Anciennement AGENDA PLUS

#311

êtreplus magazine



Bien avec soi, mieux avec le monde

La formule de silicium par excellence pour la peau, les cheveux et les ongles¹.





BIO-GEACTIVEERD SILICIUM 500 ml € 16^{95*} BIO-GEACTIVEERD SILICIUM 1000 m € 32^{95*}

rix publics conseillés

BON € - VALABLE SUR Vitasil BIO-GEACTIVEERD SILICIUM 500 ml et 1000 ml JUSQU'AU 15/12/2019

La réduction n'est pas cumulable et n'est pas convertible en espèces. Bon valable dans les magasins diététiques en Belgique. Avis à MM. les commerçants: Oce Bio spr1 s'engage à vous rembourser la contre-valeur de ce bon en valeur marchande. Des échanges frauduleux peuvent donner lieu à des poursuites. A renvoyer avant le 15/02/2020 à OCE BIO spr1, Nieuwe Weg 1, 2070 Zwijndrecht. Les bons reçus après date mentionnée, ne seront pas remboursés.

E.R.: Oce Bio - Nieuwe weg 1, 2070 Zwijndrecht - Nr. BCE 0442,861,02



BON VALABLE JUSQU'AU 15/12/2019



La créativité, la clé de notre futur !

Tellement à la mode depuis quelques années, le mot créativité est peut-être déjà démodé. Cependant, sous les flottements du vocable se loge l'une des questions les plus pressantes de notre temps : les sociétés, les groupes sociaux, les individus sontils capables d'émergences inattendues, de nouveautés insoupçonnées, d'initiatives totalement originales ? Sommes-nous capables d'utiliser cette belle compétence qu'est la créativité pour sauver notre humanité ? Car là est bien la clé de notre avenir : changer notre façon de changer. Penser autrement ! Nous avons besoin d'être créatif pour innover socialement, écologiquement, pédagogiquement, économiquement,... Humainement.

Nous sommes tous concernés. La créativité est le moyen par lequel nous créerons l'avenir que nous souhaitons. Non pas l'avenir que nous aurons mais celui que nous voulons.

Malgré qu'elle ait été reconnue par les plus grandes organisations internationales comme une des compétences principale pour le XXIème siècle, elle se révèle toujours aussi mystérieuse et souvent absente dans ce monde qui a peu consenti à l'accueillir, la protéger et la nourrir. D'où le constat : la créativité est une nécessité qui fait cruellement défaut dans toutes les strates de nos organisations et institutions.

Mettre la créativité dans le quotidien de tous est devenu une urgence et une nécessité. Pour que la créativité nous aide, il faut renouer avec elle, l'apprivoiser, la comprendre.

Plein de terrains sont à couvrir, nous devons les investir pour qu'une créativité humaniste (ref. Carl Rogers) y règne.

La créativité est très à l'aise avec la Volatilité, l'Incertitude, la Complexité et l'Ambiguïté du monde dans lequel nous vivons. Elle épouse parfaitement les systèmes complexes.

La créativité se conjugue avec les mots : amour, motivation, intuition, entraide, humain,... qui seront peut-être de belles thématiques pour les prochains numéros de cette revue qui nous invite à être plus... créatif.

Dr Eric Lardinois

Créativité organisationnelle et innovation managériale www.ecoledecreativite.com

Sommaire #311

Air du temps P4 • Actualités positives P6 • Santé : un cerveau bien nourri P8 • Dossier: La créativité P14 • À lire P28 • Famille P38 • Mieux-être : Le rêve lucide P34 • Fiche Pratique P38 • Au jour le jour : les conférences P43 • Agenda des activités : ateliers, stages et cours P45 • Annonces classées P60 • Formulaire des annonces classées P62



Où en est la production renouvelable en Belgique ?

Insignifiante voici 20 ans. la production renouvelable en Belgique représente aujourd'hui 10% de la consommation d'énergie et doit atteindre 13% en 2020. Grâce à la sobriété énergétique, un scénario belge 100% renouvelable est même possible. Pour en savoir plus. le magazine 'Expresso', édité par la Plateforme Maison Passive (PMP Asbl), a publié un dossier spécial sur la production d'énergies renouvelables en Belgique. Réalisé en collaboration avec l'APERe, ce numéro nous permet de comprendre l'évolution de ces filières : le décollage de l'éolien en Wallonie puis en Flandre, la croissance spectaculaire du photovoltaïque, les projets éoliens d'envergure mondiale en mer du Nord, ... Agréablement illustré. cette est consultable gratuitement en mode 'flipbook' via fr.calameo.com/read/005894720b 8be381a4bcf?page=1

e-Shopping... oui mais local & responsable!

La majorité des sites de e-Shopping se basent sur un seul critère : le prix. Or. ce dernier est loin d'être un gage de qualité... L'excellent site cocote.com accompagne de manière ludique les consommateurs pour réduire leur empreinte en CO2 et redonner vie au commerce de proximité. C'est un modèle multi-critères qui ne favorise pas les « grosses boutiques », mais nous permet de définir nos propres critères pour une sélection de produits locaux, responsables et/ou équitables. Ainsi, en un clin d'œil, on peut comparer les produits sélectionnés grâce divers éco-labels et au nombre de km parcourus jusqu'à notre domicile! Pour accompagner l'utilisateur dans démarche responsable. 'Cocote' met automatiquement en avant des produits locaux et labellisés. Les consommateurs peuvent également se référer à un éco-score attribué à chaque produit en fonction de leur empreinte écologique. La plateforme référence déjà plus de 100.000 articles! Infos sur cocote.com

Festival de films 'Alimenterre'



La 11ème édition du *Festival de films 'Alimenterre'* se déroulera du 9 au 14 octobre à Bruxelles et du 14 au 24 octobre à Arlon, Charleroi, Liège, Mons, Namur et Ottignies-LLN. Organisé par *'SOS Faim Belgique'*, l'événement est devenu le rendez-vous incontournable de toutes celles et ceux qui s'intéressent aux enjeux alimentaires et agricoles dans le monde. Le festival propose une sélection de documentaires qui illustrent les désordres agricoles et alimentaires, mais aussi les alternatives pour relever ces défis à l'échelle locale et mondiale.

Au-delà des projections de films, des débats, rencontres et ateliers sont organisés en présence de leaders paysans du Sud, de spécialistes du monde agricole, de réalisateurs et de porteurs d'initiatives concrètes et locales. Le festival propose également une après-midi 'Forum des Alternatives' à Bruxelles (12/10), une occasion de découvrir des alternatives locales et des pistes d'actions concrètes vers un système agroalimentaire plus juste et plus durable.

Programme sur festivalalimenterre.be

Programme sur <u>testivalalimenterre.bi</u>

"L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut."

Martin Luther King



Court-Circuit', le marché des producteurs locaux

Le marché 'Court-circuit', sur la place Xavier Neujean à Liège, propose des produits divers et variés issus uniquement de la province de Liège ou d'un rayon de 50 km autour de Liège. Il fait ainsi la part belle aux fruits et légumes de saisons, aux produits laitiers, aux pains et pâtisseries, à la viande et à la charcuterie, sans parler des cosmétiques, des alcools locaux, des friandises et produits issus de la ruche...

'Court-Circuit' ambitionne d'offrir aux liégeois des produits sains et savoureux, tout en privilégiant l'échange direct entre les 25 producteurs présents et les consommateurs. Le marché est organisé les 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de chaque mois, de 15h à 19h.

Newcoon; l'entraide entre parents

Se préparer à l'arrivée d'un enfant n'est pas toujours chose aisée. De la grossesse à la vie de famille en passant par l'accouchement. les questions sont nombreuses. Est-on suffisamment préparé pour répondre aux différents besoins du nouveauné ? Comment s'y prennent les autres parents? Face à ces questionnements légitimes, une plateforme d'entraide a été créée : 'Newcoon'. Les futurs- & néoparents peuvent y poser leurs questions, auxquelles répondent des parents plus expérimentés. En effet, qui de mieux placés pour conseiller les nouveaux parents que des parents eux-mêmes ? L'idée est donc de créer une communauté de parents qui soit bienveillante, fiable et engagée pour la protection de la santé des enfants et de l'environnement. Infos sur newcoon.fr

Salon VeggieWorld

Initié en 2011 à Wiesbaden en Allemagne avec à



peine 20 exposants, le salon 'VeggieWorld' est aujourd'hui présent dans 11 villes européennes et 2 villes d'Asie ! Suite au succès de la première édition, 'Veggieworld' revient à Bruxelles les 19 & 20 octobre prochains à Tour & Taxis. En plus des stands autour de l'alimentation 'vegan', les 4.000 visiteurs attendus également découvrir pourront autres aspects du mode de vie 'vegan': cosmétiques non expérimentés sur les animaux, mode & vêtements éthiques, produits accessoires. associations. En plus des 130 exposants, 'Veggieworld' accueille également des conférenciers passionnants et des chefs novateurs.

Infos & programme sur veggieworld.de/fr

"#Anita", un court qui en dit long...

Co-créateur des web-médias « Le Biais Vert » et « J-Terre », animateur sur la RTBF et soucieux d'interpeller le public sur les questions écologiques, le proactif Félicien Bogaerts (22 ans) vient de réaliser avec ses comparses, « #Anita », un premier court-métrage librement inspiré de Greta Thunberg, l'icône mondiale des jeunes pour le climat. Ce film choc de 13', tourné à Bruxelles et à Namur, évoque le parcours d'une jeune ado qui porte sur ses épaules un poids bien trop lourd pour elle. Alors que son message parvient à toucher le monde entier, rien n'a vraiment changé depuis les débuts de son mouvement et les alertes scientifiques s'aggravent... Nous n'en dévoilerons pas plus ! A découvrir via la page Facebook ou YouTube de la chaîne « Le Biais Vert ».



Procès Monsanto : 2,55 milliards de dollars !

C'est la 3ème fois d'affilée qu'un tribunal californien juge le 'Roundup' responsable d'un deux cancer. Les premières condamnations de Monsanto à San Francisco étaient déià record : 289 millions de dollars en août 2018 pour un jardinier en phase terminale, 80 millions en mars pour un retraité souffrant de la même maladie. Cette fois, le verdict d'Oakland est encore plus vertigineux. Le groupe pharmaceutique allemand 'Bayer', propriétaire de 'Monsanto', doit verser la somme de 2,55 milliards de dollars à un couple de septuagénaires! Et ce, en réparation de leurs lymphomes attribués au célèbre herbicide ont répandu pendant 35 ans dans leurs propriétés de San Francisco.

'Bayer' a fait appel des deux premières décisions, mais le groupe allemand n'en est sans doute qu'au début de ses déboires judiciaires, car le nombre des plaintes contre le 'Roundup' ne cesse de s'accumuler : déjà 13.400 procédures à travers tous les États-Unis...

Source: RFI

Recycler les cheveux

Les cheveux ont des propriétés hors du commun : ultra-résistants, isolants et inaltérables, ils sont de surcroît une ressource naturelle quasi illimitée. Dans un salon de coiffure, cette ressource représente 50% des déchets, une perte inouïe pour Thierry Gras. un coiffeur Varois (France) qui a eu l'idée de créer l'association 'Coiffeurs Justes' qui a pour objectif de les récupérer et les valoriser. Et les applications sont nombreuses! Des filtres visant à dépolluer les océans sont actuellement à l'étude. En effet, 1 kg de cheveux permet de filtrer jusqu'à 8 litres d'hydrocarbures! L'installation dans les ports de filtres dépolluants en cheveux tissés permettrait d'absorber pétrole et carburants déversés par les bateaux, sans oublier les huiles solaires dont la propagation forme une fine couche de filtres UV qui entrave le processus de photosynthèse des plantes marines. Et ce n'est pas tout, ces déchets capillaires pourraient également être employés comme fertilisants dans l'agriculture ou en tant qu'isolants dans l'industrie du bâtiment. A suivre!



Des placards contre le gaspillage

Rares sont les pays qui échappent au fléau du gaspillage alimentaire. En Suisse par exemple, ce sont 2 à 3 millions de tonnes de nourriture qui finissent chaque année à la poubelle! Pour tenter d'adoucir un peu cette douloureuse statistique, une association a eu une idée brillante et toute simple: installer des placards dans les rues.

L'association 'Foodsharing' a ainsi installé dans la ville de Bâle 5 placards dans lesquels chacun peut à sa guise déposer et/ou prendre de la nourriture gratuitement. Objectif : que la nourriture en excès profite à tout le monde plutôt que de finir à la benne. Et cela fonctionne très bien, au point que la mise en place de placards pourrait se systématiser dans tous les quartiers. Une belle initiative qui, espérons-le, essaimera dans toutes les villes où c'est possible!

Source: France 3

"On dit qu'il faut prendre son mal en patience. Et si l'on prenait notre bien en urgence ?"

Ludovic Souliman



L'Islande reboise ses forêts décimées

Les paysages d'Islande n'ont pas toujours été lunaires. Avant l'arrivée des Vikings, autour du IXème siècle, près d'un quart des terres étaient recouverts de forêts de bouleaux. Mais à coups de hache, les nouveaux habitants ont façonné une nouvelle image de l'île. « Nous avons perdu 97% des forêts d'origine depuis 1.000 ans », précise Adalsteinn Sigurgeirsson, le directeur adjoint du Service forestier islandais. L'Islande est ainsi devenue, au fil des siècles, le pays le moins boisé d'Europe avec seulement 0,5% de son territoire occupé par les forêts.

Depuis 2015, 4 millions d'arbres ont été plantés en Islande, soit environ 1.000 hectares. Peu à peu, des dizaines de pépinières fleurissent à travers tout le pays, produisant pour certaines jusqu'à 900.000 pins et peupliers par an.

Bref, l'île pelée que l'on imaginait aisément ravagée par son activité volcanique l'était en réalité par la main de l'homme... qui tente aujourd'hui de réparer les dégâts!

Source: PositivR

Multiplier sa production d'énergie par 100

Aussi fou que cela puisse paraître, exploiter tout le potentiel éolien sur le sol européen suffirait à produire suffisamment d'énergie pour le monde entier! Tel est le résultat impressionnant d'une étude publiée par les universités de Sussex (Grande-Bretagne) et d'Aarhus (Danemark). On y apprend que l'Europe pourrait multiplier par 100 sa production d'énergie rien qu'en développant ses parcs éoliens terrestres.

En très bref...

- Un maire de la commune de Langouët (France) désobéit à l'État en interdisant les pesticides dans sa commune et en invitant les autres maires à faire de même.
- Dans la ville de Baltimore (USA), les quartiers pauvres renaissent de leur cendres grâce à une vingtaine de fermes urbaines.
- Comme de nombreuses autres villes dans le monde, la Ville de Paris s'est déclarée en « état d'urgence climatique » le 9 juillet dernier.
- Élections en Grèce : les néonazis du parti 'Aube dorée' n'obtiennent aucun député, une première depuis 2012.
- Dunkerque: la gratuité des transports en commun est un succès avec 70% de fréquentation supplémentaire.
- Un nouveau pas vers davantage d'égalité vient d'être franchi en Espagne où le congé de paternité passe de 5 à 8 semaines.
- Le tribunal de Tours (France) demandeleretrait de 13' compteurs électriques intelligents' (Linky) pour des raisons de santé des habitants.
- L'île danoise de Bornholm sera la première communauté « zéro déchet » dès 2032.



Un cerveau bien nourri en vaut deux

S'il est évident que les talents développés par notre cerveau dépassent de loin le cadre de la matière, il n'en reste pas moins que cette matière qui le constitue joue un rôle fondamental dans son bon fonctionnement. Et si la clé du vieil adage « un esprit sain dans un corps sain » était tout simplement dans notre assiette ?

Longtemps soumis aux investigations de la psychanalyse et de la psychiatrie, le cerveau et le bien-être mental se voient aujourd'hui placés sous les projecteurs de la nutrition. Car aussi étrange qu'il y paraisse, le bon sens qui veut que l'on soit ce que l'on mange n'a pénétré que très récemment la science psychiatrique focalisée sur les dysfonctionnements du cerveau sans réaliser que ce dernier surmontait un corps qui le nourrissait. La découverte du rôle essentiel du microbiote intestinal et de l'intestin en

tant que « deuxième cerveau » n'a fait que confirmer ce nouvel intérêt. La soi-disant supériorité psychique dont l'homme s'est glorifié depuis des siècles est pourtant aujourd'hui battue en brèche par la société même qu'il a construite et par un de ses plus grands fléaux : la malbouffe! Autrefois confiné aux asiles, le mal-être mental se répand aujourd'hui à basbruit dans la population, dissimulé sous des noms bien connus de tous : anxiété, dépression, burn-out, troubles du sommeil, hyperactivité, fatigue,... L'homme s'abrutit



donc de médicaments (psychotropes, antidépresseurs, Rilatine®,...) en oubliant que, comme l'a dit le père de la médecine, Hippocrate, l'aliment est notre premier médicament. Alors comment bien nourrir ce cerveau?

Pour la matière... des graisses!

Le cerveau, c'est avant tout une concentration impressionnante de cellules et une richesse exceptionnelle en graisses qui conditionnent leur fonctionnement! Il ne s'agit pas de graisses de réserve comme pour le reste du corps, mais de celles constituant les membranes des cellules nerveuses. Leur nature va intimement conditionner leur fonctionnalité et donc une bonne communication nerveuse. La qualité des graisses que nous mangeons va donc avoir un impact déterminant sur la santé du cerveau et notre bien-être! Or. l'alimentation actuelle apporte une quantité énorme de graisses altérées par les processus industriels de transformation (présentes dans les viandes, les margarines, les graisses de palme, les graisses dites « graisses hydrogénées » et des graisses saturées dites « trans » que notre organisme ne peut utiliser correctement (abondantes dans les viennoiseries, biscuits, produits frits, plats préparés). La solution ? Les remplacer autant que possible par des « bonnes graisses », tels que les omégas 3 présents dans les huiles végétales bio de première pression à froid (colza, noix, lin, cameline,...) et dans les poissons gras (sardines, maquereaux, saumons,...) qu'il est recommandé de consommer au moins 3 fois par semaine. La consommation de compléments d'huile de poissons riches en oméga 3 est d'ailleurs vivement conseillée pour compléter les apports alimentaires (500 à 700mg par jour, dont 300 mg des formes EPA et DHA), surtout en cas de dépression, d'hyperactivité et de troubles de l'attention. Limiter aussi la consommation d'oméga 6 (huile de tournesol, de maïs, viandes,...) qui, s'ils sont indispensables à la santé, sont trop présents dans l'alimentation et donc sources d'inflammation délétère pour le cerveau.

Et des protéines!

Mais les bonnes graisses ne sont pas tout car la communication entre neurones implique aussi des messagers chimiques appelés « neurotransmetteurs ». Ceuxsont essentiellement des protéines et leur production obéit à des rythmes qui vont être le garant de notre envie d'entreprendre, de notre vigilance, de notre humeur sereine,... en bref, de notre bienêtre mental. Pour respecter ces rythmes, il est conseillé de consommer un petitdéjeuner riche en protéjnes animales ou végétales (œufs, viandes maigres, tofu, poissons gras, fromage,...), un déjeuner qui en comporte également et de privilégier un dîner glucidique (céréales, pâtes, riz complet,...), le tout accompagné de légumes et fruits.

Du côté de l'énergie : des glucides... ou des graisses encore ?!

Mais même une machine bien construite a besoin d'énergie pour fonctionner. Notre cerveau consommant près de 25 % du sucre (glucose) apporté par notre alimentation, il est primordial que cet apport soit optimal. Afin d'éviter les périodes d'hypoglycémie l'irritabilité, la fatigue, voire la dépression qui l'accompagnent), et pour autant que vous consommiez des glucides. il est important de privilégier les aliments à index glycémique bas (donc inférieur à 55 ; des tableaux d'index glycémique des aliments se trouvent facilement sur Internet) tels que céréales complètes, légumineuses. Ces dernières vont délivrer de manière graduelle leur sucre au cerveau et limiter un maximum les sucres rapides (sucre raffiné, sodas, bonbons, ...). La recherche actuelle confirme en outre que les glucides ne sont pas indispensables à



le soutien idéal pour le foie surchargé et en cas d'un mode de vie occidental

Chardon Marie PLATINUM



60 V-caps.: €17,95

- contribue au maintien d'une fonction hépatique normale
- contribue à la protection des cellules hépatiques contre les radicaux libres (générés par les polluants, l'alcool, le stress, les UV....)
- favorise la détoxification hépatique et donc la purification corporelle entière
- soutient la régénération des cellules hépatiques
- contribue au maintien d'un taux normal de sucre dans le sang



CHARDON MARIE PLATINUM est un extrait scientifiquement étudié de la plante hépatique Chardon marie (SILYPHOS), qui est absorbé de manière optimale par une liaison avec la lécithine de tournesol. Pour une efficacité complète, il contient également l'antioxydant protecteur des cellules, la vitamine E, dans sa forme naturelle..

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



la vie et que l'énergie, surtout neuronale, peut efficacement être obtenue d'une alimentation riche en graisses (voir notre article sur le régime cétogène). Pour les adeptes d'une régime varié (incluant des glucides), les récentes recommandations conseillent un apport énergétique de 35 à 45 % de la ration alimentaire venant des graisses.

Les petits plus... indispensables!

Pour bien exploiter ces sources d'énergie, le cerveau a un besoin impérieux d'éléments sans lesquels elles ne sont rien : ce sont essentiellement le magnésium, les vitamines B. le fer et le zinc parmi tant d'autres! En effet, c'est toute la machinerie cérébrale qui se grippe s'il n'v a pas assez de magnésium (abondant dans les noix, amandes, légumes verts....). de vitamines B (abondantes dans les céréales complètes, légumes et fruits). zinc. et d'antioxydants (tels que les polyphénols trouvés en abondance dans le thé vert, flavonoïdes), en bref, c'est aussi tout ce que les légumes et fruits variés peuvent apporter! La consommation de petits fruits tels que myrtilles, framboises,

cassis, mais aussi de légumes colorés, est donc vivement conseillée afin de protéger l'organisme et spécialement le cerveau des effets délétères des radicaux libres générés par son fonctionnement. Ceuxci alimentent en effet un phénomène inflammatoire chronique délétère pour la santé et responsable des bien connus troubles cognitifs, de l'humeur mais aussi des pathologies neuro-dégénératives (Alzheimer, Parkinson,...). Même si une supplémentation nutritionnelle (surtout en magnésium) est souvent nécessaire, est un acte conscient réapprendre car de cela aussi - en plus de se nourrir l'âme et l'esprit des merveilles naturelles qui nous entourent - va dépendre la qualité de nos pensées et de notre vie.



Charline Nocart charline@etreplus.be

POUR EN SAVOIR PLUS: • « Nutrition et bien-être mental, Pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau » de Véronica Van der Spek, Anne Bernard, Editions de Boeck. • « Un cerveau au top » de Bernard Doutres, Editions Thierry Souccar • www.passeportsante.net





Une rentrée sans souci





Anti-Stress 600

Rechargez vos batteries

- Renforce le système nerveux
- Améliore la résistance au stress

SANS SOMNOLENCE SANS ACCOUTUMANCE

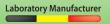
La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille: surcharge de travail, difficultés personnelles... périodes de stress psychologique et/ou physique se traduisent souvent par de la nervosité, des insomnies, un moral en berne et forcément de la fatique.

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.

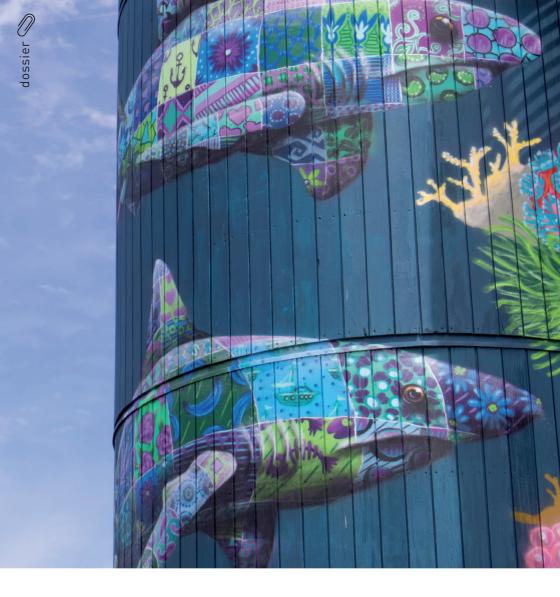
CONSEILS D'UTILISATION : 1-2 gél., cure de 2 à 3 mois

à répéter si nécessaire

acido-résistantes







Libérons la créativité!

dire oui à la vie en développant ce potentiel inné

Que nous ayons l'impression de l'être ou non, les recherches démontrent que tous les êtres humains sont profondément créatifs. C'est particulièrement vrai pour les jeunes enfants. Pourtant, cette créativité innée et spontanée semble plus difficile d'accès une fois atteint l'âge adulte... Et si la source de la créativité était toujours là, mais simplement voilée ?

Nos sociétés orientées « cerveau gauche » minimisent souvent le pouvoir de la créativité. Dans les écoles, les programmes sont axés sur les mathématiques, les sciences ou les compétences linguistiques. Or, aucune de ces matières ne permet une connexion à « notre élan du cœur » comme ne le permet l'expression unique de notre créativité. Des études démontrent pourtant que la créativité est au centre de bien des capacités cognitives essentielles de l'être humain.

Il est vrai que la créativité est difficilement cernable et son étude se révèle souvent un processus délicat. Non seulement la créativité est un sujet complexe en soi, mais il n'existe pas non plus de consensus clair sur la définition exacte de la créativité. Plusieurs des définitions les plus courantes suggèrent que la créativité serait « la tendance à résoudre des problèmes ou à créer de nouvelles choses d'une manière innovante ».

Pour la neurologue américaine Alice Flaherty, qui a longuement étudié les fondements neuronaux de la créativité, ce serait non seulement l'une des caractéristiques les plus importantes de l'être humain, mais l'un des principaux traits qui déterminerait notre succès en tant qu'individu et en tant qu'espèce.

« Une idée créative sera simplement définie comme une idée à la fois nouvelle et utile (ou influente) dans un contexte social particulier », précise-t-elle. Et cela s'applique aussi bien au commerce, à l'informatique, aux sciences et aux mathématiques qu'aux habituels « domaines créatifs » que représentent toutes les formes d'art

"La créativité est ce qui nous différencie des machines. Sans elle, nous ne serions que des producteurs et des consommateurs."

Cerveau et créativité

Quand nous réalisons quelque chose de créatif, qu'est-ce qui est réellement actif dans notre cerveau ? Les chercheurs Siyuan Liu et Allen Braun ont effectué des recherches sur ce sujet en analysant l'activité cérébrale de chanteurs — des rappeurs de style libre pendant leurs improvisations rimées et rythmées.

Il s'avère que les parties du cerveau utilisées pendant le mode de fonctionnement quotidien sont totalement désactivées lorsque nous sommes créatifs, alors que d'autres parties que nous n'utilisons pas au quotidien sont, elles, très actives.



Cette capacité neuronale unique ne nécessiterait aucun apprentissage et serait même le mode de fonctionnement « par défaut » du cerveau humain. Par contre, aussi incroyable que cela puisse paraître, c'est le fonctionnement « non créatif » qui serait appris au fil des années!

C'est ce que démontrent les études du Dr. George Land et son célèbre « *Test de créativité* »:

Dans un premier temps, le Dr. Land a fait passer des tests de créativité à des enfants âgés de 3 à 5 ans. Il a ensuite testé les mêmes enfants à l'âge de 10 ans, puis à l'âge de 15 ans. Les résultats sont tout simplement stupéfiants : alors que la créativité chez les enfants de 3 à 5 ans était de 98%, elle est tombée à 30% à l'âge de 10 ans et n'était plus que de 12% lorsqu'ils ont été testés à l'âge de 15 ans. Lorsque le même test a été donné à près de 280.000 adultes, le score n'était plus que de 2%!

Alors, pourquoi les adultes ne sont-ils plus aussi créatifs que les enfants ?

Créativité et éducation

Les règles et les règlements en excès tuent la créativité. Nos systèmes scolaires dénigrent généralement l'imagination et les rêves, mais "L'objectif principal de l'éducation devrait être de créer des individus capables de faire de nouvelles choses, pas simplement de répéter ce que d'autres générations ont fait : des hommes créatifs, inventifs et découvreurs."

[Jean Piaget]

aussi les imperfections; autant d'attributs qui, selon les grands esprits créatifs, ont été la clé de leurs idées les plus révolutionnaires. Le système éducatif nous apprend trop souvent à ne pas penser différemment mais à suivre les instructions et à obéir au 'modus vivendi' ambiant. Autant de schémas de fonctionnement qui, répétés inlassablement pendant des années, permettent au cerveau de « désapprendre peu à peu sa capacité créative naturelle »!

Il est donc essentiel de replacer la créativité au centre des processus éducationnels. De nombreuses pédagogies dites « alternatives » l'ont compris depuis des décennies. Car ce qui prépare les élèves à la vie après l'école, c'est justement d'apprendre à être plus créatifs, ce qui implique une flexibilité dans la perception et l'exécution des tâches. Il faudra certainement encore attendre avant que ces pédagogies pionnières ne deviennent la norme mais elles essaiment déjà leur bon sens cà et là. De nombreux établissements scolaires commencent en effet à reconnaître l'importance de la créativité dans les salles de classe. Et pas seulement lors des cours de dessin ou de musique. La créativité se distille petit à petit dans les matières dites « classiques » où l'on observe que les processus d'apprentissage sont automatiquement améliorés.

Aider les enfants à cultiver cette créativité innée est ce que les parents et les enseignants devraient viser prioritairement. Evidemment, ces éducateurs devraient eux-mêmes « désapprendre leur non-créativité » s'ils veulent la nourrir chez leurs enfants ou élèves et dans leurs familles ou écoles...

Une enquête réalisée par l'entreprise de logiciels « Adobe Systems » souligne que : « la pensée créative devrait avoir une priorité plus élevée dans tous les programmes d'enseignement et dans le développement professionnel des enseignants ».

Le cas éloquent d'Hans Zimmer

Hans Zimmer, l'un des plus grands compositeurs de musiques de films, était un enfant indiscipliné à l'école. Il a été expulsé de 8 écoles. Lorsque ses parents désemparés l'emmenèrent au 9ème établissement, la directrice comprit comment impliquer le jeune Hans en lui demandant ce qu'il aimait le plus. Comme il adorait la musique, elle proposa simplement d'harmoniser le processus éducatif autour de ce thème. Grâce à la sensibilité créative de cette directrice et bien évidemment à celle de Zimmer, ce dernier devint, quelques années plus tard, l'un des compositeurs les plus primés au monde

Une compétence cruciale

Longtemps reléquée aux seuls univers artistiques, la créativité est de plus en plus perçue comme une compétence cruciale pour les professionnels de tous les domaines. Les entreprises les plus prospères au monde appliquent quasi toutes la célèbre « règle des 20% ». Cela signifie qu'elles encouragent leurs employés à consacrer 20% de leur temps de travail à l'exploration créative de nouvelles idées. Plusieurs études révèlent en effet que la créativité est aujourd'hui considérée comme la compétence la plus importante dans les entreprises modernes. Pour les organisations du monde entier, la créativité et l'innovation sont au coeur des priorités stratégiques, comme le démontrent les enquêtes annuelles menées par le « Boston Consulting Group » qui soulignent que « l'innovation et la créativité sont au premier rang des impératifs tactiques des entreprises qui réussissent le mieux ».

De nombreux chercheurs s'accordent même à dire que pour résoudre des problèmes et exploiter les meilleures opportunités, la créativité serait prioritaire à l'intelligence



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

Ouverture du Mardi au Samedi de 10h à 18h30

Concept d'espaces

Votre conseiller en literie depuis 26 ans

Vous propose une gamme Naturelle et Bio

Livraison partout en Belgique



En Octobre, c'est le mois de la Literie!

www.outlet-literie.be/nature-et-sante/

≅: 010/84.54.27

□: wavre@outletliterie.be

CURCU UNE BIÈRE BLONDE, Belge et bio...



CURCU BFFR

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.

@CURCUBEER.BE - CURCUBEER.BE

afin de trouver des idées utiles et originales. Selon une enquête de « Nesta Everyday Innovation », la créativité fait désormais partie intégrante de l'univers du travail. C'est non seulement vrai pour les stratèges ou les directeurs généraux, mais pour nous tous. L'étude souligne également que, même si la créativité est innée chez l'être humain, elle peut bien sûr — comme toute compétence — être améliorée et développée avec des outils appropriés.

Booster la créativité

Si la créativité peut être développée chez chacun, il est néanmoins nécessaire de posséder un minimum d'intérêt pour les processus créatifs et un soupçon de curiosité. Plusieurs des études qui ont été menées sur l'efficacité des formations en créativité montrent que des programmes bien conçus améliorent effectivement les performances créatives des étudiants et des professionnels, quels que soient leurs domaines : éducateurs, artistes, musiciens, auteurs, scientifiques, entrepreneurs, informaticiens, publicistes, ... mais aussi chez les médecins et les avocats.

Pour que ces programmes d'aide au développement de la créativité soient vraiment efficaces, il est important qu'ils se concentrent sur le développement des compétences cognitives des participants, grâce à la mise en œuvre d'exercices concrets et réalistes qui permettent de changer leur regard et de reformuler différemment leur « interprétation du réel ». Il est également démontré que les formations à succès aident les participants à se libérer de l'autocritique invalidante et de la peur de l'échec qui conduisent toutes à d'importants blocages dans la créativité.

En outre, ces recherches mettent en avant que les ateliers les plus efficaces sont dispensés dans un environnement stimulant, ludique et non compétitif où concentration et liberté vont de pair. L'accent est mis sur le processus créatif plutôt que sur le résultat, tout en distillant l'idée que la créativité est avant tout un mode de vie et même une des expressions naturelles de la Vie elle-même.

Anne-Marie Jobin - Le Journal Créatif®

Anne-Marie Jobin a d'abord étudié en travail social (Université du Québec à Montréal) avant de se former à l'art-thérapie (Vancouver Art Therapy Institute). Elle a ensuite travaillé une dizaine d'années dans le milieu communautaire auprès de personnes handicapées, d'immigrants et de réfugiés, comme travailleuse sociale, avant de se concentrer sur ses recherches liées à l'art-thérapie et à la méthode innovante du Journal Créatif®. Elle est l'auteure de 7 livres, dont « Le nouveau journal créatif » et « Créez la vie qui vous ressemble ».

Anne-Marie Jobin tient un journal personnel depuis 1976. Elle a mis 14 ans avant d'amener le dessin dans son journal. Sa passion pour cet outil, pour l'art-thérapie, l'écriture créative et la créativité en général l'a poussée à développer la méthode du Journal Créatif®, qu'elle enseigne depuis 1998. La demande grandissante pour une formation à cette méthode l'a ensuite amenée à fonder l'École « le jet d'Ancre » en 2004. Depuis, des centaines d'animatrices et d'animateurs ont été formés au Québec et en Europe.

La méthode du Journal Créatif® est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de différents outils de développement de la créativité. Combinant écriture, dessin et collage de façon originale et novatrice, elle comporte une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et une sobjectifs de chacun. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

Plus récemment, Anne-Marie Jobin s'est intéressée au sujet de l'hypersensibilité et du haut potentiel en tentant d'aider l'un de ses fils à gérer des situations et émotions difficiles. Depuis, ce sujet la captive et elle tente de mieux cerner comment la méthode du Journal Créatif® pourrait venir en aide aux personnes ayant ces caractéristiques.





La Vie est pure créativité

La Vie s'ingénie à créer une infinité de formes merveilleuses depuis la nuit des temps, spontanément, sans effort, puisque sa nature même est pure créativité. Se pourrait-il que cette vie qui coule dans nos veines nous imprègne à chaque instant de ses vertus créatrices ? Plus nous nous ouvrons à la Vie, plus nous devenons disponibles à son flux créatif. Dès lors, plus rien ne nous empêche de faire de notre vie une œuvre d'art à travers notre métier, nos loisirs, nos relations,... Lorsque nous abandonnons l'illusion du contrôle, la créativité coule automatiquement et librement à travers nous. Cela requiert

iuste une disponibilité intérieure, une ouverture consciente à la Présence créative en amont de toute chose...



Olivier Desurment olivier@etreplus.be

un projet créatif, je ressentais le calme qui découlait d'une unité intérieure. Je ne savais pas ce que c'était à l'époque, mais je savais juste que j'étais en sécurité et apaisée.

Au fil du temps, j'ai appris que l'ouverture à l'état créatif est un chemin profond pour se connecter à notre essence spirituelle. Notre petit moi arrogant pense que les idées créatives viennent de lui, mais ce n'est pas du tout le cas. Lorsque nous nous ouvrons à notre créativité et à notre imagination, nous nous ouvrons à la sagesse de l'Esprit et ce qui émerge alors ne vient pas de nous. Rester enfermé dans notre petit moi, c'est comme être privé d'accès à Internet. Notre « ordinateur personnel » est uniquement programmé avec ce que nous y avons mis. Cependant, de la même manière que nous pouvons utiliser notre ordinateur pour accéder aux vastes informations sur Internet, nous pouvons utiliser notre esprit pour nous ouvrir à l'amour infini, à la paix, à l'information et à la créativité offertes par la Vie même I »

* auteure de « Renouez avec votre enfant intérieur » aux Ed. Le Souffle d'Or

RÉFÉRENCES : • « La grande fabrique à idées. Le livre-jeu pour devenir supercréatif » de Philippe Brasseur et Thomas Baas chez Casterman • « Vous pouvez penser autrement. 60 histoires pour booster votre créativité » de Dave Trott chez Autrement • « Les chemins de la créativité » d'Harriet Griffey et Leuna Stellaire chez L'Imprévu • creativityworkshop.com • verywellmind.com

Les 10 caractéristiques des créatifs

Dans son livre intitulé « Créativité : le travail et la vie de 91 personnalités » [non traduit], le psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi rappelle que « parmi toutes les activités humaines, la créativité se rapproche le plus de l'accomplissement que nous espérons tous obtenir dans nos vies ». Il suggère que les individus les plus créatifs possèderaient au moins 10 compétences qui. même si elles semblent innées chez certains. peuvent également être développées par chacun d'entre nous afin d'atteindre notre plein potentiel créatif.



Energique mais concentré

Les personnes créatives ont beaucoup d'énergie, à la fois physique et mentale. Elles peuvent rester concentrés des heures sur un seul thème qui focalise leur attention.



Intelligent mais naïf

Les créatifs sont souvent des personnes intelligentes, tout en étant capables de conserver leur sens de l'émerveillement, leur curiosité et leur capacité à regarder le monde avec un regard neuf. Des recherches ont néanmoins montré qu'un quotient intellectuel (QI) élevé n'était pas nécessairement en corrélation avec des niveaux plus élevés de réussite créative.



Ludique mais discipliné

Csikszentmihalyi note gu'une attitude ludique est l'une des caractéristiques de la créativité. mais cette légèreté et cet enthousiasme se reflètent également dans des traits paradoxaux : la persévérance, la détermination et la ténacité.



Rêveur mais réaliste

Les créatifs aiment rêver et se plonger dans l'imagination et la fantaisie, tout en restant ancrés dans la réalité.



Extraverti et introverti

Alors que nous tombons souvent dans le piège de la catégorisation, Csikszentmihalyi suggère que les individus créatifs combinent introversion et extraversion.



6 Fier mais modeste

Les personnes très créatives ont tendance à être fières de leurs réalisations, mais elles restent humbles en étant également conscientes de leur place parmi les autres et dans le monde.



Féminin et masculin

Csikszentmihalyi suggère que les individus créatifs résistent, dans une certaine mesure, aux stéréotypes de genre imposés par la société. Les femmes créatives ont tendance à être plus dominantes que les autres femmes. tandis que les hommes créatifs sont moins agressifs et plus sensibles que les autres hommes. « Les individus créatifs ont plus de chances d'avoir non seulement les atouts de leur sexe, mais également ceux de l'autre ». explique-t-il.



Conservateur mais rebelle

Csikszentmihalvi suggère que la créativité exige d'être à la fois traditionnel et iconoclaste. Les créatifs peuvent apprécier le passé et être conservateurs à bien des égards, tout en cherchant à innover et même à prendre des risques.



Passionné mais objectif

Les créatifs sont passionnés et adorent leur travail, mais ils sont également objectifs et auto-critiques. Ils sont capables de se distancier de leur travail afin de voir les aspects qui ont besoin d'être améliorés.



(Sensible et joyeux

Csikszentmihalyi suggère également que les personnes créatives ont tendance à être plus ouvertes et plus sensibles, caractéristiques qui peuvent apporter à la fois des récompenses mais également de la souffrance. Comme l'expérience créative est une source de joie, beaucoup de créatifs pensent qu'un tel sentiment vaut la peine de prendre le risque d'éventuelles douleurs.





- Interview - **Philippe Brasseur**

Ce mardi matin de canicule (23 juillet) je rencontre **Philippe Brasseur** dans les bureaux de l'espace de (trans)formation qu'il a créé avec son épouse Sabine Houtemans : Créativita.

<u>Être Plus</u>: Philippe, quel est ton métier?

<u>Philippe Brasseur</u>: Je me dis « cultivateur d'idées ». En termes plus formels, je suis consultant et formateur en créativité, essentiellement dans les mondes de l'entreprise et de l'éducation. J'organise également des formations pour les particuliers.

<u>Étre Plus</u> : En quoi cela consiste d'être cultivateur d'idées ?

<u>Ph.B.</u>: Je pars de l'idée que chacun a en soi la créativité. Mon rôle est de montrer aux gens ce potentiel qu'ils ont en eux et de les aider à le valoriser. Un cultivateur ne crée pas les graines mais il les plante et œuvre pour les faire émerger de la terre. Il facilite leur croissance. En entreprise comme dans le secteur non-marchand, j'interviens pour tracer un chemin là où il n'y en a pas.

Sophie : Comment enseigner la créativité ?

<u>Ph.B.</u>: On aide à prendre conscience des processus mentaux, psychologiques, sociaux qui sont à l'œuvre dans la créativité. Plusieurs chercheurs se sont penchés sur la question comme par exemple Torrances.

<u>Étre Plus</u>: Quels sont les caractéristiques cognitives qui permettent de développer cette créativité?

<u>Ph.B</u>: La fluidité: capacité pour une personne à produire plusieurs réponses à une question donnée.

La flexibilité: capacité à adopter des stratégies variées dans une situation donnée. Également la capacité de transgresser les règles.

L'élaboration : partir d'une idée (même si elle est imparfaite, absurde ou inopérante), croire en son potentiel et en faire quelque-chose d'intéressant par un processus d'essais et erreurs. Il est erroné de penser qu'une idée est déjà une solution. Dans ce processus de créativité, nous avons également besoin d'une bonne dose de foi en nos idées même si le doute fait partie du processus créatif

<u>Être Plus</u>: Souvent, les gens disent qu'ils ne sont pas créatifs, que penses-tu de cela?

<u>Ph.B</u>: les gens confondent souvent créativité et création artistique car elles ont les mêmes racines. Elles ne recouvrent pas les mêmes réalités.

La créativité artistique, c'est la capacité de faire apparaître une production artistique ou culturelle telle une peinture, une danse, un chant, l'écriture d'une nouvelle,... Elle peut être un don inné mais ne se développera réellement que si elle est travaillée.

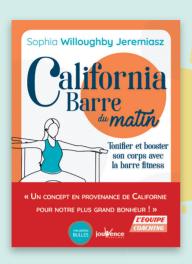
La créativité est la capacité à inventer, à imaginer des stratégies, des recettes, des bouquets de fleurs, des modes de communication,....

La création artistique demande de la créativité ou alors elle est devient répétitive et peu originale. Un peintre par exemple fera preuve de peu de créativité s'il produit toujours le même genre de peinture car son galeriste le lui demande. En revanche, mon courtier en assurance est très créatif dans sa communication en citant des philosophes grecs avec beaucoup d'humour et de talent en montrant des photos de statues pour vendre ses polices d'assurance.

Être créatif, c'est souvent mélanger des choses qui existent mais qui ne sont pas encore rencontrées (voir mon livre « La fabrique à

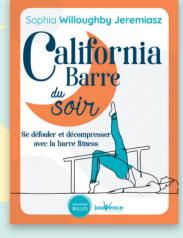
DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS





UN MÉLANGE ÉQUILIBRÉ DE YOGA, PILATES, FITNESS ET DANSE CLASSIQUE POUR DYNAMISER votre journée

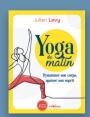
••• ET VOUS DÉTENDRE en fin de journée.



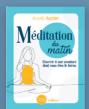
128 PAGES 8,90€

Vous aimez? Montrez-nous! #CALIFORNIABARRE

ET DANS LA MÊME COLLECTION:























- Interview - **Philippe Brasseur**

idées »). Un des ressorts principaux de la créativité est cette flexibilité mentale, cette capacité à faire des connexions nouvelles entre des connaissance qui sont déjà là mais qui appartiennent à des champs différents.

<u>Être Plus</u>: Comment travailles-tu avec les entreprises?

Ph.B : A côté des process et des besoins d'être efficace, productif et compétitif, je vois avec eux comment garder cette fraîcheur, souplesse, capacité d'inventer chez tous les individus qui composent l'entreprise. Comment remettre en question les certitudes. Etre créatif, c'est oser douter, remettre du mouvement dans quelque-chose qui reste trop figé. Ce qui est paradoxal pour l'entreprise c'est que, d'une part, il faut être cartésien, avoir des process et en même temps avoir de la souplesse. Cette capacité peut se travailler au niveau individuel et aussi au niveau du management de l'entreprise qui favorise un climat de créations d'idées. Il est important également de donner une sécurité cognitive (jusqu'où on peut aller) et affective (montrer qu'on fait confiance et qu'on encourage) dans laquelle peut se produire cette créativité.

<u>Être Plus</u> : **Pourquoi les enfants perdent de leur créativité en grandissant ?**

Ph.B: Lorsqu'ils sont à l'école, ils apprennent à faire ce que le professeur attend. Bien souvent, il n'y a qu'une réponse attendue à une question. Cela est préconisé dans l'enseignement que j'appelle « conformiste ». Dans l'enseignement traditionnel, il y a des professeurs qui stimulent la créativité et accueillent différentes réponses à une question donnée. Malheureusement, une bonne partie des enseignements, pour se plier aux exigences des inspections académiques, sont donnés de telle sorte que l'enfant perd l'habitude d'être créatif et tente à se soumettre à cette idée qu'il n'y a qu'une réponse à une question. Il se formate progressivement à cette façon de fonctionner et gardera cette habitude à l'âge adulte. D'où le foisonnement d'écoles dites « alternatives » qui fonctionnent plus sur un mode d'ouverture aux idées variées émanant des enfants.

Il est important de comprendre que nos freins à la créativité ne sont pas innés mais acquis durant la croissance. Vous regardez n'importe quel enfant de 3 ans jouer et vous observerez sa créativité, son audace, sa liberté et autonomie de pensée et d'action.

Alexandre Dumas dit « Comment se fait-il que les enfants étant si intelligents, la plupart des hommes soient si bêtes ». Pour les parents, c'est aussi une invitation à prendre conscience de nos peurs et conditionnements (freins à la créativité) reçus de l'enfance afin de ne pas les transmettre à leurs enfants.

<u>Être Plus</u>: Comment la créativité pourrait aider à mieux prendre soin de notre planète?

<u>Ph.B.</u>: Le créatif, s'il pense qu'il a un pouvoir d'action, peut agir au quotidien. Cette action va définir qui il est. Karl Rogers disait : « Être créatif, c'est se réaliser en tant que personne ». Chaque action que l'on pose va se définir en tant que personne. Je suis créatif lorsque j'agis non pas en fonction d'un dogme mais de valeurs et intuitions qui m'animent.

Dans le contexte actuel de réchauffement climatique, le concept d'innovation qui était un concept phare de créativité depuis les années 80, n'a plus de sens aujourd'hui. Innover pourquoi ? Polluer encore un peu plus ? Aujourd'hui, on va aller vers une créativité moins « tape à l'œil », moins vers la reconnaissance mais vers plus de sens. Quel est le sens de notre action, le pourquoi. Suisje aligné ? Comment l'être d'avantage ? La créativité ne doit pas être une fin en soi mais un moyen d'aller vers plus d'intuition. Développer l'idée que nous avons en nous une grande sagesse profonde et en faciliter l'émergence. Je croise beaucoup de patrons d'entreprise profondément humanistes et cela me donne beaucoup d'espoir pour croire en l'idée que l'on va développer d'autres paradigmes.

<u>Étre Plus</u>: Comment la créativité peut être utile pour aller vers plus de coopération et de solidarité entre les humains? Ces deux notions étant centrales pour vivre au mieux les défis énormes qui nous attendent?

<u>Ph.B.</u>: très modestement ce que j'aime faire c'est d'amener les gens à s'émerveiller, à être présents à soi et à l'autre. De cette façon, j'aime à penser que cette prise de conscience va permettre de faire croître ce respect et cette capacité d'action positive sur l'environnement naturel et humain.

Un enjeu pour le futur également est d'oublier tout ce que l'on sait et d'être à nouveau authentiquement naïf devant la réalité qui s'offre à nous. Goethe disait « La naïveté est la caractéristique principale du génie». La grande difficulté de notre monde est la taille des enjeux et défis. Nous avons besoin d'une grande intelligence pour diminuer l'empreinte carbone et tous les problèmes liés à ce réchauffement. En même temps, il faut une grande naïveté car il faut être capable de se débarrasser de nos schémas qui nous ont menés à cela.

<u>Être Plus</u>: Si tu devais donner quelques conseils à une personne qui souhaite développer sa créativité?

Ph.B:

 Consacrer du temps à ce qu'on aime. Identifier trois domaines qui nous remplissent de joie et décider d'une action pour chacun de ces

- domaines. Cela appelle une discipline de se donner quelques minutes par jour pour réfléchir à cela.
- 2. Discipline du changement : faire chaque jour quelque chose de nouveau : prendre un chemin que je ne connais pas, parler à quelqu'un dans la rue ou dans un magasin, cuisiner un légume que je n'ai jamais mangé, visiter une ville proche dans laquelle je ne suis iamais allé....
- 3. Faire mémoire. Par exemple, le soir avant de se coucher, prendre note de ce qu'on a découvert de nouveau. Nous pouvons aussi éprouver de la gratitude pour cela. En nous arrêtant, on constate ce qui a de l'importance, on apprend à mieux se connaître. Cela peut se faire sous forme de notes, de dessin, collages,...
- 4. Développer le non vouloir : lorsque je suis dans un exercice de créativité, ne pas vouloir faire quelque-chose, atteindre un résultat, mais se laisser porter par ce qui vient. C'est comme « devenir un canal » comme le disait Osho et se rendre compte que la justesse peut être reçue si l'on « se creuse » et laisse passer les idées.

Philippe Brasseur - Cultivateur d'idées

Site personnel : www.philippebrasseur.be Espace de (trans)formation : www.creativita.be



Le dernier livre de Philippe Brasseur « La grande fabrique à idées » chez Casterman nous invite à éveiller notre créativité par le jeux. Nous allons créer des connexions nouvelles, faire émerger des idées, toutes sortes d'idées et nous entraîner à devenir des athlètes de la créativité et tout cela en nous amusant. Pour tous de 5 à 90 ans .

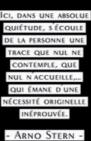
Autre livres du même auteur pour éveiller la créativité des adultes :

- Sovons créatifs (2002)
- 1001 activités autour du livre (2003)
- 1001 jeux de créativité avec les objets (2003)
- Manuel de la pensée géniale (rééd 2017)
- Eurëk'Art (2016)
- Pourquoi je dessine (2009)



Le jeu de peindre, une autre approche de la créativité











Un atelier du Jeu de Peindre créé par Arno Stern est un espace singulier, dépaysant qui réunit des gens de tous âges : de 3, 5, 12, 20, 35 et 60 ans et plus. Ici, chacun est une personne parmi d'autres, unique et dissemblable. Nul n'est un modèle, nul n'est inférieur, nul n'est supérieur. La présence d'un praticien-servant formé par Arno Stern est absolument indispensable. Celui-ci ne donne aucun enseignement ni conseil, son rôle est de dispenser chacun de toute tâche qui pourrait le distraire de l'essentiel. La trace produite dans ce lieu est libérée de toute attente de réussite, de la nécessité d'être comprise par un récepteur et ne servira iamais d'obiet de communication. On a considéré partout et de tout temps que tracer c'est dessiner, c'est-à-dire désigner donc communiquer un message au travers la trace. Les conditions exceptionnelles du Clos lieu ont permis l'émergence de ce qu'Arno Stern a nommé: la FORMULATION, qui est l'expression d'un tracé qui provient de notre mémoire organique et qui n'est pas destiné à communiquer.

L'expression de celle-ci, quel que soit notre âge, nous équilibre, nous régénère et nous libère du résultat pour vivre la joie de l'instant présent.

Illustré par des milliers d'archives provenant de son atelier à Paris mais aussi provenant de populations lointaines non scolarisées, dans la forêt vierge, le désert, la brousse, etc. Arno Stern démontre de manière scientifique comment cette capacité naturelle et innée, n'est ni tributaire d'un don ou d'une culture. La Formulation se développe selon un parcours programmé qui ne tarit jamais quand elle n'est pas confondue avec l'art ou la communication. C'est une voie des plus prometteuses qu'a initié Arno Stern avec courage depuis plus de sept décennies. Celle-ci apporte un éclairage nouveau sur les capacités incroyables de l'être humain et de quelles manières les préserver. Les sagesses anciennes nous ont toujours affirmé que le trésor que nous recherchons en vain à l'extérieur est en nous.

La Formulation est une découverte magistrale que tout le monde gagnerait à connaître... Car l'expression de celle-ci nous donne la confiance, la force créatrice de créer son monde parmi les autres, tout en respectant celui des autres. www.almapola.be





ALMAPOLA - Bieswal Estelle

Avenue de la Couronne 556/10, 1050 Bruxelles 0485 646 835 - estelab3@me.com www.almapola.be

Almapola un lieu qui inspire la quiétude. Au sein de ce lieu se pratique le « jeu de peindre », la méditation et la relaxation sonore ainsi que des séances individuelles de PSYCH-K®, TamaDo et massage sonore.

ALVÉOLE - Atelier du « Jeu de Peindre »

Chemin Ste Anne 1 à 1380 Ohain (Proximité La Hulpe) - 0477 273 246 atelier.alveole@gmail.com www.atelieralveole.be

Un espace créatif pensé pour surmonter les préjugés et les inhibitions et pratiquer la peinture comme un jeu naturel, intergénérationnel et bienfaisant.

BISSOT Justine

Rue du Thier 9a, 6990 Melreux - Hotton . 0478 565 446 - justinebissot @hotmail.com L'atelier du « jeu de peindre Zinzolin» a ouvert ses portes en septembre 2019. Des ateliers hebdomadaires sont proposés le mardi, mercredi et samedi.

CARPENTIER Josette

Rue de l'Amitié 6, 4102 Ougrée 0496 530 989 - www.ecrevolutions.be

Mes deux bases sont l'écriture créative et le collage créatif de mots, mon nouveau livre où les ciseaux font taire la plume et vous connectent à votre source créatrice.

CREACARTA Atelier - PICCININNO Carmela

Rue de Leuze, 99 - 5380 TILLIER 0474 509 093 - info@lagrangeacielouvert.be www.lagrangeapapier.be

L'art-thérapie est un chemin de conscience qui permet d'ouvrir un espace de silence, de joie et de beauté intérieure. Cette puissance créatrice peut s'incarner à travers une expérience artistique profonde.

DEWANDRE Brigitte

Avenue du bois l'Evêque, 14- 5100 Wierde 0485 482 598 - arthera.brig@gmail.com www.atelierlescomognes.be

L'art -thérapie évolutive® se base sur la psychologie humaniste (chaque personne à sa solution en elle). L'objectif est de contribuer à vous accompagner vers le meilleur de vous -même pour plus d'harmonie dans votre vie. Ateliers et formations (1 dimanche par mois).

DESTEXHE Muriel - « La couleur sur les maux »

0476 411 952 - 5140 Sombreffe muatelier@hotmail.com www.lateliermurieldestexhe.be

Art thérapeute. Libérez vos émotions, grâce à la couleur, l'argile, la voix, le rythme, le conte ou le collage créatif. Chez vous ou chez moi entouré de bienveillance.

d'HOOP Mercedes

Avenue du Merle 15, 1640 Rhode-Saint-Genèse 0475 454 224 - info@mercedesdhoop.be www.mercedesdhoop.be

Psychothérapeute - Art-thérapeute
Par l'utilisation d'une palette d'outils (dessin,
peinture, couleurs, collage, modelage, musique,
écriture, land art), l'art-thérapie permet de libérer des blocages. Venez créer librement dans
la nature et goûtez aux bienfaits du Land Art
(mandalas de nature, sculptures et installations végétales,...) Adultes, ados, enfants.

EVRARD Brigitte

Avenue Van de Walle, 48 à 1340 Ottignies 0475 483 665 - www.brigitte-evrard.com
Journal Créatif en groupe ou en individuel:
écriture, dessin, collage pour vous découvrir,
créer votre vie et retrouver votre âme d'enfant.
Accompagnatrice en Petits Pas. Journal créatif
- MLC - Kinésiologie - Access Bars

GENE-GIORGIA – Les Ateliers de Giorgia

Sentier de la Baye 3, 1450 Villeroux-Chastre 0473 309 372 - info@lesateliersdegiorgia.be www.lesateliersdegiorgia.be- Facebook : Gene-Giorgia Art- Médiateur de vie

Art-Médiateur de Vie c'est créer une passerelle entre la créativité et notre vie. Comprendre et donner du sens aux épreuves de la vie. Faire émerger la force qui est en nous.

LAMBIN Dominique

Zeedijk Heist 264/51, 8301 Heist 0494 990 972 - lambindominique@gmail.com

Thérapeute psychocorporelle et énergétique -Accompagnatrice sur le Chemin de l'Être Se Créer à Neuf, c'est Possible! Ressentezvous l'élan d'être le Créateur de la Vie qui vous correspond?

Face à la mer ou en ligne, coaching et soins : Fasciath, MobiMassage, NERTI, EFT.

LAURENT Françoise - « Enquêtes de sens »

Rue des Fossés 87 - 7860 Lessines 0479 475 028

nourrituresexistentielles@gmail.com www.nourrituresexistentielles.org/le-jeu.html

Faisant appel aux ressources intuitives, créatives de chacun, « Enquêtes de sens » trouvera sa place dans l'accompagnement individuel ou collectif.











Les sagesses du cercle

Claire Jozan-Meisel

L'ouvrage expose la guête de vérité de l'auteure sur plus de 30 ans : c'est la transmission d'une ainée pour aider les femmes à comprendre et à développer leurs facultés féminines face à l'ignorance qu'en a notre monde moderne et au manque de respect envers les femmes qui en découle. Le cercle est l'un des symboles universels des traditions ancestrales que l'auteure a étudiées et expérimentées (yoga, tao, savoir des plantes et spiritualités amérindiennes). Cette forme ronde représente la conception féminine et cyclique de l'existence et incite au respect de soimême, de la vie et du vivant.

(Le Souffle d'Or, 296 pages)

Eloge de l'abeille

Christophe Gatineau & Sylvie Corré

Après le succès de l'« Eloge du ver de terre », voici celui de l'abeille, ce monde féminin pluriel aui approche les 2.000 espèces en Europe. Des petites, de la taille d'un moucheron. aux arosses comme le bourdon ou l'abeille charpentière, chacune a son caractère, son univers. Mais ce monde fragile et magique, dans lequel les auteurs nous emportent, s'effondre, cloué au sol par un environnement hostile. Pour la première fois.

un livre propose d'autres causes pour expliquer cet effondrement.

(Flammarion, 256 pages)

Petit livre d'auto coaching pour stimuler la confiance en soi

Valerie Van Rechem

Ce petit livre d'auto coaching a pour but de nous faire faire notre propre coaching de vie. Il permet de stimuler la confiance en soi et l'estime de soi avec l'aide de questions et d'exercices spécifiques. L'auteure nous invite à faire le point, à comprendre pourquoi nous manquons de confiance et, surtout, comment faire pour que cela change. Comme ce thème est exploré sous différents angles, cela permet de bien ancrer le résultat positif de la réflexion et de percevoir les blocages selon ces différents angles. Le but étant de trouver des solutions pour avancer et débloquer ce qui doit l'être afin de solidifier la confiance en soi et l'estime de soi.

(Edité à compte d'auteur, 116 pages coachingplus.be)

Les promesses de l'intelligence neurosensorielle

Olivier Masselot & Samy Kallel

Face aux nombreux bouleversements auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, nous devons faire appel à toutes nos ressources afin de nous adapter. L'intelligence neurosensorielle permet de trouver des solutions que notre intellect seul ne peut envisager, en rétablissant une communication temps réel entre notre corps et notre cerveau. Dans ce manuel pratique, les auteurs expliquent comment faire appel à notre meilleur quide : l'observation de nos sensations corporelles, pour nous libérer rapidement des blocages issus de notre conditionnement et stimuler notre lucidité, notre intuition et notre créativité.

(Le Courrier du Livre, 145 pages)

Dyslexie et Dysorthographie La boîte à outils

Annie Tessier & Priska Poirier

Comment savoir si notre enfant est dyslexique ou dysorthographique? Quelles sont les conséquences de ces troubles d'apprentissage sur ses résultats scolaires et sur son avenir? Comment pouvonsnous l'aider à s'améliorer ? Ces questions, fréquemment soulevées, trouveront réponse ce auide pratique. Ponctué d'exercices, d'activités et de tableaux à consulter en un coup d'oeil, ce livre est rempli de iudicieux conseils avant fait leurs preuves. Il sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents... et les enfants!

(Ed. De Mortagne, 336 pages)











Mon bref passage dans l'autre monde

Fabienne Raoul

En février 2004. l'auteure fait un malaise cardiaque sur son lieu de travail et bascule dans un « ailleurs » sans aucune limite. Enveloppée d'une onde d'Amour, elle entre en contact avec des êtres lumineux emplis sagesse. Bouleversée cette expérience de par mort imminente, elle revient métamorphosée. Comment expliquer ce phénomène ? Quel sens donner aux prémonitions, synchronicités et contacts avec l'autre monde qui se multiplient dans sa vie? Passionnant, le témoignage de l'auteure est éclairé des dernières recherches scientifiques en physique quantique. Et si nous faisions partie d'un grand tout, bien plus vaste que ce que nous pouvons voir et même concevoir...?

(Ed. Leduc.S, 214 pages)

Survivre aux parents toxiques

Julie Arcoulin

Certains parents empoisonnent la vie de leurs enfants. Au lieu de les soutenir, ils les rabaissent, les manipulent et les dominent. Ces parents-là, loin d'être « normaux », sont toxiques. Grandir et s'épanouir face à un parent manipulateur. dominateur, critique agressif impossible. est Les carences affectives, la mauvaise estime de soi, le sentiment de culpabilité sont des blessures qui marqueront toute la vie de la victime, même adulte. Dans ce livre, l'auteure apprend à identifier un parent toxique, manipulateur perversnarcissique, ainsi qu'un enfant sous emprise. Et surtout, elle nous guide sur le difficile chemin de la libération et de la reconstruction.

(Le Courrier du Livre, 240 pages)

La science, la matière et la spiritualité

Jeanne Ayache

Au coeur de la matière résident l'énergie et la force de Vie qui lui donnent ses structures et ses propriétés. En nous reliant par la conscience à ces dimensions invisibles. nous sommes capables d'agir sur nous-mêmes d'activer une puissance d'auto-guérison qui soigne à la fois l'âme et le corps. Du minéral au vivant, du microscopique au cosmos. l'auteure tire de sa riche expérience de chercheuse en physique et biologie un regard unique sur le monde qui nous entoure et notre place en son sein.

(Guy Trédaniel, 367 pages)

Filmatrix

Virgnio de Maio

Ce qu'un homme imagine et les émotions qu'il y associe peuvent changer sa réalité. Si cela est vrai, alors le cinéma possède le même pouvoir. Cependant, lorsqu'un film est prémonitoire, nous reléguons cela au rang de coïncidence. Et si, pourtant, il ne s'agissait pas de coïncidences, mais d'une combinaison d'éléments déclencheurs ? Ce livre analyse pour la première fois la corrélation entre films et physique quantique et la manière dont on peut l'utiliser pour favoriser des changements importants dans nos vies.

(Macro Ed., 180 pages)

Le Chant du Réel

Alain Galatis

Notre esprit et nos sens nous abusent. En croyant que l'image que nous nous faisons du monde est la réalité de ce dernier, nous nous méprenons et nous passons à côté d'une compréhension élémentaire de nous-mêmes. Il s'agit de découvrir comment notre esprit crée des images comment notre esprit s'identifie à ces images. Cette enquête nous permettra de reconnaître ce qui n'est pas fait d'images : ce qui est Réel. Et, par la même occasion. de découvrir ce que nous sommes vraiment. Le ton légèrement caustique décalé, inhabituel dans ce genre de littérature, oscille avec force entre révolte et humour, entre poésie et philosophie. Un chant d'amour, un chant de rébellion, un chant de partage, un chant de l'unité : le chant du Réel.

(Éd. Accarias – L'Originel, 96 pages)



l es huiles essentielles de l'automne

Elles sont un allié inestimable pour bien se préparer aux mois à venir et leurs lots de petites maladies. Parmi les « stimulantes » indispensables qui devraient se trouver dans votre pharmacie naturelle il y a :

- l'huile essentielle d'épinette noire: idéale pour faire face à l'énergie descendante de l'automne, elle a un spectre global qui agit sur le corps et sur l'esprit. Donnant un bon coup de fouet à l'organisme, elle lutte contre la fatigue saisonnière et est une super aide pour nos glandes surrénales, lieu de stockage de l'énergie vitale. Sur le plan intellectuel, elle stimule la concentration et la mémoire. Chaque matin, il suffit d'appliquer deux gouttes mélangées à de l'huile végétale dans le bas du dos;
- l'huile essentielle de clou de girofle: surtout réputée pour les maux dentaires, elle booste aussi le système immunitaire et redonne du tonus, tout en favorisant le système digestif et intestinal;
- l'huile essentielle de ravintsara: huile de référence contre les maux de l'hiver, en plus de protéger des infections virales (rhume, bronchite, sinusites) elle stimule le système nerveux central et aide à garder un état d'esprit positif.

<u>N.B.</u> L'utilisation des huiles essentielles appelle à la prudence. Il faut se renseigner auprès d'un professionnel quant à l'âge limite et au dosage auprès des jeunes enfants.

Dans les diffuseurs, toutes les essences d'agrumes (orange, citron, mandarine...) sont bienvenues pour illuminer l'automne, seules ou en mélange. Réconfortantes, équilibrantes et calmantes, elles agissent

famille

on accueille l'automne à bras ouverts, on ralentit et on respire pour se préparer au mieux à ce changement de saison

sur tout le système nerveux. L'odorat étant directement lié au système limbique, aussi appelé cerveau émotionnel, respirer des huiles essentielles est particulièrement efficace pour traiter les variations de notre moral.

Petits gestes à adopter

Même s'il fait froid et que l'on a envie de garder la chaleur bien au chaud, ouvrir régulièrement les fenêtres est un geste essentiel. C'est le premier bon réflexe du matin et aussi du soir, dix minutes avant d'aller dormir. Cela permet d'assainir l'atmosphère et de renouveler l'air ambiant. Du côté du corps, pensez à vous tenir bien droit pour laisser circuler l'énergie. Avec le froid et le manque de luminosité, on a tendance à se replier sur soi-même dans tous les sens du terme. Cette posture augmente également les tensions dans le cou et les épaules. Une meilleure posture contribue à retrouver l'énergie qui, parfois, fait cruellement défaut. Cela a aussi un effet positif sur le stress et les pensées négatives. En famille le week-end, faites quelques étirements ensemble tout en respirant à fond pour vider vos poumons qui ne fonctionnent pas efficacement quand le corps adopte une position avachie.

Il commence à faire froid, mais surtout on ne s'enferme pas!



Vanessa Jansen vanessa@etreplus.be



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 ten-

dresse, 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.



1190 Bruxelles
Tél.: 0494/15.75.75

www.maryhash.be
En recherche de nouv. collaboratrices

192 avenue Albert

Francine Burlet (l'Evénement - Juillet 2007)





LES 5 ET 6 **OCTOBRE 2019**

WWW.ETREPLUS.BE



75 exposants 40 conférences dont:

Samedi 5 octobre



Sébastien de Fooz (14h)

Changer son regard pour réinvestir sa vie "



Gauthier Chapelle (15h)

"Entraide et Effondrement"



Svlvie Honoré (16h30)

"La Pleine conscience au fil des âges "

Panel: Olivier Raurich. Claude Maskens, Sophie Raynal

Bien-être Spiritualité Alimentation Naturelle Développement personnel Psychothérapie Habitat Sain Transition

Dimanche 6 octobre



Olivier Raurich (15h)

" Pleine Conscience. Physique Quantique et Sagesse Bouddhiste "



Steven Laureys (16h)

"La méditation c'est bon nour le cerveau "

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







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 pro-

fonde, 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









Le rêve lucide l'art de s'éveiller dans ses rêves

Habituellement, lorsque nous rêvons nous ignorons que nous rêvons. Il existe cependant une exception dénommée « rêve lucide » dans laquelle le rêveur est pleinement conscient qu'il rêve et peut même diriger le cours de son rêve..

Au cours d'une nuit typique, nos rêves semblent d'un tel réalisme pour notre cerveau endormi que nous leur accordons d'ordinaire le statut de « réalité ». Comme l'observe Havelock Ellis : « les rêves sont réels tant qu'ils durent ». Ce n'est qu'au réveil, lorsque nous entrevoyons quelques images fugitives de ce qui venait juste de nous traverser l'esprit, que nous reconnaissons qu'il s'agissait d'un rêve. Il existe pourtant une situation d'exception qui met en cause nombre d'hypothèses sur la nature du sommeil et les capacités du cerveau. Cet état remarquable a été dénommé « rêve lucide » en 1913 par le psychiatre néerlandais Frederik W. Van Eeden.

A l'image des héros du film « Inception », les rêveurs lucides disent être en pleine possession de leurs facultés cognitives : ils sont à même de raisonner clairement, de se souvenir de leur vie de veille et d'agir à volonté — de manière réfléchie ou selon des plans d'action établis avant le sommeil. Ils

n'en demeurent pas moins profondément endormis, vivant de manière intense dans un monde onirique qui semble étonnamment réel.

Scientifiquement prouvé

Malaré les témoignages comme d'Aristote, de Descartes, de Van Eeden ou encore d'Hervey de Saint-Denvs (dans son livre « Les Rêves et les moyens de les diriger » publié en 1867), les assertions quant à l'existence du rêve lucide ont longtemps été accueillies avec scepticisme. Il faudra attendre les travaux du Dr. K. Hearne en 1975. pour que leur réalité soit enfin démontrée. Ce dernier enregistra une série de mouvements oculaires prédéterminés d'un « rêveur lucide volontaire » via un électro-oculogramme et valida ainsi, pour la première fois, une communication entre quelqu'un qui dormait (rêvait) et le monde extérieur ! Depuis, de nombreuses expériences ont pu confirmer la réalité de cet état de conscience unique.

A noter : une étude réalisée en 2009 par le « Laboratoire neurologique de Francfort » révéla une augmentation significative de l'activité cérébrale pendant les rêves lucides, notamment dans des zones inhabituelles liées à la pleine conscience de soi.

D'infinies possibilités

Un rêve pleinement lucide peut générer des niveaux de perception inaccessibles à l'état de veille, tels qu'une vision à 360 degrés, de multiples rêves simultanés et même des représentations visuelles de dimensions supérieures. Le monde des rêves est infini. Pas de règles. Pas de frontières. Tout ce que nous pouvons concevoir devient réalité. Ce vécu « sans aucune limitation » a forcément de multiples répercussions dans l'état de veille car le cerveau peine à différencier veille et sommeil. Raison pour laquelle les bouddhistes tibétains pratiquent depuis plus de mille ans le « yoga du rêve ». L'objectif étant d'arriver à s'éveiller dans ses rêves pour favoriser le véritable « Eveil »... celui de l'état de veille!

Témoignage

Rêveuse... oui, mais lucide!

Lucille (cela ne s'invente pas), une jeune maman namuroise, est 'rêveuse lucide' depuis l'adolescence, elle explique : « (...) je peux visiter d'autres mondes, me remémorer des souvenirs d'enfance ou voyager dans le futur... Tout est possible! Tout ce que vous voyez, entendez, touchez, goûtez et sentez dans le rêve sera aussi authentique que la réalité. Cela m'a aidée à surmonter des problèmes psychologiques personnels car on peut faire face à nos peurs, phobies, angoisses et traumatismes en toute sécurité. »

Comment devenir rêveur lucide?

C'est évidemment <u>LA</u> question ! Voici 4 astuces qui peuvent nous y aider :

<u>Se souvenir de ses rêves</u>

Vivre des rêves lucides n'est pas utile si nous ne nous en souvenons pas! Tenons un journal de nos rêves et consignons-les dès notre réveil. Nous pouvons aussi nous auto-conditionner avant de nous endormir en répétant : « Je me souviendrai de mes rêves... » ou mieux « Je serai conscient que je rêve... ».

Utiliser des « contrôles de réalité »

Plusieurs fois par jour, demandons-nous « est-ce que je rêve ? » et effectuons un « contrôle de réalité », par exemple : se pincer le nez en vérifiant si nous pouvons toujours respirer (en rêve l'air continue à passer !) ; ou regardons nos mains en les retournant (elles manquent de précisions dans les rêves car le cerveau n'a pas le temps de calculer tous les détails !) ; ou essayons de pousser un index dans la paume opposée (en rêve, le doigt traverse la paume !). A force de répéter cela en journée, nous nous mettrons également à le faire pendant nos rêves.

Programmer des réveils

Les rêves lucides accompagnent le sommeil paradoxal qui survient toutes les ± 90' après l'endormissement. Nous pouvons donc augmenter nos chances de nous souvenir d'un rêve (et nous rappeler d'en être conscient) en nous réveillant toutes les 90'... Une autre solution est de se réveiller ± 2h avant notre réveil normal. Lorsque nous nous réveillons, remettons l'alarme à l'heure habituelle et réendormissons-nous en pensant à l'un de nos « contrôles de réalité ».

Apprendre à reconnaître les signes

Relisons régulièrement notre journal et recherchons les « signes de rêve ». Ce sont les situations récurrentes dans nos rêves. Familiarisons-nous avec celles-ci afin de les reconnaître en cours de rêve et donc réaliser que nous rêvons!

Les 4 niveaux de lucidité

Charlie Morley est considéré comme le pratiquant le plus authentique de l'enseignement du rêve lucide en Europe. A l'âge de 25 ans, il est devenu l'un des premiers Occidentaux autorisés à enseigner le rêve lucide dans la lignée Kagyu du bouddhisme tibétain. Il est spécialiste en « Mindfulness of dream & sleep » et est l'auteur de « Rêves d'éveil » (un ouvrage-clef!). Pour Charlie, il existe 4 niveaux de lucidité:

• le rêve pré-lucide où nous soupçonnons que

nous rêvons, généralement après avoir pris conscience d'une étrange anomalie onirique. sans toutefois s'éveiller au sein du rêve :

- le rêve semi-lucide où nous faisons l'expérience du « Aaah... je rêve! » mais retombons dans un va-et-vient entre lucidité et non-lucidité :
- le rêve pleinement lucide où nous nous éveillons au sein du rêve et interagissons consciemment avec l'environnement et ses éventuels personnages ;
- le rêve super-lucide qui correspond à une expérience de conscience non-duelle partielle : tout ce qui est perçu au sein du rêve émerge en nous-mêmes comme une création de notre propre esprit.

Il existe un 5^{ème} niveau qui correspond au plein éveil... dans l'état de veille! Cet éveil à notre véritable nature est vécu comme une continuité de la conscience « Je suis » au sein des trois états que représentent la veille, le rêve et le sommeil profond. Etats qui sont alors vécus comme de simples fluctuations

au sein de la Présence immobile, infinie et éternelle de l'Etre.

maître bouddhiste Dilgo Khventse Rimpotché a dit « L'univers extérieur semble être permanent et stable, comme la ville construite en béton. En fait, rien de tout cela n'est solide, ce n'est rien au'une ville faite de rêves.»

Cette ville-métaphore est la d'illusion que la physique quantique pointe inlassablement depuis des décennies : au cœur de la matière apparemment solide, point de particules permanentes et stables... mais un océan fréquentiel d'infinies possibilités! Le rêve lucide nous permet d'apprivoiser

cette illusion de façon à nous en libérer lorsaue nous pensons que nous sommes réveillés, que cela soit pendant la nuit... ou la journée :-)



Olivier Desurment olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES: • « Rêves d'éveil » de Charlie Morley aux Editions IFS • « S'éveiller en rêvant » de Stephen LaBerge chez Almora • sommeil.univ-lyon1.fr • wikihow.com



DOMINIOUE BESSO

Licenciée en sciences psychologiques (ULB) info@dominiquebesso.be www.dominiquebesso.be Apprendre à se souvenir de ses rêves.

Les comprendre et les interpréter.

Accéder à la pleine lucidité.

Utiliser ses nuits pour s'éveiller et se transformer.





Centre de formation depuis 1986

Formations professionnelles certifiantes en Kinésiologie

et en:

EFT - Emotional Freedom Techniques

PTT - Picture Tapping Technique **Matrix Reimprinting**

Cartes Associatives

TRF - 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



- 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

Massage Initiatique © Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps



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

Nouvelle formation certifiante à partir du lun. 21/10/19: COMPLET! Inscriptions sur liste d'attente. de 2020-2021 qui démarrera le 22/10/20

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

FIGHE PRATIQUE

Comment utiliser l'eau de pluie à la maison et au jardin ?

Intarissable et dépourvue de calcaire, l'eau de pluie peut être utilisée pour le jardin, les WC ou la machine à laver... Et avec une filtration adéquate, il est même possible de la boire !

Récupérer et utiliser l'eau de pluie chez soi, c'est économique, écologique et facile. D'autant qu'en Belgique, selon les régions, il pleut entre 700 et 1.400 litres d'eau/m²/an. Avec une simple surface de 50 m², ce sont 35.000 à 70.000 litres qui peuvent ainsi être récoltés.

QUE DES AVANTAGES!

L'eau de pluie est beaucoup plus douce que l'eau du robinet, qui est très calcaire et qui peut entraîner l'usure prématurée de nos appareils électroménagers. Le calcaire réduit également les effets des savons et des détergents. L'eau de pluie dans le lave-linge ou dans la douche nécessite ainsi moins de savon, de lessive et d'adoucissant, ce qui est plus économique et bénéfique pour l'environnement.

Débarrassée de ses matières en suspension, elle peut être employée pour :

- remplir les chasses d'eau des toilettes ;
- nettoyer les extérieurs, la voiture, les vélos et même la maison;
- arroser le jardin et un potager ;
- alimenter les appareils électroménagers (lavelinge, lave-vaisselle);
- remplir une piscine, un bassin ou une réserve d'eau (en cas d'incendie par exemple).

USAGE PONCTUEL

Dans la plupart des cas, il est possible d'utiliser l'eau de pluie pour un usage ponctuel : arroser, nettoyer les sols ou laver sa voiture... Pour cela, il suffit de raccorder ses gouttières à : une citerne d'au moins 1 m³ (si elle enterrée, il faut compléter l'installation avec une pompe électrique ou manuelle) ou un fût surélevé de grande capacité (muni d'un robinet pour pouvoir facilement remplir un arrosoir ou un seau).



TOITURE < 50 M²

Avec une toiture inférieure à 50 m², on peut récupérer l'eau de pluie avec une petite installation et un filtre basique. Dotée de son propre circuit, elle peut par exemple alimenter la machine à laver et la chasse des WC (1/3 de notre consommation!).

TOITURE > 50 M²

Avec une surface de récolte de plus de 50 m², on peut envisager d'utiliser l'eau de pluie pour tout ! On peut même la boire, à condition de la rendre potable. La filtration doit dès lors être plus poussée (l'installation d'un filtre à osmose inverse est idéale).

Un belge consomme en moyenne $40~\text{m}^3/\text{an}$. Avec une toiture de $100~\text{m}^2$ et une citerne de 10 à $15~\text{m}^3$, on peut couvrir les besoins d'une famille économe en eau (4~pers.).

En Belgique, il est donc presque possible d'être autonome en eau en se passant en partie ou même totalement du réseau de distribution. Cela suppose de disposer d'une grande citerne afin de ne jamais tomber à sec et de mettre en place une filtration poussée pour rendre l'eau potable. Le top étant d'utiliser parallèlement des toilettes à compost. En utilisant de l'eau de pluie, on devient aussi responsable de la qualité de son eau (entretien, analyses...),

mais quel bonheur de vivre
une vie en « eautonomie » !
Sources : « Récupérer et utiliser
l'eau de pluie » de Bertrand
Gonthiez chez
consoglobe.com
eautarcie.org





Relaxation ou méditation

Tout d'abord j'aimerais faire une parenthèse sur la philosophie zen qui entoure et justifie les différentes propositions sur Psioplanet®. Par ailleurs, donner quelques explications sur les notions de relaxation et de méditation. Nous avons développé au fil des années de simples outils pour aller plus facilement vers l'équilibre, en toute autonomie. La méditation et la relaxation par la voix sont, en effet, le début des manœuvres de distanciation qui précède l'éveil. Pompeusement appelé « éveil spirituel », cet état de conscience peut être atteint via ces techniques assez simples. Mais, il serait bon avant tout, de bien comprendre la différence entre méditation et relaxation. Ce qui se conçoit facilement s'exécute plus aisément et l'attitude pour le faire vient naturellement. Or, peu de gens savent en quoi ces deux chemins diffèrent.



La Relaxation

C'est un chemin qui commence par l'apprentissage du lâcher prise et l'arrêt des pensées ruminantes. Des dizaines d'enregistrements sont proposés sur Psioplanet® pour vous permettre d'atteindre facilement cet état. Fonction de différentes thématiques, ils mènent tous à l'état d'équilibre. Plus précisément, progressivement, à l'aide d'exercices simples de respiration et de contraction / relâchements musculaires, le corps se relâche. Ensuite c'est au tour de l'esprit d'entrer progressivement dans

un état de calme. Les « multi-évocations » (plusieurs voix qui vous parlent en même temps) contenues dans nos « audiocaments® » participent activement à ce calme de l'esprit car elles provoquent le largage progressif de notre sentinelle, c'est-à-dire de l'attention.

On se laisse ainsi guider au bord du sommeil, mais touiours conscient, vers un état hautement régénérateur. C'est un état où l'on pourrait penser dormir mais si on vous touche, vous réalisez alors que vous ne dormiez pas. La zone neuronale qui gère la vigilance est à ce moment en repos total. On « entend » toujours mais on n'« écoute » plus. Cet état d'écoute, à proprement parlé « subconsciente » est spécialement restaurateur car c'est un état d'homéostasie. Grâce aux images apaisantes et aux métaphores contenues dans les histoires racontées à ce moment, le subconscient fait littéralement son marché et intègre les images dont il a besoin pour trouver une certaine paix intérieure. En général, les exercices de relaxation se pratiquent couché pour permettre à la vigilance de s'atténuer progressivement et d'aller résolument vers ce fameux état frontière, au bord du sommeil.



La Méditation

Bien redressé, en haute concentration, les méthodes de méditation sont fort différentes de la relaxation : on apprend, par exemple, à se concentrer sur un point du corps ou sur une sensation et tout en respirant d'une manière adéquate, à veiller à stopper le flux compulsif de pensées parasites. En général, les exercices de méditation se pratiquent redressé pour éviter de s'assoupir et pour

garder la vigilance centrée sur la sensation. le ressenti. Progressivement, les pensées diminuent et lorsqu'elles se manifestent encore, il est conseillé de radicalement recentrer l'attention sur le ressenti. On n'écoute plus, on entend. On ne regarde plus, on voit. On n'interprète plus aucune donnée en provenance des sens. On les vit via le cerveau émotionnel qui seul reste en activité. C'est le fameux état de « samadhi » qui mena le « Buddha » dans sa recherche de la « vérité » à l'« illumination », l'Union avec le tout, un état de contemplation dans la non-pensée. La plupart des gens pensent que les « méditants » ne pensent plus alors qu'en réalité ils continuent de penser mais l'activité cérébrale s'est déplacée vers les zones émotionnelles et ne se trouve plus dans le cortex superficiel. Si on mesure les ondes cérébrales des méditants. on y voit naturellement peu d'activité dans le cortex, ce qui est somme toute normal quand on a compris le but de cette discipline et les movens pour arriver à cet état.

Comprendre ces deux voies

La plupart des gens mélangent la compréhension de ces deux méthodes car elles proposent toutes deux un arrêt des pensées corticales. Comme vous pouvez le constater, le trajet pour y parvenir est pourtant très différent, même si l'objectif (stopper les pensées) est sensiblement le même. En effet, pour la relaxation, le conscient est au repos alors que pour la méditation la vigilance est de mise.

Pour la relaxation, il ne faut plus rien contrôler et il est proposé à notre sentinelle qu'est l'attention de se placer en mode repos. Pour la méditation, il faut rester dans le contrôle et par la volonté, centrer son esprit dans la sensorialité, dans la sensation et déplacer l'attention dans cette zone et non plus dans celle qui compare les données et les analyse inlassablement.

Le cortex

Cette partie de l'encéphale qui participe à l'analyse du réel est construite dans une architecture constituée de connexions en boucles successives. Nous avons un cortex comparant. Sa façon de comprendre la réalité est de comparer les données en permanence et d'affiner ainsi une mesure. Les mémoires à court et à long terme sont grandement

sollicitées et toute cette activité peut parfois s'avérer très fatigante. On comprend bien que certaines personnes préféreront les méthodes de relaxation alors que d'autres préféreront celles de méditation. Une personne qui est stressée et exténuée s'orientera plutôt vers la relaxation alors que celle qui désire aller vers le contrôle de l'esprit par la discipline et qui a de l'énergie à revendre, s'orientera plutôt vers la méditation.

Pour certains, le contrôle est une caractéristique même de leur personnalité et cette voie les rassurera. Alors que pour d'autres, le lâcher prise, « aller avec le flux », est au contraire sécurisant et ils préféreront cette façon de procéder.

Que ce soit passivement dans les enregistrements de détente type « audiocaments® » ou activement, dans les enregistrements de méditation, l'idée est de se recentrer sur soi d'abord.

Il est aussi bon de s'adonner aux deux types de démarches. En effet, il apparaît que solliciter l'attention favorise le relâchement de celleci. Comme un muscle qui se détend plus aisément après s'être contracté, l'esprit se relâche lui aussi plus facilement après s'être concentré. Cela ressemble un peu à une gymnastique de l'esprit.

Ces démarches de l'esprit, si elles sont pratiquées de manière régulière, permettent un changement du niveau de la conscience et progressivement la capacité à discipliner son esprit. Car cette forme de gymnastique permet une forme de distanciation automatique avec les soucis. La série audio « Double You » est une recherche dans ce sens.

L'originalité de la série « Double You » est de faire cohabiter spécifiquement les deux approches (méditation et relaxation). « Double you » signifie approcher le « soi » via une double démarche, ce que i'ai appelé la « double écoute ». Les exercices se font d'abord en mode conscient, en haute vigilance puis ensuite en mode subconscient, en vigilance zéro. On démarre assis bien redressé et on continue la séance couché. Cette méthode constitue l'aboutissement de mes humbles recherches pour l'accès à un état d'équilibre le plus aisément et le plus rapidement possible. Vivre cet état régulièrement engendre un équilibre de l'esprit qui naturellement conduit à l'équilibre des systèmes nerveux volontaire et involontaire, le fameux pilote automatique (celui qui régule le fonctionnement de tous les organes et de l'immunité).

COMMENT S'ADAPTE LE PSIO® À CES DEUX MÉTHODES ?

En même temps que la diffusion des conseils par la voix, il diffuse des séquences de lumières colorées dont la principale fonction est, selon le réglage, de soit d'augmenter la concentration, soit de la diminuer.

En effet, les enregistrements enrichis en lumière bleue continue (470 nm) augmentent la vigilance alors que ceux enrichis en lumière rouge clignotante (625 nm) favorise la diminution de la vigilance.

EFFET IMMÉDIAT?

Le PSiO® vous permet de pratiquer ces deux techniques (RELAXATION & MEDITATION) qui par des voies différentes (conseils, fréquences de clignotement ou lumière continue, longueur d'onde de la lumière) mènent au même résultat : la non-pensée. Savez-vous qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer des heures pour en ressentir les bénéfices ? Même quelques minutes par jour induiront de réelles améliorations dans votre quotidien : intérieur. meilleur intellect. récupération de la fatique, meilleur sommeil, nuit apaisante et rêves sereins sont les premiers bienfaits dont vous pourrez bénéficier dès les premiers jours d'utilisation.

Au fil des semaines, le PSi0® deviendra, comme son nom l'indique (PSI = esprit), « le petit compagnon de votre esprit ».

Stéphane DUMONCEAU

Pour plus d'infos : WWW.PSIO.COM

Envie de vous former au Massage Sensitif Belge®?

Rejoignez-nous à l'une de nos formations

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

Pour démarrer les cycles de formation, découvrir et entrer en contact avec le Massage Sensitif Belge®, participez à nos **initiations**:

En semaine :

les 31 octobre et 1er novembre de 10h à 18h En Week-end :

les 9 et 10 novembre de 10h à 18h

Pour ceux qui sont déjà initiés, voici l'agenda de ce mois :

10 et 11 octobre de 10h à 18h : Perfectionnement 3 19 et 20 octobre de 10h à 18h : Révision du cycle de base

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



Formation complète à l'hypnose

MODULE DE BASE

- 27 février au 1er mars 2020 ou
- 25 au 28 septembre 2020

Un programme ouvert à tous avec pratique supervisée régulière Certification NGH



Avec Lee Pascoe, NGH Board



FAITES COMME SI !

Trades les clès
pour deprete sonne récer ele

Inscription & Infos: www.lesoutilsdumieuxetre.be Tél. 0478 91 21 22



Pré requis conseillé : Séminaire de base de la Méthode Silva (voir www.lamethodesilva.be)



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

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

12/10. 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. Axelle De Brandt, aligneuse. Centre Imagine. Av.du Paepedelle 28. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 412 808. axelle. debrandt@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Mon cerveau & moi.

17/10, 31/10. 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.

Ni bourreau, ni victime...

24/10. 20h-22h30. ...un pas vers la paix. Et si la paix dans le monde passait d'abord par la paix en soi, nous qui avons l'habitude de refouler notre responsabilité... Séverine Matteuzzi, psychanalyste corporelle, formatrice en prise de parole, Michel Lamy, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. Maison de N-D du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. 0476 817 452 - 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr

Brabant Wa<u>llon</u>

Rencontres Créatives et Transformationnelles.

9/10. 17h-21h30. Soirée d'information et repas. Ces rencontres s'adressent à toute personne qui souhaite créer un Art de Vivre dans son quotidien. Une manière unique d'explorer la connaissance de soi. Céline Aschbacher. Bioloco. Place

Jean Vanderbecken 12. 1332 GENVAL. Laure Bordet. laurebordet@yahoo.fr - https://saturnieducerisier. be 0475 670 986.Voir avant première en page 52

Cabaret-Tarot avec Reynald Hallov.

16/10. 20h-22h. publique de lecture 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 COURT-SAINT-ETIENNE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com https://reynaldhallov.be/ decouverte-du-tarot/

L'Avurvéda et la douleur.

25/10. 19h. Cycle de 6 conférences 2019-2020. 2ème conférence. Identification des douleurs pouvant être traitées par l'Ayurveda. Les moyens curatifs, les aliments analgésiques et surtout les moyens préventifs. Vaidya Rajalakshmi Chellappan. Centre de santé Ancienne Gare de Gastuche. Place Joseph Hallaux, 5. 1390 GREZ-DOICEAU. Yfm Asbl. 0475 275 602. yoga. ayurveda.eu@gmail.com

"L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie"

6/11. 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, Chaussée de Wavre 10. 1300 WAVRE. 0477 838 512. muriel.delfosse.perbais@gmail.com - www.imagineaa.org

Brabant flamand

Portes ouvertes au Centre KINAKINA.

12 et 13/10. 11h-18h. Venez découvrir le centre, vous renseigner sur les cours de Yoga et les ateliers d'huiles essentielles et visiter l'expo durant le parcours d'artistes. Christina Jekey. Centre KINAKINA. Rue du tilleul 73. 1640 RHODE-SAINT-GENESE. 0476 544 800. info@kinakina.be - www. kinakina.be

Liège

"L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie"

14/10. 19h30-21h30. 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

Votre bien-être par la

géobiologie.
22/10. 19h-22h. Le lieu où je vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Pratique avec l'Antenne CEREB et les aimants. Michel Lespagnard, ing. élec., conseils en santé de l'habitat. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb.ml@ amail.com - www.cereb.be

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

23/10. 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. Jucie.

gimenne@skynet.be - www. imagine-aa.org

Nouv. Film : Le phénomène de la guérison.

2/11. 13h30-19h30. Les activités mondiales du Cercle des Amis de Bruno Gröning. Film doc en 3 parties av 2 pauses. Extraits de film sur le site. Réserv: tél ou mail. Salle Arc-en-ciel. rue Jules Schmitz, 22. 4821 ANDRIMONT. 0471 982 816. belgium@bruno-groening. org - www.bruno-groening-film.org

Après le burn out? La renaissance...

5/11. 19h30-21h. Qu'est-ce que le burn out ? Quelles sont ses causes ? Comment le prévenir ? Comment le traverser? Comment guérir pour renaître et ne jamais replonger. Aurore lacobs, coach de vie et d'épanouissement - conseils en Fleurs de Bach et Parfums de Couleur. Le Centre d'Ose. Rue Alphonse Nicolas 565. 4520 MOHA (WANZE). 0460 970 357 - 0496 817 423. aj@ tellmemore-coaching.be www.tellmemore-coaching.

Film : Le phénomène Bruno Gröning.

9/11. 13h30-19h30. 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. Hôtel Campanile. Rue Juppin, 17. 4000 LIÈGE. 0471 982 816. belgium@brunogroening.org - www.brunogroening-film.org

Hainaut

l'Amincissement Holictique : comment vous libérer des poids que vous portez? 12/10. 10h. Découvrir la méthode Hypno minceur. Comment nous apporter ce dont nous avons VRAIMENT besoin sans devoir passer par la nourriture ? Berengère Timmerman. Centre Homéostasia. Rue du bultia,79. 6280 GERPINNES. Be Mind Coaching. 706 592. hello@bemindcoaching.com - www.bemindcoaching.com. Voir avant première ci-dessous

Projection du film "futur d'espoir"

26/10. 19h-22h. « Futur d'espoir» est un film documentaire qui suit le parcours d'un jeune de 17 ans qui se questionne sur le monde et l'agriculture. Rue Buissonnet 10. 7321 HARCHIES. Centre Artchizen. 0478 290 253. contact@artchizen.be www.artchizen.be

<u>Nam</u>ur

Info gratuite sur le cycle d'automne à Namur.

11/10. 18h30. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info pour le cycle de Mindfulness com-

« L'Amincissement Holistique :

mençant le vendredi 18 octobre de 18h30 à 21h + le 1er décembre (8 semaines/8 séances et 1J). Emmanuelle Smolders, instructrice Pleine Conscience. Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. emmanuellesmolders (1) gmail.com - 0476 977 574. www.conscience-en-soi.be

"L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie"

16/10. 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. Salle saint Roch Rue de Lonzée, 17. 5030 LONZÉE (Gembloux). 0477 838 512. muriel.delfosse.perbais@gmail.com - www.imagineaa.org

Luxembourg

Film : Le phénomène Bruno Gröning.

20/10. 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 Marina. Rue de Bastogne, 141. 6700 ARLON. 0498 433 171. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org



avant-première 🔾



Bérengère TIMMERMAN

comment vous libérer des poids que vous portez »

CONFERENCE Le 12/10 à Gerpinnes

Voir détails ci-dessus **Bérengère** est coach mental, hypnothérapeute et naturopathe. Après un travail personnel de plusieurs années aidé par diverses techniques de développement personnel, elle a mis au point la Méthode Hypno-Minceur qui prend en compte le fait que nous ne sommes pas qu'un corps, nous sommes aussi un cœur, un mental et un esprit et cet aspect que sont les kilos « mentaux » et « émotionnels » est plus important. En effet, beaucoup de personnes ignorent que le poids n'est qu'un symptôme de quelque chose en nous qui n'est pas encore réglé. Cela peut être une blessure émotionnelle, un blocage « mental », une croyance familiale ou un petit auto-saboteur intérieur. La conférence vous fera découvrir le programme fabuleux qu'elle propose.

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Accompagner le deuil

La Vie-la Mort ... et si on en

12/10. 10h-12h. Espace de rencontre autour du deuil et de la mort, inspiré des Cafés Mortels, pour partager questions, expérience ou sortir du silence et se réapproprier ce passage inéluctable. **Ariane Deward**, coach spécialisée dans l'accompagnement du deuil. .l'Alter Boutique. 6900 MARCHE-EN-FAMENNE. 0473 643 441. ariane.deward@gmail.com - www.facebook.com/arianedewardaccompagnantedudeuil/

Alignement

Trouver sa Voie.

18 au 22/10. Donner du Sens à sa Vie. Stage de 5 jours et un des pré-requis pour les formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 11160 BXL. 0497 412 808 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Alimentation et thérapie

Poids et boulimie.

23/10. 14h-17h. Chaque atelier constitue une étape d'un processus qui vise à faire évoluer la

relation à la nourriture et à son corps, par la découverte du processus hypnotique. **Eric Mairtot**, médecin. 1060 BXL. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com www.nouvellehypnose.com

Alimentation Naturelle

Atelier gourmandise vegan.

8/10, 5/11 ou 3/12. 19h-21h30. Apprendre à cuisiner des desserts sains et naturels sans allergènes tels que le gluten & lactose avec peu ou pas de sucre tout en boostant votre énergie et pas votre glycémie. **Françoise Bertrand**. 1070 BXL. crystale-delicel@gmail.com - www.crystaledelicejimdofree.com - 0473 582 897.

Formation : Séminaire d'alimentation biocompatible.

20/10, 24/11, 19/1, 8/3, 26/4 et 17/5. 9h30-17h. Le cycle comprend 6 dimanches de cours non consécutifs: fondements de la bio-nutrition, vérités renversantes sur les sucres, nouvelles révélations sur les graisses, clés essentielles pour l'équilbre intestinal, ces aliments qui vous intoxiquent à votre insu, eaux de santé et jus frais de légumes. Alain Mahieu. 1040 BXL. 02 675 69

39. info@efelia.be - www.efelia.be - voir avant première cidessous

Prenons soin de l'eau, source de Vie.

16/11 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**. 6001 MARCINELLE. 0497 466 282 - 060 34 61 43. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

Aromathérapie

Ateliers Huiles essentielles.

10/10 au 30/6. Venez découvrir nos ateliers à thème sur les huiles : pharmacie de base, émotions, yoga, enfants, astrologie, produits ménagers, antistress, jouvence. **Christina Jekey**, conseillère en HE. 1640 RHODE-SAINT-GENESE. 04765 44 800. chjekey@hotmail.com www.yoga1640.be

Atelier aromathérapie.

13/10. 10h-18h. Pour apprendre comment utiliser les HE au quotidien et découvrir les dimensions olfactives et caractérologiques de ces plantes. **Rémy Delabye**, formateur. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be www.beandjoy.be

avant-première 🛇



SEMINAIRE 20/10, 24/11, 19/01/2020 à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Alain MAHIEU

Séminaire d'alimentation biocompatible

Alain Mahieu est nutritionniste certifié par la Faculté Libre de Médecine Environnementale du Dr Jacques Fradin (Paris). L'alimentation biocompatible est celle à laquelle nous sommes génétiquement adaptés. Les recherches scientifiques démontrent que l'alimentation saine, réellement adaptée à notre physiologie, peut être compatible avec les plaisirs de la table tout en assurant le maintien ou la restauration de la santé. Noyés d'informations contradictoires, nous suivons trop souvent l'un ou l'autre courant diététique branché avant de reprendre insatisfaits, nos mauvaises habitudes alimentaires. Le cycle clarifie la situation et apporte les solutions qui permettent l'application d'une réforme alimentaire efficace, réaliste, progressive et délectable.

Les HE du système immunitaire.

14/10. 9h-16h30. Notre mode de vie inadapté et toutes les agressions épuisent nos défenses immunitaires et notre moral. Grâce aux HE, vivifions notre force vitale. **Hilda Vaelen**, naturopathe. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be www.hildavaelen.be

Art et Développement Personnel

Mandala d'automne - collage intuitif.

12/10. 10h30-13h. Créons un mandala aux couleurs d'automne, pour prendre soin de soi tout en douceur, apaiser notre coeur et nous relier à notre enfant intérieur. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com empreintesdevie.ek.la

Vedic-Art : journée découverte.

13/10. 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.bewww.latelierdesmots.be

Apaiser le coeur - Journal Créatif.

13, 19 ou 27/10. 14h-17h. Exercices ludiques et introspectifs pour accueillir nos émotions, apaiser le coeur et conflits intérieurs. Ecriture créative, dessin spontané, collage. Edith Saint-Mard. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.comempreintesdevie.ek.la

Mettez vos rêves en images. 19/10. 10h-17h30. Réalisez votre tableau de visualisation Feng Shui pour extérioriser vos idées, entrer en contact avec votre véritable nature et réaliser vos projets. Michèle Goessens. F-59920 QUIÉVRECHAIN. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com - 477 696 626.

Créer et retrouver votre énergie vitale.

22/10 au 17/12. 18h-20h. Mardi ou vendredi. Lâcher prise sur le résultat : jouer pour s'ouvrir à la spontanéité, faire confiance au processus et découvrir sa richesse (couleur, matière, écrits). Marie-Rose Delsaux, artiste et art-thérapeute. 4987 LORCÉ. 0475 600 614 - 02 762 57 29. mrd1@skynet.be

Art et Thérapie

Se (re)trouver par l'art.

7/10. 19h-21h. Renouez avec votre énergie créatrice et prenez conscience de votre plein potentiel grâce aux outils de l'art-thérapie. Cycle de 6 séances. Stéphanie Van Caeneghem, pepsologue. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@art-chizen.be - www.artchizen.be

Elément-Terre.

10, 24/10. 10h-13h. Art-thérapie. Par les matières naturelles, allez à la rencontre de vous-mêmes et des autres. Les formes s'inventent dans le murmure du mouvement. Marie Bénédicte Baudin, art-thérapeute, Phillipe Wulleman, psycho & art-thérapeute. 1200 BXL. 0494 22 26 29. johanclasen@mail.be

Cycle Conversations narratives & photos.

17/10. 18h30-21h. Choisies

Elixirs floraux:
Bach de Healing Herbs, Californien de FES, Pérélendra
Elixirs spagyriques: Elixalp

Elixirs@flowerenergy.eu
Tél: 02/778 98 98 www.flowerenergy.eu

pour la richesse de leur symbolique, les photos soutiennent le récit de soi. Accompagnement en petit groupe le jeudi soir. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

| Ayurvéda

Formation en Massages et herboristerie 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 ayur-védique est un ensemble de techniques pointues, subtils et spécifiques qui prend en compte la totalité de l'être. Vaidya Rajalakshmi Chellappan. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0475 275 602. yoga. ayurveda.eu@qmail.com

Formation thérapeute ayurvédique.

7 au 9/2, du 6 au 8/3, du 3 au 5/4, du 1 au 3/5, du 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@damail.com

Biodanza

Biodanza XL : les 1001 Couleurs de la Vie.

14, 21/10 ou 4/11. 19h-21h45. Groupe largement ouvert pour explorer, incorporer et célébrer les 1001 nuances de nos vies. "Biodanser", c'est résister à la "normose" du système! Salle Danaé. 1050 BXL. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.comaime-vis-danse.be

Biodanza Perwez (BW).

15/10. 19h45. Tous les mardis, épanouir nos qualités humaines et notre intelligence affective par des danses simples, ludiques et profondes. Ouvert à tous. **Karine Weinhöfer**, professeur titulaire. 1360 PERWEZ [BW]. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com

16, 23/10 et 6/11. 19h-21h. Bouger, réhabiliter élan vital, stimuler joie de vivre, accroître estime de soi, renforcer confiance harmonie dans les relations! **Benita**, professeur didacticienne de Biodanza. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Biodanza à Linkebeek découverte gratuite.

16/10 au 24/6. 19h45-22h. Bouger avec sensibilité, avec énergie, avec joie. Se rencontrer dans la justesse et la vérité. Explorer les espaces de mes possibles avec la musique. Christian Fontaine, professeur. 1630 LINKEBEEK. 0477 779 498. christian.biodanza@gmail.combiodanza.for-life.be

Biodanza - soirée découverte .

18/10, 8 et 22/11. 20h15-22h15. Une pause en mouvement : déployer joie de vivre, légèreté, estime de soi, confiance, énergie et harmonie dans la relation. Fanny Mariash, Yolanda Cabanes Ostos, facilitatrices. 1410 WATERLOO. 0475 484 888 - 0477 173 412. info@biodanza-waterloo.be - www.biodanza-waterloo.be

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

27/10. 14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations.

"yoga"+"taï-chi"amérindiens = régal bien-être! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre Int de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87 - akteshna@gmail.com -

Cérémonie des calumets.

30/10. 19h -22h. Une soirée de réconciliation placée sur le thème de Waanok, la nouvelle vision. **Dominique Rankin**. che Algonquin, **Marie-Josée Tardif**. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be -www.tetra.be.

Cérémonie Sacrée de l'Ultime Passage.

3/11. 10h30-17h30. Etre en paix avec l'Au-delà et les deuils, pour que la mort physique soit notre meilleure conseillère de Vie + rituel aux "envolés" autour du feu sacré. **Luminous Doe**. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique du jeudi.

10, 17, 24/10 ou 7/11. 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 LLN. 0484 593 173. soleilune210 qmail.com - reynaldhalloy.be

Voix et Chant Libre.

16/10 au 18/12. 17h-18h30. Apprivoiser sa voix et jouer avec le souffle, la résonance, les émotions, le mouvement, jusqu'à l'authenticité du son d'une voix véritablement vivante. **Guilaine De Pas**, thérapeute. 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet. be - www.vivesvoies.be

Coaching

Atelier-L'hypersensibilité, un atout-clé.

13 ou 27/10. 9h30-16h. Apprendre à transcender son hypersensibilité pour se révéler grâce au coaching de vie, aux Fleurs de Bach et aux Parfums de Couleur. **Aurore Jacobs**, coach de vie et d'épanouissement. 4520 MOHA (WANZE). 0460 970 357 - 0496 817 423. ajd tellmemore-coaching.be - www. tellmemore-coaching.be

Communication avec les animaux

Atelier communication animale.

20/10. 9h30-16h30. Apprendre à communiquer avec nos compagnons par des exercices pratiques. Ouvert à tous. **Françoise Janssens**, formatrice énergéticienne. 5621 HANZINNE. 0496 075 194. artcanin51@hotmail.com - www.lartcanin.com

Stage de communication animale.

26/10. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée sans pré-requis. Théorie, bcp de pratique. **Hélène Delepine**. 5060 TAMINES 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Formation professionnelle

avant-première 🕥



FORMATIONS PRO-

FESSIONNELLES

Mod.1: 15 au 18/11 Mod.2: 24 au 27/01 Mod.3: 03 au 06/04

à Hanzinne

Voir détails page suivante

Françoise JANSSENS

Formation professionnelle énergéticien pour animaux

De sa passion du toilettage depuis 1992 et des formations en techniques de bien-être et développement personnel, il est apparu comme une évidence à **Françoise Janssens** d'offrir ces bienfaits à nos compagnons, les animaux. Aujourd'hui énergéticienne pour humains et animaux, elle offre aussi divers ateliers et formations.

La formation d'énergéticien pour les animaux est ouverte à tous dans un esprit de convivialité, de partage et de bienveillance. Les techniques abordées sont la communication animale intuitive, les Fleurs de Bach, le massage de détente et du shiatsu, l'EFT, utilisation du pendule, étude des chakras, diverses techniques de soins énergétiques et vibratoires.

énergéticien pour animaux. 15 au 18/11. du 24 au 27/1 et du 3 au 6/4. Formation d'énergéticien pour les animaux ouverte à tous dans un esprit de convivialité, de partage et de bienveillance. Francoise Janssens. 5621 HANZIŃNE. 071 50 13 00. artcanin51@ hotmail.com - www.lartcanin.com - Voir avant première page précédente

Communication Non Violente

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 du CNVC. 5000 NAMUR. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Introduction à la CNV.

28 au 29/10. 9h15-17h. Mieux vous relier à vous-même et aux autres pour contribuer à notre mieux-être réciproque. Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen, formateurs certifiés CNV. 4000 LIEGE. 04/388.13.28. n.jf.lecocg@skynet.be - www. Communication Nonviolente info

Spiritualité & CNV.

31/10 au 1/11. 9h15-17h. Quel est ce "JE" qui communique ? Au-delà des blessures de notre ego, découvrons les besoins de notre moi profond afin de mieux servir la vie. Jean-Francois Lecoca, formateur certifié CNV.



La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent?

... Faites-en votre métier!

Thérapeute psycho-comportemental, Art thérapeute, Psychanalyste transpersonnel.

(00 33) 2 40 48 42 76 www.nouvelle-psychologie.com 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.if. lecoca@skynet.be - htt://www. CommunicationNonviolente.info

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. 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. Préreguis : avoir suivi au moins un WE d'introduction à la CNV avec une formateur certifié. Anne-Cécile Annet. formatrice certifiée du CNVC. 1325 LONGUEVILLE. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Constellations Familiales

Constellations holistiques.

12/10. 9h45-18h. L'être humain est un être de relations qu'il s'agit de pacifier et de fluidifier pour être davantage en relation avec la Vie. Shaima Grosjean, psychologue, constellatrice. Espace Plan B. 4430 ANS. 0486 640 943. mentalea@skvnet.be www.alliancealunisson.com

Le changement.

25/10. 9h30-18h30. Quel est mon rapport au changement dans ma vie ? Mes changements sont-ils fluides ou bloqués ? A quoi ai-je associé le changement? Isabelle **Goffaux**. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Mes dents et moi.

26/10. 9h30-18h30. Mes dents parlent de mon système familial et de ma place dans ce système. Leurs symptômes : caries, mauvais positionnement, déplacement, sont autant de messages que nous pouvons écouter grâce à un placement en constellations. Isabelle Goffaux. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle. goffaux@scarlet.be

Accompagner les jumeaux nés seuls.

8 et 9/2, 20 et 21/03 et 10 et 11/4/2020. Formation pour thérapeutes. 3 modules en six journées de théorie et de pratique pour découvrir les jumeaux nés seuls, les accompagner et repérer les confusions. Isabelle Goffaux. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Conte & Ecriture

Je cède la parole à ma plume.

10/10. 14h-17h. Connectez-vous à votre authenticité, à votre folie douce et aux feuillets jaunis de vos tiroirs intérieurs. Mélangez. exprimez et savourez les mots. Josette Carpentier, créatrice d'Ecrévolutions, auteure. 5000 NAMUR. 0496 530 989. josette. carpentier@ecrevolutions.be www.ecrevolutions.be

Cycle d'écriture créative.

15/10. 18h30-21h. Pratique ludique de l'écriture. Pour (apprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. Accompagnement en petit groupe le mardi soir. Patricia **Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

Cycle La voie des contes 19/10 au 20/6. 10h-13h. 2 x par mois. Exploration des possibles choix de vie qui s'offrent aux héros que nous sommes. Accompagnement en petit groupe le samedi matin ou rv individuel. Patricia Le Hardy, art-thérapeute. Patricia Le Hardy L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www. latelierdesmots.be/le-conte/

Atelier d'écriture : trouver son souffle.

29 au 31/10. Comment permettre à ce qui vient de s'exprimer ? Comment oublier le vécu scolaire de l'écriture, nos empêchements, nos peurs, nos complexes ? Il nous faut choisir notre forme, nous libérer. Frédérique Deghelt, journaliste et réalisatrice, 6890 LIBIN, 061 65 65 26. contact@lesroses.be www.lesroses.be

Coaching

Formation Coaching Humaniste Global.

19/10 au 22/12. Formation certifiante en coaching humaniste global pour professionnels et particuliers. Apprentissage basé sur la pratique, méthode posa. Petit groupe. Marie Pierre Preud'homme, formatrice et coach. 4101 JEMEPPE/MEUSE.. 0478 997 157. info@formathera. be - www.formathera.be

Cures & Jeûnes

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge.

25/10 au 1/11. Cures de semijeûne 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. **Evelyne Verhulsel**. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301. www. seressourcer.info

Appuyer sur PAUSE, vous en rêvez ? Osez !

29/10 au 3/11. Se détendre & pratiquer la santé naturelle : alim. bio, végétale, sans gluten, jeûne intermittent, balade silencieuse en forêt, drainage, respirations. **Christelle Lequeux**, naturopathe. F-08270 GRANDCHAMP. 0498 404 979. info@fermequatremains.com

Danse

Danse des 5 Rythmes Namur Centre.

10/10 au 19/12. 19h45-21h45. Les jeudis et 1 mercredi/mois 14h-16h à Yvoir. Être à l'écoute et prendre soin de soi à partir du mouvement libre et spontané. **Virginia Della Valentina**, enseignante certifiée 5 Rythmes. 5000 NAMUR. 0472 602 990.

vdellavalentina@gmail.com www.dusoufflealaterre.be

Danse des 5 rythmes BXL Centre.

10, 15, 22, 24/10, 5 et 7/11. 19h30-22h. Mardis et Jeudis. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité! **Cécile Klefstad**, enseignante Certifiée 5 Rythmes. 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Danser les structures en marchant : CET.

16/10 au 18/12. 15h30-17h. Voilà une nouvelle pratique qui se danse en groupe et qui développe l'attention, la structure et la présence en aidant chacun à tenir sa place. **Guilaine De Pas**, thérapeute/Coach-Acting. Salle Auderghem "Va vers toi". 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@ telenet.be - www.vivesvoies.be

Femme Sauvage-Stage 5 Rythmes.

8 au 11/11. 19h30-18h. Exploration de notre essence sauvage incarnant notre liberté d'ÉTRE, détaché du regard extérieur avec Hutte de Sudation et danse. Virginia Della Valentina, enseignante certifiée 5 Rythmes. 5530 YVOIR. 0472 602 990. vdelavalentina@gmail.com - www. dusoufflealaterre.be

Développement Personnel

École de magie et d'ésotérisme.

3,10, 17, 24, 31/10 et 7/11. 20h-

21h30. Cours collectifs ou à distance pour découvrir la pratique magique : rituélie, protection, magnétisme, contact avec les esprits, clairvoyance, etc. Attila, Aude. 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@protonmail.com - www.aether.be/coursbruxelles-fr

Auto sabotage.

12/10. 9h-18h. Un atelier pour désamorcer une fois pour toutes nos mécanismes auto saboteurs et accéder ainsi à des comportements menant au succès et épanouissement. Lee Pascoe, conférencière internationale et hypnothérapeute. 1150 BXL. 0478 91 21 22. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

La meilleure version de soi.

12 au 13/10. 9h30-17h30. Libérez-vous du poids des pensées et des émotions destructrices en reprogrammant votre cerveau par le lâcher-prise. Basé sur les neurosciences. Eric Remacle, psycho-thérapeute Véronique Maldague. 5570 BEAURAING. 0476 953 764 - 0479 653 706. info@sensetetre. be - www.sensetetre.be

Le cercle vicieux de l'expérience infantile.

12 au 13/10. 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

avant-première 🔘





Fabrice MIDAL et 10 coachs

Journée de l'Estime de soi 2019

CONFERENCES ET ATELIERS

Le 20 octobre à Liège

Voir détails page suivante Après une première édition en 2016 au Québec, Marie-Eve Lamontagne, coach québecoise, a souhaité développer et internationaliser le concept. Pour sa 3ème édition en Belgique, la Journée de l'Estime de soi a invité plus de 10 coachs, praticiens et conférenciers pour animer 12 ateliers et conférences différents. **Fabrice Midal** y sera l'invité d'honneur. Il animera une conférence sur le thème « Sauvez votre peau, devenez narcissique », parce qu'une forme de violence consiste à nous sacrifier et à ne pas nous respecter. Avec la présence de Sophie Grosjean, Stéphanie Walker, Giovanna Sacco, Cathy Vandendriessche, Marie-Véronique Delhalle, Luciana Dethier, Franca Rizzo, Geneviève Zoppas, Catherine Delhaise, Evelyne Faniel et Claude François.

- www.troisiemepole.be

La résilience, de la naissance à la mort.

13/10. 11h30-15h30. Comment pouvons-nous nourrir la résilience dès la grossesse, dans nos échanges avec bébé ? Comment l'activer dans notre vie d'adulte alors que nous sommes confrontés à la mort ? Ariane Deward, coach spécialisée dans l'accompagnement du deuil et de la naissance. 1470 BOUSVAL. 0473 643 441. ariane. deward@gmail.com - www.centrehumaneo.be

Groupe de travail sur soi.

17 et 31/10. 19h30-22h30. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Pascale Pendville, Jean-Michel Lambot, accompagnants. 1365 AUTRE-EGLISE. 0477 94 02 80 - 0472 73 35 74. info@troisiemepole.be - www. troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.

18/10° et 8/11. 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. 4100 SERAING. 0479 658 163 - 0493 310 450. info@troisiemepole.be www.troisiemepole.be

3ème journée de l'estime de soi.

20/10. L'estime de soi méritet-elle qu'on lui consacre une journée ? 12 ateliers proposés par 10 coachs et praticiens. Fabrice Midal, conférencier, auteur, coach. Geneviève Zoppas, Palais des Congrès. 4000 LIÈGE. 0488 272 629. passezalaction@gmail.com/www.passezalaction.com/lajournee-de-lestime-de-soi. html - Voir avant première page précédente.

La construction affective.

21/10. 18h-20h. Cycle de 10 ateliers. Ns ns construisons émotionnellement en fonction des expériences vécues qui nous conditionnent. Nous pouvons réapprendre autrement. Patricia Blicq, enseignante, kinésiologue. 6020 DAMPREMY. jyotikaasbl@gmail.com - www. jyotikaasbl.com - 0473 974 320.

Cycle d'écriture littéraire.

21/10. 18h30-21h. Pratiquer l'écriture sur les traces des auteurs qui inventent des mondes neufs. S'inspirer pour oser créer (une vie neuve). Petit groupe le lundi soir. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be 0476 809 527

Groupe de travail sur soi.

22/10 et 5/11. 19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Pascale et Fabienne Pendville**, accompagnantes. 1050 BXL. 0477 94 02 80 - 0474 50 24 31. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.

23/10 et 6/11. 19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. **Marianne Vos**, accompagnante. 1365 AUTRE-EGLISE. 0476 907 509. infoſd troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Cercle de pardon.

25/10. 19h30-22h30. Le pardon démystifié et revisité. Selon la méthode d'Olivier Clerc, d'après l'enseignement de Don Miguel Ruiz. **Shaima Grosjean**, psychologue et animatrice d'ateliers de développement personnel. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com 0486 640 943

Les émotions et sentiments.

4/11. 18h-20h. 6 ateliers libres au choix. Emotions de base, confiance en soi, assertivité, honte et culpabilité, colère et pardon, le deuil. **Patricia Blicq**, enseignante, kinésiologue. 6020 DAMPREMY. jyotikaasbl@gmail.com - www.jyotikaasbl.com 0473 974 320.

Le parcours du héros.
8 au 10/11. Martine Dussart, et Fanny Polet, formatrices, nous invitent à découvrir leur méthode originale lors du « Parcours du Héros : 3 jours à la rencontre de soimême. Domaine d'Achène. 5590 CINEY. 0479 705 804. equanime.info@gmail.com - www.equanime.eu - Voir avant première ci-dessous.

Atelier développement

avant-première 🔾



ATELIERS

8, 9 et 10 novembre à Achène

Voir détails ci-dessus

Martine DUSSART et Fanny POLET

Le parcours du héros

Martine Dussart et Fanny Polet ont créé une méthode joyeuse et ludique de développement personnel : la Méthode Equanime. Au carrefour de l'art-thérapie, de l'hypnose et de la PNL, c'est un subtil mélange de processus transformateurs et d'outils concrets pour mieux vivre au quotidien. Martine et Fanny sont aussi... Mère et fille! Leur relation, abimée par un passé difficile, a été une opportunité d'expérimenter les outils qu'elles transmettent, pour soigner leurs blessures intérieures. Cette relation réparée est donc devenue une force, inspirante pour leurs participants. Martine est l'auteure des BD « Le Trésor oublié de l'arc-en-ciel » et du livre « les ressources des familles d'âmes ».

personnel utilisation des 3 cerveaux.

16 et 17/11. Vous désirez des changements dans votre vie? Interrogez vos 3 cerveaux et faites bouger les choses en deux jours ! Valérie Van Rechem, coach de vie. 1120 BXL. 0495 182 725. valerie.vanrechem@mac.com - www.coachingplus. be

« Le Don du Pardon».

14 au 15/12. Pour redéfinir cette notion, d'une manière très porteuse d'espoir et pour en offrir une expérience de première main à chaque participant. Olivier Clerc, auteur de nombreux ouvrages sur le Pardon. Kotovitch Guy. Maison ND du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - Voir avant première ci-dessous.

Rencontres Créatives Transformationnelles

7/1 au 16/6. 9h-16h30. Une manière unique d'explorer la connaissance de soi essentielle et authentique, balayer limitations et conditionnements, retrouver joie, force et inspiration, pour vivre en accord avec ses valeurs et aspirations profondes. Oser créer, se transformer. Céline Aschbacher. 1300 LIMAL. 0472 868 723. celine@saturnieducerisier.be - https://saturnieducerisier.be. Voir avant première pagesuivante

Ecologie, Environnement & Nature

A la découverte de l'écoformation.

3/11 et 23/2. 9h30-16h30. Le philosophe **Mohammed Taleb**, nous propose une découverte de l'écoformation à travers des Quatre éléments (Terre, Eau, Air et Feu). MDD. 1348 LLN. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be

A la rencontre de l'eau.

9 et 23/11 - 9h30-17h. Cycle de 2 journées consacré 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. 1428 BRAINE L'ALLEUD. 0472 812 622. infold terreetconscience.be -www.terreetconscience.be/agenda

Expressions créatives

Cycle Scénothérapie.

16/10. 18h30-21h. Basée sur la lecture des textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et s'affirmer pleinement. Accompagnement le mercredi soir. Patricia Le Hardy, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet. be - www.latelierdesmots.be/lascenotherapie-2019

Cycle d'écriture créative.

19/10. 14h-17h. Pratique ludique de l'écriture. Pour (apprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. Accompagnement en petit groupe le samedi apm. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.late lierdesmots.be

Journal Créatif : trouvez votre créativité.

19/10. 14h-16h30. Découvrez votre créativitité dans tous les domaines de votre vie pour l'enrichir: relations, émotions, profession, loisirs, environnement, art, ... **Brigitte Evrard**, animatrice certifiée en Journal Créatif. 1340 OTTIGNIES. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www. brigitte-evrard.com

Stage de dentelle contemporaine.

12 au 14/11. Approche de la dentelle contemporaine pour sa légèreté, sa transparence, sa finesse et sa liberté d'expression. Son apprentissage passe par le mouvement ludique des fuseaux et des fils. **Geneviève Kesteloot**. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be www.lesroses.be

Féminité-Masculinité

Eveil du féminin sacré.

12 au 13/10. 9h-18h. Retrouver notre essence féminine sacrée, partager notre expérience de vie en toute confiance au cœur de la sororité. Annie Selis, thérapeute, Patricia Baltus, enseignante yoga kundalini. 1160 BXL. 0478 968 981. info@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.

17/10. 19h30-22h30. Une soirée-atelier sensorielle, ludique

avant-première 💽



ATELIER

Les 14 et 15/12 à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Olivier CLERC

«Le Don du Pardon»

Olivier Clerc est l'auteur de nombreux livres, dont Le Don du Pardon, Peut-on tout pardonner? Véritable pionnier dans le domaine de la spiritualité, il a notamment collaboré avec don Miguel Ruiz, Dan Millman, Marshall Rosenberg, Deepak Chopra,

Cet atelier est basé sur l'expérience fondatrice qu'Olivier Clerc a vécu avec don Miguel Ruiz au Mexique en 1999. Il a abouti à la création de Cercles de Pardon qui essaiment actuellement partout.

Pardon... Peu de mots sont à la fois aussi chargés que celui-ci et aussi mal définis, ce qui rend sa pratique d'autant plus difficile. Cet atelier vise à la fois à redéfinir cette notion, d'une manière très porteuse d'espoir, et à en offrir une expérience de première main à chaque participant.

et décalée pour des rencontres autrement, une fois par mois! **Stéphanie Van Caeneghem**, pepsologue. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

De la libération à la réalisation.

23/10. 19h30-21h30. Deux mercredis par mois. Groupe d'expressions pour femmes. Libérer le féminin blessé pour accueillir le féminin sacre en nous sur une fondation stable. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute et éveilleuse de conscience. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

Feng Shui

Décryptez les messages de votre maison.

26/10. 10h-17h30. Votre Espace de Vie vous révèle vos freins, vos croyances, votre potentiel pour atteindre vos objectifs et vos rêves. **Michèle Goessens**. Art de vivre. 7000 MONS. 0477 696 626. contact@michele-goessens. com - psychodecorationfengshui.com

Cultivez l'art de la fête.

11/11. 10h-18h. Vous êtes à cours d'idées pour décorer votre espace de vie pour les fêtes, vous souhaitez vivre des fêtes de fin d'année réussies. Michèle Goessens. Art de vivre. F-59920 QUIÉVRECHAIN.France. 0477 696 626. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com

Formation Feng Shui

Namur.

23 et 24/11/. École de Feng Shui depuis 20 ans, programme de formation en 5 niveaux en 2019/2020. Toutes les informations sur le site internet ou par tél. **Pascal Henry**, formateur Feng Shui. 5000 NAMUR. 0479 429 003. info@atelier-fengshui.be www.atelier-fengshui.be Voir avant première suivante.

Formation Feng Shui à Bxl., 16 et 17/11. École de Feng Shui depuis 20 ans, programme de formation en 5 niveaux en 2018/2019. Toutes les informations sur le site internet ou par tél. Pascal Henry, enseignant Feng shui. 1180 BXL. 0479 429 003. info@atelierfengshui.be - www.atelierfengshui.be - Voir avant première page suivante.

Formation Feng Shui au Luxembourg

11 et 12/01/2020. École de Feng Shui depuis 20 ans, programme de formation en 5 niveaux en 2019/2020. Toutes les informations sur le site. Pascal Henry,. Altha. L4972 DIPPACH. 0479 429 003. ateliersfengshui@skynet.be - www.atelier-fengshui.be - Voir avant première page suivante

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach. 19 au 20/10. 14h-18h30. Initiation complète et sérieuse : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et prin-

cipes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. sebía alternatures.be - www.alternatures be

Géobiologie

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

12/10 et 19/11. 19h-22h. Manipuler correctement l'antenne CEREB. Mesures, corrections des énergies de l'habitat, de l'habitant avec bcp de pratique. Magnétisme en 2 soirées. Michel Lespagnard, ing.électricité, géobiologue, concepteur de l'A. L. 4432 ALLEUR. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.

26/10. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

26/10, 27/10. 9h-17h30. Médecine de l'habitat, antenne Lecher Bilan de santé, équilibre des chakras. Formation professionnelle certifiante à Liège, BXL, Namur et Arlon. **Michel**





FORMATION

A partir du 7/1/20

à Limal

Voir détails page précédente

Céline ASCHBACHER

Les Rencontres Créatives et Transformationnelles

Céline Aschbacher est Inspiratrice de vie, guide d'éveil et d'épanouis-sement. Licenciée en kinésithérapie, formatrice en contraception naturelle, massage du corps, réflexologie plantaire, praticienne en Chi Nei Tsang, soins énergétiques et harmonisation holistique, elle est instructrice en méditation taolste, Chi Kung, Tao de l'amour (selon Mantak Chia), consultante en orientation familiale. Formée en Feng Shui traditionnel, Bazi (astrologie chinoise), médecine symbolique de l'habitat et de ses habitants et géobiologie, elle est initiée aux enseignements ésotériques, chamaniques et taoïstes. Elle étudie aux Beaux-Arts. Au long d'un semestre, elle vous invite à prendre rendez-vous avec votre artiste intérieur, à cultiver ce lien en résonnance avec la Vie pour réaliser une existence plus complice et vivante.

Lespagnard, ng électricité, géobiologue, **Xavier Delaval**, architecte. Centre Culturel. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Formation professionnelle en géobiologie.

18/1/2020. La totalité du cycle d'apprentissage sera basée sur la théorie, mais surtout sur la pratique. 10 samedi durant l'année 2020. Les cours se donnent soit le samedi soit le lundi au choix. **Patrick Schroder**, géobiologue. 5170 ARBRE [NAM.]. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be.

Gestion du Stress

Énergie, fatigue et sommeil. 8/10, 19/11 et 2/4. 14h30-17h. Une meilleure gestion de la fatigue due aux stress et aux troubles du sommeil en seulement 2 ateliers. Eric Mairde, médecin. 1060 BXL. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com

Groupe de soutien et résilience BURN-OUT.

9/10 et 6/11. 10h-17h. Pour personnes en situation de burn-out, épuisement, rupture professionnelle(o) Biodanza, intelligence collective, relaxation, coaching. 1050 BXL. aimevisdanse@gmail.com - aime-visdanse.be - 0475 293 301

Getion du stress et accroissement de la confiance en soi.

18/10. 14h-17h. Découvrir comment augmenter notre confiance en soi, améliorer son image et estime de soi-même, surmonter les blocages et les inhibitions qui freinent dans l'accession aux objectifs. **Eric Mairlot**, médecin. 1060 BXL. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com

Graphothérapie

Cycle Art-grapho-thérapie.

26/10. 10ħ-13ħ. Apprendre la symbolique des lettres et le sens sacré de notre alphabet, véritable chemin de vie. Accompagnement en petit groupe le samedi matin. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Hypnose

Auto-hypnose gestion appétit et poids.

10/10, 24/10 et 31/10. 18h30-21h40. Le jeudi soir. Action puissante sur l'inconscient ! Retrouvez la satiété naturellement, fini régimes, frustrations, vous arrivez à votre poids idéal et le conservez ! Marie-Pierre Preud'Homme, hypnothérapeute - nutrithérapeute. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 977 157. info@formathera.be www.hypnosepreudhomme.be

Hypnose pour enfants.

13/10. 9h-18h. Atelier spécifique pour l'approche des enfants par l'hypnose. Réservé aux hypnothérapeutes confirmés. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute confé-

rencière intl. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www. lesoutilsdumieuxetre.be

Solution Hypnose : l'arrêt tabac.

26/10. 9h-18h. Journée spéciale d'hypnose clinique réservée aux hypnotiseurs accompagnant des patients dans l'arrêt du tabac . Théorie, bilan, pratique. **Bernard Grosjean**, hypnothérapeute NGH, **Alexander Nichols**, hypnothérapeute - psychanalyste. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. lesoutilsdumieuxetre@scarlet.be - www. lesoutilsdumieuxetre.be

Tardiner au naturel

Le potager naturel.

18 au 20/10, 13 au 15/3, 24 au 26/4, 15 au 17/5 et 26 au 28/6. 9h30-17h30. Approches agroécologiques de la culture d'un jardin nourricier 15 jours, 5 x 3 jours, du vendredi au dimanche. Fabrice Wagner, Muriel Emsens, Xavier Hulhoven. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@ terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Lithothérapie

Atelier découverte

Lithothérapie.

20/10. 9h-12h. Une première approche des pierres et de leurs messages. Nous découvrirons comment bénéficier de leurs énergies de manière intuitive dans notre vie. Virginie Kinif, formatrice. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be





FORMATIONS FENG SHUI

16-17/11 à Bxl 23-24/11 à Namur 11-12/01/2020 à Lux.

INITIATION AU YI JING

7-8/03/2020

Détails p. précédente

Pascal HENRY

Les Ateliers du Feng Sui. Ecole Taoïste

Intéressé depuis toujours par les énergies de nos lieux de vie, **Pascal HENRY** crée il y a 20 ans l'école "LES ATELIERS DU FENG SHUI", une école pionnière en Belgique francophone. Parallèlement à l'étude de cet Art de Vivre, il suit un cursus en "Civilisation & Pensée de la Chine" ainsi qu'en "Médecine Chinoise". Il parcourt la Chine et y découvre le YI JING, une grande passion chinoise. Depuis lors, il dirige conférences et débats à propos du Feng Shui et des Arts Taoïstes. Il enseigne le Feng Shui, le Yi Jing, la Pensée Classique Chinoise ainsi que les sciences Taoïstes.

Magnétisme

Magnétisme : formation en 6 dimanches.

13/10. 10h-17h. Apprendre les techniques du magnétisme, de la télépathie et du radiesthésie qui purifient en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires. **Anita Trappeniers**. 1200 BXL. anita.trap@hotmail.com - 0496 398 911. anitatrappeniers.wordpress.com

Formation en magnétisme.

26/10. 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

Marche, trek, rando

Marche méditée (consciente et afghane).

10 au 13/10. 9h30-17h30. En Pyrénées sauvages, marches consciente et afghane : juste posture, Présence à soi pour plus d'espaces et de paix intérieurs ! Mariehélène Faures, marches consciente et afghane. La Trabesse en Pyrénées. F-09320 BIERT. 0032 484 213 216 - 0033 6 02 28 50 82. info@ geode.be - www.geode.be

Au coeur du désert, un voyage en famille en Tunisie.

26/10 au 3/11. En famille, au désert tunisien : une aventure sécurisée avec des enfants dès 3 ans et demi →..., au cœur de la magie des dunes, temps aussi pour soi. **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, guidance parentale. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. 0475 409 790. regine@rvancoillie.be - www. rvancoillie.be

Massage pour Femme enceinte

Formation certifiante en Massage Prénatal.

20/10. 10h-17h. Formation destinée aux pro-fessionnels de la périnatalité (sage-femmes, doulas, haptonomes, massothérapeutes, kiné...). Massage latéral adapté à la femme enceinte. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com -www.lerituel.be

Massages

Massage Holistique

5/10 ou 13/10. 10h-18h. Journée de sensibilisation. Possibilité de s'inscrire ensuite au cycle d'initiation ou à la formation professionnelle de Praticien en MH (3 ans). Marie-Christine Kaquet, psychologue, formatrice. Centre Yoga Massage. CYM. 4031 ANGLEUR. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Massage Ayurvédique du Pied au Bol Bansu.

12/10. 9h30-12h. Puissante technique de détente nerveuse-massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Atelier d'initiation au massage du dos.

12/10. - 10h-17h30. Découvrez le plaisir de masser et d'être massé(e), de soulager votre dos et de pouvoir proposer un moment de bien-être à vos proches. Pour tou(te)s! Olivier Pilette, praticien en formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Formation en massage Lomi-Lomi.

13 au 14/10. 10h-16h30. Magnifique massage complet du corps à l'huile inspiré de la tradition hawaïenne. Il détend et vivifie, purifie et nourrit, un rituel de renouveau. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www. pranacenter.eu

Formation certifiante en Massage Thérapeutique.

13/10. 10h-17h. Pour enfants ayant des besoins spécifiques (autisme, TDAH, anxiété, troubles du sommeil...). **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com

www.lerituel.be

Journée Initiation au massage des pieds.

13/10. 10h-17h30. Découvrez les bienfaits du massage des pieds et apprenez à procurer un enchaînement relaxant et bienfaisant à votre entourage. Atelier pour tou[te]s! **Olivier Pilette**. Salle Papyrus. 1030 BXL. 0486 723 242 - . lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Cycle d'initiation-massage en conscience.

19 au 20/10. Cycle 1 / Niv 1 : Découvrir et pratiquer les bases du massage en conscience associé à la méditation. Groupes limités pour une pédagogie personnalisée. **Olivier Pilette**. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Massages Ayurvédiques.

26 au 27/10. Formation aux massages indiens de tradition ayurvédique et aux fondements de l'Ayurvéda. Cet apprentissage se fait en 4 weekends. Thérapeutes de Tapovan. . 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66.

Massage sensitif belge : initiation.

31/10 au 1/11 ou du 9 au 10/11. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Carole Urbain**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www. emsb.be

Formation "Route des Indes"

2 au 5/11. Massages tradit. indiens des mains, pieds Kansu (août), et crânien (sept.). A la portée de tous. Une technique/jour: 1, 2, 3 ou 4 jours. Prix dégressifs. Michel Van Breusegem, formateur et praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation en Massage du corps Abhyanga.

10 au 11/11. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Ce massage détend corps & esprit, rééquilibre les énergies. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation professionnelle intensive en Massage californien.

16 au 17/11. 9h45-16h45. Formation à usage tant privé que professionnel. Débutants bienvenus au Niv I. Le sam. Niv I et dim. Niv II perfectionnement. Jeane Sompo, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com www.lerituel.be

Méditation

Méditations Healing Arts.

14/10, 4/11. 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, psychologue - praticienne en morpho et géoBioHarmonie. 1150 BXL. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.be

Les méditations des 7 portes.

9/11 au 14/12. Un cycle de 6 samedis. Un programme de développement personnel alliant les 5 dimensions de l'être, pratiqué en groupe de maximum 10 personnes qui évolueront ensemble dans la bienveillance et le partage des expériences méditatives. Sandrine Vanhecke. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0477

895 682. sandrinevanhecke@gmail.com - www.sandrine-vanhecke-holistique.com.

Méthode de Libération des Cuirasses

Un souffle MLC qui libère la créativité.

14/10 au 16/12, ou 15/10 au 17/12 ou 16/10 au 18/12. Une série de 8 séances pour vous laisser découvrir un nouveau rythme corporel, ancré et vigilant qui va chercher à s'harmoniser au rythme de votre vie. **Guilaine De Pas**, thérapeute, formatrice. Salle Auderghem "Va vers toi". 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be www.viyesvoies.be

Méthode Silva

La méthode Silva.

9 au 11/11. 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. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www. lamethodesilva.be

Méthodes Naturelles de Santé

Le miracle des cellules souches.

12/10. 9h30-12h30. Si les cellules souches conditionnent le bon fonctionnement de notre système immunitaire et notre longévité en bonne santé, c'est grâce au renouvellement cellulaire et à la régénération des tissus dont elles sont la source et le moteur. **Alain Mahieu**, nutritioniste. Efelia Asbl. 1040 BXL. 02 675 69 39. info@efelia.be - www. efelia.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.

22/10. 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. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia. ucros@mac.com - www.le35.be

Atelier pratique Healing Arts.

27/10, 10/11. 10h-17h. Développer son potentiel et une pratique d'auto-guérison avec la géométrie sacrée, des outils psycho-corporels, énergétiques et spirituels. Claudia Ucros, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia. ucros@mac.com - www.le35.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

Méditation de Pleine Conscience.

24/10 au 12/12, 18h-20h30, Nous



Massage en conscience

Massage d'éveil psychocorporel, associé à la Pleine Conscience

- Séances individuelles
- > Ateliers d'initiation pour tou(te)s
- Cycle de base
- Formation complète

Formation à Bruxelles, dans un cadre convivial et en groupes restreints pour une pédagogie adaptée au rythme de chacun(e).

www.enconscience.com



Olivier Pilette BXL / Etterbeek RENDEZ-VOUS 0486 / 72 32 42

cheminons vers une qualité de présence bienveillante qui va changer notre manière d'être dans notre quotidien. Basé sur MBSR. **Béatrice Schockaert**, instructrice qualifiée MBSR. 1000 BXL. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be 02 511 79 60

Etre Présent.

2 au 3/11, 4 au 5/1, 14 au 15/3 et 9 au 10/5. 10h-17h. Cours d'introduction pour pratiquants de la Pleine Conscience dans le cadre d'une formation certifiante donnée par la Mindfulness Association Belgium (MAB) effectuée en 3 week-ends ultérieurs. **Gaia Gottipavero**, formatrice professionnelle. 1060 BXL. 02 537 54 07. info@mindfulnessassociation.be - www.mindfulnessassociation.be/cours

Musicothérapie & Travail avec les sons

Reliances.

22/10 et 5/11. 19h30-21h. 2 mardis soir/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et a notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. 1150 BXL. 0488 612 124. arpsicor@gmail. com - www.arpsicor.be

Pineal Tonings: activation de l'ADN par le son.

27/10. 10h-12h45. Pratique de nettoyage et activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. La force du groupe au service de l'évolution. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. Salle Artincelle. 1060 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Naturopathie

Un regard bienveillant sur la ménopause.

19/10. 9ĥ-16h30. Comprendre ce réajustement hormonal, veiller à son hygiène de vie et alimentaire afin de faciliter et de vivre cette transition dans la plénitude. **Hilda Vaelen**, aromatologue. . 6940 DURBUY. hilda. vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be - 086 32 11 00.

Les HE du système digestif.

4/11. 9h-16h30. Découvrons les HE et les clés naturopathiques afin de rétablir le bon fonctionnement des organes digestifs et mieux comprendre la candidose. Hilda Vaelen, naturopathe 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda. vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

New Paradigm MDT

Formation New Paradigm MDT 13D.

17 au 20/10. 9h45-18h. Méditations, activations, transformation pour changer de paradigme de vie. NP MDT 13D est un système d'accompagnement énergétique certifié. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIEGE. 0486 640 943. mentalea@skynet. be - www.alliancealunisson.com

Numérologie

Atelier en numérologie tibétaine.

15/10. 9h30-12h30. Apprendre à utiliser un outil efficace pour cibler sa mission de vie, ses atouts et ses dons. Et réaliser le thème de ses proches. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach de vie. 1310 LA

HULPE. 0472 691 129. info@ ultreiabienetre.be - www. ultreiabienetre.be

Phytothérapie

Formation en Phytothérapie.

11/11. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 plantes en détail (teintures mères, gélules, tisanes). **Sébastien Delronge**, naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Pratiques spirituelles

La magie de la Manifestation.

12 au 13/10. 9h-18h. Un atelier "laboratoire" pratico-pratique. Comment utiliser la Physique Quantique et la Loi de l'Attraction pour "Manifester dans votre vie quotidienne. Philippe Lemonier, coach de vie. 1150 BXL. 0478 912 122 - 0475 521 391. lesoutilsdumieuxetre@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Rencontre avec le Guide.

16/10. 19h-22h30. Le Guide se manifeste à travers le canal de **Marianne Hubert,** enseignante spirituelle, par sa présence vibratoire et son message verbal. Méditation : **Emilien Sanou**, compositeur. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Journée d'étude.

27/10. 10h-19h. Journée permettant d'intégrer progressivement dans l'expérience de vie de chacun un thème spécifique



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

agenda

de l'enseignement "Vie : mode d'emploi" **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Présence à soi

Atelier d'expression intuitive.

5/10. Méditation suivie d'un atelier. Lâcher le mental et se laisser surprendre par le pouvoir guérisseur des couleurs. Samedi ou soirée. Inscr.obligatoire. **Nicole Delhez**, thérapeute énergéticienne - artiste. La Pierre D'Iris. 4802 HEUSY. 0486 358 951 - 087 44 82 61. ndelhez@pierrediris.be - www. pierrediris.be

Psychanalyse corporelle

Psychanalyse corporelle intégrative.

8 au 10/11. 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. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

Psychologie Transperson<u>nelle</u>

Stage transpersonnel.

9 au 11/11. Voyage en état modifié de conscience pour plonger dans les émotions stagnant depuis l'enfance et libérer la force vitale qui y est piégée. Marianne Hubert, Emilien Sanou. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www. troisiemepole.be

Qi-Gong

Cours de Qi Gong à BXL.

10/10. 10h30-12h. 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" Ed. Guy Trédaniel. 1160 BXL. dj@lympho-energie. com - www.qigong-bruxelles.be 02 347 36 60

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.

10/10 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.qiqonq-fede.be

Qi qong des saisons.

10/10 au 25/6. 12h30-13h45. Cours de DaoYin Qigong tous niveaux les Lundis midi et les jeudis soir à Ixelles. Inscription possible toute l'année. Vinciane Cappelle, professeure certifiée de Dao Yin Yangsheng Gong. Alkima. Maison de Quartier Malibran. 1050 BXL. 0479 804 849. alkimacontact@gmail.com facebook.com/alkimastudio

Cours de Qi Gong a BXL.

15/10, 19/10. Mardis de 18h30 à 20h et 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. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www. qigong-bruxelles.be

Qi Gong, cours de philosophie chinoise.

3/11 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. qiqonq-fede.be

Formation approfondie en Qi Gong.

9 au 10/11, 14 au 15/12, 25 au 26/1, 8 au 9/2, 21 au 22/3, d2 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" Ed Guy Trédaniel. ÚLB. 1050 BXĽ. dj@lympho-energie.com www.gigong-bruxelles.be -02 347 36 60.



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

 Pratique traditionnelle pour tous
- ► FORMATION EN QI GONG (ULB)
 Sous forme de week-ends

www.qigong-bruxelles.be

Quantum Touch

Formation Quantum Touch - Niveau 1 - Fr.

9 au 10/11. Quantum Touch, méthode simple & puissante de guérisoni. Atelier de 2 jours, accessible à tous. Français : 9 & 10/11 ou 28 & 29/11 ou 14 &15/12/19. **Nathalie Gerard**, instructeur Quantum Touch Niv 1. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. info.lifenergy@gmail.com www.lifenergy.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.

26/10. 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

Réflexologie

Le pied et le don du soin.

2/11. 9h-17h. Les HE ns accompagnent afin de révéler notre âme de thérapeute. Grâce à un rituel ancien et sacré ns partagerons l'offrande d'un soin guérisseur. Hilda Vaelen, naturopathe. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.bewww.hildavaelen.be

Réflexologie Plantaire.

6/10, 3 et 17/11 et 1 et 15/12. Effectuer une séance complète de massage réflexe des pieds en 5 journées. Max 6 pers. **Ariane De Meeus D'Argenteuil**, naturopathe. 5100 JAMBES. 0476 743 356 . bienetresante2005@gmail.com - www.sweet-escape.net/

Reiki

Initiation REIKI Niveau 1.

7 et 8/10. 9h30-16h. Découvrez le reiki, art de guérison. Apprenez les techniques d'imposition des mains pour vous apaiser et soigner vos proches. **Geneviève Swillen**, énergéticienne. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.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@presencereiki.be - presencereiki.be

Reiki Formation Niveau 1.

19 au 20/10. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. **Anita Trappeniers**, maître Reiki. 1200 BXL. 0496 398 911. anita. trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Reiki : énergie naturelle de Vie.

1 au 2/11. 9h30-18h. Niv1 en Pyrénées : apprendre à prendre soin de soi pour ensuite prendre soin des autres, simplement grâce à ses mains en pleine montagne et forêt ! **Jacky Boutin**, maître-enseignant reiki. La Trabesse en Pyrénées. F-09320 BIERT. 0484 213 216 -0033 6 02 28 50 82. mhfaures@ yahoo.fr - www.la-trabesse.fr

Relaxation

Relaxation et sens du corps.

15/10 au 17/12. Dialoguer avec le corps, les muscles, le squelette, le souffle et sentir grandir cette complicité au corps, qui s'inscrira dans le sens de la relation. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taaldtelenet. be - https://www.vivesvoies.be

Respiration et Développement Personnel

Pratique de la respiration consciente.

27/10. 14h-17h30. Un outil puissant pour plus de bien-être. Diminuez votre stress, gérez votre douleur, améliorez votre digestion, trouvez plus de clarté, etc. **Maeron Mae Nerai**, coach de vie. Shanti Home. 1190 BXL. 0479 704 361. maenerai@pm.me - bit.ly/respiration-consciente

Respiration holotropique transpersonnelle

1/11. 9h-20h. Pratiquer une technique simple et efficace qui consiste à accélérer progressivement la respiration afin d'entrer dans un état de conscience élargi. **Christine Niermarechal.** 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be . www.tetra.be

avant-première 🔾



STAGES

Du 17 au 20/10 à Buggenhout

Voir détails page suivante

Bodhi SAMBHAVA et Johann AZUELOS

AQUA-TANTRA « La matrice des origines »

Bodhi et Johann ont mise au point l'Aqua-Tantra® qui est une nouvelle approche holistique répondant aux questions de la vie et de l'existence, basée sur le travail de l'eau, les pratiques tantriques (Skydancing Tantra®) et autres. L'AquaTantra nous connecte à notre fluidité, à notre potentiel d'extase et nous pousse naturellement à explorer notre nature véritable! Il ré-expérimente l'harmonie globale et naturelle de l'être. Une voie pour Etre soi-même en toute conscience ou se redécouvrir dans un espace sécurisant. Les pratiquants rapportent leurs propres expériences, idées et sagesse en les intégrant dans la vie quotidienne.

Sciences et spiritualités

Interprétez les messages spirituels.

17 au 18/10. Deux jours pour rétablir le contact spirituel avec votre maison, décoder ses messages et accéder au BONHEUR. Michèle Goessens vivre. F-59920 QUIÉVRECHAIN. France. 0477 696 626. contact@ michele-goessens.com - www. michele-goessens.com

Enseignements de Grabovoï : le Corps Humain comme moven de contrôle de la réalité

au 11/11. Des techniques appropriées et inédites pour permettre à chacun de restaurer son corps physique. Le développement de l'humain s'inscrit dans l'éternité. Viatcheslav Konev, conférencier. Marieanne Drisch. Hôtel lbis. 1301 WAVRE. 0476 768 213. marieanne@inspiretavie. be - www.inspiretavie.be -Voir avant première ci-dessous

Soins énergétiaues

Initiation soins énergétiques en famille.

19/10, 31/10. 10h-17h. Atelier initiation: utiliser les soins énergétiques en famille. (Re)trouvez la maîtrise de votre bien-être et celui de vos proches. Accessible à tous. Nathalie Gerard. 3080 TERVUREN. 0478 223 747. info. lifenergy@gmail.com - www.lifenergy.be

Tabacologie

Arrêter de fumer.

15/10 de 18 à 20h, 16, 17, 21 et 22/10. de 18h15 à 20h15. En six séances, le traitement par hypnose aborde la dépendance à la cigarette sous un angle différent et permet d'obtenir des résultats efficaces et durables. 1060. 1060 BXL. 02 538 38 10. info@ nouvellehypnose.com - www. nouvellehypnose.com

'lai-li-Ωuan

Cours Tai Chi à Woluwe-SP les samedis.

19, 26/10, 2/11, 9/11. 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

Tantra

Agua-tantra - Pour la 1ère fois en Belgique.

17 au 20/10. "La matrice des origines". Une co-création qui réunit watsu et tantra. L'aqua tantra nous connecte à notre fluidité originelle, à notre potentiel d'extase et nous , pousse naturellement à explorer notre nature profonde. Johann Azuelos, Bodhi Sambhava, animateurs. Centre Shambalah. 9255 BUGGEN-HOUT. 00 33 6 64 78 56 10 jazuelos@yahoo.fr - www. aquatantra.com - Voir avant première page précédente

Tantra Tribal (1er weekend). 25 au 27/10. "L'Innocence érotique" : retrouve la joie de l'enfant qui danse la vie. Par le jeu, l'éveil des sens goûte au grand Plaisir de l'Etre. **Alain Art, An De** Nil, animateurs. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 2.

2 au 3/11. 9h30-18h30. Au-delà des remous et des émotions, me connecter à mon centre, à ma puissance intérieure et m'ouvrir à toute l'ampleur de la vie avec confiance. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt, 1325



- 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 Du 9 au 11 novembre

à Wavre

Détails ci-dessus

Dr Viatcheslav KONEV

Enseignements de Grigori GRABOVOÏ: le corps humain comme moyen de contrôle de la réalité

Explorer les pouvoirs originels du corps physique, découvrir de vastes connaissances qu'il recèle et les mettre en pratique, tel est le rêve de l'homme. Chaque corps présente des caractéristiques qui le rendent unique et déterminent les grandes lignes de l'épanouissement de la personne. La compréhension de la forme même du corps facilite l'interprétation des liens parentaux ou héréditaires, au fil des réincarnations. Étant donné que les possibilités de son corps sont infinies, le développement de l'humain s'inscrit dans l'éternité. Des techniques appropriées et inédites sont au rendez-vous pour permettre à chacun de restaurer son corps, de développer son don de télépathie pour le bien personnel et pour celui des autres.

LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Photographie Tantrique.

3/11. 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. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tarologie

Cycle Tarot de Marseille.

12, 26/10 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. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/

Initiation au Tarot de Marseille.

19 au 20/10. Le Tarot comme outil d'introspection psychologique et créatif dans un chemin de connaissance de soi. **Reynald Halloy**, tarologue. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune216 gmail.com - reynaldhalloy.be/tarot-initiation/

Tarot et intuition : séance d'infos.

2/11. 10h30-11h30. Atelier pratique lames majeures, intuition et tirages : 2 sam et 3 dim du

22/2 au22/3/2020. Choisissez un tarot, miroir de votre univers. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea. be - www.expression-cea.be

Tarot: formation longue (cycle MAAM).

3, 17/11, 1 et 15/12. 17h-20h. Un dimanche sur deux. Méditation Active sur les 22 Arcanes Majeurs en lien avec votre Arbre généalogique. Approche structurée, créative et intuitive. **Reynald Halloy**, tarologue. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be

Masterclass avec Marianne Costa.

7/1211. 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". 1348 LLN. 0484 593 173. soleitune21@ amail.com - reynaldhalloy.be

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au Travail Byron Katie.

12 au 13/10. Démarche simple et efficace qui permet de sortir de la confusion, source de souffrance et d'acquérir un esprit clair. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.aimercequiest.org

Théâtre

Théâtre et Confiance en soi.

7/10 au 16/12. OU 9/10 AU 18/12.. Se mettre en corps, se mettre en mouvement, en voix, en jeu et laisser être sa présence, libérée des blocages. Un apprentissage ludique et créatif. **Guilaine De Pas**, thérapeute. 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be www.vivesvoies.be

Thérapie aquatique

Bains Thérapeutiques..

4, 25/10, 15, 29/11. 18h30-19h30. Les Vendredis. Pour se ressourcer et se régénérer en profondeur dans une piscine à 34°, dans une eau pure et cristalline enrichie au magnésium avec sons, lumières subaquatiques et concert aquatique. Inscription obligatoire. **Delphine Roshardt, Claire Balleux**. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com-www.crystaluz.be

Thérapies assistées par l'animal

L'Art de la Présence avec les Chevaux.

19 au 20/10. 9h30-17h30. Le cheval, miroir du ressenti, même de celui dont je n'ai pas encore conscience! Le corps parle au cheval dans un dialogue tonico-émotionnel qui s'ajuste. **Guilaine De Pas.** 8020 00STKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be -www.vivesvoies.be

Travail sur la vue

Voir la vie.

avant-première 🕥



ATELIERS

16/11, 14/12 et 18/1/2020

à Louvain-La-Neuve

Voir détails page suivante

Reynald HALLOY et Julien HALLOY

Stages de chant et yoga

La collaboration de Julien, **yoga-thérapeute et ostéopathe**, et de **Reynald**, chanteur, donne lieu a un stage unique en son genre. Ce cycle Yoga & Chant allie à la fois la pratique sensorielle du yoga (Asanas, Pranayama, Dhyana, Bandhas), de l'ostéopathie (lien entre la posture corporelle, les émotions et la respiration), mais aussi la pratique expressive et méditative du chant(chant diphonique, chant des voyelles, mantras, ragas). Le cycle Yoga & Chant ouvre un champ d'expérience inédit où convergent des pratiques habituellement confinées à leur domaine. Le souffle, la voix et le mouvement sont des outils utilisés de manière complémentaire dans le but de favoriser la circulation de l'énergie, l'équilibre du corps, l'ouverture du coeur et l'éveil de l'esprit.

19 (14h à 18h30) au 20/10 (10h à 17h). Améliorer sa vue, se libérer de ses lunettes ou éviter de devoir en porter et accepter de voir la vie autrement est possible. Hortense Servais. 1030 BXL. 02 735 47 20 - 0488 371 425. hortense. servais@skynet.be

Voyages Initiatiques Hodra, quête de vision dans le désert.

13 au 22/11. Rencontre avec toimême dans un espace mytique, le désert du Sinaï! Au coeur de ce voyage, 3 jours et 2 nuits seul(e), entouré(e) de canyons sauvages. Alain Art, enseignant Tantra, Salem, Taha, bédouins. Désert du Sinaï. 9990 MALDEGEM. +32 495 227 362. alain_art@hotmail.com - www. voice-of-the-desert.com

Yi-King

Cycle Yi Ying.

20/10. 10h-17h. Un dimanche par mois. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine. Patricia Le Hardy, arthérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Initiation au Yi king.

7 et 8/03/2020. Initiation au I KING, apprentissage pratique et ludique. L'atelier est un Mode d'emploi du I King, accessible à tous sans prérequis. 9 élèves maximum. Pascal Henry, formateur. L-

4279 DIPPACH. 0479 429 003. ateliersfengshui@skynet.be -www.atelier-fengshui.be

Yoga

YOGA à Rhode-Saint-Genèse.

10/10 au 5/7. Cours de Viniyoga et Yinyoga pour tous, Cours de Yoga light & 60+, cours de Yoya prénatal et postnatal. **Christina Jekey**, prof de Yoga. Centre KINAKINA. 1640 RHODE-SAINT-GENÈSE. 0476 544 800. infoſd kinakina.be - www.yoga1640.be

Chants de Mantras.

11/10 et 15/11. 15h30-17h30. Par les chants de mantras, le mental se calme et nous retournons vers l'équilibre. Ils font vibrer tout le corps et les canaux énergétiques qui le parcourent. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66

Yoga des Origines pour le Temps Présent - à Uccle.

14/10. 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. 1180 BXL. 0497 625 688. sounyai@skynet. be - www.sounyai.be

Yoga du Rire.

15/10, 5/11. 20h-21h. Envie de retrouver votre l'élan de joie ? Rions ensemble avec le coeur au

club d'Ittre ou Nivelles. Essayez au moins "une fois" = 20 min de jogging ! **Ingrid Daschot**, professeur de Yoga du Rire. 1460 ITTRE. ingrid@academiedurire.be - www.academiedurire. be. 0497 842 878

Chant & Yoga : cycle thématique .

16/11, 14/12 et 18/1. 9h-18h. stages thématiques: "Le Souffle sonore", "Le Corps chantant" et "Ouverture du c[h]oeur" alliant la pratique du yoga et du chant. Stages Reynald Halautonomes. loy, chanteur, Julien Halloy, ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation. Fondation wallonne. 0484 593 173. 1348 LLLN. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be - Voir avant prémière page précédente

Le temps d'une rencontre avec soi m'aime.

16 au 17/11. Divers ateliers d'introspection, de méditation, de relaxation, de contemplation du ciel pour faire une pause, se re-connecter et re-tisser des liens avec soimême. D'autres dates à venir. Monique Waty, instructrice en Kundalini Yoga diplômée du KRI, Giles Robert, promoteur d'Astronomie. 6840 LONGLIER. ardenneceleste digmail.com - www.ardenneceleste.be - 0495 428 007.-Voir avant première ci-dessous



avant-première 🔾



CROISSANCE PERSONNELLE

Les 16 et 17 novembre à Grapfontaine (Ardenne)

Voir détails ci-dessus

Monique WATY et Giles ROBERT

Le temps d'une rencontre avec soi m'aime

Et si pendant 2 jours, vous preniez un temps pour vous, une bulle d'air pour vous re-connecter, pour re-tisser le lien avec vous-même, la nature et les autres. Et si vous décidiez de faire une vraie pause. A l'écart de l'agitation, dans le cadre enchanteur du gîte Ardenne Céleste, nous vous invitons à des ateliers de découverte de soi, de la marche, de la méditation inspirée du Kundalini yoga. Sous le dôme de son planétarium, l'observatoire d'Astronomie vous accueillera sous la vision du ciel étoilé pour une relaxation aux sonorités des bols tibétains. Les réflexions et la collaboration de vos intervenants les ont amenés à l'approche de l'être dans son humanité, dans sa spiritualité et dans sa totalité avec l'immensité du cosmos.

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

MM81 dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2jour, soirée. Capacité: 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro: Montgomery et Merode. Contact: 0488 563 555 ou 03 2 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, lus 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 pailleargile-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

Espace de charme. Situé entre Mons et Tournai, ARTCHIZEN propose des espaces avec jardin pour vos formations et évènements. 0478 290 253. www. artchizen he

A Remettre

Magasin bio Bruxelles pas loin de Place Montgomery à remettre en société. Depuis 20 ans, bien établi, clientèle fidèle. Informations sur : organic.shop4sale@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. Rens : ecosens01@gmail.com

Cours-Formation

Formation professionnelle énergéticien pour animaux. 15 au 18/11 - 9h30-16h30. Ouverte à tous en 1 an, 3 mod de 4 jours + pratique. Françoise Janssens : 5621 Hanzinne. 0496 075 194. artcanin51@hotmail.com - www. lartcanin.com

Développement personnel

Trouvez la sérénité chez vous ! Tri, rangement, organisation. Home organizer à votre service. Emilie : 0496 726 965 - www.enplace.be

Envie d'en apprendre plus sur vous-même et de quitter le " mode automatique"? Venez vous former et repartez avec de nouveaux modes de fonctionnement. Ateliers : canaliser son stress - communiquer et être compris - s'approprier son temps.... Informations et inscriptions sur www.fiveconsult.be

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 - 0473 234555

Kahuna Massage Hawaïen. Le Kahuna se pratique avec de longs mouvements fluides qui s'enchainent au rythme de la musique et de la respiration, telle une danse harmonieuse liant puisssance et délicatesse, ancrage et envol. 5300 ANDENNE. Tel: 0492 696 851 -www.kahuna-song.com

Réflexologie plantaire
Dans un écrin de verdure, un
moment pour soi, pour ressentir la circulation énergétique rejaillir, ouvrir des blocages émotionnels et physiques, se ré-approprier son
corps, tout cela dans la plus
grande harmonie. Virginie
Cahen, réflexologue plantaire,
0476 830 612

Rencontres

Dame recherche bel homme 40-50A, bien-être, talentueux, respectueux, offrant amitiés et + si affinités. Ecrire au bur. journal sous numéro 311/1

Santé

Consultations ayurvédiques. Le Dr Vaidya Chellappan, médecin ayurvédique renommée, viendra donner des consultations indivuelles, les 28/10 et les 21 et 25/11, 17/2/2020, 23/3/20 et 15/06/20 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

Les Thérapies Essenniennes et Egyptiennes par Francis HOFFMANN selon la Méthode complète transmise par Daniel MEUROIS et M.J. CROREAU-MEUROIS.Cursus 2020-2023 à raison de 8 sessions de 4 jours - Lieu : La Bresse (Vosges) - infos : www. solaris-universalis.com mail : francis@solaris-universalis.com

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

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

Rue de la Terre Franche, 31
(-yilezea) "'' 3
Tél. 081 (2.27)
- rax. 081 (2 o
nfo@agendaplus.be

Nom & Prénom							
Adresse							
Code PostalLocalité	Localité						
Tél./GSM Courriel	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						
Soutenez ETRE Plus en vous abon	nant : Abonnement annuel : 24€ •						

ETRE Plus est édité, depuis 23 ans, par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONG-CHAMPS (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 p1-34 / Unsplash 8-14-20 / Freepik 30 Distribution : ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires

PROMO Abonnement 2 ans : 40€ (au lieu de 48€) • Abonnement de soutien : 50€

• Laura RÉGAGLIA, journaliste • Internet www.agendaplus.be - info@agendaplus.be Mise en page: MOBIL GRAPHIC Photo: Shutterstock p1-34 / Unsplash 8-14-20 / Freepik 30 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.

FSC
www.fsc.org

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C105085

Mont Roucous

Rosée de la Reine

eau minérale

eau de source

Les eaux 'parfaites'





pH 5,8 résidu sec = 26.8 25,2

Rosée

A 1000 m. d'altitude dans le parc du Haute-Languedoc embouteillée en bouteilles en PET sans Bisphénol A. et entièrement récyclables.

П			

Sodib byba Bergensesteenweg 696 B-1600 St-Pieters-leeuw T 00-32-(0)2-521 28 81

Distribution

sodib@skynet.be

Export

Bidos sprl Rue de la Garde 12 B-7870 Lens F 00-32-(0)2-522 85 40