails page suivante

Marie-Pierre est créatrice et animatrice des ateliers. Si vous souffrez de boulimie, grignotage, compulsion, yoyo, obsessions alimentaires et de la balance, ils sont faits pour vous ! Ils vous aideront à transformer votre comportement alimentaire, votre relation à la nourriture, et mincir naturellement. Si Marie-Pierre s'est spécialisée dans les problèmes alimentaires, ce n'est pas par hasard ! Elle a souffert pendant plus de 20 ans de ce type de pathologie, s'en est sortie grâce à l'hypnose. Elle s'y est formée, ainsi qu'à d'autres techniques de changement. Ses ateliers (20 thématiques) s'appuient sur son expérience personnelle, ses études et formations (psycho, PNL, EFT, systémique, nutri...).

et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine Meunier**, formatrice agréée. Bach International Education Program. Comme une Fleur. 7000 MONS. 0475 42 45 94. fleursdebach@christinemeunier.be - www.fleurdebach.be

Gemmothérapie

Formation en Gemmothérapie.

16/12. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 bourgeons en détail, ainsi que les complexes et des synergies. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Géobiologie

Formation professionnelle en géobiologie. 20/1/18.

20/1 au 1/12/2018. 10 samedi durant l'année 2018. La totalité du cycle d'apprentissage sera basée sur la théorie, mais surtout sur la pratique. **Patrick Schroder**, géobiologue. 5170 ARBRE. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be 0495 300 722.

Formation en géobiologie.

13/1 ou 3/2. Médecine de l'habitat. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. denismagnenaz@live.fr - 00 33 6 80 10 73 87.

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

27/1. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. Formation en 1J ou 7J, 1X/mois. **Michel Lespagnard**, ing. électricité, énergéticien. ND du Chant d'oiseaux. 1150 BXL. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be. Voir avant première page 47

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

3/2. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. Formation en 1J ou 7J, 1X/mois. **Michel Lespagnard**, ing.électricité.. Centre Culturel Alleur. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be - Voir avant première page 47

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

10/2. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. **Michel Lespagnard**, Centre Culturel. 5070 LE ROUX. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be -Voir avant première page 47

Hypnose

Je mincis par hypnose à Liège.

13/12. 18h30-21h40. Les mercredis soirs. Action puissante sur l'inconscient, retrouvez la satiété naturellement Fini régimes, frustrations, vous arrivez à votre poids idéal, & le conservez ! Sur réservation. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice - hypnothérapeute- nutrithérapeute. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE.0478 997 157. info@hypnose-liege.com - www.hypnose-liege.com - Voir avant première page précédente

Formation en hypnose.

13/1 au 25/2. 9h-17h45. Formation de base certifiante : induire l'état hypnotique, construire, donner la séance, apprentissage pratique, petit groupe, salle très confortable. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@hypnose-liege.com - www.formathera.be - Voir avant première ci-dessous

Hypnovision.

9 au 12/2. 9h-18h. Apprentissage et pratique intensive de l'hypnose thérapeutique avec inductions rapides et toutes les bases d'un travail efficace. Formation certifiée. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute, formatrice internationale. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Interprétation des Rêves

En ligne Journal créatif du rêveur.

avant-première

Marie-Pierre Preud'homme
Formation à l'hypnose

ATELIER

A partir du 13 janvier à Jemeppe

Voir détails ci-dessus

Marie-Pierre, formatrice, hypnothérapeute (AEPH), exerce depuis plus de 10 ans. Elle est formée en psycho, péda, pnl, systémique, eft, ... Elle rencontre l'hypnose suite à de graves problèmes de santé. C'est la révélation ! L'hypnose l'a sauvée, propulsée dans la guérison, la vie. Interpellée, elle se lance dans un parcours formatif continu. Passionnée, sa motivation est de comprendre, apprendre pour ensuite accompagner et transmettre. Lors de ses formations très pratiques elle partage ses expériences, protocoles. Elle vous apprend à induire l'état d'hypnose, construire, prodiguer des séances. A l'issue, il y a possibilité de spécialisations : tabac, traumatismes, usage paramédical, ...

8/1 au 31/12. A partir du 8 janvier recevez chaque semaine de l'année des exercices créatifs, infos et rituels pour explorer & comprendre les messages de vos rêves. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art- thérapie. Atelier en ligne : créez chez vous. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 0478 27 09 27. www.atelierdelaspirale.be

Kinésiologie

Explorez le mystère de votre naissance.

20/1. 9h-18h. Travailler sa naissance, c'est faire le choix conscient d'utiliser son passé comme ressource et non plus comme handicap. **Noëlle Mabillard**. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE (LAVEU). 0495 636 935. noelle@2l3.org - www.espace-de-ressourcement.be

La mort et l'au-delà

Formation accompagnement de fin de vie.

27 au 28/1. Aujourd'hui, nous sommes tous appelés à nous responsabiliser pour prendre en main la manière de vivre et d'accompagner la fin de vie. **Colette Junquera**. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE (LAVEU). +33 6 32 10 61 31. junquera.colette@gmail.com - www.espace-de-ressourcement.be

Magnétisme

Formation en Magnétisme.

13/1 ou 3/2. 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

Marche, trek, rando

Marche ergonomique et sophrologie.

16/12. 9h45-13h. Les samedis. Marche en forêt brabançonne. Apprendre les bases de la sophrologie et de la marche ergonomique. **Bernadette Degroote**. 1348 LLN. 0478 455 730. www.osons.be

Marche consciente à thème : parc et forêt.

17/12, 28/1. 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. Entrée du Chateau. 1310 LA HULPE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Marche Nordique.

9/1 au 27/3. 13h30-15h. Les mardis. Partager la joie de la marche nordique, ressentir la belle énénergie de la forêt, découvrir des chemins hors des sentiers battus. **Isabelle Denis**.Forêt de Soignes. 1030 BXL. BXL. 0474 763 127 - 0474763127. isabelle@laseveorangee.be - www.laseveorangee.be

Massages

Massage prénatal - approfondissement.

9 et 10/12. 10h-18h30. Ce module de perfectionnement a pour objectif d'approfondir la qualité du toucher, de la technique et de la présence du praticien en massage prénatal. **Marie Delhez**, psychomassothérapeute. 4000 LIÈGE. 04 223 02 94. www.espace-de-ressourcement.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 1.

11 au 12/12. 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 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : nuque et trapèze.

15/12. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques de la nuque et du trapèze, ces zones si tendues. Avec ou sans prérequis. **Wivine Mertens**, praticienne et formatrice. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en massage Lomi-Lomi.

16 au 17/12. 10h-16h. Un magnifique massage complet du corps inspiré de la tradition hawaïenne. Il détend et vivifie, purifie et nourrit, un rituel de renouveau,+ underbody. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage Synergétique.

20/12 ou 22/1. 19h-22h. 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. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 93 50 39. info@ressourcements.be -

avant-première

Marine Manouvrier

École Occidentale de Méditation

SESSIONS RÉGULIÈRES

A partir du 10/1 à Bruxelles

Voir détails page 52

Marine Manouvrier est philosophe et professeur dans un Athénée bruxellois. Elle pratique la méditation depuis 15 ans et consacre la majeure partie de son travail à la transmission laïque de cette pratique révolutionnaire. Elle ouvre en 2016 l'antenne belge de l'École Occidentale de Méditation, fondée à Paris par Fabrice Midal, auteur du récent « Foutez-vous la Paix ». Marine présente la méditation comme une voie éthique de transformation. Elle convoque ainsi la philosophie et la poésie occidentale afin de jeter des ponts avec cette tradition millénaire de méditation. Elle est l'auteur de : « 50 notions clés pour comprendre le Bouddhisme pour les Nuls ».

www.ressourcements.be

Massage Sensitif Belge : spécial dos.
6/1. 10h-17h. Ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du dos pour dénouer les tensions et unifier le dos. Avec ou sans prérequis. **Carole Urbain**, praticienne et formatrice. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.
6/1 ou 27/1. 9h-13h. Atelier découverte gratuit. Chemin d'éveil de l'Etre, d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'âme par le massage et l'harmonisation énergétique en pleine conscience. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Massage sensitif belge : initiation relaxation coréenne.
6 au 7/1. 10h-17h30. Méthode ludique où l'on apprend des mobilisations, vibrations, étirements, mises en mouvements progressifs de tout le corps vers une détente profonde. **Wivine Mertens**, praticienne et formatrice. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : les pétrissages.
7/1. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre les différents pétrissages avec toutes ses subtilités selon les zones massées. Avec ou sans prérequis. **Carole Urbain**, praticienne et formatrice. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : perfectionnement 3.
13 au 14/1. 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 et praticienne. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : pied main visage.
19/1. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Wivine Mertens**, praticienne et formatrice. 9031 DRONGEN. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en Massage du corps Abhyanga.
21/1 et 28/1. 10h-16h30. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras.A la portée de tous. Ce massage détend corps & esprit, rééquilibre les énergies. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage Sensitif Belge : initiation.
22 au 23/1. 9h30-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Carole Urbain**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage Ayurvédique du pied au Bol Kansu.
26/1. 15h-17h30. Puissante technique de détente nerveuse-massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. **Véronique Demarne**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Massage sensitif Belge : recyclage ex-avancés.
27 au 28/1. 10h-17h. Des moments de révision des mouvements spécifiques du cycle avancé, des échanges de massage, des partages et de la créativité. **Corinne Urbain,** gestalt thérapeute et formatrice, **Sylvie Verbbruggen**, praticienne et formatrice. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Stage - Massage sonore bols chantants.
27 au 28/1. 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

Massage sensitif belge : perfectionnement 2.
29 au 30/1. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers la fluidité, la souplesse et la mobilité du masseur. **Carole Urbain**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : initiation relaxation coréenne.

avant-première

Clément Cornet
Habiter son corps

JOURNÉE DE MÉDITATION

Le 4/2 à Bruxelles

Voir détails page 52

Clément Cornet est spécialiste du lien entre corps et méditation. Il suit des études de kinésithérapie. Méditant expérimenté, il étudie auprès de Fabrice Midal depuis la fondation de l'École occidentale de méditation et a une fine connaissance du corps autant par sa pratique des arts martiaux internes que par son métier de masseur. Avec Fabrice Midal, il est co-auteur du récent « Habiter mon corps, Guide de méditation », où il explore la posture à adopter pour méditer. En apprenant à se centrer et à s'ancrer, il invite à vivre une expérience de la pratique complète et libératrice.

3 au 4/2. 10h-17h30. Méthode ludique où l'on apprend des mobilisations, vibrations, étirements, mises en mouvements progressifs de tout le corps vers une détente profonde. **Wivine Mertens**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

L'Art du Toucher Conscient.

3/2 au 3/3. 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 Sensitif Belge : initiation.

9 au 11/2. 20h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Wivine Mertens**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation "Route des Indes"

9 au 12/2. 10h-16h30. Massages tradit. indiens crânien, mains, pieds Kansu, dos à la bougie. A la portée de tous. Une technique/jour. 1, 2, 3 ou les 4 jours. Logement possible. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Médecine chinoise

Formation en Traitement Traditionnel Chinois.

27 au 28/1. Nouveau cursus de formation en Traitement Traditionnel Chinois. Ouvert à toutes et tous, formation de base en week end toutes les 6 semaines. Cette formation respecte les Principes Fondamentraux de la Médecine Traditionnelle Chinoise. **Jean Louis Fraim**, praticien et formateur. Hankar Harmony Center Sprl. 1390 GREZ-DOICEAU. 00 33 4 77 39 39 71. info@harmonycenter.be - www.harmonycenter.be - Voir avant première ci-dessous.

Médiation & Gestion des conflits

Développer les ressources de ses usagers.

6 et 9/2. 9h30-16h30. Apprendre à accompagner autrement avec les outils de la psychologie positive les personnes en difficulté psychologique, éducative, relationnelle. **Caroline Riviere**, psychologue, superviseuse d'équipe dans le domaine non-marchand. 1000 BXL. 02 511 25 87 - 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

Méditation

Méditations guidées.

13/12, 10/1 et 24/1. 20h-21h45. Deux mercredis soir par mois. Sessions régulières de méditation avec alternance de pratiques guidées, silencieuses et enseignements. **Marine Manouvrier**. Ecole Occidentale de Méditation Asbl. L'Usine. 1180 BXL. marine.manouvrier@gmail.com - www.ecole-occidentale-meditation.com - Voir avant première page 50

Méditation et cercle de guérison.

14 ou 21/12, 11 et 25/1 et 8/2. 19h45-21h30. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenants et aimants. **Nathalie-Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Méditation et cercle de guérison.

19/12. 18h45-20h30. Pour rencontrer, apprivoiser la méditation pour devenir une pratique régulière. Le cadre et le groupe sont soutenants et aimants. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. La Convi. 4630 SOUMAGNE. 0486 640 943 - mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com - .

Habiter son corps.

4/2. 10h-17h. Plusieurs dimanches par an sont consacrés entièrement à la pratique de la méditation. Chaque dimanche est unique. Les intervenants y réinterrogent à chaque fois leur expérience de la pratique et ne suivent aucun protocole-type. **Clément Cornet**, animateur. L'Usine. 1180 BXL. marine.manouvrier@gmail.com - www.ecole-occidentale-meditation.com/BXL - Voir avant première page 51.

Guérison et Méditation avec les Etres de Lumière.

24/2. 9h à 13h. Atelier en 3 temps alternant un soin individuel avec le lit de cristal et 2 sessions de méditations sonores

avant-première

Jean-Louis FRAIM

Formation Professionnelle en Médecine Traditionnelle Chinoise.

FORMATION

A partir de fin janvier à Grez-Doiceau

Voir détails ci-dessus

Praticien et formateur professionnel depuis 14 ans, Jean-Louis Fraim exerce en cabinet et partage volontiers, durant la formation, son expérience et ses connaissances acquises par les consultations. Il propose une formation en Médecine Douce ancestrale, respectant les principes fondamentaux de la Médecine Chinoise, médecine non conventionnelle dans le sens de la résolution A4-0075/97 du Parlement Européen, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.). Cette formation sera encadrée par le Collège des Thérapies Manuelles et Naturelles ayant 14 ans d'expérience. Tous ces formateurs sont des Praticiens Professionnels en ''Traitement Traditionnel Chinois'' intervenant en cabinet ayant pignon sur rue, maîtrisant la technique, avec des résultats démontrés.

et vibratoires : un bain thérapeutique avec les bols en cristal dans une piscine à 34°C et une méditation avec les êtres de lumières. Inscription obligatoire sur le site. **Delphine Roshardt, Christophe Hoogstoel**, animateurs. Centre Crystaluz. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir av. première ci-dessous

Méthode de Libération des Cuirasses

Séances gratuites de découverte MLC.

14/12 (12h30) au 14/1. Dim 17/12 17h, Ma 9/1- 19h, Dim 14/1 17h. Détendre, dénouer et libérer son corps et son esprit pour vivre en santé. **Félicie Martin**, praticienne MLC & coach crtifiée. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

Lâcher l'ancien, accueillir le renouveau.

17/12. 10h-17h. Pour faire le tri dans sa maison intérieure et repartir d'un bon pied en 2018. **France-Angélique Guldix**. Espace MLC. 1040 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

A la Rencontre de Soi.

8/1 au 28/3. 3 cycles et 3 horaires proposés. S'offrir un temps de mouvements en conscience et poser un regard élargi et plus serein sur notre vie. **Agnès Kirsch**, kinesithérapeute & phénothérapie. Maison commune Hepsilone. 1348 LLN. 0472 396 925. info@alarencontredesoi.be - www.alarencontresoi.be

Séances découvertes gratuites de MLC.

8, 9 ou 10/1. 19h-20h30. Séances découvertes gratuites de MLC. Tenue confortable. Matériel fourni. Réser. indispensable. **Brigitte Blicq**, praticienne en MLC, praticienne en shiatsu, professeur de chant. 6180 COURCELLES. 0475 471 523. blicq-brigitte@live.be - www.blicqbrigitte.magix.net/website

Méthode de libération des cuirasses.

10/1 au 28/3. 11h-12h10. Etre guidé dans des mouvements simples et profonds pour libérer les tensions, le mental et faire circuler l'énergie de vie. **Isabelle Denis**. Centre Com. Ch d'oiseau. 1150 BXL. 02 241 13 35 - 0474 763 127. isabelle@laseveorangee.be - www.laseveorangee.be

Sentir le corps, Etre avec Soi.

15/1 au 26/3. 19h-20h20. Libérer ses tensions et apprivoiser le corps avec douceur et conscience, chaque lundi, dans un petit groupe bienveillant où chacun trouve ses réponses. **Guilaine De Pas**, thérapeute. 1040 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.neowordpress.fr

Cycle de 10 séances MLC lundi ou mardi.

15/1 au 26/3 ou du 16/1 au 27/3. 19h-20h30. Rencontre douce et progressive du corps par les mouvements MLC pour une libération corps, cœur, mental. Matériel fourni. Réser. indispensable. **Brigitte Blicq**, praticienne MLC, praticienne shiatsu. 6180 COURCELLES. 0475 471 523. blicq-brigitte@live.be - www.blicqbrigitte.magix.net/website

Conscience du corps, conscience de soi.

16/1 au 27/3 et du 17/1 au 28/3. 19h30-10h30. MLC en groupe: Dialoguer avec son corps et son inconscient, libérer les tensions (cuirasses) pour retrouver l'élan de vie. Séances individuelles s/rdv. **Sophie Van Neste**, praticienne et superviseuse MLC. Salle Pérou. 1000 BXL. 0496 080 989. sophiecasting@hotmail.com - sophievanneste.wix.com/atelier-du-soi

MLC mercredi à 19h.

17/1 au 28/3. 19h-20h. Séance d'essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**. Espace MLC. 1040 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Cycle de 10 séances MLC.

17/1 au 28/3 ou du 18/1 au 29/3. 10h15-11h45. Rencontre douce et progressive du corps par les mouvements MLC pour une libération corps, cœur, mental. Matériel fourni. Réser. indispensable. **Brigitte Blicq**, praticienne MLC, praticienne shiatsu. 6180 COURCELLES. 0475 471 523. blicq-brigitte@live.be - www.blicqbrigitte.magix.net/website

MLC jeudi 19 h.

18/1 au 29/3. 19h-20h. Séance essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Mlc vendredi 18h30.

19/1 au 30/3. 18h30-19h30. Séance d'essai. Session de 8 séances suit.

avant-première

Delphine Roshardt et Christophe Hoogstoel.

Guérison et Méditation avec les Etres de Lumière

ATELIER

Le 24/02/2018 à Floriffoux

Voir détails ci-dessus

Intégrer dans le cœur la dimension individuelle et collective de façon dynamique permet au niveau du groupe d'établir un pont de lumière entre le ciel et la terre, et au niveau individuel de connecter son essence divine, source de joie et de paix intérieure. Cet atelier de travail intégral avec la lumière agit :

- **sur le plan physique :** à guérir de vos blessures, de vos peurs et de vos maux et à vous régénérer sur un plan cellulaire par le magnésium.
- **sur le plan psychologique et émotionnel :** relaxation des tensions et des blocages, amélioration de la confiance en soi et de l'amour de soi.
- **sur le plan spirituel :** nettoyage de vos corps subtils, ressourcement et connexion à votre dimension Source

Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Nouveaux cycles de 8 séances MLC.

20/1 au 24/3. Au choix : Sa 11h, Dim 17h, Lu 13h, Ma 17h30 et 19h, Je 12h30. Un temps et un espace privilégiés de détente et libération au cœur de son corps. **Félicie Martin**, praticienne MLC & coach certifiée. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

Méthodes de Communication

Accompagner sans s'épuiser.

18 au 19/1 et 26/1. 9h30-16h30. Les acteurs du non marchand entrent en contact avec des personnes que la vie n'a pas ménagé. Comment accueillir ces personnes, les remobiliser ? **Sophie Devuyst,** psychologue, **Caroline Riviere**, psychothérapeute et formatrice. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

Microkinésithérapie

Formation en Microkinésithérapie franco-belge.
23/2. Technique manuelle holistique informationnelle et mémorielle. **Laurent Calderara**, praticien et formateur. 1180 BXL. 0477 432 709. laurent_calderara@hotmail.com - Voir avant première ci-dessous.

Formation en microkinésithérapie. franco-belge.
23/03. Technique manuelle holistique informationnelle et mémorielle. **Laurent Calderara**. 4630 SOUMAGNE. 0477 432 709. laurent_calderara@hotmail.com - Voir avant première ci-dessous.

Pleine Conscience

Mini-cycle de pleine conscience.

6 au 16/12. 18h30-20h30. Envie de découvrir la mindfulness ? De réveiller ou d'approfondir votre pratique ? "présence et quotidien" sera notre thème pour deux soirs et un matin. **Beatrice Dispaux**, psychologue - instructeur pleine consicence. Salle de yoga. 1060 BXL. 0494 633 542. beatricedispaux@gmail.com - https://attention-presence.weebly.com/minicycle.html

Mouvements, méditation en pleine conscience. Mercredi

13/12 24, 31/1, 7/2. 20h-21h. Mouvements pour se recentrer, sons pour s'intérioriser et rencontrer le calme profond du Soi. A la carte et sur inscription. **France-Angélique Guldix**. Espace MLC. 1040 BXL. 0479 505 184. france.guldix@gmail.com - www.franceguldix.be

Mouvements, méditation en pleine conscience. Vendredi

15/12, 26/1, 2/2, 9/2. 19h30-20h30. Mouvements pour se recentrer, sons pour s'intérioriser et rencontrer le calme profond du Soi.A la carte et sur inscrip. **France-Angélique Guldix**. ESPACE TARAB. 1200 BXL. 0479 505 184. france.guldix@gmail.com

Cycle MBSR Réduction du stress à Assesse.

23/1 au 20/3. 19h-21h30. Séance d'information les mardis 12/12 et 09/01. 8 séances les mardis soirs du 23/01 au 20/03 de 19h à 21h30-22h + 1 jour complet dimanche 11/03. **Valérie Houyoux**, enseignante certifiée formée à l'ULB. 5330 ASSESSE. valeriemindfulness@gmail.com -0479 905 705. www.mindfulofyou.com

Mouvements méditation pleine conscience. Jeudi

25/1, 1/2, 8/2. 17h30-18h30. Les jeudis. Mouvements pour se recentrer, sons pour s'intérioriser et rencontrer le calme profond du Soi. **France-Angélique Guldix**. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Cycle de 8 semaines à Namur.
30/1 au 27/3 et 18/3 ou du 2/2 au 23/3 et 18/3. Plus de paix moins de stress, plus zen ! Cycle du mardi matin de 9h30 à 12h du 30/1 au 27/3 ou le vendredi soir de 18h30 à 21h du 2/2 au 23/3. Plus une journée complète le 18/3. Voir séance d'infos dans "Conférence" les 12 et 23/01. **Emmanuelle Smolders**, psychologue, instructrice MBSR. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be - Voir avant première page suivante

Cycle d'hiver à Gembloux.
3/2 au 24/3 et 18/3. Plus de paix moins de stress, plus zen ! Cycle de 7 samedi de février à mars les samedis matin de 9h30 à 12h,plus le 18/03. Voir séance d'infos dans «Conférence» le 20/01. **Emma-**

avant-première

Laurent Caldérara
Formation en Microkinésithérapie Franco-Belge Calderara

FORMATION

Le 23/02 à Bruxelles et le 23/3 à Soumagne

Voir détails ci-dessus

Laurent Calderara, praticien en microkinésithérapie depuis 25 ans. La MFBC est une technique manuelle holistique informationnelle et mémorielle ayant comme support l'embryologie, la phylogénèse, les méridiens en MTC et les filtres du Docteur Nogier. Il pratique cette technique en utilisant une palpation très fine sur le corps qui va lui permettre de retrouver les mémoires d'information que le corps a subies (étiologies) et par l'interprétation d'une Grille de Lecture Corporelle d'arriver aux symptômes (pathologies)

Renseignements sur www.crmc.be et www.mfbc.be

nuelle Smolders, psychologue, instructrice MBSR. Centre Dopamine. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be - Voir av. première ci-dessous

Musicothérapie & Travail avec les sons

Méditation sonore de la pleine lune.

4/12.19h-20h. Bols de cristal & lyre de cristal. Outils thérapeutiques qui utilisent les fréquences d'harmonisation permettant de soigner le corps, l'âme et l'esprit. **Patricia Nagant**, sonothérapeute. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 69 71 71 - 0479 252 175. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Bain Sonore aux Bols Tibétains Sacrés.

7, 8/12, 11 ou 12/1. 20h-21h15. Une heure de paix. Chaque mois, deux concerts de bols tibétains, avec gongs, bols de cristal, aquaphone, timbale océane, huiles essentielles. **Henri-Denis Golenvaux**, sonothérapeute et musicien professionnel. Espace Polygone. 6940 DURBUY. 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be

Se ressourcer par les Ondes Sonores.

17/12. 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**, naturopathe - musicienne - sonothérapeute. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Sons de guérison Hiver et vie intérieure.

17/12. 10h30-17h30. Rencontrer notre force intérieure grâce à la puissance des sons de guérison. Fortifier notre vitalité en régénérant les organes liés à l'hiver. **Laure Stehlin**, certifiée Healing Sounds, diplômée conservatoires. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - https://espacevibrations.com

Atelier Choeur Harmonique : chant & yoga.

17/12. 13h-15h. Chant vibratoire /Yoga du souffle : chant méditatif (chant harmonique, mantras) & chant expressif (inspiré des Ragas). Pause en janvier. **Reynald Halloy**, chanteur. Salle Vertigo. 1300 WAVRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Méditation-Atelier sonore nouvelle lune.

18/12. 18h-20h30. Découvrir le chant des bols en cristal, de la pyramide en cristal, du diapason en cristal et de la lyre en cristal qui touchent notre âme. **Patricia Nagant**, sonothérapeute. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 697 171. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Sons de guérison, éléments et harmonie.

14/1. 10h30-17h30. Sons pour restaurer un équilibre vital porteur d'énergie et de joie. Harmoniser la terre, l'eau le feu, l'air et l'éther en lien avec les chakras. **Laure Stehlin**, certifiée Healing Sounds. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - https://espacevibrations.com

Sons de guérison, au coeur de l'hiver.

4/2. 10h30-17h30. Pour femmes : entrer en lien avec notre source intérieure. Pratique des sons pour renforcer nos graines en dormance, forces vitales en devenir. **Laure Stehlin**. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com - 0495 300 628.

New Paradigm MDT

New Paradigm MDT - 13D praticien.

14 au 17/12 ou du 16 au 19/12. OU 8 au 9/1 et du 11 au 12/1 ou du 1 au 4/2.10h-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

Activation des énergies Shamballa.

27 au 28/1. 9h30-17h30. Formation praticien basique. Faire un pas de plus dans le dépassement de soi, progresser sur un plan individuel ou spirituel ? **Catherine Chapelle-Pijcke**, maître Praticienne 13D et enseignante certifiée. 5100 JAMBES. info@catherinechapellepijcke.be - www.catherinechapelle-pijcke.be 0477 820 092.

Numérologie

Cours de Numérologie.

26/1. 9h30-12h30. Qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Où

avant-première

Emmanuelle Smolders

Apprivoisez le stress et les émotions par la Pleine Conscience

SEANCES D'INFO

Les 12 et 23/01 à Namur

Le 20/1 à Gembloux

CYCLE

8 semaines à Gembloux et à Namur

Voir détails page précédente

Emmanuelle Smolders, psychologue formée aux Interventions Psychologiques basées sur la Pleine Conscience (MBSR), anime chaque année des cycles et des ateliers de Pleine Conscience. Par sa pratique, elle a à cœur de cultiver l'art de vivre pleinement le moment présent. Une invitation à sortir du pilotage automatique du mental pour expérimenter une façon différente d'être en relation avec ce qui nous arrive, de gérer le stress et les émotions ... et sourire à la vie. Elle vous accompagne dans un cycle progressif de 8 semaines, 8 séances de 2h30 en groupe et une journée complète, pratiques de méditation, en mouvement, notes et enregistrements d'accompagnement. *Séance d'information préalable*.

allons-nous ? Chaque chiffre est la condensation d'une série d'informations et un symbole. Entendons les messages qu'ils nous donnent. **Daniel Schroeder**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Phytothérapie

Formation en Phytothérapie.

17/12. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 plantes en détail (teintures mères, gélules, tisanes). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. seb@alternatures.be - www.alternatures.be 0477 701 989

Présence à soi

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

14/12, 11/1, 8/2. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psychocorporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 0475 935 039.

Psychanalyse corporelle

Atelier-expérimental psychanalyse corporelle.

14/12. 18h30-21h. Démonstration puis expérimentation des premiers niveaux de séance. Technique précise et revécu sans commentaires pour apaiser le passé et le présent. **Catherine Berte**, docteur en sciences et psychanalyste corporelle,. 1150 BXL. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Session de psychanalyse corporelle.

19 au 23/1. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. 1301 BIERGES. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com 0495 145 074.

Une nouvelle psychanalyse par le corps.

19 au 21/1. 9h-18h. Apprendre pas à pas à transformer son présent d'adulte, en se réconciliant avec son passé d'enfant par le biais du corps. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychanalyste corporelle. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.be - www.henriet-psychanalyste.be

Session de psychanalyse corporelle.

1 au 4/2. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments clés de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. 1301 BIERGES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Qi-Gong

Qi Gong.

12/12. 10h-17h. Cours donnés tous les mardis, mercredis et jeudis à Cointe, Xhovémont et Herve. **Françoise Ruwet**, psychologue, psychothérapeute corporelle, enseignante de Qi Gong. 4000 LIÈGE. www.espace-de-ressourcement.be 0486 225 948.

Week-end de formation en HUI CHUN GONG.

6 au 7/1. ou 13 et 14/1. 9h-17h. Le Hui Chun Gong reflète l'art du souffle taoïste et insiste sur le travail des 3 trésors Jing-Qi-Shen. Ce Qigong régularise le système endocrinien. **Thésy Vogliolo**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. secretariat@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Cours hebdomadaires à Namur.

25/1 au 22/3. 18h-19h. Equilibrage énergétique par le mouvement. Se donne chaque jeudi soir. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong de la Femme.

3 au 4/2. 9h-17h. Destiné aux femmes, aide à régulariser l'équilibre hormonal, à harmoniser les émotions et à favoriser l'épanouissement aux divers stades de la vie. **Thésy Vogliolo**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. secretariat@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

Quantum Touch

Formation Quantum Touch - Niveau 1 - Fr.

28 au 29/12, du 6 au 7/1. 9h30-18h. Méthode simple et puissante de guérison. Accessible à tous. Fr : 28 & 29/12/17 - 3 & 4/3/18 - English: 6&7/01- Nedl: 3&4/02. **Nathalie Gerard**, instructeur Quantum Touch Niv 1. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. www.lifenergy.be

GYMNASTIQUE MÉDITATIVE CHINOISE À BRUXELLES

qi gong

- **EXCEPTIONNEL EN BELGIQUE** 17 et 18 février : GRAND STAGE avec Maître Marigliano Champion de France 2017 de Tai Chi
- **COURS & FORMATION DE QI GONG VOYAGE EN CHINE**
- **FORMATION EN DRAINAGE ÉNERGÉTIQUE**

www.qigong-bruxelles.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
13/1 ou 3/2. Apprendre à faire un bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. **Denis Magnenaz**. 1060 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie, énergétique.
20/1. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. Formation en 1J ou 7J, 1X/mois. **Michel Lespagnard, Fabrice Moreau**. Syndicat d'Initiative. 6720 ARLON-HABAY. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be- Voir avant première page 47

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie, énergétique.
21/1. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. Formation en 1J ou 7J, 1X/mois. **Michel Lespagnard**, Centre Culturel. L-4981 RECKANGE-SUR-MESS. 0497 467 699 - 0032 042 46 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be - Voir avt première page 47

Reiki

Reiki - niveau III.
16 au 17/12. 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. Centre Être à soi. 4000 LIÈGE. n.moreira@espace-de-ressourcement.be - 0477 236 705. www.espace-de-ressourcement.be

Formation au 1er degré Reiki
17/12. 9h30-18h. Dans la convivialité, apprendre les principes du Reiki, 2 médidations puissantes, recevoir 4 initiations et donner + recevoir un soin complet. **Pierre Bastin**, maître enseignant. 1150 BXL. reiki@imaki.be - www.imaki.be

Initiation REIKI Niveau 1.
18 au 19/12. 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. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Reiki (découverte) + w-e.
11 au 12/1. 10h-18h. Une journée d'enseignement afin de connaître les bases pour un traitement quotidien sur soi par le reiki, suivi d'une deuxième journée en niveau 1. **Nathalie Moreira D'Oliveira**, maître Enseignant en Reiki Usui et Karuna, praticienne en EFT. Centre Être à soi. 4000 LIÈGE. 0495 426 252. nathalie@etre-a-soi.be - www.espace-de-ressourcement.be

Formation Reiki 1er degré.
27/1. 8h45-18h. Formations traditionnelles de Reiki Usui du 1ier, 2ème , 3ème et 4ème degrés les cours sont complets avec les TJR et suivis des 21 jours d'intégrations. **Antonio Pelaez**, maître Enseignant. 4560 CLAVIER. 0472 785 950. associationbelgedereiki@outlook.com - www.association-belge-de-reiki.be

Système de guérison énergétique Isis au Maroc.
20 au 27/03. Programme de la formation : méditations, sommaire sur les 7 chakras principaux et leur emplacement, propriétés et utilisations des clés énergétiques, auto-traitement, traitement de situation, animaux, plantes, cristaux, harmonisation des bâtiments, utilisation du pendule. **Patrick Lerot**, formateur. 7000 MONS. 0475 937 367. patrick.lerot@gmail.com - www.patricklerot.com Voir avant première page suivante

Respiration et Développement Personnel

Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie!
11/12, 19/1, 20/1 ou 22/1. 10h-17h. Un jour pour mieux respirer, retrouver joie et énergie, vous sentir plus serein. A la rencontre de soi par diverses respirations douces et puissantes. **MarieAnne Drisch**, praticienne du Souffle de Vie/Transformational Breath. Le Hameau. 1331 ROSIÈRES. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be

Soirée de Respiration Liloco.
15/12, 26/1. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1650 BEERSEL. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org

Sciences et spiritualités

Séminaire Grabovoï sur l'Esprit.
2 au 4/03. Enseignement spirituel avec la Conscience, l'Âme, l'Esprit comme support. Source de croissance, sagesse et trans-

Ecole de QI GONG - BRUXELLES
Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous
- Enseignement des QI GONG traditionnels
- NEI GONG (pratique méditative)
- Médecine traditionnelle chinoise
- QI GONG de santé

Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés
- Prochaine rentrée les 13-14 janvier 2018
- Séminaire WE sur 2 journées complètes (logements et repas possibles sur place)

氣功

Infos et inscription sur www.iteqg.com
☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

formation profonde. Accessible à tous. **Viatcheslav Konev**, conférencier. MarieAnne Drisch. Hôtel Ibis. 1301 WAVRE. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be - Voir avant première page suivante

Sophrologie

Sensibilisation à la sophrologie.

16 au 17/12. 10h-17h. La sophrologie nous invite au voyage intérieur par la rencontre authentique avec nous-mêmes et nous aide à gagner en force d'être, à nous affirmer. **Tatiana Milkovic'**, sophrologue, professeur de relaxation et accompagnatrice de bien-être par le massage et les soins énergétiques. CEMPA. 1000 BXL. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be - www.ligue-enseignement.be

Cycle Initiation Sophrologie Dynamique.

23/1 au 27/3. 18h30-19h30. Module 1 - Intelligence émotionnelle. En petit groupe (maximum 10). Séances découverte les 9 et 16 janvier à 18h30 (sur réservation). **Dominique Mertens**, maître praticien sophrologue. 1200 BXL. 0478 801 434. dome.conscience@gmail.com - www.dome-conscience.be

Spiritualité

La Lutte de l'Âme.

10/12. 14h-18h. Quelle est donc cette lutte ? En quoi consiste-t-elle ? Quels sont les obstacles auxquels l'âme doit faire face et surmonter pendant la vie humaine ? Journée d'étude selon les enseignements du livre d'Urantia. **Guy Perron, Agnès Lazar**, enseignants du livre d'Urantia. 7822 ISIÈRES. 068 28 72 37. lazaragnescarla@gmail.com - www.urantia.org

Jeu de l'argent.

14/12. 19h30-22h30. Découvrir si vous êtes aligné sur l'abondance de l'univers en jouant. Sur réservation. **Marianne Hubert**, créatrice du Troisième Pole. 1365 AUTREEGLISE. 081 74 48 53. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

De quel Dieu parlons-nous ?

16 au 17/12. Une question qui nous met en quête d'un Réel Souverain qui nous fonde et nous échappe, qui a tous les noms et qu'aucun nom ne peut nommer. **Jean-Yves Leloup**, philosophe, théologien et prêtre orthodoxe. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Cérémonie rituelle La Voie de l'Amour.

21/12. 19h30-22h. Danse, musique et chants sacrés, connexion à nos guides. Un moment d'ouverture pour le coeur, de grâce pour l'âme, d'illumination pour l'esprit. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA - Co-dir Ecole Biodanza. 1040 BXL. 067 33 60 85. info@centre77.org - www.centre77.org

Symbolisme

Voyage au pays des Contes.

16/12. 14h-19h30. Explorer la symbolique des contes au cours d'un merveilleux voyage à travers notre inconscient et réveiller notre imaginaire. Auberge de Jeunesse. 7000 MONS. 0473 37 90 35. www.voyage-au-pays-des-contes.be

Tai-Ji-Quan

L'Art du Chi au Prieuré

10/12. Se ressourcer, stages 7 weekends : automassages, étirements, travail du Chi, respiration, relaxation, force Tantien centre du corps, TaiJiQuan-QiGong. **Christian Michel**, professeur Art du Chi-Méthode Stévanovitch. Prieuré. 1360 MALÈVES STE MARIE. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - christian.artduchi.be

Cours de tai chi (taijiquan).

11 ou 18/12. 19h-20h15. Aussi le 4/12. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le tai chi procure une sensation de bien-être mental et physique et est accessible à tous. **Philippe Sautois**, instructeur. École commmunale. 7050 MASNUY-ST-JEAN. 065 22 60 12. rose.hupez@gmail.com - www.taijiquan.be

Cours de tai chi (taijiquan).

11 ou 18/12. 19h30-21h. Aussi le 4/12. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le tai chi procure une sensation de bien-être mental et physique et est accessible à tous. **Fabrice Dantinne**, instructeur. École communale St Jeran Berchmans. 6110 MONTIGNY-LE-TILLEUL. 065 84 63 64. info@taijiquan.be - www.taijiquan.be

Cours de tai chi (taijiquan).

12 ou 19/12. 19h30-21h. Aussi le 5/12. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le tai chi procure une sensation de bien-être mental et physique et est accessible à tous. **Georgette Methens, Paul Lauwers, Michèle Van Hemelrijk**, professeurs. Collège

avant-première

Patrick Lerot

Le Système guérisseur Isis

STAGE

Du 20 au 27 mars au Maroc

Voir détails page précédente

Patrick Lerot est un humaniste. Cela veut dire qu'au-delà de ses convictions spirituelles, il croit en l'homme et en sa capacité à changer. Il exerce depuis plus de 12 ans dans le coaching en entreprise et en consultations privées, en développement personnel et professionnel. Il pratique en outre les thérapies énergétiques telles que le Reiki et «guérisseur Isis» ainsi que le Lao Chi.

Il propose une formation sur le Système de Guérison Isis transmis par channeling à Roland AUER entre 2008 et 2010. Cette méthode de guérison peut être utilisée dans le cadre de n'importe quelle technique existante, que ce soit le Reiki ou le magnétisme par exemple. Elle est d'une grande simplicité et à la portée du plus grand nombre.

St Pierre. 1180 BXL. info@taijiquan.be - www.taijiquan.be.065 84 63 64.

Cours de tai chi (taijiquan).

14 ou 21/12. 18h-19h30. Aussi le 7/12. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le tai chi procure une sensation de bien-être mental et physique et est accessible à tous. **Alain Pairon**, instructeur. 5020 VEDRIN (NAMUR). 0486/09.06.58. info@taijiquan.be - www.taijiquan.be

Cours de tai chi (taijiquan).

14 ou 21/12. 19h-21h. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le Tai Chi procure une sensation de bien-être mental et physique et est accessible à tous. **Georgette Methens**, professeur. Centre St Paul. 7500 TOURNAI. 065 84 63 64. info@taijiquan.be - www.taijiquan.be

Cours de tai chi (taijiquan).

14 ou 21/12. 20h-21h15. Aussi le 7/12. Art du mouvement, art de vie conjuguant tonicité et détente, le tai chi procure une sensation de bien-être mental et physique. **Marie-Thérèse Bosman**, professeur. 6792 BATTINCOURT. mtbosman@ulb.ac.be - www.taijiquan.be.063 38 45 40.

Tantra

Journée Tantra "Air"

23/12. 10h-17h. LAir, relié au cœur, amour et compassion, à la déesse Quan Yin, et légèreté. Air et Ciel, énergie masculine, lumière au plus profond de l'hiver. **Alain Art**, animateur. "Paradiso". 9968 BASSEVELDE (FLANDRES ORIENTALES). 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Skydancing Tantra à BXL.

12 au 14/1. 10h-18h. Découvrez dans notre magnifique nouveau lieu, le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Gertha Sturkenboom**, psychothérapeute. 1650 BEERSEL. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org

Tantra Tribal "Alchimie Eau et Feu"

12 au 14/1. 19h-17h. Mariage de l'eau et du feu dans le massage tantrique. Du peau à peau ! Accorde-toi un doux moment d'abandon. Pour couples et singles aprés entretien. **Alain Art, Kathleen De Baere**, accompagnateurs Tantra. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS (20' DE BXL). 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tarologie

Cycle DYN : approfondissement du Tarot.

18/12. 19h30-22h. Aussi le 4/12. Exploration des 22 Arcanes majeurs et des 56 Arcanes mineur à travers la dynamique des nombres. Approche théorique et pratique. 11 séances /33h. **Reynald Halloy**, tarologue. Salle Vertigo. 1300 WAVRE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - www.reynaldhalloy.be

The Work of Byron Katie

Pour vivre sereinement les fêtes.

24/12, 25/12, 31/12 ou 1/1. 10h-17h30. Pour vivre sereinement la période de fin d'année et pour entrer d'un pied plus léger dans la nouvelle année avec le Travail -Byron Katie. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée du Travail. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.aimercequiest.org

Thérapie Psycho-corporelle évolutive

Visualisation créatrice.

18h-22h. Aussi le 4/12. Choisir ma voie : devenir créateur de sa vie en se reconnectant au plus profond de soi-même, à son guide et se laisser découvrir l'audace d'être soi ! **Joëlle Thirionet**, thérapeute. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 0475 93 50 39. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Thérapie Quantique

La communication quantique.

9 et 10/12. C'est une nouvelle possibilité de dialogue de cœur cœur, d'âme à âme, avec les différents plans de l'être. **Yves Borgers**. Marie-Pierre Koch. Espace Yalma. 1340 OTTIGNIES-LLN. 0479 758 303. yves@communication-quantique.com - www.communication-quantique.com

Thérapies Aquatiques

Bain thérapeutique : concerts aquatiques avec les bols en cristal.

14, 21/12, 11, 25/1, 8 et 22/2. 19h. Pour se ressourcer et se régénérer en profondeur dans une piscine à 34° dans une eau pure et cristalline enrichie au magnésium avec sons et lumières subaquatiques. INSCRIPTION OBLIGATOIRE,

avant-première

Dr Viatcheslav Konev

Enseignements de Grigori GRABOVOÏ sur l'Esprit

Pilotage de la réalité par la Conscience, l'Âme et l'Esprit

SEMINAIRE

Les 2, 3 et 4 mars à Wavre

Voir détails page précédente

Nous abordons souvent des sujets relatifs à l'âme, à l'esprit et à ses pouvoirs illimités. Pourtant, la notion d'esprit demeure parmi les plus énigmatiques. Ce séminaire apportera une compréhension approfondie de la nature de l'esprit.

Des exercices de concentration permettront de discerner et de sentir notre esprit. Nous découvrirons la façon dont l'Esprit de Dieu et celui de l'homme agissent ensemble pour bâtir le corps humain, former ses organes et spiritualiser l'espace environnant. Ces exercices permettront de préserver et d'améliorer notre santé, d'harmoniser les événements de notre vie et bien plus encore...

maxi 8 PERS. **Delphine Roshardt**, animatrice. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première ci-dessous.

Traditions Spirituelles

Sutra des préceptes des bodhisatvas.

19 au 21/1. Texte essentiel du bouddhisme attribué au Buddha, repris dans les trésors du bouddhisme. Le respect des préceptes est en rapport avec la méditation. **Bernard Senécal**, enseigne le bouddhisme en Corée du Sud. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Les Rites sacrés de Munay-Ki.

20/1. 9h-19h. Munay-Ki nous relie à nos origines, aux gardiens de la Sagesse, de la Terre, du Passé et de l'Avenir, aux êtres lumineux terrestres et divins (4 w-e). **Fabienne Rosmeulen**, thérapeute et formée à diverses disciplines corporelles, émotionnelles, chamaniques et spirituelles. Praktijk Candela. 3700 TONGEREN. 0479 211 854. f.rosmeulen@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Initiation au Rite de l'Utérus.

21/1. 14h-18h. Par cette transmission énergétique puissante, l'équilibre naturel du centre créatif de la femme est rétabli. **Fabienne Rosmeulen**, maître en Reiki & Seichem Tera Mai. Praktijk Candela. 3700 TONGEREN. 0479 211 854. www.espace-de-ressourcement.be

Voyages

Atelier gratuit "Rêve et Sens d'un voyage"

11/12 ou 8/1 ou 3/2. 19h-21h. Infos et visualisation créatrice : explorer une nouvelle naissance : "Le rêver, le Mériter et le Vivre" au Kenya, Népal, Sahara, Bali ou les Dauphins. **Joëlle Thirionet**, animatrice de 15 ans de Voyages Initiatiques, thérapeute psycho-corporelle. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - info@ressourcements.be - www.ressourcements.be 0475 935 039.

Yoga

Yoga des Origines pour le Temps Présent - à Uccle.

11, 14/12. Les lundi de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Les jeudi de 19h à 20h30. Les Kriyas du Kundalini Yoga associent postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience et la sérénité. **Claude Hallemans**. 1180 BXL. 02 375 46 81 - 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.be

Yoga pour adultes.

4, 11, 18 ou 25/1. 17h30-20h. Les jeudis - "Yoga" signifie Union ; c'est une discipline qui vise l'unification de l'être humain, dans ses aspects physique psychique et spirituel. **Anne Maréchal**, professeur de yoga. Espace de ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 944 577. anne.marechal@chrcitadelle.be - www.espace-de-ressourcement.be

Yoga des Yeux.

20/1. 14h-17h. Des exercices pour les yeux, la tête, le cou, le système nerveux, de la détente pour l'irrigation sanguine, de la concentration et de la méditation. L'oeil est un organe qui doit être entrainé, respecté, nettoyé, nourri. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation de professeurs de yoga.

28/1 au 25/10. 9h-18h30. 500h de cours en 4 ans, soit 17 journées de formation par an, majoritairement les dimanches. Programme détaillé sur demande. **Ananda Meyers,** prof. yoga, psychothérapeute, **Ellen Blanckaert**, thérapeute. 850 PLOMBIÈRES (Région Verviers/ Aubel). . ellen-blanckaert@skynet.be - www.ahimsa-asbl.be - 087 31 69 56

Spine-up yoga ©.

28/1 au 16/12. 9h-18h30. Formation complémentaire pour professeurs de yoga diplômés, professionnels du sport ou de la santé : 125h en 1 an, majoritairement les dimanches. **Ananda Meyers,** prof. yoga, psychothérapeute, **Ellen Blanckaert**, thérapeute. 850 PLOMBIÈRES (Région Verviers/ Aubel). . ellen-blanckaert@skynet.be - www.ahimsa-asbl.be - 087 31 69 56

Zen

Attachement - détachement.

16/12. 10h-17h. Dans le zen, la notion de détachement est omniprésente. Le zen nous confronte à un paradoxe. Nous tenterons d'y voir plus clair. **Andrée Vos**, pratique le Zen depus 25 ans. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

avant-première

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

CONCERT

Les 14, 21/12, 11, 25/01, 8/02 ou 22/02 à Floriffoux

Voir détails ci-dessus

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

Annonces classées

A Louer

MM81 dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2jour, soirée. Capacité: 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro : Montgomery et Merode. Contact : 0488 563 555 ou 00 32 2 737 74 88 - michel.wery@mm81.eu - www.mm81.eu

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

À Waterloo, location de l'Espace CreaCoach. Espace lumineux, belle énergie : 1 salle de formation/conférence (40 pers) - 1 salle de réunion (12 pers) - 1 cabinet de consultation/massage - Cuisine - Parking - www.creacoach.be - Deborah : 0483 292 022

Forest : cabinet de consultation rénové & lumineux à louer + cuis, SDD, jardin. Plus d'infos : 0477 931 101

Heklore loue nouveaux cabinets, salle de formation. atelier artiste, avec salle d'attente, cuisine. Parfaitement équipés avec services. Court-St-Etienne ds centre multidisciplinaire actif depuis 2004. À Tps plein ou cabinet partagé. www.heklore.be

Espace Tarab - 1200 BXL. Salle parquet. 90 m² + accueils & jardin - Confort et quiétude pour cours, ateliers & formations - 0497 879 427 -www.tarabofegypt.com

Cabinet de consultation et salle de conférence à louer dans un appartement lumineux à 1200 BXL. Métro : Joséphine-Charlotte. Le jeudi (de 9h à 20h) 200euros/mois (wi-fi et nettoyage compris). Contact : 0477 46 96 55 ou Facebook : Bureaux Diacoach

Cabinet de consultations et espace de bien-être à louer. Cabinet entièrement décoré, aménagé, convient pour conférences, ateliers, consultations, stages, formations. Infos : 0492 868 347

Cabinet de consultation à Berchem Ste Agathe, RDC comprenant 2 pièces + une SDD : idéal pour thérapeute ou profession libérale - libre 1/1/2018 - Infos : 0497 382 650

Ixelles Boondael : salle chaleureuse et calme de 200m² avec scène, bar, cuisine. De 30 à 300 personnes pour formations, conférences, ateliers. maisondetous@gmail.com ou 0477 595 915.

Cours-Formation

Formation professionnelle en géobiologie 2018. Formation au métier de géobiologue par Patrick Schröder. 0495 300 722. Plus d'infos sur le site : http://www.harmoniedelamaison.be/

Le yoga des formes et des couleurs : le yantra. 5 journées Nidrâ yoga pour créer son dessin de méditation à Charleroi. Dimanche de 10 à 16h le 14/1/2018 : Le corps d'énergie. 4/2: Mldhra, l'enracinement et le carré. 18/3 : Anahata, Les triangles, la grotte du cœur. 22/4 : Viuddha, le cercle, la connaissance. 27/5 : le yantra synthèse. Inscription: B. Verpaele 0474 375 385 -80euros/séance ou 350euros/5 séances. espacebleuouvert@gmail.com

Développement personnel

Consultation Tarot de Marseille. Une question, un doute ? Le tarot met en lumière le présent (les forces, les obstacles, les envies, les besoins) et vous propose des conseils pour votre avenir. Uniquement sur RDV à 1190 Bxl : 0496 148 256- www.rogerdzoltan.be

Régression vies antérieures & entre-vies grâce à l'hypnose spirituelle. - www.universoi.be - 0475 776.555

La lecture des corps. www.Bodiesreading.com ou lecturedescorps par l'auteur. Consultations, conférences, ateliers, formations. GSM n 0488 208 038.

Funérailles Bouvy & fils
Funérarium à Ixelles avec salle de culte pour 150 personnes assises
Tél : 02.648.40.68
Rue Jean Paquotstraat, 66 - 1050 Bruxelles
Cercueils et Urnes Ecologiques
www.funerailles-bouvy.be
Wij spreken Nederlands - We speak English

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

Internet

Votre librairie ésotérique en ligne depuis 1992 : livres, tarots, pendules, encens, pierres, etc. Tél : 081 30 50 60. www.magicka.com ou www.lepalaisdutarot.com

Massages

Massages tantra & californien à Liège (ou Bastogne). H, F, couple. Initiation & formation. Luc Swartenbroekx : 0473 234 555. www.artisanmasseur.be

Rencontres

H. grand, cheveu chatain, études supérieures libre orienté nature ch. amie sympa, sportive, pour cheminer, partager, phys. ss importance. Rép. garantie via Bureau Journal n°293/1.

H 60ans, prof sculpt, retraité sud Bxl, amateur expo art, concert jazz, rando, nature désire rencontrer compagne positive curieuse de l'humanité et sportive. Ecrire au bureau du journal n°293/3

Ressourcement

Reiki niveau 4, séances individuelles plus possibilité initiation ang-nl-fr. Animaux et humains. Région Durbuy. 0476 790 410. Linda, maitre reiki

Santé

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cures de printemps 23 au 30/3 et 18 au 25/5. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info – 0485.126.301

Spiritualité

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

Thérapies

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

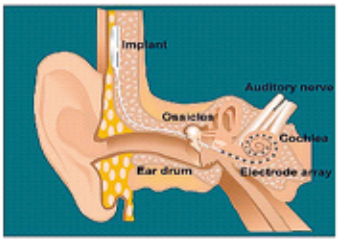
Crise & Urgence : 0497 863 130. Quand ça ne peut attendre. Besoin d'être entendu, rebooster. Consultation GSM. Envoyez SMS URGENCE. www.respirezvotrebien-hetre.be

ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE | TINNITUS

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

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



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

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

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11

ANNONCES CLASSÉES
FORMULAIRE À RENVOYER

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

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité .....

Tél./GSM ..... Courriel .....

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

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

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :
☐ Développement personnel ☐ Thérapies ☐ Santé ☐ Massages Thérapeutiques ☐ Cours ☐ Formations ☐ Stages ☐ Conférences ☐ Ressourcement ☐ Vacances ☐ A remettre
☐ A louer ☐ A vendre ☐ Spiritualité ☐ Emploi ☐ Rencontre ☐ Internet ☐ Divers

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

Soutenez AGENDA Plus en vous abonnant : Abonnement annuel : 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 p1, 8, 12, 14, 31, 32, 34 **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.

Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Aromaflor

La fine fleur de l'herboristerie depuis 25 ans

La plante du mois : *Fleurs de Camomille Romaine*

Les fleurs de la Camomille Romaine sont connues pour leurs propriétés relaxantes et sédatives. Consommées le soir en infusion, ces fleurs blanches aux propriétés digestives sauront également vous alléger après un repas trop copieux.

demeter

***D'origine biologique ou Demeter**, les plantes Aromaflor sont soigneusement sélectionnées par nos experts herboristes pour leur **pureté** et leur **force**. Plantes triées et mises en sachet en **Belgique** depuis plus de 25 ans.*

À l'achat de 3 plantes Aromaflor, 1 Aromabox offert !

Rendez-vous dans votre point de vente

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu