Mensuel Gratuit
Septembre 2019
#310

Anciennement
AGENDA PLUS

être plus magazine

dossier
La Pleine Conscience

santé
Se nourrir en conscience

société
Ils ont changé de vie

mieux-être
Le Shirin-yoku

thérapie
L'ostéopathie pour animaux

Bien avec soi, mieux avec le monde

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

Découvrez Senzia, des produits de soins bio et équitables

En vente dans tous les Magasins du monde-Oxfam

OXFAM
Magasins du monde

GRAND DÉSTOCKAGE DE MATÉRIEL SCOLAIRE DANS NOS MAGASINS !

CETTE ANNÉE, LA RENTRÉE SERA SOLIDAIRE !

La Pleine Conscience a changé notre vie !

On parle un peu partout de méditation de pleine conscience. Mais qu'est-ce au juste ?

Nous avons découvert la méditation de pleine conscience au travers d'un programme de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Il s'agit d'un cursus de huit semaines qui permet de s'initier aux pratiques et enseignements de la pleine conscience laïque . On médite sur la respiration, on ressent les sensations corporelles, on perçoit le monde extérieur au travers de nos 5 sens, on observe nos pensées, nos émotions.

Au terme de ces huit semaines et des mois de pratiques qui suivi, nous avons utilisé différents outils et pratiques apprises en stage. Depuis ce temps (il y a neuf ans), nous avons approfondi ces notions en allant à des retraites, en suivant des journées d'approfondissement, de méditation, en lisant, en méditant régulièrement, en distillant le plus souvent possible des moments de pleine conscience dans nos journées et, petit à petit, ce qui était un concept à mettre en pratique est devenu un art de vivre.

Un art d'être présent à ce que l'on vit que ce soit agréable ou désagréable. Un art aussi d'accueillir les émotions, de les comprendre et d'arrêter de vouloir les éviter. D'en faire des alliées car elles nous informent lorsque l'on s'éloigne de nos aspirations profondes ou que l'on s'en approche. Un art d'être en contact avec l'autre, pleinement présent à ce qu'il dit, ce qu'il exprime aussi par le non-verbal et que nous pouvons accueillir avec bienveillance. Présent aussi au monde et à la beauté de la nature qui nous entoure. Un art de s'aligner avec nos valeurs en prenant conscience de nos actes et de leur congruence avec ce qui fait sens pour nous. Un art d'apprivoiser nos peurs, d'aller au cœur du cœur de ce qui nous bouscule, nous touche, nous attriste ou nous inquiète. Un art de mieux se connaître en descendant dans les profondeurs de son être, de ses ressentis, de ses besoins, de son enfant intérieur blessé et aussi de son enfant intérieur joyeux.

Une façon de mieux comprendre ses réactions ou ses sur-réactions dans certaines situations. Tout cela va nous aider à nous apporter de la bienveillance, à nous accepter, à nous connaître au sens des philosophes antiques pour pouvoir entrer en relation plus harmonieusement avec les autres, développer de l'empathie et de la compassion. La pleine conscience est pour nous une quête individuelle et collective tant cette connexion à soi ouvre des portes pour nous ouvrir à la compréhension de l'autre, à un bonheur plus authentique, au monde et à la dimension spirituelle de la vie.

Sophie et Jérôme RAYNAL
co-éditeurs d' Etre Plus

Sommaire #310

Air du temps **P4** • Actualités positives **P6** • Santé : ***Se nourrir en conscience*** **P8** • Dossier : ***La Pleine Conscience*** **P14** • Fiche pratique **P26** • À lire **P28** • Connectons-nous **P30** • Thérapie : ***L'ostéopathie pour animaux*** **P32** • Fiche pratique **P36** • Société : ***Ils ont changé de vie*** **P38** • Famille **P42** • Mieux-être : ***Le Shinrin-Yoku*** **P44** • Au jour le jour : ***les conférences*** **P49** • Agenda des activités : ***ateliers, stages et cours*** **P55** • Annonces classées **P76** • Formulaire des annonces classées **P78**

Rejoignons le 'World Cleanup Day'

Imaginez des millions de citoyens s'engager la même journée, tout autour du globe, dans une démarche d'actions positives et solidaires. Cela vous semble une super idée ? Et bien le 15 septembre 2018, des millions de volontaires de 155 pays ont effectivement uni leurs forces pour nettoyer la planète ! Mais ça, c'était en 2018... Et cette année ? On recommence bien sûr ! L'antenne belge de l'évènement réunira tous les secteurs de la société, mobilisant des dizaines de milliers de citoyens à rejoindre les actions locales de nettoyage publique le **21 septembre prochain**.

Toutes les infos & actions organisées en Belgique sur worldcleanupday.be

Qualité, plaisir & éthique

Des produits triés sur le volet, des ingrédients d'exception, des saveurs subtiles et élégantes, des découvertes surprenantes et enivrantes, saluons l'ouverture de ***« La Petite Ethicerie »*** à Wezembeek-Oppem ! Un espace proposant une sélection de produits 100% végétaux (pas de souffrance animale) alliant grande qualité et éthique. Delphine & Stephan, le couple d'épicuriens au coeur du projet, s'assurent en effet que les producteurs et fournisseurs partagent certaines valeurs importantes à leur yeux (comme des conditions de travail respectueuses, un salaire correct, des méthodes de production durables, ...). Bref, ***« La Petite Ethicerie »*** prouve qu'il est possible de consommer éthique tout en ne faisant aucun compromis sur la qualité, le plaisir et le raffinement ! **Infos sur lapetiteethicerie.com**

Salon 'Bike Brussels' 2019

« Découvrir, essayer et conseiller » sont les mots d'ordre de la 3ème édition du salon **'Bike Brussels'** qui se déroulera à Tour et Taxis du 20 au 23 septembre (au cœur de la « Semaine européenne de la Mobilité »). Les visiteurs pourront y découvrir les nombreuses solutions de mobilité proposées par les exposants (plus de 150 marques de vélos, micro-mobilités, équipements & services) ; essayer ces produits sur l'une des 3 pistes d'essai ; être conseillés vers une meilleure mobilité (grâce aux associations cyclistes, experts et personnalités bruxelloises présents sur les stands). Mais également s'informer en assistant aux conférences ; découvrir l'expo photo des participants aux *'Bike Brussels Awards 2019'* ; s'amuser grâce aux animations pour petits et grands ; voyager et rêver, lors d'interventions inspirantes sur le voyage à vélo, à l'ombre d'une yourte installée au beau milieu du salon.

Infos & programme sur bikebrussels.be. Entrées gratuites sur https://www.bikebrussels.be/tickets/ via le code BBPLUS19

“ Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation. ”

Aristote

Festival Maintenant !

L'édition 2019 du ***« Festival Maintenant ! »*** se déroulera du 25 au 28 septembre prochains à Louvain-la-Neuve. Des films, ateliers, spectacles, concerts, conférences seront proposés tout au long de ces 5 jours, articulés en 5 thématiques / 5 parcours : *modèles économiques émergeants (25/9), transition intérieure (26/9), journée des jeunes (27/9), zéro déchet (28/9) et journée des familles (29/9).*

Le cœur névralgique du Festival se tiendra sur la Grand Place de Louvain-la-Neuve : quatre grands tipis accueilleront en continu ateliers, coins papotes et animations, pour ouvrir les imaginaires, mettre la main à la pâte, tisser des liens — autant d'espaces vivants, mouvants, provocateurs de changements. Le Festival investira également les lieux culturels environnants : la Ferme du Biéreau (concerts et spectacles), le Cinéscope (3 films / jour), le Point Culture, l'Aula Magna, l'Incredible Oasis, ...

Infos & programme sur festivalmaintenant.be

Bio wallon en croissance

À un an et demi de l'échéance fixée par le *« Plan de développement du secteur bio »*, la Wallonie peut être fière : selon les derniers chiffres disponibles, elle compte désormais 1.742 fermes bio, soit 14% des fermes wallonnes (1 ferme sur 7). Cela représente 81.087 hectares, soit 11% de la surface agricole utile. La part de marché bio en Wallonie est désormais de 4,8%.

Pour rappel, la Région escompte 2.000 exploitations certifiées, 18% de la surface agricole utile et 6% de part de marché des produits alimentaires en bio à l'horizon 2020. *On y est presque !*

Une prime pour végétaliser sa façade

La météo de cet été nous l'a rappelé chaque jour : nos villes manquent cruellement de verdure et, donc, de fraîcheur. Du coup, la ville de Bruxelles a eu une idée géniale : autoriser et encourager financièrement les habitants à végétaliser leur façade côté rue. Cette prime communale est fixée à 75% du prix des travaux (avec un maximum de 100€ par bâtiment, renouvelable tous les 5 ans). Une plante grimpante qui recouvre une façade offre en effet de nombreux avantages, car elle contribue : *à la protection de la façade contre l'humidité, à une meilleure isolation thermique et acoustique du bâtiment, à une amélioration du microclimat (rafraîchissement et humidification de l'air autour du bâtiment), à l'assainissement de l'air (fixation des poussières et de certains polluants sur les feuilles), à l'enrichissement de la biodiversité (nourriture et refuge pour les insectes et les oiseaux), au renforcement du « maillage vert » et à l'embellissement du quartier en rendant le cadre de vie plus agréable ».*

Que demandez de plus ? Une initiative exemplaire qui, espérons-le, inspirera d'autres villes !

Infos sur bruxelles.be

Indigo : la nouvelle appli écolo & solidaire

« Réconcilier fin du mois et fin du monde », voilà l'objectif d'Indigo, la nouvelle 'app' d'entraide et de troc d'objets ou de services entre particuliers. Grâce à cette nouvelle application, il est possible de troquer un cours de danse contre un aspirateur ou de donner simplement des objets sans contrepartie... ou presque. À chaque don, nous recevons des « digos », une monnaie virtuelle qui nous permet à notre tour de bénéficier d'une des nombreuses offres. Bref, Indigo est un réseau vraiment social qui resserre les liens et propose une alternative à la consommation de masse, en favorisant récup et recyclage d'objets inutilisés. **Pour télécharger l'appli, c'est par ici : indigo.world/fr**

Repas non servis pour les plus démunis

Chaque jour, les cantines scolaires jettent des quantités astronomiques de nourriture alors que, dans le même temps, des tas d'enfants n'ont pas de quoi se nourrir à la maison... Face à cette aberration sans nom, une école de l'Indiana, aux États-Unis, expérimente un concept à la fois simple et génial : désormais, tout ce qui n'est pas consommé à la cantine est reconditionné dans des plats à emporter que les enfants peuvent ramener chez eux. De quoi aider les enfants et les familles qui en ont besoin, tout en s'attaquant efficacement au scandale du gaspillage alimentaire. Le système fonctionne tellement bien qu'il devrait prochainement essaimer dans d'autres écoles aux Etats-Unis !

Fabrication de panneaux solaires & énergie

La « dette énergétique » mesure la quantité d'énergie nécessaire à la fabrication d'un objet et la grande majorité d'entre eux ne la rembourse jamais. Par contre, les installations de production d'énergie ont la capacité de rembourser cette dette énergétique. Pour le photovoltaïque, cela se mesure en divisant la quantité d'énergie consommée pour la fabrication d'un panneau par la quantité d'électricité qu'il produit. Et, malgré une croyance erronée qui circule souvent à ce sujet, le remboursement de la dette énergétique des panneaux solaires s'avère de plus en plus rapide. Selon un récent rapport du 'Fraunhofer Institut', un système photovoltaïque installé dans le Nord de l'Europe rembourse désormais sa dette énergétique en 2,5 ans. En Europe du Sud, où l'ensoleillement est encore plus généreux, ce remboursement s'effectue même en 1,5 an - voire 1 an en Sicile ! Et une fois la dette remboursée, le système photovoltaïque produit une énergie propre durant au moins 25 ans, ce qui joue également sur un bilan CO2 positif.

Les chercheurs et fabricants créent, en effet, des cellules photovoltaïques de plus en plus minces et légères. Sur les 15 dernières années, l'industrie solaire utilise 4 fois moins de matière et d'énergie pour fabriquer les cellules. Et l'on s'attend encore à des diminutions dans un avenir proche, tout en augmentant les rendements grâce à diverses innovations.

Liberté des femmes

Depuis un an, les femmes saoudiennes ont enfin le droit de conduire. Auparavant, elles ne pouvaient se déplacer qu'avec un homme de leur famille (ou un chauffeur privé). Depuis l'adoption de cette nouvelle loi, leur quotidien s'est métamorphosé. D'après le cabinet d'audit PricewaterhouseCoopers, des millions de femmes pourraient obtenir leur permis en Arabie saoudite dans les prochaines années.

C'est évidemment une goutte d'eau dans le chantier de l'égalité homme/femme du pays, mais une vraie révolution pour toutes ces femmes désormais libres de se déplacer seules !

Et depuis début août, elles peuvent même recevoir un passport et sortir du pays sans la permission d'un homme !

"La réponse est l'Amour. Quelle est la question"

Satish Kumar

353 millions d'arbres en une seule journée !

Fin juillet, l'Éthiopie a réalisé un record mondial en plantant 353 millions d'arbres en 12 heures. Il s'agit d'une opération de reboisement exceptionnelle pour lutter contre le réchauffement climatique. Dans tout le pays, plus de 1.000 événements ont ainsi été organisés pour permettre à la population de participer à cette opération massive. Le dernier record en date était détenu par l'Inde et avait mobilisé 1,5 million de personnes afin de planter 66 millions d'arbres en une journée.
Pour l'Éthiopie, ce record n'est pourtant qu'une étape puisque cette opération fait partie d'un plan national qui vise à planter 4 milliards d'arbres d'ici à la fin du mois de septembre !

New York vise le « zéro carbone » d'ici 2050

Alors qu'au niveau national, le président américain Donald Trump n'en finit plus de nier l'urgence climatique, au niveau fédéral, la lutte s'intensifie dans le sens inverse. En effet, fin juin, l'état de New York a approuvé l'une des lois de réduction des gaz à effet de serre les plus ambitieuses de la planète : atteindre une économie « zéro carbone » d'ici 2050 !
Plus précisément, le texte prévoit une réduction de 85% des émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050 et une incitation à la compensation des 15% d'émissions restantes. La loi prévoit également que les énergies renouvelables couvrent la consommation d'électricité de l'État à 70% d'ici 2030. Côté justice sociale, le texte projette aussi de consacrer 35% des investissements publics liés au changement climatique aux communautés les plus pauvres et celles les plus impactées par la transition énergétique.
Si l'état de New York réussit, il deviendra « leader mondial » en la matière !

En très bref...

- Début de l'été, la région du Nord-Pas-de-Calais, en France, a inauguré la première ligne de bus 100% hydrogène « qui ne rejette que de l'eau ». Le tout 100% « made in France ».
- L'industrie textile étant loin d'être écologique, la Suède a pris une décision unique en annulant sa célèbre « Fashion Week ». Un électrochoc pour certains, une mesure historique pour d'autres.
- Tandis que les sauveteurs de migrants en Méditerranée sont de moins en moins soutenus par les états européens, le département de Loire-Atlantique a décidé de les soutenir en leur versant 500.000 €, un geste exemplaire !
- La ville d'Utrecht, aux Pays-Bas, a décidé de fleurir le toit de centaines d'abris bus « pour aider les abeilles » - une première.
- Pour recenser ses tigres, le Népal a sorti les grands moyens : 1.600 caméras et 300 personnes se sont déployées sur une zone de 12.356 km^2. Un énorme dispositif qui a débouché sur une excellente nouvelle : la population de tigres a doublé en 10 ans !
- Faut-il oui ou non interdire le glyphosate ? À cette question fondamentale, l'Autriche est le premier pays européen à répondre par l'affirmative. Mardi 2 juillet, son parlement a en effet voté l'interdiction totale de ce pesticide : une loi historique.
- Pour tenter d'amortir le désastre de la déforestation de l'Amazonie, le moteur de recherche « Ecosia » s'est engagé à planter un million d'arbres supplémentaires au Brésil dans les 6 mois à venir.

Se nourrir en conscience

Et s'il s'agissait encore plus simplement de se nourrir en présence ? Non seulement mettre toute son attention, mais aussi tout son corps, dans le geste alimentaire. Afin que tous nos sens fassent le lien entre notre assiette et nous. Être présent à ce que l'on mange serait dès lors le premier pas pour être pleinement et durablement vivant, corps et âme...

La planète est actuellement aux prises avec une véritable « crise » alimentaire, balancier infernal oscillant entre la malnutrition des uns et la malbouffe des autres. Sorte de miroir déformant de notre déconnexion à la Vie avec un grand « V », cette situation macroscopique fait tristement écho à la déconnexion évidente que la plupart d'entre nous entretient avec le vivant, qu'il s'agisse du vivant à l'extérieur de nous ou, pire, du vivant à l'intérieur de nous. Lorsque l'on ne s'écoute plus, on ne se comprend plus, on ne s'accepte plus. On devient alors une coquille vide ballotée au gré des modes alimentaires, des avis des uns et des autres, de nos propres jugements, des tempêtes émotionnelles ou des variations chaotiques des chiffres de la balance... Être présent à l'acte de se nourrir devient alors une ancre, un moyen de retrouver pied dans sa propre vie, de devenir acteur conscient de ses choix, pour la planète bien sûr, mais aussi pour soi, car la bienveillance pour les autres ne saurait aller sans la bienveillance pour soi. Alors, qu'il s'agisse de maigrir sans « s'aigrir » ou simplement de vivre la pleine santé en adéquation avec les besoins de notre nature et de « La » Nature, pourquoi ne pas surfer sur cette vague de la Pleine Conscience alimentaire (Mindful Eating des anglosaxons) pour être mieux avec soi et mieux avec le monde ?

Pour quoi manger ?

Le « pourquoi » en un mot appelle bien sûr

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

Une rentrée sans souci

Anti-Stress 600

Rechargez vos batteries

- Renforce le système nerveux
- Améliore la résistance au stress

SANS SOMNOLENCE
SANS ACCOUTUMANCE

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille: surcharge de travail, difficultés personnelles... les périodes de stress psychologique et/ou physique se traduisent souvent par de la nervosité, des insomnies, un moral en berne et forcément de la fatigue.

Anti-Stress 600 aide à combattre toutes les formes de stress grâce à l'efficacité mutuellement renforcée d'ingrédients tels que le magnésium, les vitamines B, le GABA et la taurine dont **l'impact positif sur le système nerveux** est largement démontré.

Gélules
acido-résistantes

CONSEILS D'UTILISATION : *1-2 gél., cure de 2 à 3 mois à répéter si nécessaire*

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
LEVURE
AMIDON
SEL

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu

des réponses telles que « avoir de l'énergie », « ne pas mourir », mais aussi « pour le plaisir », « parce que je suis gourmand », voire « parce qu'il faut bien » pour les moins convaincus. Dans le contexte actuel de l'épidémie de surpoids, des réponses à la question « pourquoi avez-vous mangé ? » s'apparentent souvent à « je ne sais pas », « parce que je m'ennuyais », « parce que j'étais en colère », « parce que c'était l'heure », « parce que j'aurais eu faim en plein milieu de ma réunion »... En bref, elles reflètent bien plus une connexion au monde extérieur, à ses tentations et ses tempêtes plutôt qu'à nos réels besoins intérieurs. Car au « pour quoi » manger, il est possible de répondre « pour fournir à mon corps les nutriments lui permettant de fonctionner de manière optimale », « pour me sentir plein d'énergie et d'allant », ou encore « pour me sentir en forme et avoir l'esprit clair ». Que l'on se place sur le plan matériel de la physiologie ou sur le plan plus énergétique de l'humeur, il est évident que notre corps, pour être en santé, doit obéir à des lois qu'il contourne malheureusement très souvent, victime de sa propre plasticité et capacité à endurer les pires sévices alimentaires avant que les premiers dysfonctionnements n'apparaissent. Les plus ignorants comme les plus savants en nutrition peuvent bien l'admettre, répondre à la question « que faut-il manger pour aller bien ? » est quasi devenu le défi du siècle. Entre les « mangez plus de glucides », « mangez cru », « manger plus de gras », « mangez à telle heure » et autres « mangez paléo », comment s'y retrouver ?! Une piste pour y arriver : revenir à soi !

La faim de sens

Car quel est le sens de l'acte de s'alimenter ? Bien sûr, il peut s'agir de répondre à une réelle faim physiologique. Notre corps ne se nourrit pas de viande, pâtes ou légumes, il se nourrit de glucides (sucres), de lipides (graisses), de protéines, de vitamines, de minéraux, d'eau ! Plus les aliments avalés concentrent en une petite quantité ces éléments indispensables, plus nous pouvons nous contenter de peu pour être rassasiés. Au contraire, ce même corps criera famine et fatigue perpétuellement s'il est alimenté d'aliments transformés de piètre qualité nutritionnelle ! En admettant que cette qualité nutritionnelle soit rencontrée, la première question essentielle est donc « ai-je vraiment faim ? ». Pour y répondre, il faut se connaître ! Comment se manifeste la faim chez vous ? Quelle partie du corps est affectée ? Faire l'expérience de sauter, par exemple, le petit-déjeuner afin de prolonger de quelques heures le jeûne de la nuit est une piste pour ramener ces sensations à la conscience. Il est essentiel pour « bien » se nourrir de renouer ce contact avec nos besoins propres, avec nos sensations, qu'il s'agisse de celle de faim ou de satiété ! Nombre de problèmes de surpoids viennent de cette déconnexion avec les messages du corps capable, mieux que n'importe quel expert en nutrition, de dire « stop » ou « encore ». En aidant à l'observation de ces sensations, en portant l'attention sur les émotions, les contextes ou les réflexes susceptibles d'influencer nos prises alimentaires, les techniques de pleine conscience nous reconnectent à nos limites, saines, espérons-le, et aussi à la responsabilisation (et non la culpabilisation !) face à leur dépassement.

...et des sens

La pleine conscience alimentaire est donc aussi la pleine présence à nos sens ! Trop souvent réduite à une affaire de « goût », l'alimentation réapprivoise alors l'odorat, la vue, le toucher, voire l'ouïe ! Pour cela elle réclame un allié précieux : le temps !! Prendre le temps est la clé ! Le temps de regarder dans le calme le contenu de son assiette pour mieux savoir comment le rendre plus beau à nos yeux, toucher en la préparant la nourriture qui va nous reconstituer (et non nous remplir), l'humer à plein nez (cela vous fait-il vous « sentir » bien ?), voire l'écouter ! Nos sens seront aussi la clé

iHMN

INSTITUT D'HYGIÈNE & DE MÉDECINE NATURELLE asbl

Plus de 30 années **d'expertise** dans l'enseignement de la naturopathie et des médecines **naturelles**

DEVENEZ NATUROPATHE

LA NATUROPATHIE // UNE PASSION // UN ART // UN MÉTIER

PORTES OUVERTES

15 SEPT. 10H ///// 16H30

PRÉSENTATIONS 10H30 14H30

154 RUE BOMEL À NAMUR

FORMATIONS PROFESSIONNELLES CERTIFIANTES À NAMUR

RENTRÉE 2019

23 SEPT.

CONSEILLER EN HYGIÈNE VITALE ET EN NUTRITION	CAPACITÉ EN NATUROPATHIE	CAPACITÉ EN DRAINAGE LYMPHATIQUE
FORMATION 2 ANS	FORMATION 4 ANS + BREVET EUROPÉEN DE PREMIERS SECOURS (BEPS) + BREVET DE SECOURISME (BS)	FORMATION 12 JOURS SUR 9 MOIS

+ FORMATION HORS CURSUS

Contactez-nous:

04/343 52 86 • 0491/714 447

info@ihmn.be // www.ihmn.be

www.facebook.com/IHMN1

RETROUVEZ-NOUS
STAND E19
LES 6/7/8 SEPT.

Valériane LE SALON BIO

pour faire face à ce qui creuse le lit de bien des problèmes alimentaires : la faim psychologique. Car, lorsqu'à la question « mon corps a-t'il faim ? » la réponse est non, cette dernière va pourtant pousser à s'alimenter (et donc à stocker puisqu'il n'y a pas de réel besoin nutritionnel) pour compenser ennui, contrariété ou habitude (le fameux « craquage » en rentrant du boulot) par seule satisfaction immédiate du goût (peu importe l'aliment, pourvu qu'il y ait l'ivresse !). Là encore, retrouver le calme par une respiration profonde et consciente, satisfaire l'odorat par la respiration d'une huile essentielle aimée, nourrir le toucher par le contact avec un être (humain, animal, voire végétal !) cher, rassasier l'ouïe d'une musique appréciée,... sont autant de moyens de retrouver le plaisir. Il y a fort à parier que remettre de la conscience, du regard et de la réflexion dans l'assiette aboutirait pour nombre de personnes à des choix plus respectueux d'eux-mêmes, amis aussi de l'équilibre environnemental du monde : retour à des aliments non transformés, consommation réduite de viande dans le respect de l'animal, agriculture respectueuse de la Nature,... Des « de-mon » à un « mon-de » meilleur, il n'y a donc qu'un choix de sens.

Charline Nocart
charline@etreplus.be

POUR EN SAVOIR PLUS : • **Manger en pleine conscience,** de Jan Chozen Bays, Gérard Apfeldorfer et Jon Kabbat-Zinn, Editions Les Arènes • **Les erreurs qui vous empêchent de maigrir,** de Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse et Magali Castro, Editions Alpen • **Manger en paix,** du Dr Gérard Apfeldorfer, Editions Odile Jacob • **Maigrir par la cohérence cardiaque,** de David O'Hare, Editions Thierry Souccar • **La vie en abondance,** de Irène Grosjean, Editions Biovie • www.mangerenpleineconscience.org • www.mincitherapie.org • www.thecenterformindfuleating.org

MannaVital

S'endormir facilement*, bien dormir** et se réveiller reposé grâce à

Dormiton

* avec la valériane, le relaxant naturel qui peut réduire le temps d'endormissement

** avec le trio de plantes relaxantes, la valériane, le houblon et la passiflore dans leur qualité et leur dose correctes, qui contribuent à un sommeil naturel

60 V-caps.: €14,95

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

DORMITON est une synergie naturelle qui favorise le sommeil, basée sur des extraits standardisés de valériane, de houblon et de passiflore. DORMITON contient également de la mélatonine nature identique et de la cerise griotte comme source de mélatonine naturelle.

Mannavital compléments alimentaires scientifiquement soutenus de qualité absolue, et au meilleur prix

MannaVital

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique - tel. 056 43 98 52 - info@mannavital.be - www.mannavital.be

« Nous vous proposons ce mois-ci un dossier écrit à 6 mains. En effet 3 intervenants et experts aborderont sous l'angle de leur champ d'action respectif ***la méditation de pleine conscience.*** *Cette approche nous offre des points de vue complémentaires pour le meilleur bénéfice du sujet traité et de votre compréhension.*

Nous vous en souhaitons bonne lecture ! »

Comment la méditation de pleine conscience peut-elle contribuer à rendre le monde meilleur ?

Olivier Raurich,

scientifique de formation, il rencontre la méditation auprès des maîtres tibétains proches du Dalai Lama, et collabore pendant trente ans à leur travail en tant qu'interprète et enseignant de la méditation et de la sagesse bouddhiste.

A partir des années 1960, différents courants bouddhistes se sont implantés en Occident : émigration des Tibétains chassés de leur pays, arrivée de maîtres Zen comme Deshimaru, Thich Nhat Hanh (qui a introduit le terme de Pleine Conscience en France bien avant l'arrivée de la méditation laïque), et bien d'autres. A la fin du XXème siècle, Jon Kabat Zinn s'est inspiré de la méditation bouddhiste pour proposer un protocole universel de réduction du stress, la MBSR. A leur tour, les psychiatres ont adapté cette approche à la thérapie en créant la MBCT, Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience.

La Pleine Conscience et graines d'avenir

Aujourd'hui, la Pleine Conscience est en plein essor. Ses bienfaits sont avérés par la médecine, les neurosciences et la psychiatrie : meilleure santé, meilleure qualité d'être, harmonie relationnelle accrue. Néanmoins une grande question se pose : s'agit-il uniquement d'une recherche de mieux-être individuel ou bien la méditation de Pleine Conscience contribue-t-elle à rendre le monde meilleur ?

La première réponse qui vient à l'esprit est assez évidente : le monde étant fait d'individus, si des millions d'individus voient leur vie progressivement transformée vers un mieux-être physique et psychique, le monde est indubitablement meilleur ! Même si cela ne fait pas la une des journaux. N'oublions jamais que le bonheur est bien moins médiatique que le malheur. Vous entendrez rarement parler au journal télévisé d'une famille qui a retrouvé l'amour, d'un enfant malheureux qui a retrouvé la joie de vivre,... Dix arbres qui s'effondrent font plus de bruit qu'une forêt entière qui pousse.

La question demeure néanmoins de l'utilité globale de la Pleine Conscience pour les problèmes politiques et écologiques mondiaux. A cela, quelques réponses.

Tout d'abord, les bienfaits individuels de la Pleine Conscience s'étendent maintenant, de plus en plus, au monde de l'éducation : les enseignants qui utilisent la Pleine Conscience font état de transformations parfois spectaculaires dans la dynamique des classes. Les millions d'enfants apprennent à l'école à trouver la paix intérieure, à exprimer et à gérer leurs émotions, à s'émerveiller de l'instant présent, à communiquer en conscience ; autant de graines de paix pour le monde de demain. Rappelons qu'en Amérique du nord et en Europe du nord, la Pleine Conscience est largement entrée dans la vie quotidienne des écoliers et des lycéens.

Contentement versus consumérisme

Par ailleurs, il est facile de constater que le désastre écologique annoncé ainsi que l'accroissement des inégalités dans le monde sont principalement dus au consumérisme et à l'avidité, eux-mêmes savamment entretenus par une insatisfaction généralisée. En France, se plaindre, insister sur ce qui ne va pas, être insatisfait, est une pratique quasi-religieuse, une grand-messe nationale.

Or, un élément essentiel de la Pleine Conscience est d'entrer dans la sérénité de l'instant présent. Regarder, écouter, voir la beauté de l'ordinaire. Mais ceci est l'exact opposé du consumérisme qui ruine la planète ! A quoi bon passer des vacances à l'autre bout du monde ou acheter je ne sais quelle nouveauté à la mode, si on peut ouvrir les yeux sur la

nature qui nous entoure et sur le visage de nos proches ? Savourer les joies de la simplicité ? Quand la Pleine Conscience entrera dans les mœurs de toute la société, elle contrecarrera de plein fouet la dynamique du « toujours plus » qui nous mène à la catastrophe.

Vœux pieux ou valeurs incarnées ?

Nous touchons là le cœur du problème : le décalage entre les vœux pieux et les instincts profonds. Les habitants des pays riches sont en grande majorité intellectuellement d'accord sur la nécessité de réduire leur empreinte carbone, néanmoins la plupart continuent à consommer et voyager comme avant. Pourquoi ? Parce que ces valeurs ne sont pas incarnées, elles restent à l'état de discours intellectuels, de vœux pieux. Face à cette résistance instinctive au changement, le seul moyen serait de réglementer et d'imposer un comportement écologiquement vertueux, ce dont personne ne veut, cela rappelle trop l'URSS...

La Pleine Conscience, quant à elle, est une vraie transformation intérieure, un changement de paradigme complet, où l'on constate que le bonheur est déjà présent ici même. On peut mener une vie riche et pleine de sens, profondément nourrissante, sans être dans une convoitise illimitée de ce que l'on n'a pas. Une fois que ceci sera établi et ancré dans la culture commune (ce qui prendra une ou deux générations et l'éducation a un rôle majeur), la société changera de mœurs, tout simplement. Le virage vertueux se fera de lui-même, progressivement, tout comme se fait la libération sexuelle et le respect des minorités depuis un demi-siècle : lentement mais inexorablement.

C'est cette révolution culturelle globale que je vois s'amorcer aujourd'hui.

Une condition importante à cela néanmoins : que la Pleine Conscience soit comprise et enseignée dans son intégrité, comme une philosophie et une pratique de vie, et non seulement comme un outil temporaire de relaxation, un produit de plus dans le monde marchand à côté de la crème anti-rides.

Mais, me direz-vous, vous parlez d'une ou deux générations ; et il y a urgence ! Oui, c'est pourquoi loin de moi l'idée de discréditer l'action politique. Elle est indispensable et j'admire au plus haut point ceux qui la mènent. Les deux doivent marcher la main dans la main : une action politique par tous les moyens pour conscientiser au désastre écologique et aux inégalités mondiales, mais soutenue en profondeur et de l'intérieur par un changement de fond dans la culture : une culture de l'Être Plus, et non de l'avoir plus.

Merci de tout cœur à ceux qui sont engagés dans ce grand changement de paradigme de l'humanité, à commencer par ce journal !

Olivier Raurich

Esprit CLAIR

êtreplus
magazine - salons
annuaire - online

Cycle d'approfondissement de la pleine conscience Etre Plus en partenariat avec Esprit Clair

Les formateurs d'« Esprit Clair » viennent vous transmettre des enseignements pour approfondir la pleine conscience sous tous ses aspects en intégrant les thérapies et la psychologie contemplative.

Yasmine Liénard,

Psychiatre
et psychothérapeute
cognitivo – comportementaliste,
Instructrice MBCT

www.pleine-conscience.fr
www.espritclair.fr

Olivier Raurich,

Scientifique de formation,
il rencontre la méditation auprès des **maîtres tibétains proches du Dalai Lama** et collabore pendant trente ans à leur travail en tant qu'interprète et enseignant de la méditation et de la sagesse bouddhiste
www.olivierraurich.com

Dat Phan-Angevin,

Ancien moine bouddhiste
et **maître Zen auprès de Thich Nhat Hanh**, enseignant de pleine conscience en entreprise et pour les particuliers.
maisonauxcedresbleus.com

Nous serons heureux de vous accueillir durant **5 dimanches** pour développer les thèmes suivants dans le très beau centre de **Terre d'Éveil à Ohain** (proche de Bruxelles) :

20/10/19 : L'intelligence des émotions, par Yasmine Lienard
24/11/19 : La Pleine Conscience pour incarner nos Valeurs, par Olivier Raurich
15/12/19 : Le Pouvoir de la Compassion par l'écoute profonde, par Dat Phan-Angevin
02/02/20 : Le cœur de la sagesse du bouddhisme, par Olivier Raurich
22/03/20 : Le silence et ses bienfaits, par Dat Phan-Angevin

Terre d'Eveil

80 € la journée
(340€ pour les 5 journées)

Pour votre inscription, envoyer un mail à **www.etreplus-ateliers.be**

Dat Phan Angevin

Ordonné moine bouddhiste par le maître Zen Thich Nhat Hanh, Dat Phan Angevin est resté moine dans la communauté du village des pruniers pendant 20 ans. Il est aujourd'hui marié et père de deux enfants et anime des formations dans le monde entier et dans son centre en Haute-Loire « La maison aux cèdres bleus».

Aux Cèdres Bleus, le centre de pleine conscience où je vis avec ma famille se trouve la rivière Semene qui longe l'abbaye cistercienne du XVIIe siècle. Elle est maintenant notre demeure et un lieu où les gens peuvent venir se laisser embrasser et se nourrir de la beauté de la nature, la chaleur de la communauté et les profondeurs silencieuses de la solitude de l'âme.

S'ouvrir au moment présent

Dans la rivière, il y a des cailloux lisses et bien arrondis formés, siècles après siècles, jour après jour, par l'écoulement constant de l'eau. Chacun d'eux parfaitement à sa place, en harmonie avec le monde. La vie nous appelle constamment au moment présent pour redécouvrir cette harmonie que nous avons peut-être abandonnée dans notre enfance. Nous sommes tous invités à écouter nos aspirations les plus profondes afin de créer un nouveau paradigme au service de tous les êtres vivants et pour rendre ce monde meilleur.

Guérir nos peurs et calmer le mental

A côté de cette harmonie qui nous entoure, depuis trop longtemps dans notre histoire humaine, nous sommes sous l'emprise de nos peurs, en nous concentrant principalement sur nos différences - race, nation, sexe, âge, classe sociale, ... Dans l'ombre de notre progrès et de notre démocratie moderne, nous avons inconsciemment façonné une culture individualiste dans laquelle le mental prime sur le cœur. Il n'y a que peu de place pour l'harmonie mais plus pour le conflit, le repli sur soi, la non-acceptation de nos différences. Comment pouvons-nous être comme ce caillou bien rond, dans la paix et la quiétude pour prendre notre place joyeusement dans le monde ?

Il y a une « chaîne radio » appelée PNS (pensée non-stop) qui nous empêche de nous relier intimement aux montagnes et aux rivières, aux couleurs d'une fleur ou à la beauté d'un visage. Pendant trop longtemps, nous avons affûté l'intellect et adoré la pensée - faisant écho à Descartes : « Je pense donc je suis. »

Cette habitude mentale nous entraîne à opérer une division entre « nous » et « eux ». Des instruments sophistiqués et des idées complexes peuvent aider à façonner notre monde technologique et matériel, mais il nous appartient, dans toute cette accélération et cette modernité, de cultiver des moments d'intériorité, de connexion à notre être, d'attention à nos aspirations et ressentis. Inconsciemment, nous cherchons le bonheur et les solutions à notre mal-être à l'extérieur de nous-même. « Si vous souhaitez trouver de l'or ou des diamants, il vous faut souvent creuser profondément. »

Élargir sa conscience

Être attentif, c'est prendre conscience de nous-mêmes et aussi du lien avec notre environnement. « La méditation », comme disait le maitre Zen Thich Nhat Hanh, « est une rencontre sereine avec la réalité. » Au début, je peux être conscient de mes pas et de mon souffle, puis de mes émotions et de mes perceptions. Puis le ciel bleu et le vent. Je peux voir que je me promène dans le jardin contemplatif de Cèdres Bleus. À mesure que ma conscience s'élargit, je me rends compte que je suis en France. Alors qu'il continue à s'ouvrir,

TETRA FAIT SA RENTRÉE !

À découvrir sur **www.tetra.be**, le programme 2019-2020 riche et varié autour des grands thèmes qui portent le cœur de **TETRA SAGESSES & CONSCIENCE** : Éveil, chamanisme, sagesses des peuples premiers, grandes traditions spirituelles, intuition, eau et champ de conscience, silence, états modifiés de conscience, science et intuition, science et synchronicité, corps et conscience, voix, danse, rythmes, contact avec l'au-delà, alchimie, corps énergétiques, ouverture aux archétypes, constellations spirituelles, méditations, apprentissages de l'âme du monde, voyage…

NOTRE SOUHAIT ? Contribuer avec vous à ce monde en pleine mutation avec des propositions transdisciplinaires d'exploration, de discernement et d'action, puisés dans les sagesses du monde, la recherche scientifique, les mondes subtils et le Vivant.

FOCUS

> **De nouveaux intervenants :** Taiun Jean-Pierre FAURE - Gérard KURKDJIAN – Grégory DI CATO – Pr Marc HENRY – Romuald LETERRIER – Andreas MAMET – Serge AUGIER – Morvan SALEZ – Sylvie OUELLET – Emmanuel DESJARDINS – Olivier de VOGHEL - Sylvie MONPOINT

> **Une rencontre au sommet :** L'Intercontinentale des Consciences à travers soufisme et hésychasme avec Jean-Yves LELOUP et Seyed AZMAYESH les 14 et 15/12/2019

> **VOYAGE :** Retraite de vision en pays Algonquin en été 2020

l'évidence c'est que je marche sur la Terre. Et à un moment donné, la division entre moi et le monde s'efface car ce ne sont que des concepts mentaux. C'est comme prendre un avion haut dans le ciel et voir au-delà des frontières. Je suis le monde, le monde c'est moi. Ou, comme le philosophe Spinoza le considère : « La Terre est un organisme vivant. »

S'ouvrir à l'abondance en nous

L'attention est un concept fondamental de la pleine conscience et elle conduit à une meilleure compréhension. Nous pouvons nous rendre compte que nous avons déjà une abondance autour de nous et à l'intérieur de nous - que nous sommes déjà des êtres complets et parfaits et qu'il n'y a absolument rien à ajouter ou à soustraire.

La pleine conscience consiste à prendre conscience du monde intérieur et du monde extérieur. Le caractère chinois de pleine conscience (nian,) a deux caractères. Celui du haut signifie, le moment présent, celui du bas, le cœur. La traduction anglaise la plus proche n'est pas le « mindfulness » (la pleine conscience), mais peut-être le « heartfulness » (la conscience du coeur). Par conséquent, le moment présent n'est pas seulement de savoir où nous en sommes dans le temps et l'espace, mais il inclut et embrasse finalement une vision du monde qui touche notre humanité commune au lieu de nous concentrer sur nos différences. Cette idée ouvre la porte à la compassion.

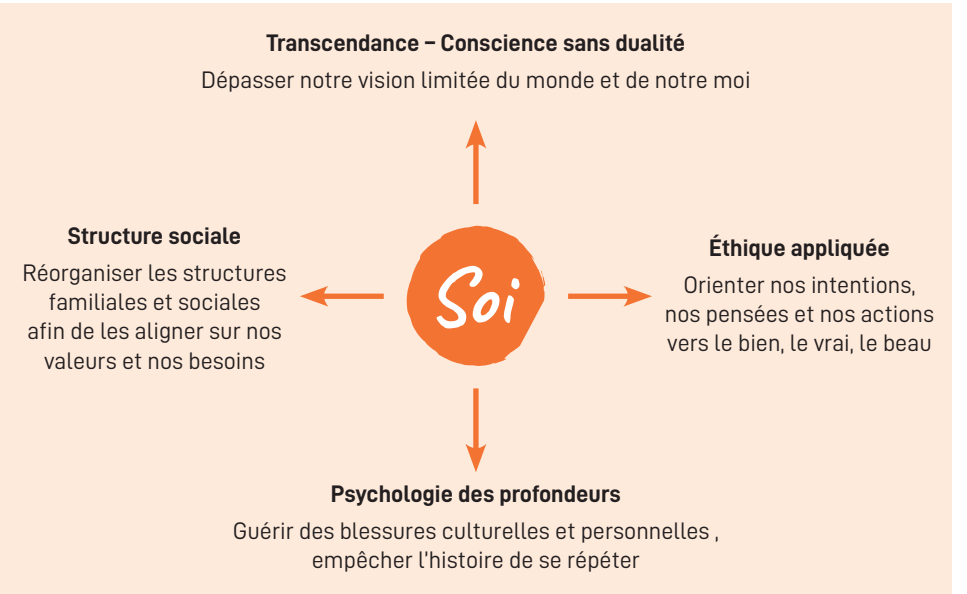
Harmoniser toutes les instances de la société

Alors que la pratique de la pleine conscience prend sa place dans le monde dans les domaines des neurosciences, de la santé, de l'éducation et des entreprises, nous avons besoin d'une vision juste de la manière de l'appliquer aux différents aspects de la vie.

Voici un graphique, ci-dessous, exprimant cette vision de la pleine conscience intégrale à 4 niveaux.

Notre société moderne est basée sur la compartimentation. Nous avons été formés pour nous spécialiser dans un sujet et négliger le reste. Nous nous sommes séparés de la nature, des autres et, malheureusement, de notre moi plus profond. Le résultat est une crise écologique, sociale et existentielle. D'où l'urgence d'une approche intégrale pour nous rappeler que la réalité forme un tout et pas seulement des parties individuelles.

Dat Phan Angevin



MUSIQUE
FILMS
ATELIERS
DÉBATS
SPECTACLES
2019
25 > 29 septembre
GRAND PLACE
LOUVAIN-LA-NEUVE
FESTIVAL
MAINTENANT!
RENCONTRE DES INITIATIVES DE TRANSITION
PARCE QUE DEMAIN, C'EST MAINTENANT!
WWW.FESTIVALMAINTENANT.BE
E.R.: asbl Terre Ouverte, avenue J.-E. Lenoir, 8-1348 Louvain-la-Neuve

Wallonie · Le Brabant wallon · SOWECSOM · Ministère de l'Enseignement Kodak · Ministère de l'Enseignement Kodak · EXKI · färm · KEWLOX · LE SOIR imagine · canalzoom.be · CANAL C · WAW · Vivre ici.be · être plus · tvcom · La 1ère

Steven Laureys

Quand un neurologue décide d'étudier le cerveau d'un moine bouddhiste

Neurologue et Professeur de Clinique au Département de Neurologie du CHU de Liège, Directeur de recherches au FNRS, **Steven Laureys** dirige le Coma Science Group au sein du Centre GIGA Consciousness de l'Université de Liège. La majeure partie de ses travaux de chercheur est consacrée à l'étude des altérations de la conscience. Il est l'auteur de plus de 350 articles scientifiques.

Etre Plus a eu la chance de l'interviewer à l'occasion de la sortie de son livre « la Méditation, c'est bon pour le cerveau ».

Etre Plus : En tant que neurologue et chercheur, qu'est-ce qui vous a motivé à étudier le cerveau d'un méditant ?

Steven Laureys : Dans mon parcours de neurologue, j'ai été en contact il y a une dizaine d'années avec des personnes ventant les bienfaits de la méditation de pleine conscience. J'étais à l'époque très sceptique d'autant qu'il y avait peu d'études scientifiques sur le sujet.

En 2012, après une séparation, je me suis retrouvé seul avec mes trois enfants et très désemparé. Au cours d'une journée de conférences, j'ai rencontré Matthieu Ricard (moine bouddhiste et porte-parole du Dalai Lama). Nous avons sympathisé et, voyant mon désarroi, il m'a proposé de venir suivre une retraite de méditation avec lui, ce que j'ai fait. En échange, je lui ai proposé d'être « l'objet » de recherches au niveau cérébral en lien avec sa longue pratique de méditant, rien de moins que 60 000 heures de méditation, j'avais affaire à un « athlète de l'esprit » ! Les observations, que vous pouvez découvrir dans le livre montrent, en autres, un cortex cérébral et des connexions cérébrales très développés.

Matthieu Ricard, également scientifique de formation, m'a permis d'étendre mes connaissances sur l'impact de la méditation sur le plan cérébral en complément des recherches que j'ai menées avec mes équipes.

Certaines de ces études démontrent que si vous méditez environ 20 minutes chaque jour, vous pouvez ressentir des effets positifs au bout de quelques semaines en matière de gestion des émotions. Des modifications mesurables de la structure et du fonctionnement du cerveau ont également été observées par imagerie médicale.

La Pleine Conscience en Entreprise.

Aujourd'hui, le bien-être est une question fondamentale qui concerne chaque niveau de l'entreprise et de l'organisation : les dirigeants, les RH et l'ensemble des équipes.

Pour faire face aux risques psychosociaux, la **Méditation en Pleine Conscience** figure parmi les méthodes les plus efficaces apportant une solution stable.

De nombreuses études ont pu prouver que la pleine conscience peut jouer un rôle dans la diminution du stress et du burn out en améliorant le bien-être physique et mental des professionnels.

Les données de recherches démontrent que l'apprentissage de la pratique de la Mindfulness en entreprise aide à une diminution de 32% des symptômes médicaux et de 29% des symptômes de stress perçu, une augmentation de 26,5% de la conscience de soi et de 22% du non-jugement (source Umass)

Certains acteurs de la pleine conscience se sont spécialisés dans la prévention des risques psycho-sociaux, en proposant des programmes adaptés au monde de l'entreprise. C'est le cas de l'Institut Mindfulness à Bruxelles qui développe des programmes pour les managers et les équipes depuis plus de 8 ans.

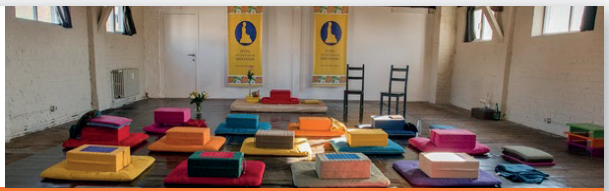
Fort de ces avancées personnelles et professionnelles, j'ai trouvé des ressources pour surmonter les émotions difficiles liées à ma situation familiale et m'aider à mieux vivre le stress élevé lié à mon travail . Nul besoin de méditer des milliers d'heures et de se retirer de longs mois dans un ermitage pour ressentir les bienfaits de la méditation. Une formation sérieuse et une pratique régulière permettent d'en ressentir rapidement les bénéfices et l'apaisement.

Dorénavant, je prends un temps de pause et de respiration entre chaque patient. Je prescris également la méditation à des patients souffrant de céphalées, de burn out, d'anxiété et d'autres pathologies. Je suis aujourd'hui convaincu que la méditation doit être enseignée dans les facultés de médecine, à l'école et dans d'autres sphères de la vie sociale et professionnelle. Notre mental, comme notre physique, a plus que jamais besoin que l'on prenne soin de lui.

Sortie le 10 septembre en librairie

Steven LAUREYS viendra donner une conférence sur son dernier livre dans le cadre du salon **ETRE PLUS le dimanche 6 octobre à 16 h**. Voir pages centrales du mensuel.

ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION

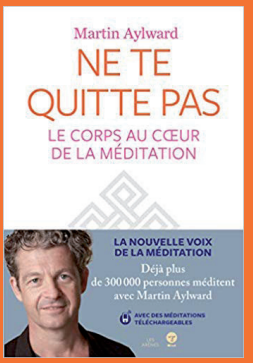


L'ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION DE BRUXELLES PROPOSE UN CADRE SIMPLE, AMICAL ET NON DOGMATIQUE POUR PRATIQUER LA MÉDITATION.

Vous êtes débutant ? Vous n'avez jamais pratiqué ? Vous méditez et vous désirez découvrir un autre rapport à la pratique ? Vous êtes les bienvenus !

Le dessein de l'École, fondée il y a 15 ans par Fabrice Midal, auteur du livre «Foutez-vous la Paix ! Et commencez à vivre », est de transmettre cette pratique qui permet à chacun d'interroger son existence ainsi que le monde, en entrant en rapport à la présence, à un sens de confiance et à une authentique bienveillance. Cette approche se fait en dialogue ouvert avec la philosophie et la poésie de l'Occident. Les sessions se déroulent deux mercredis soirs par mois et sont menées par Marine Manouvrier, professeur de philosophe et par Sylvie Storme, pédagogue de la voix. Cette année nous explorerons le thème : La méditation, une alliée de la vie quotidienne.

Les sessions de méditation (alternance de pratiques guidée, silencieuse et enseignements) ont lieu deux mercredis soir par mois de 20h à 21h45, rue du Doyenné 40 à 1180 Bruxelles (L'Usine, salle noire). La saison 2019-2020 débutera le 11/09/19.
Toutes les infos se trouvent ici : **www.ecole-occidentale-meditation.com**

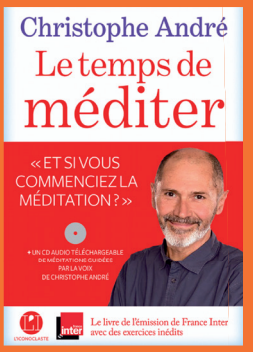


Ne te quitte pas

Martin Aylward

Nous cherchons toutes sortes de distractions pour échapper à ce que nous vivons : écrans, consommation, divertissements. Dans un monde obsédé par les objectifs et la performance, nous finissons par être déconnectés de nous-mêmes. Ce livre nous invite au contraire à aller vers l'intérieur et à descendre dans notre corps.

Au fil du livre, Martin Aylward nous conduit en plein cœur de notre vie, à l'intérieur de notre corps, là où tout se passe ; à l'intérieur d'une qualité d'écoute plutôt que d'un savoir, de ressenti plutôt que de réaction. Cette pratique méditative est radicalement transformatrice.



Le temps de méditer

Christophe André

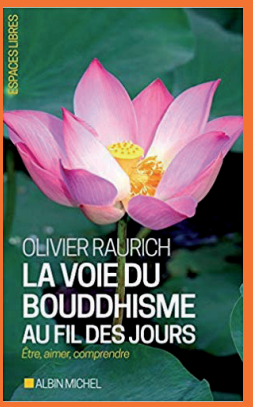
La mission que s'est assigné Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, au cours de la rédaction de ce livre, est la suivante : rendre la psychologie, et surtout la méditation, plus facile d'accès. Après avoir publié une trentaine de livres à destination du grand public, c'est à la radio qu'il prêche la bonne parole, celle qui aide à prendre conscience de soi et à se détendre. « Le Temps de méditer », comme son nom l'indique, propose une découverte de la pratique de manière très simple. De l'histoire de la méditation, jusqu'aux données scientifiques en passant par ses vertus, ce livre devrait convaincre les plus timides.

Vivre la plein conscience en famille

Sophie Raynal

Nous portons tous en nous le souhait d'une vie familiale harmonieuse et apaisée. Elle est le théâtre de tant d'émotions, de relations joyeuses et parfois douloureuses. La pleine conscience, issue de sagesses millénaires, est une invitation à : savourer l'instant présent, améliorer les capacités d'attention de nos enfants et les nôtres, comprendre et vivre nos émotions plus sereinement, réduire le stress et l'anxiété, développer notre gratitude et notre bienveillance.

Ce livre vous guide, pas à pas, au travers de nombreuses pratiques et enseignements (méditations guidées, exercices de respiration et de relaxation, massages, visualisations...), afin d'installer des comportements et habitudes de pleine conscience au cours des différents moments et événements de la vie familiale.



La voie du Bouddhisme au fil des jours

Olivier Raurich

S'il est de mieux en mieux connu en Occident, le bouddhisme reste difficile à cerner. Est-ce une religion, une philosophie, une sagesse ? On découvrira plutôt ici un chemin qui passe par l'expérience personnelle et directe et qui nous aide à vivre plus pleinement. À rebours des ouvrages qui proposent de nous faire entrer dans le bouddhisme par la théorie, mais aussi des manuels qui prétendent nous livrer de pures « techniques » de méditation détachées de tout contexte, Olivier Raurich nous invite à vivre directement et simplement l'expérience du bouddhisme. L'ouvrage, qui s'articule autour d'exercices guidés de méditation, nous rend accessible les notions cardinales du bouddhisme comme l'interdépendance, le lâcher-prise et la compassion. Facile d'accès, dépouillé de tout dogmatisme, « La Voie du bouddhisme au fil des jours » se veut être le « mode d'emploi » que chacun aimerait trouver au début de son parcours.

les Pros

ECOLE DE MEDITATION INTEGRATIVE
Programme détaillé sur demande
infomedit@gmail.com
www.meditation-integrative.eu
Modules Mindfulness - Pleine Conscience MBSR (2 octobre 2019) - MBCT avec l'Institut de nouvelle hypnose

Pratiques diverses de Méditation. Formation certifiante. Groupe mensuel de Méditation Sri Aurobindo. Ateliers à thèmes

INSTITUT MINDFULNESS
145 rue General LEMAN, 1040 Bruxelles
02 447 3 447 -0476 517 016
Cycle@institut-mindfulness.be
Institut-mindfulness.be et SerenityBar.be
Programmes MINDFULNESS éthique, scientifique & accessible. Pionniers de l'approche mindfulness en entreprise. Cycle particuliers et ados (Fr, En et Nl)

MASKENS Claude
Centre de santé Gastuche
Place Joseph Hallaux 5,
1390 Grez-Doiceau (Gastuche)
info@gastuche.be
www.claudemaskens.be
Animation de cycles de pleine conscience de 8 semaines (Mindfulness - MBSR). Cycles seniors 65+ sur une durée de 8 mois. Cours de Yoga

MASSART Maïté CAP-Accord
Rue Centrale, 5A - 6230 Pont-à-Celles
0479 48 92 32
maitemassart@capaccord.com
www.capaccord.com
Cycle de pleine conscience pour adultes et ados - Cycles scolaires élèves et enseignants - séances individuelles. Formée à l'ULB et à l'AMT.

RASSART Françoise
0473 418 289
Frans.rassart@telenet.be
www.frassart.be
Pleine conscience pour les seniors afin de se prendre en main pour se sentir mieux. Cycle de 8 mois du 24 septembre au 5 mai 2020 à Woluwe et de 26/9 au 7/5à Laeken. Cycle Gestion du stress pour tous à partir du 26/9.

RAUTER Sandrine
Rue Moris 38, 1060 Bruxelles
0476 298 224
sandrine_rauter@hotmail.com
www.sandrinerauter.be
Animation de cycles MBSR & de pleine conscience dans les relations, séances de suivi, atelier, conférence... pour les particuliers et les organisations.

SCHOCKAERT Béatrice
Boulevard Léopold III 41/5
1030 Bruxelles
0495 489 233
beatrice.schockaert@skynet.be
Vivre en Pleine Conscience au quotidien, telle est l'approche que je propose dans un cycle de 8 séances - organisé avec les Voies de l Orient (octobre- en soirée) et Eneo (mars 2020 en matinée)

RAYNAL Sophie
Pleine conscience enfants-ados-écoles
Avenue des Cèdres 17,
1640 Rhode Saint Genèse
0475 534 486
info@pleine-conscience-enfants.be
pleine-conscience-enfants.be
Formée à l'UCL et à l'AMT.
Animation de groupes et séances individuelles de pleine conscience pour enfants et adolescents (de 5 à 20 ans). Cycles de pleine conscience en écoles et formations professeurs.

SMOLDERS Emmanuelle
Gembloux, Namur et Chastre
0476 977 574
emmanuellesmolders@gmail.com
www.conscience-en-soi.be
Être plus présent pour se sentir plus vivant. Apprivoiser le stress et les émotions. Cycle progressif guidé de 8 semaines/8séances + 1j. Séance d'info préalable.

UCROS Claudia
Centre Le 35, Rue de la Chapelle
Saint-Donat, 35 - 5002 Namur
Centre Les Magnolias,
Rue Mareyde, 35 - 1150 Bruxelles
0479 339 433
claudia.ucros@mac.com - le35.be
Healing Arts : Méditations guidées pour s'harmoniser.

FICHE PRATIQUE

Ma trousse de toilette responsable

Ces dernières années, de nombreuses innovations ont vu le jour en matière de 'hygiène responsable', mais toutes ne se valent pas. En effet, un produit totalement responsable (c'est-à-dire à la fois sain, éthique et durable) doit tenir compte de beaucoup de paramètres !

LA BROSSE À DENTS

Les interchangeables : elles permettent de garder le manche et de changer la tête, limitant la production de déchets et favorisant un brossage optimal. Certaines marques proposent ce type de brosse avec un manche en dérivés de ricin (70%) et de bioplastique (30% biosourcé ou compostable). Les têtes se changent en moyenne tous les 3 mois. Elles peuvent même être renvoyées avec le manche auprès de certaines marques qui les recyclent !

Les modèles en bois ou en bambou : excellent choix si la fabrication est nationale ou même européenne. Malheureusement, les brosses à dents en bambou, même si elles sont recyclables, proviennent souvent de Chine et n'ont donc pas un bon impact carbone...

Le siwak : racine de l'arbuste 'Salvadora Persica' , le siwak est utilisé depuis des millénaires comme brosse à dent naturelle. Mais, à nouveau, elle vient de loin. Bref, à chacun/e de faire ses choix en âme & conscience ;-)

Recette de dentifrice-maison
(validée par les dentistes) : 4 grosses cuillères d'argile blanche (± 20 g), 1 cuillère d'huile/graisse de coco, 5 à 10 gouttes H.E. (menthe poivrée, citron ou clou de girofle,...) et un peu d'eau pour homogénéiser le tout et arriver à la bonne texture. Cette quantité correspond à ± 2 mois d'utilisation pour un budget ± 0,60 € : imbattable !

LE CURE-OREILLE

Les cotons-tiges non biodégradables seront interdits d'ici 2020. À juste titre, puisque c'est l'un des déchets les plus couramment trouvés en milieux aquatiques. On se tourne donc vers le cure-oreille. En métal, bambou ou coco, il se nettoie à l'eau savonneuse après chaque utilisation.

La version en acier inoxydable est intéressante car, non seulement, c'est l'un des matériaux qui se recycle le mieux au monde mais, surtout, un seul suffit pour toute la vie !

LES DISQUES LAVABLES

Pour se démaquiller, ôter le vernis, nettoyer son visage, on utilise beaucoup trop de disques jetables. En fibre de coton, chanvre ou eucalyptus, les disques lavables sont la meilleure alternative pour passer au zéro déchet. Chacun peut être utilisé plus de 1.000 fois... faites le calcul !

Et si nous avons un bon coup de crochet, nous pouvons également fabriquer nos disques de coton avec un des nombreux 'tuto' disponibles en ligne.

LES SERVIETTES LAVABLES & CUP

Les tampons et autres serviettes hygiéniques sont souvent en coton, matière qui nécessite énormément d'eau à sa production, dessèche la muqueuse et déséquilibre la flore vaginale. Rarement bio, les pesticides utilisés pour sa production sont toujours présents dans le coton et tutoient la flore intime.

Les serviettes lavables sont donc une excellente alternative en termes de protection périodique. Par ailleurs, la « cup » ou « coupe menstruelle » est également très bonne sur le plan écologique, économique et sanitaire. (www.plim.fr)

Sources : Positivr, ConsoGlobe, Actu-Environnement, Sivatru, Monvanityideal & Madmoizelle

Joëlle Thirionet
Psychothérapeute

Méharée de 8 jours dans le Grand Erg tunisien

Thème : ***«Ecoute tes rêves et tes intuitions»***

du 5/11 au 12/11/19

Marche, Taï Chi, Méditation

Claude Debar
Psychothérapeute
Moniteur de
Taijiquan

Présentations du voyage : 11/9 à 18h -14/9 et 28/9 à 17h

Centre Ressourcements : +32 475 93 50 39 • info@ressourcements.be
www.ressourcements.be • Welriekendedreef 45 - 3090 Overijse (Jezus-Eik)

Portes ouvertes

Ecole de Santé Holistique

14 -15 septembre

Découvrez nos formations

2 ans Conseiller en santé naturelle

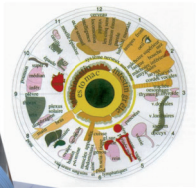
Praticien de santé Naturopathe 4 ans

13-19H

Conférence «Naturopathie, art de prendre soin de soi et des autres en harmonie avec la nature»

Ateliers Fleurs de Bach, cosmétiques naturels, gemmothérapie, aromathérapie,...

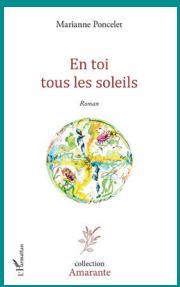
Rencontrez nos formateurs et étudiants

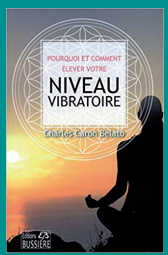


Formations professionnelles
en NATUROPATHIE
depuis 1996

ESH

Infos pratiques
02/520.28.25
Ecole de Santé Holistique
http://www.sante-holistique.org
Bld Félix Paulsen 9, 1070 Anderlecht





En toi tous les soleils

Marianne Poncelet

En des temps anciens, alors qu'elle n'est encore qu'une enfant vivant au coeur de terres lointaines, Maya reçoit d'une vieille femme une pierre lumineuse dotée de mémoire. Cette pierre va pousser la jeune fille à suivre une route parsemée d'aventures, à la recherche de celui à qui ce talisman appartient. Au terme du voyage, la jeune femme brillera de mille soleils, invincible et belle, incarnant la 'Puri Dhai' du peuple tsigane, celle qui sait et qui indique le chemin...

(L'Harmattan, 110 pages)

Laisser resplendir ma vibration originelle

Donatienne Janne d'Othée

Un appel fort et singulier, une invitation à se rapprocher de sa véritable nature, au-delà des diktats et des rôles exercés dans sa vie personnelle. Non pas en tentant de développer ou de lâcher quoi que ce soit, mais en se rappelant avec lucidité, humour et allégresse qui nous sommes et ce que nous venons expérimenter sur Terre.

La densité, le ton et la poésie de ce livre en signent sa particularité. Il s'inscrit ainsi dans sa propre vibration, exactement comme le contenu qu'il révèle invite à incarner la nôtre.

(Edité à compte d'auteur - donatiennejannedothee.com)

Guide de naturopathie vétérinaire pour chiens et chats

Maïté Molla-Petot & Dr Dominique Grandjean

Cet ouvrage est un guide incontournable pour quiconque souhaite prendre soin ou soulager naturellement son animal sans jouer les apprentis sorciers. Bonnes habitudes à prendre dès l'adoption de notre animal, éducation, mode de vie, alimentation, constitution de sa 'trousse à pharmacie', traitements naturels (par maladies de A à Z)... tous les conseils de deux amoureuses des animaux pour les garder en pleine forme le plus longtemps possible.

(Ed. Bussière, 226 pages)

Vous aussi, vous avez un ange gardien

Pedro Siqueira

Très souvent oubliés, ignorés ou même remis en question, les anges gardiens sont, pour l'auteur, des présents fait à tous, sans exception. Partant d'une vision globale des créatures célestes, il met cet univers à la portée des lecteurs et explique qu'il est possible de voir nos anges gardiens et même de connaître leurs noms. Dirigeant des sessions de prières pour des milliers de personnes, bénéficiant de visions spirituelles intenses, l'auteur (un ancien avocat et professeur d'Université très connu au Brésil), partage ses expériences personnelles et des récits pour éclairer les principaux doutes au sujet du monde angélique.

(Éd. Leduc.s, 208 pages)

Pourquoi et comment élever votre niveau vibratoire

Charles Caron Belato

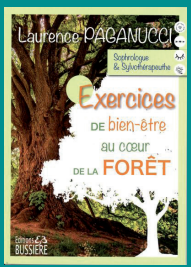
Pourquoi cet actuel essor de la méditation et de tout ce qui touche au bien être ? Pour l'auteur, c'est assez simple à comprendre : nous adoptons spontanément des techniques pour vivre en harmonie avec le monde qui nous héberge, ce monde dont le niveau vibratoire augmente sans cesse, contrairement à celui des hommes. C'est pour cela que nous sommes de plus en plus sensibles, souffrons de mal-être et de déséquilibres. Il est donc absolument nécessaire de faire cette démarche volontairement afin d'augmenter notre niveau vibratoire individuellement et collectivement.

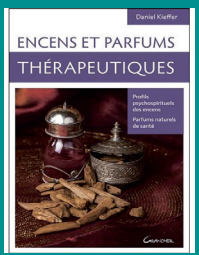
(Ed. Bussière, 160 pages)

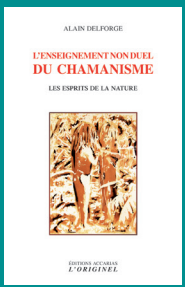
Exercices de bien-être au coeur de la forêt

Laurence Paganucci

L'auteure, sylvothérapeute, nous propose une approche immersive de la forêt, basée sur ses connaissances et pratiques de la sophrologie, de la respiration thérapeutique, de son amour de la nature et d'une part d'intuition. Pratique







et très illustré, ce livre nous guide pas à pas à la découverte de la forêt et de ses bienfaits. Nous y découvrons des exercices destinés à nous décharger de nos tensions physiques, mentales et émotionnelles, à nous faire ralentir dans la course effrénée de notre quotidien, à nous mettre à l'écoute de notre corps, de notre coeur, de notre respiration pour mieux percevoir la vie qui nous anime et celle qui nous entoure, nous sentir en paix et en harmonie.

(Ed. Bussière, 166 pages)

Encens et parfums thérapeutiques

Daniel Kieffer

Comment élaborer ses parfums en équilibrant les notes de tête, de coeur et de fond ? Comment choisir les encens pour purifier les lieux, les objets ou les êtres ? Quelles sont les actions précises des encens sur nos centres énergétiques ou chakras ? Dans cet ouvrage abondamment illustré, l'auteur, célèbre naturopathe, propose de découvrir et d'apprendre à utiliser les parfums à base d'huiles essentielles et les encens de qualité supérieure.

(Ed. Grancher, 344 pages)

L'enseignement non-duel du chamanisme

Alain Delforge

Les traditions chamaniques sont de plus en plus connues, mais l'enseignement non-duel dont elles sont dépositaires est peu accessible. Prendre conscience de la non-séparation – et la réaliser – constitue la base universelle de toute voie spirituelle. Dans la voie chamane, la nature est un support de méditation : les chants des oiseaux, le courant de l'eau, les sons du vent, tous expriment constamment la vérité éternelle. Cette connaissance permet de découvrir comment la Conscience, omniprésente, œuvre en nous et dans tout l'univers. Un message très précieux pour notre époque confrontée à des bouleversements culturels et climatiques profonds.

(Ed. Accarias – L'Originel, 160 pages)

Guérir Un chemin d'amour et de conscience

Joëlle Maurel

Grâce aux progrès des neurosciences et aux recherches en physique quantique, une révolution est en cours dans notre approche de la maladie. Les bienfaits de la méditation, du yoga et des pratiques de détente sont enfin reconnus par les médecins, ainsi que l'impact des émotions, des pensées positives, de la visualisation, de l'hygiène de vie et de l'alimentation sur notre santé et nos potentiels de guérison. Ce livre, positif et stimulant, nous invite à devenir de plus en plus autonomes et actifs pour préserver notre santé, tout en nous aidant à réunifier les différents aspects de notre être physique, émotionnel, mental et spirituel.

Un CD de 3h30 de méditations guidées accompagne l'ouvrage pour activer nos processus de guérison et nous détendre en profondeur.

(Ed. Guy Trédaniel, 234 pages + CD & Carnet méditations de 64 pages)

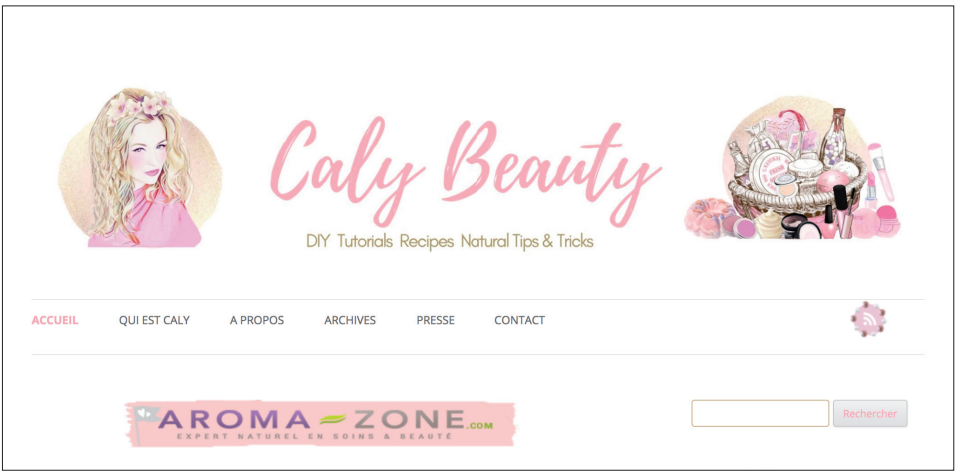
Le jeu du visage

Douglas Harding

Ce livre parle de ce que les Hindous appellent 'la libération' et le zen, 'l'illumination' (satori ou vision de son 'visage originel') et ce que d'autres traditions spirituelles nomment l'éveil, la réalisation du Soi ou l'union mystique avec Dieu. La pédagogie de l'éveil décrite ici n'est pas toujours facile, mais elle est très simple et, à certains égards, totalement nouvelle. L'enseignement millénaire des grands sages est, en effet, reformulé dans une forme et un langage aussi libres que possible des accumulations traditionnelles qui ont fini par obscurcir son essence et entraver son action. Selon l'auteur, pour s'éveiller à sa vraie nature, il suffit de cesser de jouer « le jeu du visage »...

(Ed. Almora, 304 pages)

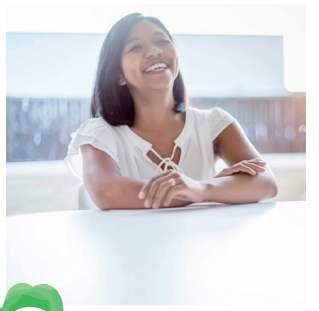
Blogs "éco" & influenceurs "bien-être"



Caly Beauty - Caly, passionnée par l'univers de la beauté au naturel, est une adepte du 'home made' biologique : shampoings, make-up, savons, parfums, soins bébé et enfant, soins du corps, des cheveux, pour homme... Voici un site vraiment complet (plus de 2.400 recettes en ligne et 350 vidéos & tutos !) et organisé avec de nombreuses rubriques dont une spéciale pour les débutantes (165 recettes faciles). Parmi les nombreux coups de cœur, soulignons la recette de bougie de massage « Fleur de chantilly » faite maison...
Le + : on peut acheter en ligne les ingrédients dont on a besoin pour réaliser les recettes.
Le - : il y a parfois un peu trop d'infos, mais une fois que l'on a compris le fonctionnement, on aime se perdre dans ce blog plein d'astuces et de recettes originales.
A découvrir sur calybeauty.com

@amours_solitaires

Et si nos téléphones portables devenaient de vrais recueils de poésie ? C'est l'idée du compte Instagram 'Amours solitaires' qui compile des SMS beaux et touchants. Tantôt poétique, tantôt suggestifs, ces mots d'amour mettent du baume au cœur et un peu de poésie dans le flot de selfies et de photos de burgers qui peuplent la plateforme...



mamanminimaliste.fr/blog

Mino, maman de 3 enfants, partage ses lectures et ses outils pour amener chacun(e) vers le désencombrement, le minimalisme, le détachement et la simplicité (« pour que ce ne soit plus les objets qui nous possèdent »). Déjà 35.000 mamans (et papas) la suivent !

@lucilewoodward

'Fentes' alternées, gainages et cardio : les exercices de sport n'auront plus aucun secret pour vous grâce à la coach française. Si elle poste souvent des photos de repas light, Lucile Woodward nous incite aussi à nous faire plaisir de temps en temps et garder motivés ses 179.000 followers !

MaryHash
Créateurs d'émotions

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 de Thierry, Marie ou de 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 (l'Evénement - Juillet 2007)

MaryHash
Créateurs d'émotions

192 avenue Albert
1190 Bruxelles
Tél.: 0494/15.75.75
www.maryhash.be

En recherche de nouv. collaboratrices

L'ostéopathie au service des animaux

Les bienfaits de l'ostéopathie sur le corps humain ne sont plus à démontrer. Nos fidèles compagnons, petits ou grands, peuvent eux aussi en bénéficier.

L'ostéopathie n'a pas toujours été accueillie à bras ouverts. Vue autrefois comme une technique obscure, elle suscitait énormément de méfiance et s'est heurtée, pendant de nombreuses années, à un grand manque de connaissance. Heureusement les consciences évoluent, les esprits s'ouvrent. Débloquer le corps, le rendre plus mobile par des moyens manuels afin de retrouver l'équilibre est devenu une pratique courante qui ne s'adresse plus uniquement aux humains. De plus en plus de vétérinaires s'intéressent à l'ostéopathie et sont convaincus par ses résultats.

Si l'ostéopathie a été fondée au siècle dernier par un américain Andrew Taylor Still, c'est le Docteur vétérinaire français Dominique Giniaux, au début des années 80, qui transpose ses connaissances et son expérience en ostéopathie structurelle au monde des chevaux. Il est vrai qu'à certaines différences près, les animaux sont comme les humains : constitués des mêmes cellules, tissus, os et muscles. Les principes généraux qui les régissent sont semblables aux nôtres. Eux aussi sont sensibles à certains stress. En acceptant cette vérité, l'animal se doit d'être pris en compte dans sa dimension physique mais aussi émotionnelle.

CURCU®

UNE BIÈRE BLONDE, BELGE ET BIO...

CURCU BEER

La Curcu beer est la première bière au monde épicée au curcuma.
Bière de haute fermentation, brassée à base de matières premières issues de l'agriculture biologique, la Curcu Beer est une bière 100% naturelle, refermentée en bouteille.
Outre son action bénéfique sur la santé, le curcuma apporte à la Curcu Beer des notes parfumées et légèrement poivrées. La Curcu Beer est un exemple de finesse issue de l'équilibre parfait entre le malt, les houblons et les épices.

CURCU MAX

La Curcu Max est une bière ambrée de caractère, aux notes épicées affirmées. Un mélange d'épices naturelles parfaitement dosées lui confère des notes de curry et de clou de girofle. Bière de dégustation, elle titre 8% alc. vol. Non filtrée, non pasteurisée et refermentée en bouteille, la Curcu Max allie tradition brassicole belge et exotisme.

INFO@CURCUBEER.BE - CURCUBEER.BE

Espace Nature

504, Ch. de Wavre 1390 Grez-Doiceau (Wavre)

Ouverture du Mardi au Samedi de 10h à 18h30

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

Votre conseiller en literie depuis 26 ans

Vous propose une gamme Naturelle et Bio

Livraison partout en Belgique

Conditions Salon du 3/09 au 25/09 sur la Literie Naturelle	Valériane LE SALON BIO	+ Chèque «Eco Oreiller»

A l'occasion de notre participation au Salon Valériane du 6,7,8 Septembre 2019

www.outlet-literie.be/nature-et-sante/ ☎ : 010/84.54.27 ✉ : wavre@outletliterie.be

Une vision globale avant tout

Le champ d'application de l'ostéopathie s'est donc étendu pour s'adresser à la plupart des animaux vertébrés. Les chevaux bien sûr, mais aussi les autres animaux de compagnie et d'élevage. Le Docteur Dominique Giniaux décrit cette discipline par ces mots, *« L'ostéopathie n'est pas un ensemble de techniques de manipulation, c'est une approche particulière de ce qu'est l'équilibre d'un organisme vivant et de sa pathologie ; elle a recours à différents types de manipulations pour parvenir à ses fins. Elle est donc à classer dans les médecines « holistiques » qui ne s'occupent jamais d'un seul organe ou d'un seul trouble. »*[1]. Le corps animal y est considéré comme une entité dynamique et indivisible. Les différentes structures sont reliées entre elles, communiquent et échangent. Cette technique manuelle ne traite pas des symptômes, elle recherche les déséquilibres de son patient et lui propose de les résoudre car une structure dont le mouvement naturel a été dérangé n'est plus en mesure d'assurer parfaitement sa fonction. Elle est à la fois préventive et curative.

Le site *ALTERNAVET*[2] distingue trois approches complémentaires:

- L'ostéopathie structurelle et myofasciale s'intéresse aux os, aux articulations et aux muscles.
- L'ostéopathie viscérale agit sur les organes du thorax et de l'abdomen.
- L'ostéopathie crânienne concerne la boîte crânienne et ses structures.

L'ostéopathe n'agit que sur les pertes de mobilité qui ne sont pas lésionnelles, qu'on qualifie de dysfonctions tissulaires d'où l'importance de l'anamnèse pour s'assurer de l'absence de fractures, tumeurs ou maladies nécessitant d'autres soins. Dans le cas de l'arthrose par exemple, le Docteur Anne-Pascale Gustin explique, *« Je manipule des chiens avec de l'arthrose mais je ne soigne pas l'arthrose. Je soigne les conséquences posturales, et de ce fait, j'améliore les symptômes. »* Loin d'être une discipline isolée, l'ostéopathie doit être considérée comme complémentaire à la médecine vétérinaire classique, en aucun cas son but n'est de s'y substituer. La collaboration entre les différents professionnels au service de la santé et du bien-être animal est primordiale. *« Un vrai ostéopathe utilise d'autres formes de raisonnement mais a compris l'intérêt des traitements qu'il n'utilise pas. »*

L'importance du diagnostic

Toute personne qui souhaite manipuler des animaux doit posséder une très bonne connaissance de l'anatomie, de la biomécanique, de la neurologie, des pathologies et de la physiologie du corps animal. Comme pour le corps humain, cela ne s'improvise pas et se base sur des sciences bien définies. Malheureusement, l'absence de cadre légal a vu naître pléthore de formations rapides, souvent adressées à tout public sans exigence de connaissances médicales, plus attirantes les unes que les autres, mais terriblement pauvres au niveau du contenu et ne donnant pas lieu à un diplôme mais à un certificat. Certains ont fait vingt jours de formation, d'autres prétendent même posséder un master en ostéopathie animale et avoir fait cinq années d'études alors que ce n'est pas vrai. Le titre d'ostéopathe animalier n'étant pas un titre protégé, n'importe qui peut prétendre posséder ce titre et exercer l'ostéopathie sur les animaux, quelle que soit la formation suivie. En Belgique, un procès récent (Aurélie Madelrieux) a abouti à une jurisprudence qui dit que la pratique de l'osthéopathie sur des animaux relève de l'art vétérinaire. Aujourd'hui, en Europe, il existe plusieurs écoles qui accueillent les vétérinaires diplômés pour se former en ostéopathie animale.

L'EVSO (European Veterinary Society for Ostheopathy) garantit l'homogénéité des formations données au niveau européen. Celles-ci comportent un minimum de 500 heures réparties sur 2 ou 3 ans, en mo-

dules de 3 jours. Depuis janvier 2019, à Gembloux, Stillvet, école de Médecine Vétérinaire Ostéopathique créée par trois vétérinaires-ostéopathes, Anne-Pascale Gustin, Gabriel Legros et Séverine Bernier, dispense cette formation post-universitaire. Pour Anne-Pascale Gustin, *« La qualité de la formation est primordiale. Les travaux pratiques sont nombreux et très importants. C'est un métier merveilleux mais qui demande énormément de travail. Il faut étudier encore, pratiquer souvent et compiler toutes ses connaissances pour traiter au mieux l'animal »*. Le groupement ALTERNAVET en Wallonie et son homologue flamand COMPLEVET ont été créés il y a plusieurs années afin de rassembler les vétérinaires exerçant en médecines complémentaires vétérinaires dont l'ostéopathie est une des disciplines représentées.

Merci au vétérinaire-ostéopathe Anne-Pascale Gustin

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

[1] « Les chevaux m'ont dit », Docteur Dominique Giniaux, Equi Livres
[2] www.alternavet.be rassemble les médecins vétérinaires formés aux médecines complémentaires.
[3] « Les chevaux m'ont dit », Docteur Dominique Giniaux, Equi Livres

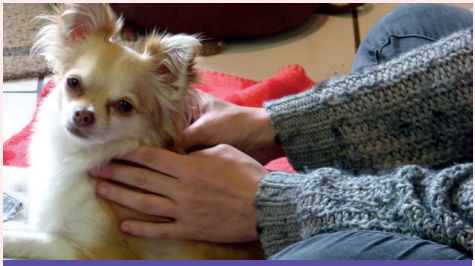
RÉFÉRENCES : • www.stillvet.be voir la vidéo youtube **« qu'est-ce que l'ostéopathie vétérinaire ? »**
• www.evso.eu

les Pros

GUSTIN Anne-Pascale Dr.
Ruelle Minsart, 9
1315 Pietrebais
0495 389 263
apgustin@skynet.be
www.veterinaire-osteopathe.be
Ostéopathie chien, chat, chevaux

MOUCHET Céline Dr.
Rue du Sud, 4c - 5140 Ligny
071 88 74 88 - 0474 997 599
Vétérinaire, ostéopathie et acupuncture

SIMON Nathalie
Rue de Beaufays, 92
4140 Sprimont
info@osteopattes.be
www.osteopattes.be
Dans un cabinet super équipé de 3 vétérinaires, elle a étudié d'autres approches afin de soigner le plus complètement vos compagnons à quatre pattes. Ostéopathie, bio-, phyto- et immuno-thérapie complètent l'arsenal thérapeutique



FORMATION ENERGETICIEN POUR ANIMAUX

Ouverte aux professionnels des animaux, du bien-être humain et aux particuliers

3 modules de 4 jours à partir de novembre 2019

Françoise Janssens
Rue sur les Marchés, 181 - 5621 Hanzinne
071 50 13 00 - 0496 075 194
artcanin51@hotmail.com - www.lartcanin.com

Energ humanimal :
sophrologie, shiatsu, communication animale, Reïki, Seïki, Fleurs de Bach, aide au comportement. Ateliers, séminaires, formation énergéticien animaux en un an.

FICHE PRATIQUE

10 tisanes-santé

recommandées par les phytothérapeutes & naturopathes

Depuis la Chine antique jusqu'à ce jour, les tisanes sont l'une des formes les plus traditionnelles et les plus anciennes de la médecine naturelle par les plantes. Cette forme de traitement constitue en effet le moyen le plus simple pour profiter au maximum des agents actifs contenus dans les végétaux, réputés pour leurs vertus bienfaisantes. A condition d'utiliser exclusivement des plantes de culture biologique pour que l'effet soit vraiment bénéfique pour l'organisme.

POUR LES SOUCIS DE DIGESTION ET DE SOMMEIL, POUR LA LONGÉVITÉ (« TISANE DES DRUIDES »)

Une feuille de chêne, une feuille de bouleau, deux feuilles d'ortie (jeunes pousses), 2 à 3 feuilles de plantain, une pincée d'échinacée, une pincée de gland de chêne moulu.

A noter : utilisez une eau de source de préférence peu minéralisée pour préparer vos tisanes. Une eau pure optimisera les vertus des plantes, tandis qu'une eau contaminée risquerait d'amoindrir les propriétés, voire de vous intoxiquer !

POUR SOULAGER LA MIGRAINE

Une cuillère à soupe de verveine officinale, une demi cuillère à soupe de verveine citronnée et une demi cuillère à soupe de mélisse pour une tasse d'eau bouillante.

POUR LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE ET AUX RHUMATISMES

Récoltez de la tige stérile de prêle et comptez 1 pincée de plante par tasse d'eau bouillante. Sucrez avec du miel car le breuvage est amer.

A noter : Cette tisane est souvent associée avec une alcoolature de reine des prés (obtenue par macération de fleurs fraîches dans leur poids d'alcool à 40° une nuit puis filtrée), à raison d'une cuillère à soupe par jour.

POUR LUTTER CONTRE LES NAUSÉES

La camomille allemande en infusion fait des miracles (pas plus de 5 tasses par jour), l'infusion de fenouil est également très efficace (à raison d'une demi cuillère à café de graines par verre d'eau, 3 tasses par jour maximum).

POUR LES PETITS DÉSAGRÉMENTS LIÉS À LA PRÉ-MÉNOPAUSE ET À LA MÉNOPAUSE

Infusion de sauge, achillée millefeuille, mélisse et verveine en quantité égale (soit une demi cuillère à soupe de chaque plante pour une tasse).

POUR RÉSORBER LES ŒDÈMES

L'infusion de maïs est recommandée, mais pas plus de 5 tasses par jour.

POUR LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Une ou deux tasses par jour de camomille allemande sont recommandées.

POUR PRÉPARER ET FACILITER L'ACCOUCHEMENT

Infusion de feuilles fraîches ou séchées de framboisier (une cuillère à café par tasse d'eau chaude, infuser 5 à 6'), une à deux tasses par jour les 10 dernières semaines de la grossesse, jamais avant.

A bannir pendant la grossesse

Le cohosch bleu, l'hydraste du Canada, le genèvrier, la menthe pouliot, l'achillée millefeuille, la sauge, la consoude, le saule, le romarin, la reine des prés, le thym serpolet et le thym vrai.

EN CAS DE SOMMEIL DIFFICILE

Plusieurs infusions peuvent être utilisées, au choix : la camomille allemande, le tilleul, la lavande ou la passiflore.

POUR CE QUI CONCERNE LA PÉRIODE DES MENSTRUATIONS

Une infusion composée de sauge, souci des jardins et achillée millefeuille (en quantité égale, donc une cuillère à café de chaque plante) fera des miracles.

Centre Yoga Massage

A.S.B.L.

- YOGA
- MASSAGE HOLISTIQUE®
- MASSAGE ASSIS
- DANSE MÉDITATIVE

COURS COLLECTIFS / FORMATIONS

SÉANCES INDIVIDUELLES

Rue de la Belle Jardinière, 395 - 4031 Liège
04 367 17 40 - mck@cym.be

INSTITUT BELGE DE KINESIOLOGIE
IBK

Centre de formation depuis 1986

Formations professionnelles certifiantes en Kinésiologie

et en :

EFT - Emotional Freedom Techniques

PTT - Picture Tapping Technique

Matrix Reimprinting

Cartes Associatives

TRE - Tension Release Exercises

Analyse Transactionnelle

Psychogénéalogie

Programme 2019-2020 complet disponible sur www.ibk.be

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

FORUM INTERNATIONAL

LE DEUIL & LES DIMENSIONS INVISIBLES DE LA CONSCIENCE

CONFERENCES - TEMOIGNAGES

2020

LIEGE Place de la République Française 35

7-8 MARS

UNIVERSITÉ DE LIÈGE
SALLE NOPPIUS

Stéphane ALLIX (F)
Jean-Jacques CHARBONIER (F)
Michèle Anne DE MEY (B)
Vinciane DESPRET (B)
Evelyne JOSSE (B)
Csilla KEMENCZEI (B)
Steven LAUREYS (B)
Irèn LOVASZ (H)
Charlotte MARTIAL (B)
Raymond MOODY (USA)
Martine STRUZIK (B)
Pim VAN LOMMEL (NL)

CONCERT D'OUVERTURE
LOVÀSZ IRÈN (Hongrie)
04/03/20 - 19h30
Collégiale Saint Denis
66 Rue Cathédrale – Liège

Infos & réservations :
www.deuil-conscience.com

Forum sous la direction d'Evelyne Josse et Martine Struzik.

Réservez votre place à un prix avantageux avant le 30 novembre 2019.

Une organisation de Approches Transpersonnelles asbl en collaboration avec Résilience Psy. En partenariat avec Les Grignoux et Imagésanté

Approches Transpersonnelles

© L.R.- David Philippart dans son épicerie

Après 15 ans dans le secteur bancaire, David change radicalement de vie

Rue d'Havré à Mons, une ancienne bâtisse en pierre. C'est là que nous retrouvons David Philippart. Il y a deux ans, suite à un burn out, il décide de changer de vie. Il ouvre alors un comptoir de produits locaux mais pas que… il installe surtout un espace de « fabrique de liens », MOSAIC.

David est Montois et a travaillé dans le secteur bancaire pendant quinze ans. Mais en 2012, il change de cap et met sur pied, avec son épouse, une association qui s'appelle *« Mais pourquoi pas toi ? »*. Celle-ci comporte deux volets : un volet socioculturel et un volet socioprofessionnel. Ce dernier porte sur l'insertion sociale : *« l'idée est d'accompagner des publics en décrochage »*. Il n'est pas rare que David accueille des détenus et, plus globalement, des personnes à la recherche d'un projet de vie. Il retravaille avec eux la confiance en soi et les accompagne lors de leur recherche active d'emploi.

« Ce jour-là, j'ai su que je n'y retournerais plus ».

Tout semblait aller pour le mieux pour David, mais, pourtant, à un moment, il se retrouve confronté à un burn out : *« J'avais un très beau poste comme banquier mais mes journées étaient déstructurées : les moments précieux, comme la pause de midi, n'existaient plus. Je n'arrivais plus à lâcher prise, à faire preuve de distanciation quant à la réalité professionnelle, j'étais fatigué. Je ne retrouvais plus mes valeurs. J'avais l'impression d'être dans un train roulant à 200 à l'heure. Je ne voulais plus de cette vie-là ! »* Il prend alors une décision radicale, celle de quitter son travail : *« Ce jour-là, j'ai su que je n'y retournerais plus. »*

David fait une pause pendant deux ou trois mois et réapprend à rythmer ses journées : *« Le soir, on soupe à une heure normale, en famille, et on ne remet pas son ordinateur en route jusqu'à minuit, ni le week-end, d'ailleurs »*. Il prend le temps de réidentifier

ce qui lui fait plaisir : *« C'est à ce moment-là que j'ai compris que tout ce que j'aimais, je ne le faisais plus. J'adorais le sport, être à l'extérieur, lire… ».* Il avait tout sacrifié à son travail sans s'en rendre compte. *« Je me suis tourné vers des personnes bienveillantes, je me suis remis à la lecture, à la méditation. J'ai repris conscience que l'on avait le droit de lire un bouquin, de voir des amis… »*

« J'ai eu un déclic : je voulais me lancer dans un nouveau projet. »

Lors de la visite d'un salon de produits du terroir, David réalise deux très belles rencontres : un chocolatier et une torréfactrice, tous deux producteurs dans le Hainaut. *« J'ai eu un déclic : je voulais me lancer dans un nouveau projet. On a discuté de leur métier, j'ai découvert leur quotidien de producteurs locaux. »*

C'est là que lui est venue l'idée d'ouvrir aussi une épicerie de quartier : *« Je voulais rassembler mon association, mes rencontres, tout cela dans un seul endroit, où la dimension humaine serait très présente. Je voulais pouvoir y raconter l'histoire de ces personnes, de ces producteurs. Je voulais créer du lien. »* Il met alors en place un lieu un peu insolite : *« MOSAIC, fabrique de liens car dans notre association, dans l'épicerie, l'idée reste la diversité des publics, des activités. Riverains, ex-détenus, associations… bref, tout le monde y trouvera son compte. Avant d'être un comptoir de produit locaux, c'est un espace que je souhaite solidaire, ouvert, convivial, un lieu de rencontres, d'échanges… »*

« J'aime vendre des produits naturels, issus du circuit-court et de l'économie locale. »

Il offre un accueil chaleureux à chaque client, c'est primordial pour lui : *« Quand quelqu'un franchit ma porte, je ne désire pas uniquement vendre un produit, j'espère recréer la proximité d'antan, celle qui existait entre un client et un commerçant, il y a quarante ans, que cela ait du sens. J'explique toujours ma démarche, pourquoi consommer circuit-court, c'est quoi l'économie circulaire, locale : je sais ce que je vais manger, comment c'est fait. Les clients peuvent déguster le produit avant de l'acheter. »* Les confitures, les fromages frais, la charcuterie, les fruits, les légumes côtoient les cartes postales, les savons, et les autres produits de la vie quotidienne : *« C'est primordial pour moi de remplir le magasin avec ce que j'aime trouver à la maison, ce que l'on doit avoir sous la main.* Il ajoute : *« Ce qui est aussi important pour moi, c'est le retour au bon sens »* : le jeune homme privilégie d'ailleurs les aliments avec peu d'emballage ou avec des emballages recyclables et propose les produits frais, sélectionnés avec soin, à la découpe.

Des photographies placées à proximité du comptoir attirent le regard : une ancienne criminologue s'adonne à la permaculture, une employée a quitté son poste dans une entreprise très connue pour fabriquer des savons, une ancienne journaliste réalise maintenant des confitures… Ils sont bien nombreux à avoir quitté le chemin qu'ils s'étaient d'abord tracé. Tous les produits issus de ses rencontres avec ces artisans locaux sont en vente dans son magasin. En fonction du produit acheté, David montre la photo du producteur et explique l'histoire de ce dernier.

Finalement David a changé de vie. Après avoir été banquier, il a mis en place un projet qui lui correspond parfaitement. Son épicerie propose toute une série de produits naturels et locaux à l'avant du bâtiment, et laisse ensuite la place à une salle conviviale, consacrée à la dégustation de ses produits, à la mise en place d'événements et d'ateliers. Un escalier en bois majestueux mène à l'étage, où s'est installée son association à caractère social. Le tout tend vers un même objectif : créer du lien entre les personnes !

Laura Régaglia
laura@etreplus.be

Salon
êtreplus

LES 5 ET 6
OCTOBRE 2019

WWW.ETREPLUS.BE

DOMAINE DE BILANDE À WAVRE

75 exposants

Bien-être
Spiritualité
Alimentation Naturelle
Développement personnel
Psychothérapie
Habitat Sai

Habitat Sain
Transition

40 conférences dont :

Samedi 5 octobre

Sébastien de Fooz (14h)
" Changer son regard pour réinvestir sa vie "

Gauthier Chapelle (15h)
" Entraide et Effondrement "

Sylvie Honoré (16h30)
" La Pleine conscience au fil des âges "

Panel : **Olivier Raurich, Claude Maskens, Sophie Raynal**

Dimanche 6 octobre

Olivier Raurich (15h)
" Pleine Conscience, Physique Quantique et Sagesse Bouddhiste "

Steven Laureys (16h)
" La méditation c'est bon pour le cerveau "

Prix : 10 euros. Gratuit pour les - de 12 ans. Réduction sur le site.
le prix inclut les conférences ci-dessus

Notre partenaire

jouvence EDITIONS

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

Famille

Impossible d'y échapper, septembre rime avec rentrée ! Comme chaque année chaque famille tente de la vivre sans trop de stress…

Deux livres à acheter ou à relire

Marie Kondo : « La magie du rangement » et de Dominique Loreau : « L'art de la simplicité » Dans le premier, la japonaise Marie Kondo illustre que « Vivre dans une maison ordonnée influe de manière positive les autres aspects de la vie ». Elle partage dans cet ouvrage une méthode qu'elle juge « simple, pertinente et efficace pour bannir à jamais le fouillis ». Cela implique de trier, de jeter, et même de savoir si un objet nous apporte de la joie. Car au final le but c'est d'être heureux !

Dans le deuxième, Dominique Loreau, française vivant au Japon explique que moins on a, plus on se sent libre et épanoui. La simplicité serait synonyme d'enrichissement. Elle nous explique comment faire la distinction entre ce qui est utile et ce qui ne l'est pas. Le chemin du minimalisme permet aux idées de devenir plus claires et aide à la prise de décision. Y'à plus qu'à !

Gérer le temps ensemble

De manière générale, les notions de temps et d'organisation sont encore très floues pour les enfants. Il ne faut pas hésiter à utiliser des outils pour les aider à gérer leur temps. Leur donner des tâches à faire est un pas vers l'autonomie. Utiliser un agenda visuel qu'ils doivent compléter et colorier quand une tâche est accomplie peut les aider.

En cuisine, impliquer les enfants dans la planification et la préparation des repas est une excellente idée. Cela contribue à développer leurs compétences culinaires, leur sens de l'organisation et l'estime de soi. Le parent, quant à lui, doit apprendre à déléguer et à leur faire confiance. Décider ensemble des menus de la semaine peut devenir une routine à adopter tous les week-ends. Pourquoi ne pas créer plusieurs dossiers sur l'ordinateur (petit-déjeuner, lunch, goûter, etc.) regroupant des recettes parmi lesquelles choisir. Chacun en fonction de son âge peut se voir attribuer des tâches, même très simples, qui seront affichées sur le frigo : mardi Zoe doit peler un concombre, mardi Jules met la table…

Et n'oubliez pas qu'ils agissent par mimétisme, donc soyez l'exemple !

Ecouter de la musique classique

Rien de mieux pour se détendre. Son effet bénéfique sur la santé morale est connu depuis longtemps. Le jeudi 26 septembre prévoyez de sortir pour assister à « Leonardo 4 Children », un superbe concert de 10 contes de fées de Léonard de Vinci interprétées en musique classique par des jeunes compositeurs âgés de 18-30 ans. Ce concert est le fleuron de l'initiative sans but lucratif « Carano 4 Children » qui vise à aider les enfants en difficulté à travers des projets éducatifs, artistiques et scientifiques à l'occasion du 500ème anniversaire de la mort de Léonard de Vinci et le 30ème anniversaire de la Déclaration des Nations Unies des droits de l'Enfant.

www.bozar.be

Respirez, ça va aller !

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

NOUVEAU à Jambes

Sweet Escape

Espace de relaxation et de bien-être

2 fauteuils vous massent :

- Habillé(e)
- 10, 15, 20, 30 minutes
- À partir de 10€

SANS RENDEZ-VOUS
du mercredi au samedi

- Thérapie quantique
- Bioénergie
- Drainage lymphatique manuel
- ACCESS Bars
- Réflexologie plantaire
- Tui Na
- Bien-être par le visage

SUR RENDEZ-VOUS

196 Avenue Bourg. Jean Materne - 5100 Jambes

0476.74.33.56
www.sweet-escape.net

Envie de vous former au massage sensitif belge ?
Rejoignez-nous à l'une de nos formations

« Partagez aujourd'hui le bien-être de demain »

Venez découvrir nos activités lors de notre **soirée porte ouverte** et participer à un **atelier gratuit le 13 septembre de 18h30 à 21h30**

Agenda de rentrée :

13 septembre de 18h30 à 21h30 : Porte ouverte + atelier
14 et 15 septembre de 10h à 18h : Perfectionnement 1
21 et 22 septembre de 10h à 18h : Initiation
26 et 27 septembre de 9h30 à 18h : Initiation
28 septembre de 10h à 18h : Journée spéciale Dos
29 septembre de 10h à 18h : Journée Pieds Mains Visage
3 et 4 octobre de 10h à 18h : Perfectionnement 1
5 et 6 octobre de 10h à 18h : Perfectionnement 2

Asbl Kally'Ô
89, rue A. Delporte, Ixelles
0479 84 53 05 • 0472 68 40 48
emsb@skynet.be
www.emsb.be

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE
Formation au massage familial et professionnel

PORTES OUVERTES
dimanche 29/09/2019
de 17h à 19h

Centre de formation en massothérapie "massage de l'être"

- Découvrez nos formations
- Atelier de démonstration gratuite sous réservation
- Réduction de 10% sur les inscriptions ce jour-là

Formatrice, massothérapeute
Catherine Volt
Place des Carabiniers 15 - 1030 Schaerbeek
0478 / 526 160
Facebook : centre de formation en massothérapie catherine volt

Le Shinrin-yoku

le 'bain de forêt' comme médecine préventive

Depuis des décennies, les Japonais savent que passer du temps en forêt est bénéfique pour le corps et l'esprit. Les thérapeutes et médecins occidentaux sont désormais du même avis. Marcher en silence entre les arbres... respirer profondément... éveiller nos sens... c'est la voie thérapeutique du Shinrin-yoku, la médecine des « bains de forêt ».

« Shinrin-yoku » est un terme japonais qui signifie « pénétrer dans l'atmosphère de la forêt » ou « se baigner dans la forêt ». C'est l'Agence des forêts japonaise qui a, la première, introduite ce terme au début des années '80. L'idée était d'inciter les Japonais à se promener en forêt afin d'éveiller leurs sens aux nombreuses interactions offertes par le milieu forestier. Bien que cette pratique fût reconnue comme une véritable hygiène de vie, aucune étude scientifique n'avait encore été publiée qui pouvait justifier le sentiment de calme et de bien-être ressentis par les personnes pratiquant le Shinrin-yoku.

Il faudra attendre le milieu des années '90 pour voir apparaître les premières études sur les effets de la pratique du Shinrin-yoku. En '95, Miyazaki et Motohashi ont été les premiers à en mesurer les effets physiologiques : des sujets qui passaient 40' en forêt voyaient une diminution de leur score pour cinq indicateurs du célèbre « Profile of Mood States » (« Profil des états d'humeur »), à savoir : la tension, la dépression, l'anxiété, la fatigue et la confusion. De plus, leur taux de cortisol avait diminué significativement. Ce fut la première fois que l'effet 'déstressant' du Shinrin-yoku était mesuré.

Par la suite, d'autres études sont venues compléter ces recherches et ont pu confirmer les avantages de passer du temps sous la canopée d'une forêt vivante ; à tel point que le gouvernement japonais a très vite incorporé le Shinrin-yoku au programme officiel de santé du pays. À présent, ces études aident à mettre en place une véritable 'thérapie forestière' dans le monde entier.

Cristalinn

Parce qu'une eau de qualité est un droit

Contactez-nous !

+32(0)81.40.13.91

www.cristalinn.com

sylviepetitpierard@gmail.com

Votre adoucisseur d'eau

sans sel, sans électricité

sans gaspillage

Un avantage pour toute la maison

INSTITUT DE FORMATION EN

KINÉSIOLOGIE

SPÉCIALISÉE DE LIÈGE

IFKSL asbl

Formations certifiantes en Kinésiologie

Touch for Health - One Brain - Blueprint - Brain Gym - Kinésiologie Systémique - Chakra Présence, Essentialis ...

PORTES OUVERTES

le 21 septembre dès 14h

à l'Espace Belvaux, 189 - 4030 Grivegnée

Stands découverte, rencontre avec les instructeurs, conférences
Découvrez le programme détaillé de cette journée et des formations sur notre site

Infos: 0499/85.55.40 - info@ifksl.be

www.ifksl.be

DEVENIR NATUROPATHE, AVEC DES NATUROPATHES CERTIFIÉS ET EXPÉRIMENTÉS !

Formation en we, jours fériés et stage d'été sur 4 ans conforme aux recommandations OMS et UNB
(Union des Naturopathes de Belgique)

Lieu des cours de septembre à juin en Brabant wallon et stage d'été dans les Hautes Fagnes

Rentrée académique 2019-20 : samedi 14/09/2019

Séance d'Information : CENTRE CARPEDIEM
La Place 16 – 1325 Chaumont-Gistoux

31 août 2019

NOUVEAU! **Cours d'Éducation à la Santé Écologique pour Tous à partir d'octobre 2019**

Inscription indispensable via le site **www.isnat.eu**

ISNAT asbl
Institut Supérieur de Naturopathie Traditionnelle

Tél. 067 79 07 68
de 09h30 à 12h
du lundi au jeudi
GSM. 0474 833 491
www.isnat.eu

ISNAT - École membre de la World Naturopathic Federation depuis 2015

2019-20

"Des millions de personnes surmenées, civilisées et fatiguées, commencent à se rendre compte que marcher dans la nature, c'est rentrer à la maison."

John Muir

Le docteur de la forêt

Le Dr Qing Li, président de la *'Society for Forest Medicine'* et auteur de ***« Shinrin-Yoku : l'art et la science de la baignade en forêt »*** (voir références), est un expert mondial sur le sujet et a mené de nombreuses études. ***« C'est une médecine préventive, pas un traitement »***, précise-t-il. ***« Les gens passent de plus en plus leur vie à l'intérieur. Environ 80% de la population du Japon vit dans des zones urbaines et l'Européen moyen passe maintenant plus de 90% de son temps à l'intérieur. Mais nous sommes conçus pour être connectés au monde naturel, pour écouter le vent et goûter l'air... ».***

Il aime également à rappeler que cette pratique a le pouvoir de lutter contre le cancer, les accidents vasculaires cérébraux, les ulcères gastriques, la dépression, l'anxiété et le stress. Elle renforce le système immunitaire, diminue la tension artérielle et favorise le sommeil.

Son livre offre ce conseil tout simple pour la pratique du Shinrin-yoku : ***« Assurez-vous d'avoir oublié votre téléphone et votre appareil photo. Vous allez marcher lentement et sans but. Vous n'avez besoin d'aucun appareil. Laissez votre corps être votre guide. Écoutez où il veut vous emmener. Suivez votre nez. Et prenez votre temps. Peu importe si vous n'allez nulle part. D'ailleurs, vous n'allez nulle part... Vous savourez les sons, les odeurs et les paysages de la nature... Laissez entrer la forêt en vous... »***

De nombreux avantages

L'idée du Shinrin-yoku est simple : lorsqu'un individu visite une zone naturelle et s'y promène de manière détendue, des bénéfices apaisants, rajeunissants et réparateurs peuvent être obtenus. Certaines études ont même mis en avant des effets uniques liés aux émissions de composés organiques diffusés par les arbres. Ces composés soutiennent activement nos lymphocytes « NK » (de l'anglais « natural killer », signifiant « tueur naturel ») qui font partie des cellules les plus réactives de notre système immunitaire. Elles ciblent en effet les cellules tumorales et protègent l'organisme contre une grande variété de microbes infectieux. Les cellules NK ont un rôle important dans la lutte contre le cancer.

A ce jour, les avantages scientifiquement prouvés du Shinrin-yoku sont nombreux et comprennent : une amélioration du fonctionnement du système immunitaire (augmentation significative des cellules NK) ; une réduction de la tension artérielle ; une amélioration de l'humeur ; une réduction du stress ; une augmentation de la concentration (même chez les enfants atteints de TDAH) ; une récupération accélérée après une chirurgie ou une maladie ; un niveau d'énergie accru ; une amélioration du sommeil, ...

D'autres effets tout aussi intéressants ont pu être observés, tels que : un accès plus profond et plus clair à notre intuition ; une augmentation de l'énergie vitale ; une amélioration de la capacité à communiquer avec le vivant ; une amélioration des relations inter-personnelles ; une augmentation globale du sentiment de bonheur, ...

Marcher en pleine conscience

Bien que le Shinrin-yoku soit une immersion silencieuse en forêt et non une pratique méditative à proprement parlé, on peut néanmoins en augmenter les bienfaits en le pratiquant en « pleine conscience ». Les exercices que propose la MBSR (Pleine Conscience du Dr. Jon Kabat-Zinn) peuvent ainsi être facilement adaptés pour une marche consciente en forêt. Dans un premier temps, notre attention se tourne vers l'intérieur, vers chaque sensation induite par les mouvements lents du corps. Nous pouvons ensuite ouvrir nos sens pour entrer en contact avec la nature et laisser la circulation des énergies se faire librement. Une fois familiarisé avec la marche en pleine conscience, nous devenons plus libres et pouvons ressentir chaque pas en total équilibre entre la terre et le ciel (Yin et Yang). Nous pouvons aussi nous poser la question « qu'est-ce qui est conscient de marcher en conscience ? » et laisser la réponse expérientielle se révéler d'elle-même en amont du mental...

Une interdépendance avec le Vivant

La pratique du Shinrin-yoku est accessible à quiconque peut se rendre dans un environnement forestier, mais il peut aussi s'agir d'un parc assez grand permettant de ne plus entendre les bruits de la ville ou la circulation automobile. Comme l'objectif est d'éveiller nos sens, il importe de ne pas apporter d'appareils connectés (GSM, Smartphone, GPS, ...) et même tout appareil électronique afin d'éviter les distractions (lecteur MP3, appareil photo,...).

Les bains de forêts permettent également une réalisation de l'interdépendance intime avec le Vivant. Et l'un des effets secondaires du vécu direct de ce « sentiment d'unité sous-jacente » est qu'il éveille immanquablement un profond respect envers la Nature, un désir de la protéger, voire un élan pour agir en faveur d'une société humaine qui puisse enfin replacer la Nature au centre de toutes les décisions régionales, nationales et planétaires.

" Vous n'êtes pas venu dans ce monde, vous en êtes sorti. Comme une vague semble se distinguer de l'océan. Vous n'êtes pas étranger ici. La nature, c'est vous. Vous êtes la nature. "
Alan Watts

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES : • **« Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt »** du Dr Qing Li chez First Editions • **« Shinrin Yoku. Les bains de forêt, le secret japonais pour apaiser son esprit et être en meilleure santé »** de Yoshifumi Miyazaki chez Guy Trédaniel • Shinrin-Yoku.org

les Pros

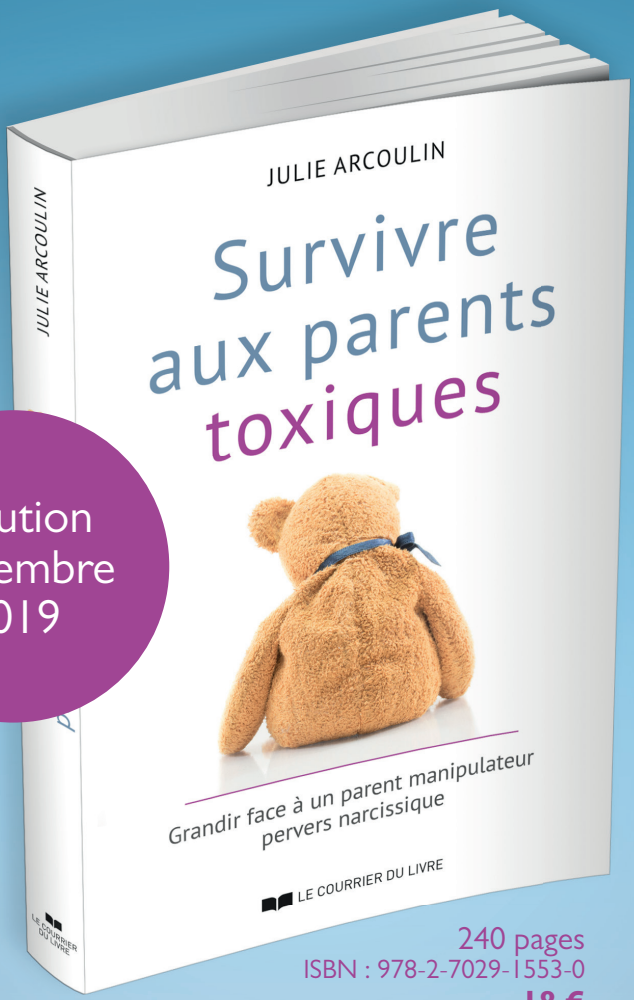
BESSO Dominique
licenciée en sciences psychologiques et pédagogiques (ULB)
4500 Huy
0478 781 888
info@dominiquebesso.be
www.dominiquebesso.be
Acquérir par le biais de la nature des outils d'autonomie pour répondre à toutes nos questions et être la pleine expression de notre véritable potentiel .

CONTEMPLAXION
VERLEYSEN Danièie
Avenue Dolez 261, bte 2
1180 Bruxelles
0477 680 278
contemplaxion.be@gmail.com
www.contemplaxion.be
Séances de Bain de Forêt optimisées par des techniques de méditation guidée issues du Yoga traditionnel, en forêt de Soignes.

FÉDÉRATION CHAMANIQUE EUROPÉENNE
Rue Saint Blaise 40,
6200 Bouffioulx
0476 059 119
shamanika.luz@gmail.com
www.shamanika.org
Apprentissage et diffusion du chamanisme. Guérisons individuelles et de groupe, cercles chamaniques et de femmes, méditations aux tambours, cérémonies.

de FOOZ Sébastien
1040 Bruxelles - 0473 852 014
contact@sebastiendefooz.com
www.sebastiendefooz.com
J'accompagne le changement vertueux par le biais de la marche, la pleine conscience et l'empathie.
Marche nocturne en forêt. Vaincre la peur, augmenter ses ressources adaptatives, trouver la confiance. Atelier expérienciel en forêt. Dynamiser l'équipe, booster les liens, libérer l'inspiration et la motivation.

UN LIVRE **OPTIMISTE**, **DIRECT** ET **BOULEVERSANT**,
pour échapper à l'emprise des parents manipulateurs et guérir les blessures de l'enfance



Parution septembre 2019

240 pages
ISBN : 978-2-7029-1553-0
18 €

LE COURRIER DU LIVRE
www.editions-tredaniel.com

DIFFUSION DISTRIBUTION **DILISCO/NORD SUD**

EN VENTE EN LIBRAIRIE

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.

BRUXELLES

Portes ouvertes gratuites de Qi Gong.
7 et 14/9 de 10h30 à 12h et le 10/9 de 18h30 à 20h. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. **Dominique Jacquemay**, diplômée en Médecine chinoise. Auteure du livre "Qi Gong des Animaux Mythiques" Editions Guy Trédaniel. Collège Saint Michel. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Portes Ouvertes - Entrée gratuite.
13/9 ou 1/10. 18h30-21h. Venez découvrir nos activités et participer à un atelier découverte du massage des mains, pieds, visage ou recevoir un bref massage. **Corinne Urbain, Sylvie Verbruggen, Carole Urbain**, formatrices et praticiennes en Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. Rue Auguste Delporte 89. 1050 BXL. Kally'O Asbl - 0479 84 53 05 - 0472 68 40 48. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Journée porte ouverte.
15/9. 12h30-17h30. Tantra et massage en eaux chaudes. **Ingrid Marcq**. Centre au bord de l'eau. Ch. d'Alsemberg, 620. 1180 BXL. 0479 458 089. devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com

"Et je choisis de vivre"
16/9. 18h15-22h. Conférence-débat sur la thématique du deuil suite au décès d'un enfant. Cet évènement s'adresse au public et aux professionnels de la santé. **Armelle Six**, auteure, conférencière, enseignante de vie, **Jennifer Marine**, psychologue clinicienne. Cinéma Galeries. 26, Galerie de la Reine. 1000 BXL. info@armellesix.com - www.eventbrite.fr/e/billets-conference-debat-et-je-choisis-de-vivre-16-septembre-

La Technique Alexander et la douleur.
17/9. 20h30-22h. Apprendre à réagir consciemment et repérer les réactions habituelles néfastes face à la douleur pour retrouver son potentiel de mouvement. **Athanase Vettas**, praticien de Technique Alexander. Rue Solleveld, 53. 1200 BXL. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. info@techniquealexander.be - www.techniquealexander.be

Mon cerveau & moi.
17/9, 3/10. 18h30-20h30. Séances découverte gratuite. Comprendre et changer le comportement humain grâce aux neurosciences. Av. de Tervueren, 81. 1040 BXL. info@neurocognitivism.be - www.neurocognitivism.com 02 737 74 80.

Zen, voie de l'Éveil.
20/9. 20h-22h. L'humanité doit trouver une autre façon de vivre. S'éveiller à ce que nous sommes, à ce qu'est la réalité, apprendre à vivre en accord avec elle... **Taiun Jean-Pierre Faure**, moine zen et enseignant. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

L'Aligneur, cet Arroseur de Potentiel
21/9. 10h-18h. Journée-Découverte : les formations en Alignement, comment aider l'autre à donner du sens à sa vie, à vivre sa Vraie Vie. Part. libre. Rés. souhaitée. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement, **Axelle**

avant-première

émergences

Les conférences Emergences: une nouvelle saison exceptionnelle

Chaque année, l'**asbl Émergences** accueille à Bruxelles plusieurs chercheur/se.s, penseurs, écrivains, philosophes célèbres ou méconnus lors de conférences portant sur des sujets actuels et universels.

Au programme de cette année: **Christophe Fauré, Alexandre Jollien, Boris Cyrulnik et Isabelle Filliozat,** mais aussi **Charles Pépin, Marie de Hennezel, Candice Marro et Fabrice Midal,** pour n'en citer que quelques-uns.

Ces rencontres, qui remportent un très vif succès, permettent d'aborder des thèmes chers à l'asbl et qui s'inscrivent dans le prolongement de son action sur le terrain: méditation de pleine conscience (mindfulness), psychologie positive, philosophie, neurosciences, éducation, écologie, transition et engagement sociétal.

Infos et réservations: www.emergences.org.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

De Brandt, aligneuse. Centre IMAGINE. Av.du Paepedelle 28. 1160 BXL. 02 660 69 29 contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org - 0497 412 808.

Pleine conscience pour seniors.

24/9. 10h-12h. Info gratuite pour découvrir le cycle de 8 mois de pleine conscience avec exercice de méditation, partage, exposé théorique. Inscriptions avant le 20/9. **Françoise Rassart**, infirmière, instructrice en pleine conscience. Centre Communautaire du Chant d'Oiseau. Av.du Chant d'oiseau, 40. 1150 BXL. 0473 418 289. frans.rassart@telenet.be - www.frassart.be

Film : Le phénomène Bruno Gröning.

29/9. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film document. en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Centre les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 705 32 97. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

Porte ouverte au centre de massothérapie.

29/9. 17h-19h. Découvrez nos formations. Atelier de démonstration gratuite sous réservation. Réduction de 10% sur les inscriptions ce jour-là. **Catherine Volt**, formatrice. Place des Carabiniers 15. 1030 BXL. 0478 526 160. catherine.volt@yahoo.fr - FB : centre de formation de massothérapie volt catherine

Le chamanisme, renouer avec une pratique ancestrale.

3/10. 20h-22h. Du mythe de la réalité à la réalité du Mythe. Marquer un temps d'arrêt et remonter au temps des commencements, à la source originelle, afin d'explorer les dimensions multiples et variées au-delà de notre réalité ordinaire. **Gertrude Croe**, praticienne en chamanisme. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Brabant Wallon

Les méditations des 7 portes.

4/9. 19h30-21h. Un programme de développement personnel alliant les 5 dimensions de l'être. **Sandrine Vanhecke**. Centre Humaneo. Rue de la Roche 9. 1470 BOUSVAL. 0477 895 682. sandrinevanhecke@gmail.com - Voir avant première en stage enpage 65

Les méditations des 7 portes.

7/9. 10h30-12h. Un programme de développement personnel alliant les 5 dimensions de l'être. **Sandrine Vanhecke**. Centre Dao. Av. du Mont Marcure 17. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 895 682. sandrinevanhecke@gmail.com. Voir avant première en page 65.

EFT Présentation et démonstrations.

12/9. 19h30-21h. L'EFT pour apaiser inconforts émotionnels et physiques, traiter traumatismes refoulés par simple tapotements. Efficace et utilisable en auto traitement. **Annie Loosfelt**. Rue Ruffin, 48. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0496 936 261. contact@soinsenergetiques.be - www.soinsenergetiques.be

Cours d'astrologie : séance d'infos.

14, 21 ou 28/9. 10h30-11h30. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9 5030 ERNAGE/Gembloux info@expression-cea.be - www.expression-cea.be - 081 61 52 81.

Info : Voyage pour soi - désert tunisien.

16/9. 20h-21h30. Soirée-info des voyages 9 au 19-10-19 : 10 jours-cadeau, lieu de pleine conscience, marcher vers un lac au cœur des dunes - voyage famille Toussaint. **Régine Van Coillie**, psychologue, formatrice en communication, en écoute, thérapeute, guidance parentale. Petite ruelle, 3. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Préserver notre créativité spontanée.

17/9. 19h30-21h30. Présentation du Jeu de Peindre qui permet de se relier à la "Formulation", un processus créatif universel découvert par Arno Stern. **Sylvie Evrard**, praticienne du Jeu de Peindre. Atelier Alvéole asbl. Chemin Ste Anne 1. 1380 OHAIN. atelier.alveole@gmail.com - www.atelieralveole.be - 0477 273 246

Cercle de Pardon pour couples.

18/9. 18h-21h30. Couples unis, séparés ou en difficultés. "Développer la capacité à pardonner. Celui qui en est dépourvu se coupe de sa capacité à aimer." ML King. **Emmanuel Meeûs**, facilitateur Cercles de Pardon. Monastère St André de Clerlande. Allée de Clerlande 1. 1340 OTTIGNIES. emmanuel.meeus@gmail.com - www.cerclesdepardon.org/ 0495 270 554.

Cabaret-Tarot avec Reynald Halloy.

18/9. 20h-22h. Séance publique de lecture de Tarot. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation conseillée. Participation libre. **Reynald Halloy**, tarologue. Quatre Quarts. rue Emile Henricot 61. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Festival indien sacré.

22/9. 11h-22h. Kundalini et hatha yoga, danses sacrées kathak et carnatic, concert mantras, méditations bols sonores, massages ayurvédiques, restauration

indienne, atelier mandala et yoga pour les enfants. Centre Autre porte. Rue de la Gare d'Autre Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. 081 74 48 53. info@autreporte.be - www.troisiemepole.be

"L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie"
23/9. 19h30-22h. Réunion d'info sur l'Alignement : mettre au coeur de sa Vie son Potentiel et Donner du Sens à sa Vie. Participation libre. Réservation souhaitée. **Muriel Delfosse**, aligneuse. Centre Imagine / Muriel Delfosse. Institut Saint Jean Baptiste Fondamental, Ch de Wavre 10. 1300 WAVRE. muriel.delfosse.perbais@gmail.com - www.imagine-aa.org - 0477 838 512.

Nature, yoga et ayurveda au Kerala (Inde du Sud).
4/10. 19h30. Conférence de présentation du voyage : une parenthèse de 2 semaines pour baigner dans la culture indienne et se ressourcer du 3/02 au 18/2/2020. **Astrid Bernaers**, formatrice. Quatre-Quart. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. Centre Amethyst. 0491 225 337. amethyst.cent@gmail.com - www.centre-amethyst.com

Salon Etre plus 2019.
5 au 6/10. 10h-18h. 75 exposants et plus de 40 conférences et ateliers seront présentés lors du salon. Espace animation pour enfants. Parking aisé. Restauration sur place. Billetterie avec réduction sur le site. Heures d'ouverture : samedi et dimanche de 10h à 18h. Avec la participation exceptionnelle de **Steven Laureys** et nombreux autres intervenants connus. Ferme de Bilande. Adresse d'accès : Abstraat 153- 3090 Overijse. 1300 WAVRE. 081 43 24 80. info@etreplus.be - www.etreplus.be

Changer son regard pour réinvestir sa vie.
5/10. 14h. Ce changement de regard mène vers un nouvel entendement des rapports humains et permet de trouver un espace d'inspiration et de créativité alors qu'à priori, l'horizon semble bouché. **Sébastien De Fooz**, conférencier. Salon Etre plus - Wavre. Abstraat 153. 3090 OVERIJSE. 081 43 24 80.www.etreplus.be

Entraide et Effondrement.
5/10. 15h. Biomimétisme, entraide (phénomène qui traverse tout le vivant, des bactéries aux sociétés) et effondrement : se préparer à demain ! Co-auteur de « une autre fin du monde est possible » **Gauthier Chapelle**, ingénieur agronome et docteur en biologie, auteur de nombreux livres, conférencier. Salon Etre plus Bilande -Wavre. Abstraat 153. 3090 OVERIJSE. 081 43 24 80. www.etreplus.be

La Pleine conscience au fil des âges .
5/10. 16h30-18h. Animé par **Sylvie Honoré**, le débat-conférence proposera différentes approches de la pleine conscience vécue de l'enfance au troisième âge. **Olivier Raurich, Claude Maskens, Sophie Raynal**. Salon Etre plus - Wavre. Abstraat, 153. 3090 OVERIJSE. 081 43 24 80. www.etreplus.be

Pleine Conscience, Physique Quantique et Sagesse Bouddhiste.
6/10. 15h. Quoi de commun entre un ermite à demi-nu, méditant jambes croisés dans une forêt d'´Extrême-Orient et un cardiologue se concentrant sur son souffle avant d'opérer à coeur ouvert ? **Olivier Raurich**, auteur, conférencier. Salon Etre plus - Wavre. Abstraat 153. 3090 OVERIJSE. 081 43 24 80. www.etreplus.be

La méditation, c'est bon pour le cerveau.
6/10. 16h. Présentation des effets de la méditation sur notre corps et sur notre esprit. À travers ses recherches sur le cerveau de Matthieu Ricard, il nous montre comment la méditation stimule le fonctionnement cérébral et le modifie de manière positive. **Steven Laureys**, neurologue et auteur. Salon Etre plus-Wavre. Abstraat, 153. 3090 OVERIJSE. . 081 43 24 80. www.etreplus.be

Info gratuite sur le cycle d'automne à Chastres .
8/10. 18h30-21h. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info pour le cycle de Mindfulness commençant le mardi 15 octobre de 18h30 à 21h + le 1er décembre (8 semaines/8 séances et 1J). **Emmanuelle Smolders**. instructrice pleine conscience. 1450 CORTIL-NOIRMONT. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be. voir page 66.

Liège

L'Approche Psycho-énergétique de l'être.
11/9. 19h. Soirée de présentation de la formation de 75h destinée à tout en chacun sur un chemin de conscience. **Martine Struzik**, formatrice. Les Saisons du coeur. Rue Haute Marexhe, 114/R3. 4040 HERSTAL. Approches Transpersonnelles Asbl. 0485 937 639. info@martinestruzik.com - www.martinestruzik.com - Voir avant première page suivante.

"L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie"
15/9. 14h30-16h30. Réunion d'Info sur l'Alignement : mettre au cœur de sa vie son potentiel et le sens de sa vie. Participation libre. Réservation souhaitée. **Isabelle Noel**, aligneuse. Rue des Glacis 187. 4000 LIÈGE. 0474 107 257. isabellenoel@live.be - www.imagine-aa.org

Séance info : Méditation Réduction stress.
16/9. 20h-21h30. Séance gratuite mais sur inscription : à propos des cycles de 8

séances méditation MBSR : lundi soir et mardi matin : du 30/9 au 2/12. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. Rue Albert 1er, 23. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

Soulager vos douleurs par la magnétothérapie.
24/9. 19h30-22h. Détecter, soulager rapidement vos douleurs avec l'antenne Lecher CEREB, les bioaimants contre arthrose, tendinite,entorse, hernie discale ... **Michel Lespagnard**, ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Nature, yoga et ayurveda au Kerala (Inde du Sud).
24/9. 19h30. Soirée info sur une parenthèse de 2 semaines pour baigner dans la culture indienne et se ressourcer du 3/02 au 18/2/2020. **Astrid Bernaers**, formatrice. Rue du Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. Espace de Ressourcement. amethyst.cent@gmail.com - www.centre-amethyst.com 0491 225 337.

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
26/9. 19h30-21h30. Réunion d'Info sur l'Alignement : Donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation souhaitée. **Lucie Gimenne**, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be - www.imagine-aa.org

Formation aux Fondements de la clarification et transformation de soi.
8/11. Conférence de présentation de la formation qui aura lieu les 9 et 10/11 à Liège. La Clarification, issue des grandes voies de sagesse, développe nos potentiels relationnels. **Cathy Pascal**, formatice. Espace de Ressourcement. 11 rue Schmerling. 4000 LIÈGE. 00 33 6 29 93 15 31. cathypascal9@gmail.com - cathy-pascal.com - Voir avant première en page 61.

Hainaut

Concert - Voyage dans la transformation.
13/9. 20h-22h30. Balade pop-folk française. Des questionnements, des transformations intérieures, l'appel de la planète en éveil, des émotions. **Bernard Blairon**, musicien-thérapeute. Rue Buissonnet 10. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Les méditations des 7 portes.
17/10. 19h30-21h. Un programme de développement personnel alliant les 5 dimensions de l'être. **Sandrine Vanhecke**. Ll'Espace Ostéonergie . Rue de la gage 92. 7063 NEUFVILLES. 0477 895 682. sandrinevanhecke@gmail.com - Voir avant première en page 65.

Namur

Salon TERRAZEN.
8/9. 10h-18h. Pour créer du lien social et faire redécouvrir Andenne. Conférences, ateliers et démos ; activités enfants, restauration, 40 exposants professionnels du bien-être et des thérapies. Centre culturel d'Andenne. Rue de la Papeterie 2. 5300 ANDENNE. Lacour Christelle. 0479 653 743. contact@christellelacour.com

Info gratuite sur le cycle d'automne à Namur .
13/9. 18h30. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info pour le cycle de Mindfulness commençant le vendredi 11 octobre de 18h30 à 21h + le 1er décembre (8 semaines/8 séances et 1J). **Emmanuelle**

avant-première

CONFERENCE

Le 11 septembre à Herstal

Voir détails page précédente

Martine STRUZIK

Formation à l'Approche Psycho-énergétique de l'être

Martine Struzik, thérapeute, hypnothérapeute et formatrice transpersonnelle, directrice de l'asbl Approches Transpersonnelles, accompagne des groupes d'adultes depuis plus de 20 ans sur un chemin de conscience. Après avoir été formatrice en Développement intuitif et en Psycho-énergie, elle crée sa propre formation « L'Approche Psycho-énergétique de l'être » inspirée des enseignements qu'elle a reçus. En formation continue, elle continue à l'enrichir au fil du temps.

Destinée à tout un chacun, la formation de 75h qu'elle propose permet d'acquérir des outils pour mieux comprendre sa propre dynamique ainsi que celle que l'on entretient avec le reste du monde. Chaque cours se décline en trois temps : présence corporelle, théories et pratiques expérientielles. www.martinestruzik.com

Smolders, instructrice Pleine Conscience. Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be - Voir avant première en page 66.

Cours d'astrologie : séance d'infos.
14/9, 21/9 ou 28/9. 10h30-11h30. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Centre D'Études Astrologues Expression Asbl. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be - 081 61 52 81.

Info gratuite sur le cycle d'automne à Gembloux.
14/9. 9h30-12h. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info pour le cycle de Mindfulness commençant le samedi 12 octobre de 9h30 à 21h + le 1er décembre (8 semaines/8 séances et 1J). **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine Conscience. Centre Dopamine. Ch. de Charleroi, 193. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be - Voir avant première en page 66.

Grandir et s'épanouir grâce au couple.
16/9. 19h30-22h. CNV et Imago. Comment cultiver une connexion authentique à soi et à l'autre, transformer les difficultés en occasion d'évoluer ? Célibataires bienvenus. **Cathérine Simon-Schollaert**, formatrice et médiatrice en CNV et thérapeute de couple **Jean-Marc Simon**, animateur MKP. Acoeurdance. Rue Trifeuillet, 9. 5150 SOYE (FLOREFFE). 0499 231 413 - 081 23 02 23. schollaert.catherine@skynet.be - acoeurdance.wix.com/acoeurdance

L'alimentation consciente.
23/9. 19h30-21h30. Conférence-atelier gratuite sur l'approche de manger en pleine conscience et présentation du prochain cycle de formation en groupe de 6 lundis soirs. **Valérie Houyoux**, coach en alimentation consciente, enseignante de pleine conscience. Bibliothèque de Gesves. Rue de la Pichelotte 9E. 5340 GESVES (NAMUR). valeriemindfulness@gmail.com - www.mindfulofyou.com - 0479 905 705.

Le profilage alimentaire.
26/9. 19h30-21h30. Nous sommes tous différents et uniques. Venez découvrir les 5 outils du profilage alimentaire pour adapter votre alimentation à votre métabolisme. **Valérie Houyoux**, coach en alimentation consciente, auditeur formée à l'approche du profilage alimentaire de Taty Lauwers. Centre l'Ilon Rue des Tanneries 1. 5000 NAMUR. Mindfulofyou. 0479 905 705. valeriemindfulness@gmail.com - www.mindfulofyou.com

Portes ouvertes : Heartfulness.
5/10. 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

Méthode Healing Arts.
16/10. 19h-21h. Comment harmoniser des émotions et développer un potentiel. Pratique d'auto-traitement avec Healing Arts. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Centre le 35. 35 Rue de la Chapelle St-Donat. 5002 NAMUR. p 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be - Voir avant première ci-dessous.

avant-première

CONFERENCE

Le 16/10 à Namur

Voir détails ci-dessus

Claudia UCROS

Développer son potentiel et une pratique d'auto-guérison avec Healing Arts

Psychologue et psychothérapeute psychocorporelle, **Claudia Ucros** est passionnée par la connexion à la nature et le processus de croissance spirituelle. C'est dans ce cadre qu'elle a combiné des outils psychothérapeutiques, énergétiques et spirituels et développé la méthode Healing Arts pour : • changer durablement les systèmes de croyance nous maintenant dans des boucles émotionnelles et cognitives répétitives, • se recentrer et se connecter plus clairement à notre Être pour mieux choisir et agir ce qui nous correspond, • retrouver et développer sa stabilité dans le monde actuel.

Cette conférence initie un cycle d'activités de la méthode Healing Arts dont 5 journées d'ateliers de pratique Healing Arts, à découvrir sur le site www.le35.be.

L'ART DE LA DÉTOX
Dans une ambiance conviviale

Stage jeûne et randonnée en Famenne namuroise

Une approche douce avec jus de légumes bio, tisanes et bouillon de légumes.

Séances de yoga, randonnées, divers ateliers et conférence sur l'hygiène de vie

LA MAISON DE SANIA
Centre agréé par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR)

www.ecole-de-santé.org - info@ecole-de-sante.org - 0472 96 72 14

Bol d'air®
Jacquier

Respirez la santé !

Une question d'oxygénation

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

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

Renseignement / formation :

- Francine Delvaux :
  delvaux.mora@gmail.com - 0474 212 747
- OKINAHA :
  1410 Waterloo - www.okinaha.com
- GEMMO CONSULT :
  9572 Lierde - www.gemmoconsult.be

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

www.holiste.com

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

Adolescence

Améliorer la relation avec les ados.
28 et 29/9. 3 formations de 2 jours à BXL pour se familiariser avec les techniques d'approches, de compréhension et d'aide aux adolescents et à leur famille. Pour parents d'ados les 28 et 29/9 au Centre Culturel d'Auderghem, pour les grands-parents les 14 et 15 octobre et pour les professionnels les 19 et 20/10, les deux à la Maison ND du chant d'oiseaux. **Judith Aisinber**, formatrice spécialiste de l'adolescence. 1150 BXL. 0492 107 963. Info. psyplus@gmail.com - www.formations-plus.com - Voir avant première ci-dessous.

Alignement

Ma Mère est une Personne.
28 au 29/9. Couper le cordon une fois pour toute. Voir sa mère comme une personne, une étape pour se vivre soi-même comme une personne. De même pour son père **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 41 28 08. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Alimentation et

thérapie

Oser la transformation : Libérez vos kilos de souffrance.
12 au 13/10. Identifier les liens entre les blessures émotionnelles, les problèmes de poids et les perturbations de la relation à la nourriture. **Françoise Martin,** psychiatre, psychanalyste jungienne, nutritionniste, **Vivienne Vandenborne**, kinésithérapeute, thérapeute psycho-corporel. 1410 WATERLOO. 0472 673 681. martin.fr.be@gmail.com - facebook : docpsychonutrition - Voir avant-première page suivante .

Alimentation Naturelle

Prenons soin de l'eau, source de Vie.
16 et 30/11. 10h-18h. A la découverte du potentiel de l'eau qui soigne et qui transforme au quotidien. **Jean-Charles De Biolley,** chercheur, formateur **Christiane Goffard**. Bois du Prince. 6001 MARCINELLE. 0497 466 282 - 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

Aromathérapie

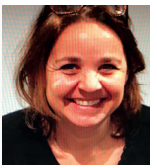
Aromathérapie - Dermato et Cosmétique.
21/9. 14h-18h30. Comment agir sur les maladies de la peau avec les HE et HV + applications cosmétiques + recettes pour les fabriquer soi-même + nombreux cas pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Olfactothérapie.
22/9. 14h-18h30. Les applications psycho-émotionnelles des huiles essentielles (peurs, dépendance, stress, insomnie, déprime, fatigue...) et la diffusion en aroma. **Sébastien Delronge**. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

L'aromathérapie autrement.
30/9 au 9/12. 9h-16h30. Cycle complet de 8 j débutant le 30/9 en WE. Cette formation simple, facile et structurée aborde les HE avec une approche naturopathique et holistique. **Hilda Vaelen**, naturopathe - aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Formation en aromathérapie.

avant-première



FORMATIONS

28-29/9 (parents)

14-15/10 (gr-parents)

19-20/10 (professionnels)

à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Judith AISINBER

Améliorer ses relations avec les ados

Judith Aisinber est spécialiste dans l'aide et la compréhension des adolescents, formatrice de la relation psy-ado et superviseur pour les professionnels qui travaillent avec des ados. Jeune, elle rêvait d'être avocate des enfants. A l'adolescence, elle a suivi une thérapie qui l'a éclairée sur sa future vocation. Etant diagnostiquée surdouée en intelligence émotionnelle notamment, elle s'est formée aux différentes techniques psychologiques qui lui ont permis de comprendre ce dont elle aurait eu besoin durant cette période d'adolescence. Aujourd'hui, Judith est certifiée en thérapie brève, PNL, coaching, thérapie systémique, hypnose ... et a choisi d'apporter son savoir et son aide aux adolescents et à leur famille, mais également à tous les professionnels qui voudront se familiariser avec les techniques d'approches, de compréhension aux adolescents et à leur famille.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

5 au 6/10. 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. . 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Cycle Vedic-Art groupe et/ou individuel.

5/10 au 6/6. 14h-17h. Enseignement et pratique de la peinture basés sur des principes de création issus des Védas. Pour réveiller la créativité et l'Artiste en Soi. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Cycle Vedic-Art : un dimanche/mois.

6/10 au 21/6. 10h-17h. Enseignement et pratique de la peinture basés sur des principes de création issus des Védas. Pour réveiller la créativité et l'Artiste en Soi. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Art et Thérapie

Découverte ludique : photo et narration.

21/9. 10h-17h. Choisies pour la richesse de leur symbolique, les photos soutiennent le récit de soi et de sa vie. Pour mieux se comprendre et avancer vers l'inconnu. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Cycle Photolangage 2 jeudis soirs/mois.

3/10 au 25/6. 18h30-21h. Choisies pour la richesse de leur symbolique, les photos soutiennent le récit de soi et de sa vie. Pour mieux se comprendre et avancer vers l'inconnu. **Patricia Le Hardy**. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Assainissement des Lieux & de l'Environnement

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

29/9, 27/10 et 24/11. 9h-17h30. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions, le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Hélène Bernet,** géobiologue, auteur de différents livres, **Xavier Delaval**, architecte, géobiologue, nbre d'Or. C.e.r.e.b. Centre Humanescence. 5000 NAMUR. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Astrologie

Cours d'astrologie : séance d'infos.

14/9, 21/9 ou 28/9. 10h30-11h30. Se connaître, s'orienter, mieux comprendre les autres par l'astrologie. Développement personnel et professionnel, interprétation de thèmes astraux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Cours de 2ème année d'astrologie.

21/9, 26/10,16/11, 7/12. Un samedi par mois de 10h à 13h. 3 heures de théorie avec pratique sur vos propres thèmes. **Michèle Housen**, astrologue, 25 ans d'expérience. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0485 503 388. michou.astro@gmail.com

Cours de 1ère année d'astrologie.

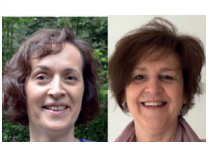
5, 26/10,16 et 23/11, 7 et 21/12. 2. 16h-18h. 2 heures de théorie avec pratique sur vos propres thèmes.Tous les quinze jours. Séance d'information gratuite le 21/9- inscriptions souhaitées. **Michèle Housen**, astrologue, 25 ans d'expérience. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0485 503 388. michou.astro@gmail.com

Ayurvéda

Cuisine ayurvédique santé.

21/9, 5/10, 9/11, 23/11 et 14/12. 9h30-16h30. Apprenez les piliers d'une cuisine saine et goûteuse, l'équilibre des apports nutritifs et énergétiques dans une ambiance conviviale. infos par mail. **Patricia Blicq**, enseignante, professeur de yoga. Jyotika asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com- www.jyotikaasbl.com

avant-première



ATELIER

Les 12 et 13 octobre

à Waterloo

Voir détails page précédente

Dr Françoise MARTIN et Vivienne VANDENBORNE

Osez la transformation :
Libérez vos kilos de souffrance

Françoise Martin est psychiatre, psychanalyste Jungienne, médecin nutritionniste, formée au Rêve Eveillé Libre et à la Méthode de Libération des Cuirasses.

Vivienne Vandenborne est kinésithérapeute, psychanalyste Jungienne, thérapeute en Psychologie Corporelle Intégrative et formée à la thérapie énergétique.

Leurs recherches et leur collaboration les ont amenées à développer une approche intégrative qui aborde l'être dans sa totalité, pour établir les liens entre les problèmes émotionnels, les symptômes physiques et les perturbations de la relation à la nourriture. Leur méthode permet de remonter aux racines des difficultés et d'amorcer un processus de transformation.

Formation en Massages Ayurvédiques.
25 au 27/10, du 22 au 24/11, du 14 au 16/2, du 20 au 22/3 et du 12 au 14/6. 5 modules de 3 jours. Le massage ayurvédique est un ensemble de techniques pointues, subtils et spécifiques qui prend en compte la totalité de l'être. Il apporte le bienêtre, rééquilibre tant sur le plan physique que physiologie, il apaise le mental et donne plus d'expansion à l'aspect spirituel. Abhyenga, Shirodhara, etc. **Vaidya Rajalakshmi Chellappan**. Yfm Asbl. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0475 275 602. yoga.ayurveda.eu@gmail.com

Formation thérapeute ayurvédique .
7/2 au 9/2, 6 au 8/3, 3 au 5/4, 1 au 3/5, 19 au 21/6 et du 10 au 12/7. 5 Modules de 3 Jours. Ses objectifs sont l'harmonie et la santé, c'est donc maintenir l'équilibre ou le retrouver par des soins appropriés tout en tenant compte de la totalité de l'être car chaque personne est spécifique. **Vaidya Rajalakshmi Chellappan**. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0472 824 661. yoga.ayurveda.eur@gmail.com

Biodanza

Biodanza XL: Les 1001 Couleurs de la Vie.
9, 16, 23, 30/9 et 7/10. 19h-21h45. Les dimanches. Groupe largement ouvert pour explorer, incorporer et célébrer les 1001 nuances de nos vies. «Biodanser», c'est résister à la «normose» du système ! **Véronique Lenne**. Salle Danaé. 1050 BXL. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - aime-vis-danse.be

Biodanza Perwez (BW).
10/9. 19h. Tous les mardis. Epanouir nos qualités humaines et notre intelligence affective par des danses simples, ludiques et profondes. Ouvert à tous. **Karine Weinhöfer**, professeur. Foyer Culturel. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com

Groupe d'évolution : soirées ouvertes.
10, 17, 24/9, 1 et 8/10. 20h-22h30. Tous les mardis. Plus qu'une danse, un outil d'évolution. Déployer joie de vivre, confiance en soi, bien-être, harmonie dans les relations... **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza depuis 22 ans. Rhapsodie. 1180 BXL. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Biodanza en journée.
10, 17, 24/9, 1 ou 8/10. 13h-15h. Le mardi. Plus qu'une danse, un outil d'évolution. Déployer joie de vivre, confiance en soi, bien-être, harmonie dans les relations. Cours pour tous dès 18 ans. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza. 1470 BAISY-THY. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Danse de la vie, le mercredi à Auderghem.
11, 18, 25/9 et 2/10. 19h-21h. Vous voulez bouger, danser, réhabiliter élan vital, stimuler joie de vivre, renforcer confiance en soi alors bienvenu(e) la BIODANZA, c'est pour vous. **Benita**, facilitatrice. Ecole Les Marronniers. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Evoluer en bougeant : soirées ouvertes.
11, 18, 25/9, 2 ou 9/10. 19h30-21h30. Le mercredi. Plus qu'une danse, un outil d'évolution. Déployer joie de vivre, confiance en soi, bien-être, harmonie dans les relations. Cours pour dès 18 ans. **Géraldine Abel**, professeur didacticienne de Biodanza. Vivencia Asbl. Eywa. 1470 BAISY-THY GENAPPE. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

Biodanza à Waterloo - soirée découverte.
20, 27/9, 4 et 18/10. 20h15-22h15. Les vendredis soir. Soirée découverte tout le mois de septembre et octobre. Une pause en mouvement pour déployer joie de vivre, légèreté, estime de soi, confiance et harmonie dans la relation. **Fanny Mariash, Yolanda Cabanes Ostos**, facilitatrices. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 0475 484 888 - . info@biodanza-waterloo.be - www.biodanza-waterloo.be 0477 173 412

Chamanisme

Cérémonie Sacrée de l'Equinoxe d'automne.
22/9. 10h30-17h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde ! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
29/9. 10h30-13h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taï-chi"amérindiens = régal bien-être! **Luminous Doe**, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. Ak'Tesh'Na Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Voyage chamanique : mon animal TOTEM.
8/10. 19h30-21h30. Au tambour vers un état de conscience altérée, rencontrer ce précieux guide spirituel + approfondir un animal à l'honneur + partage/cercle de parole. **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Ak'Tesh'Na Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique du jeudi.
12, 19, 26/9. 19h-21h. Chant vibratoire/Yoga du souffle : chant sacré du monde (chant des voyelles, chant védique, chant amérindien, chant mongole) & respiration consciente. **Reynald Halloy**, chanteur. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique/

Rythmes du corps et sons de la voix.
26/9, 17/10, 21/11 et 19/12. 20h15-22h. Cycle de 4 séances (une par mois), pour stimuler et entretenir notre santé - physique, mentale, émotionnelle et spirituelle... **Arnould Massart**, enseignant en rythmes et sons gérisseurs. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Coaching

Atelier "L'Automne au top !"

14 ou 23/9. 9h30-16h. Apprenez à "résister à l'appel de la couette" lors de cette journée de coaching de vie et d'initiation aux Parfums de couleur et aux Fleurs de Bach. **Aurore Jacobs**, coach de vie et d'épanouissement. Le Centre d'Ose. 4520 MOHA (WANZE). 0460 97 03 57 - 0496 81 74 23. aj@tellmemore-coaching.be - www.tellmemore-coaching.be

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.

14/9. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée sans pré-requis. Peu de théorie et de suite la pratique. Osez ! **Hélène Delepine**. 4000 LIÈGE. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Formation professionnelle en equicoah.

21 au 22/9. 10h-18h. Nouveau cycle de formation professionnelle en équicoaching. La formation s'étale sur 2 ans à raisons de 5 modules par an + équicoachings individuels. **Dominique Chauvaux**, equicoach, consultante en développement personnel. 1340 OTTIGNIES. 0479 833 940. info@dominiquechauvaux.be - www.dominiquechauvaux.be

Stage de communication animale.

28/9. 9h-13h. Vous pouvez apprendre à communiquer avec les animaux en une demi-journée. Pas de prérequis. Un minimum de théorie et de suite la pratique. **Hélène Delepine**. . 7181 FELUY. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com - 0485 516 444.

Communication Non Violente

Cycle d'Approfondissement de la CNV.

28/9 au 17/5. 9h-17h. En 5 we de sept. 19 à mai 2020. Approfondir la découverte de la CNV en abordant les grands thèmes; développer la pratique pour l'intégrer dans sa vie. **Martine Casterman**, formatrice certifiée par le CNVC. "Sous-les-tilleuls". 3090 OVERIJSE. 02 652 00 45. martinecasterman@skynet.be - www.martinecasterman.com

Introduction à la CNV - Namur.

10 au 13/10. Apprendre à communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Introduction à la CNV - Eghézée.

16 au 17/11. Apprendre à communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée du CNVC. Pazapa. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Apprendre la CNV - Cycle long.

6/12 au 20/6/ 2020. Cycle indissociable de 12 journées d'intégration de la CNV. Prérequis : avoir suivi au moins un WE d'introduction à la CNV avec une formateur certifié. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée du CNVC. Thébaide . 1325 LONGUEVILLE. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Constellations Familiales

Constellations holistiques.

8/9. 9h45-18h. La constellation holistique vise à comprendre, visualiser et solutionner le conflit relationnel sous-jacent à votre demande, sous toutes ses formes. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique, constellatrice Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Conte & Ecriture

Découverte ludique : la voie des contes.

22/9. 10h-17h. Exploration des possibles choix de vie qui s'offrent aux héros que nous sommes ici et maintenant. A partir des contes de Grimm et de leur symbolique. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. . 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte/

Cycle La voie des contes - 2 samedis/mois.

5/10 au 20/6. 10h-13h. Exploration des possibles choix de vie qui s'offrent aux héros que nous sommes ici et maintenant. A partir des contes de Grimm et de leur symbolique. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte/

Cycle d'écriture 2 lundis soir par mois.

7/10 au 22/6. 18h30-21h. Pratique littéraire de l'écriture en atelier, sur les traces des auteurs qui inventent des mondes neufs. S'inspirer pour oser créer (une vie neuve). **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Couples

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.

19/9. 19h30-22h30. Une soirée-atelier sensorielle et décalée pour des rencontres autrement, une fois par mois. Attitude bienveillante et tenue correcte exigée. **Stéphanie Van Caeneghem**, pepsologue. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

C'est quoi le 'Slow Sex' ?

21/9. 9h30-17h30. A travers des exercices ludiques et légers, des cercles de parole H/F... découverte de pistes du 'Slow Sex' pour mieux se rencontrer entre H et F. **Catherine Schollaert,** formatrice et médiatrice en CNV et thérapeute de couple, **Jean-Marc Simon**, animateur MKP. 5150 SOYE (FLOREFFE). schollaert.catherine@skynet.be - acoeurdance.wixsite.com/acoeurdance - 081 23 02 23 - 0499 231 419.

Grandir et s'épanouir grâce au couple.

10 (19h) au 13/10 (16h30). Stage pour couple basé sur la CNV et l'Imago. Un chemin initiatique vers une connexion authentique et bienveillante à soi et à l'autre. **Catherine Schollaert,** formatrice et médiatrice Cnv et thérapeute de couple, **Jean-Marc Simon**, animateur MKP.

.La Source en Soye. 5150 SOYE (FLOREFFE). 0499 231 419 - 081 23 02 23. schollaert.catherine@skynet.be - acoeurdance.wixsite.com/acoeurdance

Danse

Danse des 5 rythmes BXL Centre.

12, 17, 24, 26/9, 1, 3 et 8/10. 19h30-22h. Mardis et Jeudis. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! Ttes les info s/ site. **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Stage 5 Rythmes : Permission.

21/9. 12h-18h30. La permission offre possibilités et flexibilité lorsque nous rencontrons des commandes et des règles internes rigides. **Cécile Klefstad**, 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Vivre notre essence au quotidien.

21 au 22/9. La simplicité déconcertante de la Danse du Mouvement de La Vie est sa force. Elle déshabille l'individu de tout son savoir et le rend à lui-même, celui qu'il avait toujours été destiné à être!! Soirée découverte le 20/9 à 19h30. **Armelle Six**, éveilleuse de consciences et accompagnatrice du changement. La Danse De L'Etre Asbl. Ecole de Danse Brigitte Kher. 1410 WATERLOO. info@armellesix.com - www.weezevent.com/dmlv-vivre-votre-essence-au-quotidien

Dessin & Peinture

Acrylique, aquarelle, dessin.

10/9. Porte ouverte de 10 à 11h30 ou de 18 à 19h30. Visite du lieu, renseignements et mini atelier pour découvrir et s'essayer à la peinture et/ou au dessin. Insc. au préalable. **Marie-Rose Delsaux**, artiste. 1200 BXL. 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd1@skynet.be

Stage de calligraphie.

10 au 12/9. Histoire de traits pour découvrir l'évolution des formes de l'alphabet latin, de la capitale romaine gravée à l'anglaise, des cahiers d'écritures d'écolier. **Laurent Rébéna**, calligraphe professionnel. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Stage d'enluminure.

1 au 3/10. Débutants ou déjà initiés pourront trouver dans ce thème de quoi découvrir cet art, l'approfondir ou le développer dans une recherche personnelle. **Béatrice Balloy**, artiste. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Acrylique, aquarelle, dessin.

8/10 au 17/12. Les mardi à 10h ou 18h. Approches variées, bienveillantes et professionnelles. Techniques mixtes ou dessin d'observation (cerveau droit). Tout niveau. **Marie-Rose Delsaux**, artiste,enseignante chevronnée. Atelier du Bois de Sapins. 1200 BXL. 02 762 57 29 . mrd1@skynet.be

Stage d'aquarelle.

8 au 10/10. Réalisation de nature morte, portraits et paysage. **Blanca Alvarez**, artiste peintre. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Deuil (accompagnement)

Rituel Créatif Autour Du deuil, spécial équinoxe d'automne.

22/9. 10 à 17h. Pour aller à la rencontre de vos propres ressources pour avancer sur votre chemin de deuil. **Ariane Deward,** accompagnante du deuil, **Lorenza Bianchinie**, massothérapeute. 5032 MAZY. 0473 643 441. ariane.deward@gmail.com. FB

Développement Personnel

Atelier Plan Fluence (bégaiement).

7/9 au 14/12. 14h30-16h30. Atelier pour personnes ayant un bégaiement entre personnes ayant un bégaiement sous forme de jeux et d'exercices graduels de prise de parole en public. **Frédéric Kint**. 5000 NAMUR. 0485 317 347. speakeasyfun@gmail.com - www.facebook.com/PlanFluence

Découverte ludique : atelier d'écriture.

avant-première

Journée Internationale du Pardon

International Forgiveness Day

ATELIER

Le 18/9

à Bruxelles

Voir détails page suivante

La 1ère Journée Internationale du Pardon

L'Association Pardon International (API) présidée par Olivier Clerc lance cet événement universel qui invite à vivre une expérience transformatrice. Ainsi, le 18 septembre sera célébrée partout dans le monde la première édition de cette Journée ! Ouverte à tous, elle permettra à chacun de faire la paix avec lui-même et autrui.

« Sans pardon, il n'y a pas d'avenir », disait Desmond Tutu. Parce que le pardon est ce qui permet au cœur de guérir, de se soulager de son fardeau de rancune, de ressentiment, de colère, de chagrin ou de haine et de retrouver sa pleine capacité à aimer. L'objectif est que des milliers, voire dizaine de milliers de personnes puissent participer aux centaines d'événements différents autour du Pardon. A cette occasion, un **Cercle de Pardon** sera organisé à Bruxelles.

7/9. 10h-17h. Pratique littéraire de l'écriture, sur les traces des auteurs qui inventent des mondes neufs. S'inspirer pour oser créer (une vie neuve). **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. patricialehardy@skynet.be - www.atelierdesmots.be- 0476 809 527.

Groupe de travail sur soi avancé.

12 et 26/9. 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. Centre Autre Porte. 1367 AUTRE EGLISE. 0477 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail : 50+.

13 et 27/9. 10h-13h. Sans nostalgie du passé, nous aspirons à nous reconnecter à notre vie intérieure. Ce groupe nous permet d'aller plus loin dans la réalisation de soi. **Jean-Michel Lambot, Pascale Pendville**, accompagnants. 1365 AUTRE-EGLISE. 0472 733 574 . info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - 0477 940 280

Le cercle vicieux de l'expérience infantile.

15/9. 10h-19h. La version sombre de notre enfant intérieur attend de recevoir ce qu'il n'a pas reçu dans l'enfance et met en échec l'envergure de notre être divin. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Les émotions et sentiments.

16, 30/9, 7/10. 18h-20h. 6 ateliers libres au choix. Emotions de base, confiance en soi, assertivité, honte et culpabilité, colère et pardon, le deuil. **Patricia Blicq**, kinésiologue. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com- www.jyotikaasbl.com

Cercle de pardon.

18/9. 20h-22h. Ce cercle est organisé dans le cadre de la 1ère Journée Internationale du Pardon. Il a été créé par Olivier Clerc, d'après les enseignements de Don Miguel Ruiz auteur des "4 Accords toltèques" **Guy Kotovitch**, animateur de cercle de pardon. Maison ND du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - www.journeeinternationaledupardon.org - Voir avant première page précédente .

Groupe de travail sur soi.

18/9 et 2/10. 19h-22h. Aussi le 4/9. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Marianne Vos, Fabienne Pendville**, accompagnantes. 1365 AUTRE-EGLISE. 0476 907 509. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi 18-35 ans.

19/9 et 3/10. 19h30-22h30. Aussi 5/9. Relevons le défi de notre incarnation en découvrant le sens caché de nos problèmes. Ce qui ne va pas est un tremplin pour accéder au bonheur ! **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1040 BXL. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - 0477 535 751.

Groupe de travail sur soi.

20/9 et 4/10. 14h45-17h45. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Françoise Delstanche, Arlette Kempen**, accompagnantes. La Boutique Santé. 4100 SERAING. 0479 658 163 - info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - 0493 310 450

Formation professionnelle en équicoach.

21 au 22/9. 10h-18h. Nouveau cycle de formation professionnelle en équicoaching, formation étalée sur 2 ans à raison de 5 modules par an + équicoachings individuels. **Dominique Chauvaux**, equicoach. 1340 OTTIGNIES. 0479 833 940. info@dominiquechauvaux.be - www.dominiquechauvaux

Estime et confiance en soi.

22/9. 9h30-15h30. Boostez votre estime et confiance en vous ! **Christine Thyange**. 5537 ANHÉE. 0475 264 945. christinethyange@hotmail.be

La construction affective.

23/9. 18h-20h. Cycle de 10 at. Nous nous construisons émotionnellement en fonction des expériences vécues qui nous conditionnent. Nous pouvons réapprendre autrement. **Patricia Blicq**, enseignante, kinésiologue. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com- www.jyotikaasbl.com

Rencontres Créatives et Transformationnelles.

24/9 au 17/12. 9h-16h30. Au long d'un trimestre, prenez RDV avec votre artiste intérieur ! Cultivez ce lien en résonance avec la Vie pour vous tourner résolument en direction de vos rêves et réaliser une existence plus complice et vivante. **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 0472 868 723. celine@saturnieducerisier.be - saturnieducerisier.be

Mieux dormir pour mieux vivre.

29/9. 14h-17h30. Stress, mauvaises habitudes ? Reprenez le contrôle de votre sommeil et profitez d'un regain d'énergie. Coaching collectif et pratiques de relaxation. **Dot Zacharias,** coach du sommeil, **Maeron Mâe Nerai**, coach de vie. 1190 BXL. 0479 704 361. mae@maenerai.com - www.maenerai.com

Coaching de développement personnel.

5 au 6/10. 10h-18h. Nouveau cycle de formation professionnelle de coaching en développement personnel. La formation s'étale sur 2 ans à raison de 5 modules par an. **Dominique Chauvaux**, coach et consultante en développement personnel. 1341 CEROUX-MOUSTY. info@dominiquechauvaux.be - www.dominiquechauvaux.be 0479 833 940.

Formation aux fondements de la clarification et transformation de soi.

9 au 10/11. Approfondir et élargir notre capacité relationnelle est le but premier de cette formation. Nous sentons-nous compris, aimé pour ce que nous sommes ? Avons-nous cherché à véritablement « voir les autres et à les comprendre ?» Présentation du stage le 7/9. **Cathy Pascal**, clarificatrice. 4000 LIÈGE. 00 33 6 29 93 15 31. cathypascal9@gmail.com - cathy-pascal.com - Voir avant première page suivante

Drainage Lymphatique

Formation en drainage lymphatique manuel.
21 au 22/9 et du 19 au 20/10. 10h-17h. Massage doux et puissant aux nombreuses vertus thérapeutiques. 6810 Chiny. **Dominique Aelbrecht**, formatrice et praticienne. 6810 CHINY. 0476 276 372. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be

Ecologie, Environnement & Nature

A la découverte de l'écoformation.
3/11. 9h30-16h30. Le philosophe **Mohammed Taleb**, nous propose une découverte de l'écoformation à travers des Quatre éléments (Terre, Eau, Air et Feu). . Maison du Développement Durable (MDD). 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

A la rencontre de l'eau.
9 et 23/11. 9h30-17h. Cycle de 2 journées consacrées à l'exploration de l'eau à travers les étapes de la purification, la vitalisation, l'énergétisation et l'activation. **Jean-Charles De Biolley**, chercheur. La Rivelaine. 1428 BRAINE L'ALLEUD. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Education & Pédagogies alternatives

Ateliers Faber et Mazlish en soirée.
18, 25/9, 2, 9, 16 et 23/10. 19h-21h30. La célèbre méthode pour mieux communiquer avec vos enfants et résoudre les conflits 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

Energétique

Transferts de pollutions énergétiques.
7/9. 9h-17h30. Comment les éviter et/ou s'en protéger ? Cette formation donnée par **Alain Fournier** s'adresse à vous, coachs, géobio, soignants, thérapeutes, masso. formateur. 5170 ARBRE. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be - 0495 300 722

Enfants

Ateliers Kimochis.
18/9 au 24/6. 13h-13h45. Les Kimochis, outil ludique qui aide les enfants à identifier et exprimer leurs émotions afin de construire des relations harmonieuses. Succès garanti. **Muriel Delfosse**, éducatrice Kimochis, enseignante. Institut Saint Jean-Baptiste. 1300 WAVRE. muriel.delfosse.perbais@gmail.com - www.educ-et-moi.be - 0477 838 512.

Eutonie

Eutonie à Hannut.
15/9, 6/10, 17/11 et 1/12. 10h-16h. 1ère matinée gratuite. Se ré-approprier son corps pour une harmonisation physique et mentale au quotidien. **Benoit Istace**. 4280 HANNUT. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Eutonie -Séance gratuite (débutant).
17/9. 10h, 17h15 ou 19h. Découvrir une harmonisation du corps physique et mental à appliquer au quotidien. **Benoit Istace**. 4802 HEUSY. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Eutonie - Séance gratuite (débutant).
19, 20, 26 ou 27/9. 19h. Jeudi 19 ou 26/09 à 19h ou 20h30 et vendredi 20 ou 27/09 à 11h45. Une harmonisation du corps physique et mental à appliquer au quotidien. **Benoit Istace**. Au grenier d'Hortense. 1030 BXL. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Expressions créatives

Découverte ludique : Ecriture créative.
8/9. 10h-17h. Pratique ludique de l'écriture créative. Pour (apprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

La peinture comme un jeu.
11/9 au 31/12. Atelier du Jeu de Peindre pointant le bout de ses pinceaux. Séances hebdo multi-âges : lundi, mercredi et samedi. **Sylvie Evrard**, praticienne du Jeu de Peindre. 1380 OHAIN. 0477

avant-première

CONFERENCE
Le 8/11 à Liège

STAGE
Les 19 et 20/10 à Rennes (FR)
Les 9 et 10/11 à Liège

Voir détails page précédente

Cathy PASCAL

Formation aux Fondements de la clarification et Transformation de Soi

Cathy a choisi de consacrer sa vie et son activité à une recherche essentielle : être dans une relation véritable avec les autres et les accompagner dans cette recherche. Elle s'est formée à la CLARIFICATION, outil d'une richesse infinie. Elle a participé aux Séminaires Intensifs avec la question « Qui suis-je ». Aujourd'hui, elle enseigne et donne des accompagnements individuels à distance, (via Skype).

La CLARIFICATION, issue des grandes voies de sagesse, développe nos potentiels relationnels : comprendre, aimer les autres s'apprend, prendre soin de soi, se reconnaître pour qui l'on est et vivre à partir de là s'apprend. En nous transformant et en transformant nos liens, nous changeons notre vie en profondeur.

273 246. atelier.alveole@gmail.com - www.atelieralveole.be

Découverte ludique : la scénothérapie.

15/9. 10h-17h. Basée sur la lecture des textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et, avec les mots des auteurs, s'affirmer pleinement. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/la-scenotherapie-2019

Cycle d'écriture 2 mardis soir par mois.

1/10 au 22/6. 18h30-21h. Pratique ludique de l'écriture. Pour (apprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be 0476 809 527.

Accompagnement du burn out.

1, 8, 15, 22/10, 5 et 12/11. 9h30-12h30. Cycle de 6 séances le mardi autour du journal créatif pour mobiliser ses forces d'évolution (réflexions personnelles, travail corps & émotions) Infos sur site. **Fabienne Denayer**, animatrice journal créatif. 1310 LA HULPE. 0478 593 836. fab.denayer@gmail.com - aupresdemonetre.be/

Cycle Scénothérapie 2 mercredis par mois.

9/10 au 24/6. 18h30-21h. Basée sur la lecture des textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et, avec les mots des auteurs, s'affirmer pleinement. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/la-scenotherapie-2019

Féminité-Masculinité

De la libération à la réalisation.

11, 18/9, 9/10. 19h30-21h30. Deux mercredis par mois. Groupe d'expressions pour femmes. Libérer le féminin blessé pour accueillir le féminin sacré en nous sur une fondation stable. **Shaima Grosjean**, psychologue et éveilleuse de conscience. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Le Sentier du Guerrier.

21 au 22/9, 12 au 13/10 et 2 au 3/11. Stage de développement personnel dédiés aux Hommes. Nous explorerons les différents aspects de la masculinité. Travail Psycho-corporel. **Juanfran Diaz,** psychothérapeute, **Diego Fernandez-Gayo**, thérapeute. 1180 BXL. 0499 269 258. info@lesentierduguerrier.eu - lesentierduguerrier.eu

Cercle de femmes : cycle 19-20.

27/9. 19h45-22h30. Dans un cadre chaleureux et d'écoute bienveillante, venez vous déposer et explorer votre féminité à travers la parole, le mouvement et la créativité. **Laurie Degryse**, thérapeute. 1160 BXL. 0470 374 294. cercledefemmes@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be

Feng Shui

Décodez les messages de votre maison.

16/9. 10h-18h. Une journée pour comprendre les messages de votre maison et activer les transformations. **Michèle Goessens**. .Art de vivre. F-59920 QUIÉVRECHAIN. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com 0477 696 626.

Laissez votre coeur s'ouvrir à l'Amour.

9/10. 10h-18h. Une journée pour vous ouvrir à l'Amour authentique et rencontrer votre Espace de Vie d'une manière inattendue. **Michèle Goessens**. F-59920 QUIÉVRECHAIN. 0477 696 626. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com

Fleurs de Bach

Bach et les émotions.

13, 27/9. 18h-20h. Découvrir les remèdes de Bach au travers de 5 ateliers ludiques. Tirer parti du mode de survie des plantes pour apprendre à gérer nos émotions. **Valérie Lénisa,** pharmacienne, énergiticienne, sophrologue, **Patricia Blicq**, enseignante, kinésiologue, professeur de yoga certifiée. Jyotika asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com www.jyotikaasbl.com

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

18 et 25/9. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Catherine Nyssen**, formatrice BIEP. Bach International Education Program. 4470 SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE. 0498 819 985. catherine.nyc@skynet.be - www.fleurdebach.be www.hypnose-fleursdebach.com

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

12 et 13/9. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine Meunier**, formatrice agréée. Bach International Education Program. Comme une Fleur. 7000 MONS. 0475 424 594. fleursdebach@christinemeunier.be - www.fleurdebach.be

Géobiologie

Geobiologie Formation:.

28 et 29/9. 10h-17h. La Géobiologie est une étude de la terre (=géo) et l'étude du vivant(biologie). La partie vivante de la Geobiologie est de nature énergétique. Elle nous influence au quotidien. **Anita Trappeniers**, géobiologue. 1200 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Formation en géobiologie.

14/9, 5/10. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. 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. 00 33 6 80 10 73 87 denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

28, 29/9. 9h-17h30. Médecine de l'habitat, antenne Lecher. Bilan de santé, équilibre des chakras. Formation professionnelle certifiante à Liège, BXL, Namur et Arlon. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Xavier Delaval**, architecte, géobiologue, nbre d'Or. Centre Culturel de Alleur. 4432 ANS. 0497 467 699

- 04 246 25 19. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Découverte de la géobiologie.
21/10. 9h-12h30. Une formation d'une demi-journée pour ceux et celles qui veulent découvrir la géobiologie. Ma garantie pour le stage est satisfait ou rembourser. **Patrick Schroder**, géobiologue. 5170 ARBRE. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be

Formation professionnelle en géobiologie.
18/1/2020. 10 samedi durant l'année 2020. La totalité du cycle d'apprentissage sera basée sur la théorie, mais surtout sur la pratique. **Patrick Schroder**. 5170 ARBRE. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be.

Gestion du Stress

Groupe de soutien et résilience BURN-OUT.
9/10. 10h-17h. Pour personnes en situation de burn-out, épuisement, rupture professionnelle. Biodanza, intelligence collective, permaculture humaine, méditation. **Véronique Lenne**. Salle Danaé. 1050 BXL. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - aime-vis-danse.be

Graphothérapie

Découverte ludique : Art-grapho-thérapie.
14/9. 10h-17h. Initiation à la symbolique de notre alphabet, chemin spirituel qui raconte notre histoire depuis ses origines jusqu'à l'éveil de la conscience d'unité. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Cycle Art-grapho-thérapie 2 samedis/mois.
12/10 au 27/6/2020. 10h-13h. Initiation à la symbolique de notre alphabet, chemin spirituel qui raconte notre histoire biologique jusqu'à l'éveil de notre conscience d'unité. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 JETTE. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/art-grapho-therapie/

Hypnose

Hypnose humaniste (bases)
16/9. 10h-17h. Cinq jours pour vous préparer à l'apprentissage de l'Hypnose Humaniste, une base solide même pour personnes déjà formées à l'hypnose ou sophrologie. **Véronique Heynen-Rademakers**, professeur IFHE. Centre Ame et Conscience 4683 VIVEGNIS. 0474 387 160. info@fleurdebach.bewww.hypnose-humaniste.be - www.fleurdebach.be

Hypnovision.
19 au 22/9. 9h-18h. Apprentissage et pratique intensive de l'hypnose thérapeutique avec inductions rapides et toutes les bases d'un travail efficace. Certification NGH. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute, formatrice internationale. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Cosmogonia - hypnose et musique live.
6/10. 19h30-21h. Revisiter le mythe de la création ABORIGENE - Le Temps du rêve, au travers d'une expérience hypnotique de groupe sur une musique live. **Martine Struzik,** thérapeute, hypnothérapeute - formatrice transpersonnelle, **Antonin Doppagne**, musicien, sculpteur. Tout Coquelicot. 4420 SAINT NICOLAS. 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Mouvement Occulaire Bilatéral.
10/10. 9h-18h. Un atelier de libération émotionnelle basé sur les mouvements occulaires en kinésiologie et EMDR. Gestion du stress, souvenirs et émotions difficiles. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute, conférencière internationale. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Formation certifiante en Hypnothérapie Globale.
18 au 19/10. Date du module 1. Nouvelle session 2019-2020 de Formation certifiante en Hypnothérapie Globale, en 6 modules de 2 jours + supervisions. **Astrid Bernaers**, formatrice. Centre Amethyst. 5310 EGHEZÉE. 0491 225 337. amethyst.cent@gmail.com - www.hypnotherapie-globale.com

Jardiner au naturel

Cycle long en permaculture.
20/9 au 6/6. La formation certifiante de 27 jours en permaculture qui a pour axe « La permaculture comme grille de lecture et de compréhension des écosystèmes naturels, cultivés et humains». **Pauline Lemaire**. Sous les Tilleuls- divers lieux en Belgique. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Le potager naturel.
18 au 20/10. Approches agro-écologiques de la culture d'un jardin nourricier 15 jours, 5 x 3 jours, de 9h30 à 17h30 du vendredi au dimanche. **Fabrice Wagner, Muriel Emsens, Xavier Hulhoven**. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.
14/9, 5/10. Formations et consultations. Formation possible en 6 journées. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. . 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Magnétisme formation en 6

dimanches.
15/9. 10h-17h. Apprendre les techniques du Magnétisme, de la télépathie et du Radiesthésie. Le Magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires de la vie actuelle et antérieur. **Anita Trappeniers**. 1200 BXL. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com 0496 398 911.

Marche, trek, rando

Au coeur du désert, un voyage pour soi en Tunisie.
9 au 19/10. Désert tunisien : s'offrir 10 jours pour soi, se ressourcer en marchant en pleine conscience vers un lac au creux des dunes. Ressentir. Se reposer. **Régine Van Coillie,** psychologue, thérapeute, formatrice en communication, **Anne-Chantal Misson**, thérapeute corporelle, énergéticienne. 1435 HÉVILLERS. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www.rvancoillie.be

Massages

Formation certifiante en Massage Prénatal (massage latéral adapté à la femme enceinte).
7/9. 9h45-16h45. Formation destinée aux professionnels de la périnatalité (sage-femmes, doulas, haptonomes, massothérapeutes, kiné...). **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formation en Massothérapie "Le Rituel". 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. info@lerituel.be - www.lerituel.be

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.
14/9. 9h-13h. Atelier découverte. Guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience,l'énergétique et le son. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. 3090 OVERIJSE. 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Formations en massothérapie.
14, 28/9 et 12/10. 14h30-17h30. Réflexologie plantaire 7/9 et 14, 28/9 et 12/10. Massage assis 08/09 de 10h à 17h. Shiatsu assis 11,18, 25/09 et 02/10 de 18h30 à 21h30. **Catherine Volt**, formatrice, praticienne. Centre de formation en massothérapie. 1030 BXL. 0478 526 160. catherine.volt@yahoo.fr

Massage sensitif belge Perfectionnement1.
14 au 15/9 ou du 3 au 4/10. 10h-18h. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. **Christian Aschman**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Kally'Ô. Salle Danaé. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation intensive Massage Relaxation.
16 au 20/9. 9h30-16h30. Formation en 5 jours intensifs. Syllabus illustré offert. Évaluation + certificat après 20 pratiques. Nbr de participants limité à 6 pers/cycle. **Michael Fonseca**, massothérapeute et formateur. 1060 BXL. +32 488 154 098. instanthai@gmail.com - www.instanthai.be

Initiation à l'art du massage à l'huile.
21 au 22/9. 9h-17h30. Apprentissage mvts de base, massage global à l'huile avec gd respect, écoute de ressentis.. Pour pratique familiale. Début de formation prof possible. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0496 40 29 20 - 081 21 08 82. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Formation à l'art du massage à l'huile.
21 au 22/9. 9h-17h30. En 5 we. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. Pratique famililiale ou professionnel. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0496 402 920 - 081 21 08 82. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Massage sensitif belge : initiation.
21 au 22/9 ou 26 au 27/9. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensiti belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Corinne Urbain**, formatrice et praticienne. Asbl Kally'Ô.

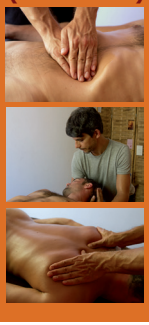
Massage en conscience

Séances individuelles, stages, cycle de base et formation complète

proposés par Olivier Pilette (BRUXELLES)

Prochainement:

- ☑ Ve 20 / 09 Soirée "Porte ouverte" (*gratuite*)
- ☑ Sa 21 / 09 Initiation massage du dos
- ☑ Di 22 / 09 Initiation massage des pieds
- ☑ 28 & 29 / 09 Initiation Massage en conscience



Dans un cadre convivial, initiez-vous au massage en conscience, associé à la méditation, l'éveil corporel et la respiration accompagnée. Groupes restreints pour une pédagogie adaptée au rythme de chacun(e).

www.enconscience.com

Salle Danaé. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage des pieds au bol Kansu.

25/9. 14h-19h. A la portée de tous, permet une détente complète à partir d'un massage tradit.des pieds, à l'aide des mains & du bol Kansu. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage sensitif belge : spécial Dos.

28/9. 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**, formatrice et praticienne. Asbl Kally'Ô. Salle Danaé. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Massage sensitif belge : Pied/Main/Visage.

29/9. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Wivine Mertens**, formatrice et praticienne. Asbl Kally'Ô. Salle Danaé. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation en Massage Crânien de tradition indienne.

30/9. 10h-16h30. A la portée de tous, massage tradit.de la tête, de la nuque & du dos. Se reçoit assis, habillé, sans huile. Session de perfectionnement ouverte à tous. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Massage sensitif belge Perfectionnement2.

6/10. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers la fluidité, la souplesse et la mobilité du masseur. **Corinne Urbain, Christian Aschman**, formateurs et praticiens. Asbl Kally'Ô. Salle Danaé. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www.emsb.be

Formation certifiante en Massage Thérapeutique.

13/10. 10h-17h. Pour enfants ayant des besoins spécifiques (Autisme, TDAH, anxiété, troubles du sommeil...). **Jeanne Sompo**, formatice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. info@lerituel.be - www.lerituel.be

Méditation

Les méditations des 7 portes .
14/9 au 26/10, du 16/9 au 21/10. Un cycle de 6 samedis du 14/09 au 26/10 de 10h30 à 12h ou du 16/9 au 21/10 de 19h30 à 21h à Waterloo et un autre du 9/11/19 au 14/12/19. Un programme de développement personnel alliant les 5 dimensions de l'être, pratiqué en groupe de max 10 personnes qui évolueront ensemble dans la bienveillance et le partage des expériences méditatives. **Sandrine Vanhecke**. Centre Dao. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477 895 682. sandrinevanhecke@gmail.com - www.sandrinevanhecke-holistique.com - Voir avant première ci-dessous.

Méditations Healing Arts.

16/9, 30/9. 20h-21h15. Harmonisez votre esprit, votre corps physique, vos émotions avec la respiration, l'attention, la géométrie sacrée, les couleurs, les couches d'énergie. **Claudia Ucros**, praticienne en morpho et géoBioHarmonie. 1150 BXL. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.be

Sâdhanâ, méditation et partage.

5/10. 10h-12h30. 1er samedi de chaque mois. Chemin spirituel, art de méditer avec corps et esprit portant l'attention sur ce qui s'y passe dans l'ici et maintenant. **John Borremans, Yvan Novis**, pratique depuis 1990. la Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0472/68 78 07 - 02 511 79 60. novis.yvan@gmail.com - wwwvoiesorient.be

Méthode de Libération des Cuirasses

Nouveaux cycles de 12 séances MLC.

10/9 au 14/12. Au choix : Lundis 18h45, Mardis 11h30 + 20h, Jeudis 14h30 et Samedis 10h30. Un temps et un espace de détente à l'écoute de son corps. **Félicie Martin**, praticienne MLC & coach certifiée. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hot-

avant-première

CONFERENCES

4/9 à Bousval, 7/9 à Braine l'Alleud, 17/10 à Neufvilles

CYCLES

Du 14/9 au 26/10 à Braine l'Alleud, du 16/9 au 21/10 à Waterloo.

Détails ci-dessus

Sandrine VANHECKE

Les méditations des 7 portes

Kinésithérapeute et coach en développement personnel, **Sandrine Vanhecke** est passionnée par tout ce qui touche au corps et à l'esprit. Formée à plusieurs techniques telles que l'hypnose, le shiatsu ou encore le reiki, elle accompagne de façon holistique ses patients vers le mieux-être physique et mental. Pédagogue dans l'âme, elle enseigne un programme de méditation des 7 portes sous forme de cours à Braine l'Alleud ou Waterloo. Ce programme de développement personnel est composé de 7 méditations pratiquées en petits groupes qui évolueront ensemble dans la bienveillance et le partage des expériences méditatives. Cette formation est proposée aussi lors de voyages initiaques au Sénégal et en Egypte. Son livre « les méditations des 7 portes » sera disponible en exclusivité lors des conférences.

mail.com - www.feliciemartin.be

Séances gratuites de découverte MLC.

10/9. 20h. Aussi Mardi 3/09 11h30 + Jeudi 5/09 14h30. Détendre, dénouer, ressourcer son corps et son esprit pour vivre en santé. **Félicie Martin**, praticienne MLC & coach. 1000 BXL. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

MLC le lundi à 19h15.

16/9 au 25/11. 19h15-20h15. Séance d'essai le 16 septembre 2019. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.jimdo.com

A la Rencontre de Soi, 3 cycles proposés.

16/9 au 9/12, 18/9 au 27/11 ou 19/9 au 28/11. Les lundis à 12h30 ou mercredi à 9h ou jeudi à 18h30. Ces mouvements en conscience ouvrent un espace de dialogue intérieur avec notre corps, dans la douceur et la profondeur. **Agnès Kirsch**, kinésithérapeute & phénothérapie. Maison Commune Hepsilone. 1348 LLN. 0472 396 925. kirsch.agnes@gmail.com - www.alarencontredesoi.be

Cycle de 10 séances MLC le lundi à 14 h.

16/9 au 9/12. soit de 14h-à 15h15, soit de 20h à 21h15. Séance d'essai gratuite 16/09. Mouvements doux pour reprendre contact avec votre corps et le laisser exprimer ce qu'il a imprimé au fil des années. **Brigitte Evrard**, praticienne en MLC, accompagnatrice en petits pas. Centre Humaneo. 1470 BOUSVAL. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.brigitte-evrard.com

MLC le mercredi 17h30 et 19h.

18/9 au 20/11, à 17h30 et à 19h. Séance d'essai le 18 septembre. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.jimdo.com

MLC le jeudi à 10h et à 13h.

19/9 au 21/11. 10h-13h. Séances essai le 19/09. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.jimdo.com

Cycle de 8 séances MLC jeudi à 18 h 15.

19/9 au 5/12. 18h15-19h30. Séance d'essai gratuite 19/09. Mouvements doux pour reprendre contact avec votre corps et le laisser exprimer ce qu'il a imprimé au fil des années. **Brigitte Evrard**, praticienne en MLC,accompagnatrice en petits pas. 1340 OTTIGNIES. brigitte.evrard@belgacom.net - www.brigitte-evrard.com 0475 483 665.

MLC le vendredi à 17h15 et à 18h30.

20/9 au 22/11. 17h15-19h30. Séance d'essai le 20/09. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.jimdo.com

Méthode Silva

La méthode Silva.

27 au 29/9. 9h-18h. Stratégies de réussite bonheur au quotidien. Méditation active, gestion du stress et dynamique mentale positive. Application pratique de neuro sciences. **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. . alpha.omega@scarlet.be - www.lamethodesilva.be - 0478 912 122

Méthodes de Communication

Ecouter et Se Faire Entendre.

5 au 6/10 et du 12 au 13/10. Éviter les obstacles à la communication. Réagir efficacement face aux comportements inacceptables. Entretenir des relations sans jeux de pouvoir. **Marion Ceysens**. 1180 BXL. marion.ceysens@cpossible.be www.cpossible.be - 02 374 42 93.

Methodes Psycho-

avant-première

Emmanuelle SMOLDERS

Apprivoisez le stress et les émotions par la Pleine Conscience

SEANCES D'INFOS

13/9 à Namur, 14/9 à Gembloux, 8/10 à Chastres

CYCLES

Du 15/10 au 3/12 à Chastres, du 11/10 au 6/12 à Namur ou du 12/10 au 7/12 à Gembloux

Détails page suivante

Emmanuelle Smolders, psychologue formée aux Interventions Psychologiques basées sur la Pleine Conscience, 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.

corporelles et énergétiques

Méthode TRE.
11, 25/9, 9, 23/10, 13, 27/11 et 4/12. 17h30-18h45. Cycle 7 séances. Exercices corporels simples pour relâcher stress, tensions et traumas grâce aux tremblements neurogéniques. Apprendre à lâcher-prise. **Claudia Ucros**, psychologue, psychothérapeute en Analyse Bioénergétique. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
17/9. 18h-19h30. Séances en petit groupe de MorphoHarmonie avec les Solides de Platon pour reconfigurer système énergétique, physique, émotionnel, mental et spirituel. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Centre le 35. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

Héros de la Pleine Conscience.
7 et 8/9. Un week-end de découverte de la pleine conscience pour les novices et d'exploration de nouvelles perspectives pour les personnes déjà pratiquantes. **Vin Harris,** enseignant expérimenté, nous fera découvrir comment la compassion et la vision profonde permettent d'approfondir notre expérience. Centre d'Études Tibétaines. 1060 BXL. 02 537 54 07. secretariat@samye.be - www.mindfulnessassociation.be

Méditation de Pleine Conscience.
12/9 au 19/12. 18h-20h30. Les jeudis. 5/9. Nous cheminons vers une qualité de présence bienveillante qui vont changer notre manière d'être dans notre quotidien. Basé sur MBSR de Jon KabatZinn. **Béatrice Schockaert**, instructrice qualifiée. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Cours de Mindfulness.
18/9. 20h-21h. Les mercredis. Apprendre la méditation de Pleine conscience, se poser et explorer les sensations physiques et mentales, accepter le mouvement. **Martine Delchambre**, en master MBSR. Jyotika Asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com-www.jyotikaasbl.com

Cycles MBSR à Gesves & Ohey (Namur).
22/9 au 24/11 ou du 2/10 au 27/11. 19h-21h30. 8 séances les dim. matins à Gesves OU les mercredis soirs à Ohey. Séances d'info le 9/9 (Gesves) et le 18/09 (Ohey). **Valérie Houyoux**, enseignante certifiée formée à l'ULB. Bibliothèque de Gesves OU Rendez-vous du Coing à Gesves. 5340 / 535 GESVES / OHEY. 0479 905 705. valeriemindfulness@gmail.com - www.mindfulofyou.com

Cycle 8 séances Réduction du stress MBSR.
30/9 au 2/12. 18h45-21h15. 8 lundis soirs : programme de réduction du stress basée sur la méditation en pleine conscience. Améliore stress, sommeil, ruminations, dépression. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

Cycle 8 séances Réduction du stress MBSR.
1/10 au 3/12. 9h30-12h. 8 mardis matins : programme de réduction de stress basée sur méditation en pleine conscience. Améliore stress, sommeil, états dépressifs, ruminations. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

Cycle d'automne à Namur.
11/10 au 6/12 et 1/12. Les vendredi de 18h30 à 21h + le 1/12 toute la journée. Plus de paix moins de stress, plus zen ! 8 séances +1 jour. Voir séance d'infos dans conférence le 13/9 à 18h30. **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine Conscience. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be. Voir avant première p. précéd.

Cycle d'automne à Chastres.
15/10 au 3/12 et 1/12. Les mardi de 18h30 à 21h + le 1/12 toute la journée. Plus de paix moins de stress, plus zen ! 8 séances +1 jour. Voir séance d'infos dans conférence le

avant-première

RENTREE ACADEMIQUE
Le 12 octobre à Bruxelles

Voir détails page 69

CERDEN
Formation en Nutrition et Nutrithérapie

Le CERDEN®, Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie, fort de ses 25 années d'expérience dans le domaine de la nutrition, forme des nutrithérapeutes et des conseillers en nutrition humaine. Son enseignement de haut niveau organise un cycle d'étude complet de séminaires en 10 week-end sur 2 ans destiné aux praticiens de la santé. Cet enseignement didactique, intensif et pratique permettra une application immédiate en cabinet, renforçant ainsi l'efficacité des traitements. Le corps professoral est organisé autour de 20 spécialistes, enseignants, chercheurs de haut niveau, praticiens confirmés, spécialistes d'origines différentes ce qui permet de proposer un enseignement vivant, évolutif, rigoureux et non-dogmatique.

8/10 à 18h30. **Emmanuelle Smolders**, insctructrice Pleine Conscience. Salle La Hoopa. 1450 CORTIL-NOIRMONT. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be. Voir avant page 66

Cycle d'automne à Gembloux .
12/10 au 7/12 et 1/12. . Les samedi de 9h30 à 12h + le 1/12 ute la journée. Plus de paix moins de stress, plus zen ! 8 séances +1 jour. Voir séance d'infos dans conférence le 14/9 à 9h30. **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine Conscience. . Centre Dopamine. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be Voir avant première page 66 .

Musicothérapie & Travail avec les sons

Reliances.
10, 24/9, 8/10. 20h-21h30. 2 mardis soir/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. Arpsicor Asbl. 1150 BXL. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Week-end Euphonia.
14 au 15/9. 9h30-17h30. Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être. Rééquilibrer les 3è et 4è chakras grâce au chant libre et aux mantras. Ouvert à tous. **Chantal Boffa**, formatrice. Centre "Les Magnolias". 1150 BXL. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Découverte des bols chantants en cristal.
14/9 de 9h30 à 12h30. Places limitées à 12 personnes. L'atelier aura lieu à partir de 8 inscrits minimum. Venez découvrir la magie des bols chantants en cristal, apprendre à choisir votre bol et comment jouer doucement, dans le silence. Inscription Obligatoire par mail **Delphine Roshardt**, thérapeute. Centre Crystaluz. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be .

Harmonisation énergétique par le son.
18/9. 20h-21h. Les mercredis. 6 séances de thérapie par le son au rythme de la voix, des bols et des instruments. demandez le programme complet. **Gemma Anzilao,** aide-soignante, musicienne. Jyotika Asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com-www.jyotikaasbl.com

Se ressourcer par les Ondes Sonores.
22/9. 14h-17h. À 14h - Chant des "sons essentiels" & codes sonores et/ou à 16h00 - Concert relaxant - imprégnation sonore : bols sonores, manolin & voix. **Anne Denis**, musicienne - sonothérapeute. Centre Pérou. 1000 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ateliersaphir.com

Atelier de sonothérapie.
3, 17/10, 7 et 21/11. 10h-13h. Par le yoga du son, le chant intuitif, les bains sonores, le silence et l'écoute, nous allons nous relier avec notre nature profonde. **Johan Clasen,** sonothérapeute, **Phillipe Wulleman**, psycho & art-thérapeute. 0494 926 630 Centre Les Sources. 1200 BXL. johanclasen@mail.be

Naturopathie

L'aromathérapie autrement.
30/9 au 9/12. 9h-16h30. Cette formation simple, facile et structurée aborde les HE avec une approche naturopathique et holistique. Cycle complet de 8 jours en WE. **Hilda Vaelen**, naturopathe - aromatologue. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hilda-vaelen.be

Nutrition

Cycle 'Alimentation consciente' Namur.
7/10 au 16/12. 19h15-21h30. 6 lundis soirs pour apprendre à manger en pleine conscience et les principes de l'alimentation ressourçante suivant l'approche de Taty Lauwers. **Valérie Houyoux**, référent Taty Lauwers et enseignante certifiée de pleine conscience ULB. Bibliothèque de Gesves. 5340 GESVES. 0479 905 705. valeriemindfulness@gmail.com - www.mindfulofyou.com

Psychanalyse Corporelle ®

CATHERINE BERTE

La psychanalyse corporelle est une technique d'investigation du passé qui s'appuie sur la mémoire du corps et sur le principe du lapsus corporel. Elle permet à chacun de reconquérir son passé physiquement pour être en paix avec son histoire et transformer son présent.

Rencontrez-nous sur le salon «Être plus» les 5 et 6 octobre

Infos conférences et ateliers sur le site :

www.psychanalysecorporelle.net

Praticiens

- **Barsamian Isabelle**
  1301 **BIERGES**
  +32 495 208 901
  barsamian.isabelle@gmail.com
  www.barsamian-psychanalyste.be

- **Lamy Michel**
  1950 **KRAAINEM**
  +32 495 14 50 74
  mlamy.psycorporel@gmail.com
  www.lamy-psychanalyste-corporel.com

- **Berte Catherine**
  7951 **BELOEIL**
  +32 494 44 63 51
  catherineberte@gmail.com
  www.berte-psychanalyste-corporelle.be

- **Matteuzzi Séverine**
  1950 **KRAAINEM**
  +32 476 81 74 52
  severine.matteuzzi1463@gmail.com
  www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Formation en nutrition et nutrithérapie.
12/10. Rentrée académique. Le Collège dispense plusieurs types de formation pour les médecins et les praticiens de la santé, pour les personnes n'ayant pas de formation médicale ou para-médicale. Ouvert aux professionnels : conférences à thème (caractère scientifique). **De nombreux spécialistes**. 1000 BXL. 02 660 01 30. contact@cerden.be - www.cerden.org Voir avant première page 67.

Pratiques spirituelles

Journée d'étude.
29/9. 10h-19h. Journée permettant d'intégrer progressivement dans l'expérience de vie de chacun un thème spécifique de l'enseignement "Vie : mode d'emploi" **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.
14 au 16/9. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanaliste corporel, ingénieur, membre de l'IFPC. Maison N.-D. du Chant-d'Oiseau. 1150 BXL. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Atelier découverte - Psychanalyse Corporelle.
26/9. 19h30-22h30. Présentation, expérimentation de démarrages de séances et projection d'extraits de séances filmées. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel. Maison N.-D. du Chant-d'Oiseau. 1150 BXL. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr

Session de psychanalyse corporelle.
26 au 29/9. 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. Maison N-D du Chant-d'Oiseau. 1150 BXL. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Psychanalyse corporelle intégrative.
27 au 29/9. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. Centre La Source. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

Psycho-énergie

Approche psycho-énergétique de l'être.
11/9. 19h-21h. Cours gratuit : découverte de la formation et des outils du développement personnel, de la thérapie transpersonnelle, de l'hypnose, des neurosciences. **Martine Struzik**, formatrice, thérapeute, hypnothérapeute. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639. info@martinestruzik.com - www.martinestruzik.com

Le pouvoir bénéfique des mains.
14 au 15/9. Sam de 14 à 18h et Dim de 10 à 17h. Conscientiser et équilibrer notre champ énergétique. Donner un soin à une autre personne. Outre le magnétisme, c'est aussi une recherche spirituelle. **Jan Janssen**, enseignant en énergies subtiles. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Approche psycho-énergétique de l'être.
9/10 au 13/5. 19h-22h. Formation transpersonnelle de 75h - les outils du développement personnel : théorie, pratique, expérientiel. **Martine Struzik**, formatrice, thérapeute, hypnothérapeute. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 93 76 39. info@martinestruzik.com - www.martinestruzik.com

Qi-Gong

Devenez professeur de Qigong

Formation en trois ans - Théorie de la Médecine et de la Culture Chinoise
Pratique en Daoyin et Yangsheng Taiji
Diplôme de 3ième Duan de l'Université de Pékin à la fin de la formation

Journée Portes Ouvertes le samedi 7 septembre 2019 de 9.30 - 17.00 heures

ASBL LIFE CARE CENTRE - Centre permanent de Qigong
Chaussée de Charleroi 279 - 1060 BRUXELLES - 02/6496237
secretariat@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Cours de Qi Gong à BXL.
10/9, 14/9. Les mardis de 18h30 à 20h – Les samedis de 10h30 à 12h. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong formée en Chine, diplômée en Médecine chinoise (Shanghai). Auteure du livre "Qi Gong des Animaux Mythiques" Editions Guy Trédaniel. Collège St Michel. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Cours de Qi Gong à BXL.
12/9. 10h30-12h. Reprise le 5/9. les jeudis matin. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong formée en Chine, diplômée en Médecine chinoise (Shanghai). Auteure du livre "Qi Gong des Animaux Mythiques" Editions Guy Trédaniel. Gymnagium Delta. 1160 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.
12/9 au 28/11. 18h-19h. Se donne chaque jeudi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. . 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong, cours de philosophie chinoise.
15/9 au 8/3. 9h30-16h30. Formation YANG SHENG FA. Unité de base. Les concepts de base liés à l'art de vivre et à la Philosophie médicale chinoise. Se donne chaque mois. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

Qi Gong.
17, 24/9, 1 et 8/10. 19h-20h30. Chaque mardi : des mouvements régénérants pour le bien-être du corps et de l'esprit. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock**, professeurs, 5e duan ITBF. Hall Omnisports. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Cours de Qi Gong & sophrologie.
18, 25/9, 2 et 9/10. 12h30-13h30. Equilibrer les énergies selon la médecine chinoise, calmer le mental, assouplir les muscles et renforcer l'énergie vitale avec le Shi er fa à Merode. **Maud Szynal**, prof de Qi Gong (Duan II) et sophrologue diplômée. Dance Studio 51. 1040 BXL. 04752 83 511. maud@szynal.be - www.z3n.be

Qi Gong.
21, 28/9 et 5/10. 13h30-14h30. Chaque samedi, une heure de mouvement régénérant au profit de votre santé et de votre bien-être. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock**, professeurs, 5e Duan ITBF. Sports Halage. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Formation approfondie en Qi Gong .
9 et 10/11, 14 au 15/12, 25 au 26/1, 8 au 9/2, 21 au 22/3, 2 au 3/5 et 16 au 19/7. Sous forme de 7 week-ends, approfondir des méthodes philosophiques et corporelles chinoises. Accessible à tous. Formation proposée en vue d'un épanouissement personnel et d'un perfectionnement de la pratique du Qi Gong. **Dominique Jacquemay**, diplômée en Médecine chinoise. Auteure du livre "Qi Gong des Animaux Mythiques" Editions Guy Trédaniel. ULB. 1050 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
14/9, 5/10. 6 journées de formation. Apprendre à faire un bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. **Denis Magnenaz**, géobiologue, magnétiseur, radiesthésiste. . 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Atelier Radiesthésie.
28/9. 10h-18h. Apprendre à utiliser le pendule afin d'en faire un compagnon de route et un outil de développement person-

QI GONG EXERICES DE SANTÉ

Dispensés par **Dominique JACQUEMAY**
diplômée en Médecine chinoise
Auteure du livre : Qi Gong des Animaux Mythiques
Editions Guy Trédaniel

- **COURS À BRUXELLES**
  Portes ouvertes les 5, 7 et 8 septembre
- **FORMATION EN QI GONG** (ULB)
  Sous forme de week-ends

www.qigong-bruxelles.be

nel. **Rémy Delabye**, formateur . 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.

21 au 22/9. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI ! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Formation Reiki 1er degré gratuite.

28/9. 8h30-18h. Afin de rendre le Reiki Usui accessible à tout le monde, la formation est gratuite. Venez apprendre à vous donner du Reiki et à en donner aux autres. **Antonio Pelaez**, maître enseignant. 4560 CLAVIER. 0475 785 950. associationbelgedereiki@outlook.com - www.association-belge-de-reiki.be

Formation au premier degré de Reiki Usui.

12 au 13/10. 9h-18h. Être initié au Reiki, une technique ancestrale de Bien-être spirituel, pour prendre soin de vous-même et de vos proches. Aucun prérequis nécessaire. **Christophe Compère**, maître enseignant Reiki Usui. 3090 OVERIJSE. 0477 232 572. christophe@presence-reiki.be presencereiki.be

Relation à l'argent

Je dépense mieux donc je gagne.

6 ou 8/9. Atelier d'analyse de ses dépenses. Durée 1 heure. Possibilité de modifier la date. **Robert Taskin**. 1300 WAVRE. 0475 958 906. aabacomptabilite@skynet.be

Relooking

Apprenez les secrets de la Beauté.

26 au 27/9. 10h-17h30. Deux jours pour développer votre féminité, retrouver l'estime de « soi», vous sentir crédible et développer votre véritable image. **Michèle Goessens**. Art de vivre. F- 59920 QUIÉVRECHAIN. Art de vivre. 0477 696 626. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com

Sciences et spiritualités

Enseignements de Grabovoï sur l'AMOUR : l'édification de l'Univers par l'amour.

20 au 23/9. 9h-18h. L'amour permet de régler les situations sociales, d'améliorer la santé, de régénérer le corps, de créer notre monde... Nombreux exercices pratiques. **Viatcheslav Konev**, conférencier. Hôtel Ibis. 1301 WAVRE. MarieAnne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be.-0476 768 213.

Sexologie

Osez un nouveau départ !

19 au 22/9. Découvrez les clés qui permettent de ré-inventer une vie sexuelle épanouissante en développant vos compétences érotiques ainsi que vos capacités de séduction et de communication. **Agnès Jacquerye, Joëlle Gourier**, sexologues cliniciennes. 1000 BXL. 0498 656 501. ajajgou@gmail.com - www.en-vie-et-en-action.org www.sexologie-clinique.fr.

Shiatsu

Shiatsu Iokai - Ateliers d'initiation.

8 ou 15/9. 9h30-13h30. Méditation, Do-In, initiation aux mouvements de base et brève présentation du programme de formation 2019-2020. Res. obligatoire. **Palle Dyrvall**, enseignant et praticien de Shiatsu certifié Iokai et Yoseido. 1050 BXL shiatsu.iokai@gmail.com - www.iokai-shiatsu.be- 0486 680 196.

Formation certifiante en shiatsu.

9/9. Début du nouveau cycle. Style Ohashi, formation reconnue par la Féd. Belge de Shiatsu. **Ecole de Shiatsu de Louvranges.** 1300 WAVRE-LOUVRANGES. 0477 738 133. info@dkf-shiatsu.be - www.dkf-shiatsu.be

Soins énergétiques

Formation énergétique certifiante en 4 ans .

27/9. Enseignement d'une méthode énergétique approfondie et professionnelle ainsi que des outils qui permettent d'entrer dans un processus d'auto-guérison et d'Eveil profond. **Anne-Chantal Misson**, enseignante et thérapeute. 1457 WALHAIN. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com - Voir avant première page suivante.

Ecole de QI GONG - 16ème année à Bruxelles !

Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous

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

Formation en QI GONG Traditionnel

Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...
Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste

Prochaine rentrée à Bruxelles : les 16-17 novembre 2019

Infos et inscription sur www.iteqg.com

☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

Thérapies énergétiques-Médiumnité
13/10. 9h30-17h30. Comment fonctionne la médiumnité ? Comment la pratiquer ? Détection de notre sensitivité (exercices). Entretien avec Dr Adolph Fritz à travers Roberto Barbora. Questions-Réponses. Précédé les 11 et 12/10 de séances individuelles de soins, incluant ceux des addictions. **Roberto Barbosa**, guérisseur brésilien. Artvie Asbl. 5310 EGHEZÉE (Branchon). 081 85 55 62. davidbailey-music.com/roberto-dr-fritz - Voir avant première page suivante .

Sophrologie

Sophrologie en petit groupe.
10/9 au 18/12. Mardi de 18h15 à 19h15, mercredi de 10h à 11h ou 16h à 17h. Un temps pour soi. Souvent hors de nous, nous gaspillons notre énergie vitale. La sophrologie permet le retour à soi. **Françoise Christophe**, sophrologue caycédienne. 1330 RIXENSART. 0477 42 77 07. sophressence@gmail.com - www.sophressence.com

Cycle de sophrologie.
24/9. 18h30-19h30. Séance découverte pour le cycle de 10 séances pour mieux gérer son stress, vivre sereinement ses émotions,... au quotidien. **Fabienne Denayer**, sophrologue Maître praticien. 1310 LA HULPE. fab.denayer@gmail.com - 0478 593 836. aupresdemonetre.be

Spiritualité

Nouveaux apprentissages de l'Âme du Monde.
5 et 6/10. 10h-9h30. Formation transdisciplinaire autour de la Connaissance de Soi et de l'Exploration du Cosmos répartie en 6 séminaires sur 2 ans, accessibles aussi par module. 1er module : Introduction à l'histoire de la Conscience écosymbolique. **Mohammed Taleb**, philosophe, formateur en écopsychologie. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Tai-Ji-Quan

Tai chi chuan Style CHEN.
10, 17, 24/9, 1 et 8/10. 19h-20h30. Désigné Art Martial-Roi par les Chinois, le Tai Chi Chuan est une gymnastique de santé, une science de la biomécanique, une méditation. Essai gratuit. **Marcel Delisse**, 2e Duan ITBF. Ecole Naniot. 4000 LIEGE. 0470 282 691 - 087 46 38 82. marcel.delisse@gmail.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan style Sun.
11, 18, 25/9 et 2/10. 18h-19h30. Art martial-roi, cours chaque mercredi : tai chi chuan du petit pas agile et de l'ouverture du coeur. Bienvenue à tous, essai gratuit ! **Muriel Jacquemin**. Centre culturel et sportif. 6760 VIRTON. +33(0)784.35.83.25 - 0487 63 15 96. jacquemin55@gmail.com - www.larecherchedutao.com

Cours Tai Chi à Woluwe-SP les samedis.
14/9, 21/9. 8h30-10h. Cours axé sur les principes du TaiChi et les fondations du corps (posture, relâchement) procurant ancrage, stabilité, équilibre, puissance et fluidité. **Tak Leung**, formateur Taijiquan. 1150 BXL. 0478 177 767. hello@taichitude.com - www.taichitude.com

Tai Chi Chuan style Sun.
16, 23, 30/9 et 7/10. 18h45-19h45. Cours hebdomadaire chaque lundi : le tai chi chuan du petit pas agile et de l'ouverture du coeur. Essai gratuit! Salle La cantellerie. 4837 BAELEN (LG.). 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan système Sun.
16, 23, 30/9 et 7/10. 18h30-20h. Art martial-roi, cours chaque lundi : tai chi chuan du système SUN (taichi chuan, bagua zhang, xingyi quan). Tous niveaux. Bienvenue, essai gratuit ! **Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock,** professeurs, 5e duan ITBF, **Frédéric Serruys**, professeur, 1e duan ITBF. Salle Saneki. 4100 SERAING. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai Chi Chuan style CHEN.
16, 23, 30/9 et 7/10. 19h-20h30. Art martial interne : développe décontraction et puissance, guide vers le bien-être et l'harmonie. Bienvenue à tous chaque lundi. Essai gratuit ! **David Carrera**, professeur, 2e duan ITBF. Hall omnisport. 4821

avant-première

CONFERENCES
Séances infos :
Sur RV à Bxl ou Walhain
FORMATION
A partir du 27/9 à Walhain
Voir détails page précédente

Anne-Chantal MISSON
Ecole de l'Etre Conscient : Formation Energétique Certifiante

Anne-Chantal Misson est thérapeute psychocorporelle et énergétique diplômée de l'Ecole de Barbara Brennan en Autriche. Elle enseigne et est au service de l'Eveil et de la Conscience incarnée.

L'Ecole de l'Etre Conscient est une transmission généreuse de son expertise et de son expérience. C'est une formation qui éveille et équipe le guérisseur en soi, à travers les techniques énergétiques avancées et une exploration multidimensionnelle de l'Etre et de l'univers. Elle accompagne les étudiants vers la guérison de leur âme jusqu'au déploiement conscient et engagé de ceux qui le souhaitent dans leur mission de vie. Début de la formation en septembre 2019 à Overijse. Infos : www.annechantalmisson.com

ANDRIMONT. 486 330 874 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - carrerad@gmail.com

Tai Chi Chuan système Sun.

19, 26/9 et 3/10. 19h-20h30. Art martial-roi, chaque jeudi : tai chi chuan style SUN (tai chi chuan + bagua zhang + xingyi quan). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock**, professeurs, 5e Duan ITBF. Hall Omnisports. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Liu He Ba Fa (Art martial interne).

21, 28/9 et 5/10. 16h30-17h30. Cours de canne - ouvert à tous - Bienvenue pour un essai gratuit (amenez une canne) - L'occasion de découvrir un autre art interne chinois. **Jean-Jacques Hanssen**, professeur, 5e Duan ITBF. .Sports Halage. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tai chi chuan (tous styles).

21, 28/9 et 5/10. 10h-17h30. Art Martial-Roi, choisissez le style qui vous convient : style chen à 10h ou tai chi chuan martial à 11h45 ou système sun à 15h ou style yang à 16H30. **Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock**, professeurs, 5e Duan ITBF. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

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

14 au 15/9. 9h30-18h30. Plonger dans notre incarnation, contacter l'énergie vitale, sentir cette force de vie, s'enraciner profond et partager ce plaisir d'être vivant. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**, formateurs. Au Coeur de La Vie. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Osez le tantra ! Go for tantra !

29/9. 10h-17h30. Un atelier tantra pour se connecter à soi, à l'autre, (ré)unir cœur–corps-esprit, à travers la méditation, la danse, le toucher tout en lenteur! **Véronique Callewaert,** sexologue, **Marcel De Reuver**, sexothérapeute. 1170 BXL. 0474 106 208 - 0495 338 356. info@code-tantra.com - www.code-tantra.com

Photographie Tantrique.

29/9. 10h-18h. Toucher un autre être par vos yeux, être touché(e) par ce que vous voyez de l'autre, de son corps, son expression : tout un challenge ! Atelier bilingue. **Anayama,**psychologue et photographe, **Alain Art**, animateur Tantra. Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com/photographie-tantra

Formation massage Tantrique Akhilanda.

5, 19/10, 9/11, 23/11, 7/12 et 21/12. 10h-17h. Une formation originale dans un Art subtil, dont tu apprends d'abord la technique pour ensuite l'oublier et n'être plus qu'amour et compassion. **Alain Art,** animateur Tantra, **Katie "Akhilanda"**, massothérapeute. 2640 MORTSEL (PROV. ANVERS). +32 495 22 73 62. terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com/atelier-massage-tantra

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 5.

12 au 13/10. 9h30-18h30. Accepter notre vraie nature, reliée au Tout. Devenir canal

"Par la présence à soi-même et aux autres, le geste le plus simple devient sacré"

- Massages tantriques et de guérison
- Aqua Massage-Watsu
- Stages et soirées Tantra
- Ateliers de groupe
- Séances individuelles
- Créativité

Sur Bruxelles et Wallonie

0479/45 80 89
www.devalokatantra.com

avant-première

SEMINAIRE
Le 13 octobre

SEANCE DE THÉRAPIE SPIRITUELLE
Les 11 et 12/10 à Eghezée

Voir détails page précédente

Roberto BARBOSA

Médium Thérapeute

Roberto, médium brésilien travaille bénévolement depuis 25 ans avec l'esprit désincarné du Dr Adolf Fritz. Il a fondé la Casa de Caridade où de nombreux projets sociaux sont initiés au profit des communautés locales. Cette thérapie énergétique et curative est effectuée de manière non invasive et non manipulatrice. Largement utilisée en Amérique latine, elle permet de traiter toutes les maladies en complément des pratiques médicales conventionnelles.

C'est ce que pratiquera **Roberto Barbosa**, lors des séances individuelles.

Il nous enseignera lors du séminaire, le processus de médiumnité et sa pratique de la « chirurgie spirituelle » avec l'esprit du Dr Fritz.

de la Force de Vie. Exprimer le chant de l'Etre. Etre co-créateur du Monde. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Au Coeur de La Vie. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoie-delamour.com

Tarologie

Initiation au Tarot de Marseille.

7 et 8/9. 10h-17h. Le Tarot comme outil d'introspection psychologique et créatif dans un chemin de connaissance de soi. Approche structurée et intuitive des 78 arcanes. **Reynald Halloy**, tarologue. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Tarot : cycle court (cycle DYN).

16, 30/9, 14, 28/10, 11, 25/11 et 9/12. 19h-21h30. Formation complète incluant les 22 Arcanes majeurs et les 56 Arcanes mineurs à travers la dynamique des nombres. 11 séances de 2h30 un lundi sur deux. **Reynald Halloy**, tarologue. Dans la Yourte de SoleiLune. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be

Découverte ludique : tarot et généalogie.

28/9. 10h-17h. Tarot vu sous l'angle de la transmission des ressources et talents. Pour panser les blessures du clan et inventer de nouveaux scénarios. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Tarot et intuition : séance d'infos.

5/10. 10h30-11h30. Atelier pratique lames majeures, intuition et tirages : 2 sam et 3 dim du 22/2 au 22/3/2020. Choisissez un tarot, miroir de votre univers (voir site). **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Expression Asbl. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Cycle Tarot de Marseille 2 samedis/mois.

12/10 au 14/6. 14h-17h. Tarot vu sous l'angle de la transmission des ressources et talents. Pour panser les blessures du clan et inventer de nouveaux scénarios de vie. Journée découverte 28/9. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Tarot : formation longue (cycle MAAM).

20/10, 3/11, 17/11 et 15/12. 17h-20h. Un dimanche sur deux. Méditation Active sur les 22 Arcanes Majeurs en lien avec votre Arbre généalogique. Approche corporelle, créative, relationnelle et analytique. **Reynald Halloy**, tarologue. Yourte SoleiLune. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be

Masterclass avec Marianne Costa.

7/12. 11h-16h. Co-auteure de la Voie du Tarot avec A. Jodorowsky, **Marianne Costa**, tarologue, auteur, propose un stage unique tous niveaux en lien avec son nouveau livre «Le Tarot pas à pas». Soleilune Asbl. 1348 LOUVAIN LA NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au Travail.

12 au 13/10. 10h-17h30. Le Travail -Byron Katie est une démarche simple et efficace qui permet de sortir de la confusion, source de souffrance et d'acquérir un esprit clair. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée du Travail. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.aimercequiest.org

Thérapie quantique

Les Transmissions Vibratoires Quantiques .
8/9, 6/10, 3/11, 1/12 et 5/1/2020. Cette méthode unique va vous permettre de trouver votre Soi dans la conscience de votre potentiel en vous libérant des illusions et des croyances extérieures créant une transformation cellulaire. Engagement pour les 5 dates, sur 5 mois. **Tara Cavigioli**, enseignante et formatrice ateliers. . 1310 LA HULPE. 00 33 6 06 68 36 27 (whatsapp). lessensdevie83@gmail.com.

Thérapies Aquatiques

Eutonie et bien-être dans l'eau.

6/10, 17/11 et 1/12. 14h30-17h. Le plaisir de l'eau pour chasser la peur paralysante et déstructurante ! **Christianne Istace-Melot**. 4802 HEUSY. 0499 255 792. c.istace@easystress.be - www.aufilducorps.be

Traditions Spirituelles

Le Bouddhisme Triratna.

6, 13/9. 18h30-21h. Chaque vendredi. Une pratique qui traduit l'enseignement à l'intention du monde moderne pour un engagement plus franc en faveur de la société et de l'environnement. **Chantal Schockaert**. 1000 BXL. 0497 513 315 - 02 511 79 60. triratna.BXL@gmail.com - www.voiesorient.be

Voyages initiatiques

Nature, yoga et ayurveda au Kerala (Inde du Sud).
3/2 au 18/2/2020. Une parenthèse de deux semaines pour baigner dans la culture indienne et se ressourcer. Voir soirées infos dans les " conférences - au jour le jour". **Astrid Bernaers**, formatrice. Centre Amethyst. 5310 EGHEZÉE. 0491 225 337. amethyst.cent@gmail.com - www.centre-amethyst.com

Glastonbury, Avebury et Savernecken GB

30/10 au 3/11. Voyage initiatique pour un travail énergétique de guérison pour soi et la Terre dans l'Angleterre sacrée correspondant au Coeur de la Terre. **Claudia Ucros**, psychologue. Shekinah Yoga Retrear. GB- BA6 8BZ GLASTONBURY. 081 74 48 10. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Yi-King

Découverte ludique : le Yi Ying.

29/9. 10h-17h. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Enseignement sur les Principes Féminin et Masculin. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Cycle Yi Ying 2 vendredis soir par mois.

11/10 au 26/6. 18h30-21h. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Ecriture et peinture spontanée également au programme. Journée découverte le 29/9. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Yoga

Stage de Bhakti yoga et Féminin Solaire en Drôme.

7 au 13/9. Ce stage est basé sur deux principes fondamentaux : le Soleil et la Lune, leur Union intrinsèque. Les mouvements, la danse, les mudras, les mantras, la respiration, le Silence nous sensibiliseront à la rencontre de notre Soi. **Geneviève Vincent**. 1050 BXL. 0484 117 858. vincentge@yahoo.fr.

Cours de Vini Yoga.

10/9. 19h. Le mardi soir. Pratiquez un yoga qui vous convient. Yoga, pranayama, méditation. Professeurs diplômés. Cours depuis 2009. **Florence Vangansewinkel**, professeur de yoga enfants et adultes. Jyotika Asbl. Salle Le Clos du Prieuré. 6230 PONT-À-CELLES. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com-www.jyotikaasbl.com

Ashtanga Yoga Préventif.

10, 14, 17, 21, 24/ 28/9, 1 et 5/10. Cours guidés le mardi soir et le samedi matin ; Mysore le mardi matin. Les paramètres du mouvement naturel physiologique dans une pratique dynamique. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. 1150 BXL. 0497 376 068. madeleine@preventionyogamassage.eu - www.preventionyogamassage.eu

Cours de Hatha Yoga.

12/9. 9h-10h15. Le jeudi matin. Pratiquez le Hatha yoga dans le respect du corps. Professeurs diplômés. Cours depuis 2009. **Astrid Benard**, enseignante, professeur de yoga certifiée. Jyotika Asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com-www.jyotikaasbl.com

Cours restorative Yoga.

12/9. 10h30-11h45. Le jeudi matin. Pratiquez le restorative yoga dans une parfaite symétrie pour libérer et restaurer la santé articulaire et musculaire **Astrid Benard**, enseignante, professeur de yoga certifiée. Jyotika Asbl. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com-www.jyotikaasbl.com

Kundalini Yoga : devenir Instructeur.

14 au 15/9. Le Yoga Kundalini est un yoga dynamique et méditatif, spécialement adapté à notre époque. Formation reconnue par KRI Institut, créé par Yogi Bhajan aux USA. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Yoga des Origines pour le Temps Présent à Uccle.

16/9. Les lundi de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. 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**. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.be

YOGA AYURVEDA FESTIVAL.

4 au 6/10. 25 ateliers au choix sur 3 jours. 20 enseignants indiens, français, belges présentant différentes formes de yoga et massages ayurvédiques. Soirée danse indienne. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.yogaayurvedafestival.be - 02 633 12 66.

Approfondissement en Yoga et formation d'enseignant.

12 au 13/10. .Formation d'enseignant en yoga en 8 weekend. Base solide de hatha yoga, prépare à toutes les formes différentes du yoga. Pratique de postures, respiration, anatomie, méditation, philosophie. **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. . 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Retraite Ashtanga Yoga - Pâques 2020 en Italie.

4 au 18/4/2020. Pratique intense et connexion subtile à la sagesse intérieure du corps, dans un lieu magique avec piscine et cuisine raffinée, VG et locale. FR/ENG. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, spécialisée en Prévention-Santé, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992, membre de l'ABEPY. Yoga in Salento. I-73010 ZOLLINO(LE). 0497 376 068 - +39 083 660 02 84. info@yogainsalento.it - www.preventionyogamassage.eu

Zen

Dans l'esprit du Zen.

13/9. 11h30-13h30. Chaque vendredi midi, entraînement au zazen en apportant grand soin à la stabilité de la posture en contrôlant la respiration avec le mental vide. **Equipe Des Voies de L'Orient**. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

ZEN, Méditation et échanges.

14/9 et 28/9. 9h30-16h30. Le but de ces journées est de permettre à ceux qui pratiquent le Zen de le faire régulièrement ensemble pendant une journée les 2èmes samedis du mois. **Pierre De Bethune**, moine à Clerlande. 1340 OTTIGNIES. 02 511 79 60 - 010 42 18 33. pdb@clerlande.com - wwwvoiesorient.be

Zen, voie de l'Éveil - ateliers.

21 au 22/9. 9h-18h. Un ou 2 jours pour explorer "L'ego, le Soi", "L'Éveil selon le bouddhisme", "Le mystère, l'inconnaissable", "Mort, Renaissance", avec mise en pratique. **Taiun Jean-Pierre Faure**, moine zen et enseignant. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Cabinet de consultation Avenue Louise. Spacieux et lumineux, cabinet de consultation (40 m² + gde salle d'attente) - parquet, verdoyant. Accès aisé : trams 7,8,93, arrêt Legrand, parking aussi. carolinehainaut@gmail.com. 0484 29 14 07.

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

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

Centre de thérapies naturelles à Ixelles. 3 cabinets pour consultations et une salle pour formations, ateliers, conférences, cours réguliers. Plus d'infos : www.champaca.be ou contact@champaca.be

Psychothérapeute, cherche cab. de consultation 1x par mois (mercredi) dans la rue de Bruxelles (chez kiné, médecin) à Waterloo. Contact : F.Crowin 0472 478 941

Eywa: Salle 65m² en paille-argile-bois dans un écrin de nature avec étangs. A Baisy-Thy. Infos 0495 350 405

Gites 19 personnes + 5 salles à louer (de 35 à 180m²). Possibilité de location séparément. Idéal pour séminaires résidentiels. Spacieux, très calme et en pleine campagne du Condroz Namurois. Contact Pascale : 0477 298 881 - contact@art2vivre.be - www.art2vivre.be

Jolie pièce de consultation de 20m² à louer à Yvoir. Thérapeute conventionnel ou alternatif. Demi-journé ou journée. Contact Jérome Allard : 0485 214 882

A Remettre

Magasin bio Bruxelles pas loin de Place Montgomery à remettre en société. Depuis 20 ans, bien établi, clientèle fidèle. Info : organic.shop-4sale@gmail.com

E-commerce à remettre A remettre pour raisons de santé. Site de vente en ligne de systèmes de filtration d'eau domestique. Existant depuis 5 ans. Très bonne réputation. C.A. en augmentation constante sans investissements publicitaires ! Excellent potentiel à développer. Pour tous renseignements : ecosens01@gmail.com

A Mons, près de la Grand Place très beau lieu entièrement rénové et équipé. Idéal pour Horeca et fêtes privées-entreprises. Charte : cuisine soutenable et essentiellement végétarienne. Info : 0473 877 118.

Cours-Formation

Formation Yoga Enfants Nv Cursus en septembre 2019 : 6 ou 11 dimanches pour les adultes souhaitant animer des séances de yoga pour enfants. Avec Catherine Blondiau, professeur de yoga et auteur. http://catherine-blondiau.be 0478 277 098

Développement Personnel

Atelier développement personnel utilisation des 3 cerveaux BXL W-E 16 &17nov. Vous désirez des changements dans votre vie ? Interrogez vos 3 cerveaux et faites bouger les choses en deux jours ! Venez participer à cet atelier en groupe avec Valérie Van Rechem, coach de vie. 190euros/WE. Info : 0495 182 725 - www.coachingplus.be

Divers

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées.

Je dépense mieux donc je gagne. Atelier d'analyse de ses dépenses. Durée 1 heure, Coût : 5euros, entre le 06 et le 08 septembre. Région de Wavre. 0475 958 906

Massages

Artisan masseur Liège. Massage en conscience, développement de la sensualité et la sexualité sacrée, massage extase de type tantrique, soins des personnes abusées. www.artisanmasseur.be - 0473234555

Rencontres

Dame souhaite rencontrer Monsieur +/- 65ans, agréable, sincère, positif pour échanges spiritualité, découvertes. Ecrire au bureau du journal sous Ref 310/1

Dame recherche bel homme 40-50A, bien-être, talentueux, respectueux, offrant amitiés et + si affinités. Ecrire au bureau du journal qui fera suivre sous numéro 310/2

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. Cure d'automne 25/10 au 1/11. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info – 0485.126.301

Consultations ayurvédiques. Le Dr Vaidya Chellappan, médecin ayurvédique renommée, viendra donner des consultations indivuelles les 6 et 9 septembre, les 17 et 21 octobre et les 21 et 25/11 à Villers la-Ville. Contact : yoga.ayurveda.eu@gmail.com

Thérapies

CentrEmergences Tournai Au coeur de l'Eco-quartier du Pic au Vent à Tournai, une équipe de professionnels propose des consultations, des ateliers et des formations en psycho-thérapies, en accompagnement psycho-corporel et psycho-social. Accessible à tous. www.centremergences.be - 0499 505 011

Formation certifiante en shiatsu. Début du nouveau cycle : le 09/09. A l'Ecole de Shiatsu de Louvranges, style Ohashi, formation reconnue par la Féd. Belge de Shiatsu. Pour plus d'information : www.dkf-shiatsu.be ou +32(0)477 73 81 33.

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

ou sur www.agendaplus.be - accès à l'espace pro / mes annonces classées

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 :** 34€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8,50€ TVAC/ligne supplémentaire

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

ETRE Plus est édité, depuis 23 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. **Direction :** Sophie Raynal, 0475 534 486, sophie@etreplus.be et Jérôme Raynal, 0475 649 731 jerome@etreplus.be **Directeur de publication :** Jean ANNET, 0495 103 230, jean@etreplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Rédaction :** • Olivier DESURMONT, rédacteur • Raphaël DUGAILLIEZ, psychothérapeute, consultant, journaliste • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famille • Charline NOCART, naturopathe, rédactrice «Santé» • Laura RÉGAGLIA, journaliste • **Internet** www.agendaplus.be - info@agendaplus.be **Mise en page :** MOBIL GRAPHIC **Photo :** Shutterstock p8-14-16-32-42-44 **Distribution :** ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.330 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.

ETRE Plus est entièrement belge, 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.

Découvrez le Palmarès de la 14ème édition du
Prix belge de l'Energie et de l'Environnement

Le Prix belge de l'Energie et de l'Environnement met à l'honneur tous les belges qui, à titre individuel ou via leur organisme, contribuent au travers de leur projet ou réalisation, à la construction d'un avenir durable à l'échelle locale, régionale et nationale. Depuis 2006, plus de 2.400 dossiers ont été soumis à un jury d'experts et plus de 150 lauréats ont été récompensés. Un succès pour une démarche visant avant tout à faire connaître les « success stories » et à stimuler les initiatives positives et reproductibles.

Un Prix ouvert à tous

Le concours national est ouvert à toutes les catégories d'acteurs actifs et innovateurs en matière de développement durable : **citoyens, entreprises, écoles et universités, villes et communes, associations,...**

La prestigieuse cérémonie

La cérémonie de remise des awards 2019, s'est déroulée ce **6 juin au BEL** (Site de Tour & Taxis) en présence de **Marie-Christine Marghem**, Ministre de l'Energie, de l'Environnement et du Développement durable, des représentantes de **Céline Frémault**, Ministre bruxelloise du Logement, de la Qualité de vie, de l'Environnement, de l'Énergie, de l'Aide aux personnes et des Personnes handicapées et de **Jean-Luc Crucke**, Ministre du Budget, des Finances, de l' Energie, du Climat et des Aéroports ainsi que de personnalités du monde scientifique, économique et associatif. Une soirée riche en émotions pour les lauréats et nominés ainsi que pour le large public venu les applaudir.

La cérémonie était précédée de deux conférences. L'une était animée par le charismatique **Nic Balthazar**, réalisateur belge, visage populaire de la radio et de la télévision et « activiste climatique » et l'autre par le Professeur **Joseph Smitz**, Affiliate Professor, HEC-Liège.

Le Prix belge de l'Energie et de l'Environnement 2017 bénéficie du partenariat de Luminus, de Bruxelles Environnement - IBGE, PEFC Belgium, de la Ministre de l'Energie, de l'Environnement et du Développement durable, du Ministre du Budget, des Finances, de l'Energie, du Climat et des Aéroports et de Co2 Logic. Il est également soutenu par IPM Group, de nombreux partenaires presse et plus de 120 organisations dont la Fondation Polaire Internationale.

Les projets gagnants de l'édition 2019

LES 6 CATÉGORIES

CIRCULAR ECONOMY AWARD
Lauréates ex-aequo : Usitoo - Anderlecht et CRM Group - Liège
Nominée : LaverVert - Namur
Nominée : BIGH « La Ferme Abattoir » - Anderlecht

SUSTAINABLE BUILDING AWARD
Lauréat : Thomas & Piron Bâtiment– Wierde
Nominé : Le projet « Utopia » de la ville d'Alost
Nominé : Galileo Integrated Logistics Support Centre IDELUX – AIVE - Arlon

SUSTAINABLE EDUCATION AWARD
Lauréate : La ville de Gand
Nominée : La Ferme Pédagogique Maximilien - Bruxelles
Nominé : Le projet « la Technosphère » du Département Enseignement-Formation de la Province de Liège

SUSTAINABLE ENERGY AWARD
Lauréate : AGC Glass Europe - Louvain-la-Neuve
Nominée : Sink Float Solutions Europe - Fleurus
Nominé : Walvert - Thuin

SUSTAINABLE FOOD AWARD
Lauréate : Too Good To Go - Gand
Nominée : enVie - Anderlecht
Nominée : Sodexo - Bruxelles

SUSTAINABLE MOBILITY AWARD
Lauréate : Brabo représentée par Koen De Groof – Anvers

LES PRIX SPÉCIAUX

LUMINUS PREMIUM AWARD
Lauréate : LaverVert - Namur

INTERNATIONAL POLAR FOUNDATION AWARD
Lauréat : Le projet « Bout2Bois » de la menuiserie de la Ferme Nos Pilifs - Bruxelles

SPECIAL JURY AWARD
Lauréate : BIGH « La Ferme Abattoir » - Anderlecht

PREMIUM PARTNER AWARD IPM GROUP
Lauréates ex-aequo : Sea2see Eyewear et Sodexo - Bruxelles

Retrouvez le palmarès, les résumés des projets gagnants et les photos de la cérémonie sur www.eeaward.be

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

PREMIUM PARTNER

luminus

PARTNERS

PEFC · bruxelles environnement .brussels · Wallonie · Référence Média Creative Events · CO2logic · Beci · La Libre · DH Les Sports · La Libre Entreprise · Paris Match · LOGIC-IMMO.BE · étreplus · pass · Jda · NOSTALGIE · Jardins & loisirs MAGAZINE · TOUR & TAXIS · INTERNATIONAL POLAR FOUNDATION

MARNYS®

Merci aux abeilles !

ROYAL PROVITE 5000
Energétique puissant

De l'énergie supplémentaire en cas de grands efforts physiques, de surmenage ou pour les sportifs.

- 20 flacons de 11ml.
- CNK 2676-724

GELEE ROYALE
Procure énergie et vitalité

Haute teneur en éléments de base pour bien fonctionner à tout âge.

- Tube de 30 capsules.
- CNK 1538-032

PROPOLVIT DeFEnS
Défense accrue

Gelée Royale, Propolis, Colostrum, Shiitaké et Reishi pour faire face à une résistance diminuée.

- 20 flacons de 10ml.
- CNK 2880-490

PROPOLIS-ECHINACEA
Favorise la résistance

L'allié pour la préparation contre les maux d'hiver.

- Tube de 30 capsules.
- CNK 2040-707

0800-13969 Numéro vert du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00

PHYTAL-CREA bvba • **info@phytal-crea.be** • **www.phytal-crea.be**

Phytal crea