#312

# êtreplus magazine



Bien avec soi, mieux avec le monde



## PROPROSTIEX®

Soutient le confort urinaire1

### Vianatura Proprostex est une formule 3 en 1 naturelle

avec de l'huile de pépin de courge<sup>1</sup>, sabal (extrait de Sabal serrulata)<sup>2</sup> et zinc<sup>3</sup>, bon pour:

- 1. maintien d'une fonction urinaire sane<sup>1,2</sup>
- 2. soutient les fonctions masculines<sup>1,2</sup>
- 3. maintien du taux normal de testosterone<sup>3</sup>

Essayer Vianatura Proprostex pendant au moins 30 jours consécutifs en prenant 3 x 2 capsules par jour. Ainsi vous fournissez à votre corps des principes actifs soutenant le confort urinaire. Une utilisation à long terme est possible.

Disponible en magasin diététique





VIANATURA PROPROSTEX 60 gél € 19<sup>95\*</sup> CNK 1627-637

VIANATURA PROPROSTEX 120 gél €34<sup>95\*</sup> CNK 1753-029

VIANATURA PROPROSTEX 180 gél €44<sup>95\*</sup> CNK 2448-801

\*PRIX PUBLICS CONSEILLÉS

### ViaNatura PROPROSTEX®

BON €-3 VALABLE SUR VIANATURE PROPROSTEX 60 gél (5000016014), 120 gél (5000016015) of 180 gél (5000016016) JUSQU'AU 15/01/2020

**BON DE RÉDUCTION** 

BON VALABLE JUSQU'AU 15/01/2020

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 sprl s'engage à vois 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 sprl, 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 0442.861.022.



# Effondrement et entraide

Après 10 000 ans de stabilité climatique, nous venons d'entrer dans les temps du changement. Parmi tous les engrenages mortifères pour notre Terre – et pour nous ! – que nous avons déclenchés, le changement climatique représente la menace principale, étroitement liée à la  $6^{\rm ème}$  crise d'extinction massive de la biodiversité. Les dernières nouvelles augurent d'un monde avec des centaines de millions de migrants fuyant des régions entières (parce qu'inondées ou littéralement invivables en termes de température), avec une agriculture complètement bouleversée. Mais les menaces potentielles d'effondrement de notre civilisation thermo-industrielle sont bien plus nombreuses, entre nécessité de sortir des combustibles fossiles, une nouvelle crise financière majeure annoncée, une rupture possible du commerce international ou un effondrement des grandes infrastructures sur fond de croissance intenable des inégalités sociales.

Ce constat anxiogène est engoncé dans la « loi de la jungle », cette culture du chacun pour soi et de la compétition entre tous. Pourtant la biologie montre à quel point l'entraide entre espèces règne partout entre les animaux, les plantes, les champignons et/ou les bactéries. Comme est répandue chez les espèces sociales l'entraide intraspécifique, que ce soit les fourmis, les loups, ... ou les humains, la championne absolue ! Mieux encore, les biologistes ET les spécialistes des sciences humaines montrent que l'entraide augmente encore en situation de pénurie et atteint son paroxysme dans les crises.

Quelle « loi de la jungle » allons-nous choisir de suivre pour nous adapter aux changements profonds déjà inéluctables et sortir sans trop de casse de notre culture patriarcale, matérialiste et coupée du vivant pour inventer la civilisation suivante ? Moins de biens, plus de liens!

#### par Gauthier Chapelle

ingénieur agronome et docteur en biologie - <a href="www.biomimicry.eu">www.biomimicry.eu</a>, auteur de **"Une autre fin du monde est possible : vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)"**, avec Pablo Servigne et Raphaël Stevens, 2018, **"L'entraide, l'autre loi de la jungle"**, avec Pablo Servigne, aux éditions Les liens qui libèrent, 2017, **"Le vivant comme modèle, la voie du biomimétisme"**coécrit avec Michèle Decouste, Albin Michel, 2015

### Sommaire #312

Air du temps P4 • Actualités positives P6 • Santé: Froid, les épices à la rescousse P8 • Dossier: Effondrement et résilience P14 • À lire P28 • Famille P30 • Restons connecté P32 • Mieux-être: Le néo-chamanisme P34 • Fiche Pratique P38 • Au jour le jour: les conférences P40 • Agenda des activités: ateliers, stages et cours P45 • Annonces classées P60 • Formulaire des annonces classées P62

"Le secret du changement est de concentrer toute notre énergie, non à combattre l'ancien, mais à construire le nouveau.

### Le Mycélium qui relie



Face aux crises écologiques. sociales et écologiques aue nous traversons, de plus en plus de per-

auestionnent. s'orgasonnes se nisent, agissent pour proposer de nouvelles manières de vivre ensemble : vivre en alliance avec le vivant, grandir par la coopération, cultiver l'abondance et la générosité, prôner la sobriété volontaire, questionner le sens et la finalité de nos actions,... C'est pour soutenir ces transformations nécessaires que le projet 'Mycelium' a été créé en Belgique francophone. Mycelium, comme un écosystème à travers lequel se connectent, se nourrissent, s'organisent et se déploient les acteurs et actrices de transition écologique, démocratique, économique et solidaire ; tel un réseau vivant qui renforce la résilience de nos mouvements, nous permet d'agir en profondeur et de créer ensemble de nouvelles visions et de nouvelles cultures.

Infos sur mycelium.cc (vous y trouverez notamment les géniales illustrations de Matthieu Van Niel, comme « Collapsoloqie et courbe de deuil »— on adore!)

### La Suite du Monde...

« Les enfants croient au père-noël, les adultes votent, nous, on s'organise! »

Face à l'effondrement en cours (voir article dans cette même édition), la nouvelle coopérative « La Suite du Monde » acquiert puis libère des terres agricoles et biens immobiliers (en France et ailleurs) afin d'y développer des projets liés à l'habitat, la production agricole, l'énergie, l'organisation communaliste, l'événementiel. l'éducation ou toute activité permettant davantage d'autonomie. Elle multiplie les activités de recherche, d'expérimentation et de conseil afin de rendre multipliables des coopératives locales autogérées — les « Communes Imaginées » — qu'elle essaie de doter de Communs : jusqu'à une dizaine de petits terrains agricoles achetés et des auberges louées pour y atterrir, des outils et des moyens financiers, techniques, légaux, de communication et d'organisation. Au final, ces « Communes Imaginées » seront connectées entre-elles, telles des îles du futur dans l'océan du passé.

Infos sur lasuitedumonde.com

### act minute...

### Salon de l'Habitat groupé

'Habitat & Participation' organise sa 10ème édition wallonne du « Salon de l'Habitat groupé » le 1er décembre à Namur! Cette édition sera centrée sur les liens entre les activités collectives de production locale et les habitats groupés, à travers la mise en valeur de l'économie sociale.

Toutes les infos sur habitat-participation.be & habitat-groupe.be

### Semaine belge de la Naturopathie

L'Union professionnelle des Naturopathes de Belgique (UNB) organise la 3ème « Semaine belge de la Naturopathie » pour promouvoir les bonnes pratiques de la naturopathie. Des conférences, ateliers-découvertes et journées portes ouvertes sont programmés sur tout le territoire du 16 au 24 novembre prochains. Toutes les infos sur unb.be





### "Si on se soucie de la planète, il faut devenir végétarien!"

Cette phrase d'Aurélien Barrau, docteur en astrophysique et en philosophie, bien que provocatrice, est loin d'être anodine lorsque l'on sait que 2/3 des terres agricoles dans le monde servent à produire des céréales pour alimenter le bétail. Or, les animaux sont de piètres convertisseurs d'énergie en alimentation humaine. La quantité de protéines végétales pour obtenir un kilo de protéines animales n'est pas avantageuse : 7 kg pour les bovins, 6 kg pour les poulets et les cochons et 3 kg pour les oeufs. Le passage d'une majorité de l'humanité à une alimentation végétarienne réglerait à lui seul les problèmes globaux de la « faim dans le monde », épargnerait les 18% des émissions des gaz à effet de serre causés par l'élevage industriel (c'est plus que les transports !), sans compter les souffrances inimaginables endurées par les quelques 150 milliards d'animaux abattus chaque année. *Cherchez l'erreur...* 

### Zéro déchet : 1ère formation en ligne gratuite !



Se lancer dans le zéro déchet ? Oui, mais par où commencer ? Pour guider nos premiers pas d'apprentis 'anti-gaspi', l'Université des Colibris a lancé fin septembre le premier MOOC\* gratuit sur le Zéro Déchet : une plateforme en ligne, mêlant vidéos, reportages, interviews, fiches pratiques et exercices pour nous aider à valider nos acquis.

Organisée en 12 modules, la formation en ligne, qui allie théorique et pratique, demande un certain engagement, environ 2h par semaine. Pour nous motiver et nous accompagner dans notre démarche, des rencontres locales et des défis seront également organisés.

Au bout du compte, « vous comprendrez les impacts environnementaux, sociaux et économiques de vos déchets. Vous découvrirez les 5R, une méthode simple pour réduire vos déchets et décupler votre créativité! », promettent les organisateurs. Ça vous tente? Vous avez jusqu'à fin novembre pour vous inscrire via colibris-universite.org/formation/mooc-zero-dechet

\* acronyme de « Massive Open Online Course »

#### Chute de la croissance du trafic aérien

Les constructeurs aéronautiques et les compagnies aériennes tablaient sur une croissance effrénée du transport aérien. Seulement voilà, leurs espoirs pourraient s'envoler (à défaut des avions) par un phénomène récent qui se répand comme une traînée de poudre et qui devrait avoir un très gros impact sur l'aéro-business. Baptisé « flygskam » en Suède, autrement dit « la honte de voler », cette tendance se généralise si vite que la banque UBS prévient : « cela aura de très lourdes conséquences sur l'aviation mondiale ».

UBS a ainsi interrogé plus de 6.000 personnes en France, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux États-Unis. Principal enseignement de cette étude relayée par la BBC: 21% des personnes interrogées ont déjà diminué leur nombre de déplacements en avion.

En Suède, d'où le phénomène est parti, le nombre de passagers a déjà diminué de 8,7% sur les vols intérieurs au cours des 7 premiers mois de 2019!

La prise de conscience écologique est réelle, mais les actions et nouvelles pratiques à l'échelle planétaire sont encore trop peu nombreuses. En voici une. Elle est significative. Ne boudons pas notre plaisir.

Source: PositivR



### Usine d'hydrogène belge

Le groupe de supermarchés 'Colruyt' et le gestionnaire du réseau gazier 'Fluxys' veulent produire de l'hydrogène à partir de l'électricité produite par les parcs éoliens en mer du Nord. Si leur projet aboutit, ce sera la première fois que l'on produira de l'hydrogène vert à une telle échelle en Belgique.

L'idée est d'utiliser le trop-plein d'énergie éolienne pour produire de l'hydrogène, un gaz très énergétique qui peut servir de réserve pour les moments où l'énergie est moins abondante. Cet hydrogène présente l'avantage d'être produit sans émettre de CO2 ni d'autre gaz à effet de serre, contrairement à l'hydrogène produit à partir de gaz. L'installation projetée aura une capacité de 12 à 25 mégawatts, avec une extension possible. Deux sites sont envisagés, à Zeebruges ou dans le port d'Anvers, pour un investissement estimé à 25 millions d'euros.

Source: Le Soir

### 18.500 chèvres

Régulièrement victime de feux de forêt, le Portugal a décidé de riposter à l'aide d'une méthode aussi écologique qu'originale : faire appel à 18.500 chèvres qui « nettoient les sols » et empêchent ainsi les feux de se propager. Et cela fonctionne tellement bien, que ce plan « chèvres » pourrait s'étendre à d'autres territoires européens.



### Du terreau avec les couches de bébés

Et si les couches souillées de nos chers petits étaient transformées en compost pour l'agriculture urbaine? C'est le pari de la société 'Les Alchimistes', qui a lancé une expérimentation inédite baptisée « Les couches fertiles ». L'idée? Collecter pendant 2 ans les couches de 10 crèches parisiennes, les recycler et les composter en utilisant un procédé de séparation mécanique du plastique et des matières organiques des couches. Si 'Les Alchimistes' remportent leur pari, ils risquent d'avoir du pain sur la planche avec les 3,5 milliards de couches jetées, incinérées ou enfouies chaque année rien qu'en France. On a hâte d'en savoir plus!

### "L'avenir n'est pas 'ce qui va arriver', mais ce que nous allons en faire."

Henri Bergson



### 43ème commune du commerce équitable

Le 12 octobre dernier, la commune de Fléron a reçu le titre honorifique de « *Commune du Commerce Equitable* » : elle est ainsi la 13ème commune du commerce équitable en Province de Liège! Pour rappel, le commerce équitable permet de garantir des conditions de travail décentes et un revenu juste aux travailleurs des pays du Sud. Bon nombre d'aliments que nous consommons quotidiennement peuvent aussi être issus de cette alternative au commerce conventionnel.

S'impliquer dans « Commune du Commerce Equitable » est une réelle alternative concrète à la lutte contre les injustices économiques, sociales et environnementales. En Wallonie et à Bruxelles, la famille des communes du commerce équitable ne fait d'ailleurs que s'agrandir. Avec Fléron, ce seront 43 communes qui auront obtenu le titre de « Commune du Commerce Equitable ». D'autres vont suivre dans les mois à venir. Quelques pas de plus vers l'objectif de faire de la Belgique un pays du commerce équitable en 2020.

Infos sur cdce.be

### L'ONU mise sur les forêts urbaine

Pour lutter contre le réchauffement climatique en Afrique et en Asie, et faire baisser la température des villes, l'ONU mise sur les forêts urbaines avec son initiative « Une Grande Muraille verte pour les villes, »

« D'ici 2030, cette initiative ambitieuse devrait permettre de créer jusqu'à 500.000 hectares de nouvelles forêts urbaines et de maintenir près de 300.000 hectares de forêts naturelles existantes à l'intérieur et autour des villes au Sahel et en Asie centrale », indique un communiqué de l'Organisation des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO).

### En très bref...

- Depuis septembre, les arrêtés pour interdire ou encadrer l'usage de pesticides se multiplient dans les collectivités françaises : 80 communes ont déjà voté un arrêté contre les pesticides — une première!
- Bien décidé à promouvoir les transports en commun, le gouvernement wallon renonce à toute extension de son réseau autoroutier et abandonne la construction de 6 nouvelles autoroutes.
- Pour contrer l'obsolescence programmée, le Sénat français vient de donner son feu vert à un indice de « réparabilité » des équipements électriques et électroniques, qui devrait apparaître dès janvier 2021.
- Début juillet, l'Autriche est devenue le premier pays européen à interdire totalement le glyphosate au nom du « principe de précaution ».
- Sans attendre la mise en place d'un éventuel « revenu de base » annoncé par l'Etat, la ville de Grande-Synthe (Hauts-de-France) lance le « minimum social garanti » pour ses habitants les plus pauvres.
- L'ONU vient d'annoncer que le Gabon, couvert à 90% par la forêt, deviendra le premier pays africain à être récompensé par des fonds internationaux « afin de poursuivre son effort contre la déforestation » (136 millions d'euros).



### Froid, les épices à la rescousse

Convoitées tels des trésors depuis la plus haute Antiquité, les épices sont souvent utilisées de nos jours uniquement comme matière aromatique culinaire pour le plaisir des papilles et des yeux. C'est oublier qu'elles possèdent également d'intéressantes propriétés médicinales, bien utiles au cœur des froids hivernaux...

Longtemps utilisées et comme aliments et comme parfums, les épices font partie de ces matières végétales utiles tant aux plaisirs des sens (gustatif, olfactif, visuel,...) qu'à l'entretien d'une bonne santé. Riches en vitamines et sels minéraux, elles contiennent également de nombreux composés végétaux (flavonoïdes, terpènes, tannins,...) développés par les plantes comme colorants, parfums ou encore répulsifs qui peuvent soulager efficacement nombre de petits maux du quotidien ou simplement stimuler certaines fonc-

tions physiologiques, telles la digestion ou encore la circulation sanguine. Cette utilisation des épices s'avère très intéressante à l'arrivée de l'automne, lorsque les premiers refroidissements se présentent et que l'organisme se surcharge souvent d'une alimentation plus riche pour compenser les frimas quotidiens. Combiner le plaisir du goût aux bienfaits digestifs, réchauffants et purifiants des épices devient alors une solution idéale, qui plus est à la portée du plus grand nombre.



### **HydraFlex**

- + Acide hyaluronique + Collagène de type 2
- Be-Life HydraFlex ollagene - Acide hyaluronique Collageen - Hyaluronzuur Lubrification des articulations Smering van de gewrichten

BELGIAN

LABORATORY









Assurez votre confort articulaire grâce au complexe HydraFlex qui mise sur une synergie puissante entre divers ingrédients naturels :

- Le collagène de type 2 pour le raffermissement du cartilage
- L'acide hyaluronique pour une meilleure lubrification de l'articulation
- L'Opti®-MSM, un composé soufré qui contribue au bon état des tissus et à la formation de collagène
- Les indispensables vitamines C et D
- Le curcuma, utilisé depuis des siècles en Asie pour favoriser le confort articulaire

Le tout vous aidera à préserver ou retrouver le plaisir de bouger en souplesse et sans gêne!

En vente en magasins biologiques

Découvrez nos labels de qualité sur www.be-life.eu

### Des phyto-médicaments au quotidien

Nul besoin de s'imaginer devoir débourser des sommes folles pour des épices coûteuses tel le safran, le contenu de vos placards de cuisine peut déià probablement répondre à de nombreux besoins. Ou'il s'agisse des sinigrines de la moutarde, de la pipérine du poivre noir, des aldéhydes de la cannelle de Ceylan ou encore de la capsaïcine des piments, nombreux sont en effet les composés végétaux présents dans des épices très communes et dont les propriétés anti-infectieuses, digestives, circulatoires voire même psychoactives peuvent soutenir l'immunité et le moral lorsque le froid et l'humidité se font plus présents.

Les graines de moutarde (Brassica alba, et Brassica nigra), prises en infusion, soulagent ainsi les maux de gorge et les bronchites. Plus puissante encore en termes de principes actifs, la cannelle (Cinnamomum zeylanicum) peut enrayer un rhume débutant grâce à ses propriétés anti-infectieuses (elle participe à l'évacuation des secrétions muqueuses) ou encore participer efficacement à la désinfection intestinale en cas de gastro-entérite, très courante en hiver. Au registre des antiinfectieuses, des épices telles le clou de girofle (Eugenia caryophyllata) ou la coriandre (Coriandrum sativum) possèdent des propriétés antivirales intéressantes. La coriandre présente de plus l'avantage d'aider à la digestion, de soutenir le foie (parfait en temps de raclettes et autres mets hivernaux gras) et de stimuler l'immunité. Une tisane détox et antivirale constituée de quelques graines concassées auxquelles on aura ajouté quelques feuilles pour le goût et prise trois fois par jour après les repas pendant deux semaines constitue ainsi un bon stimulant en cas de faiblesse immunitaire alliée à une surcharge digestive. Le poivre noir (Piper nigrum) stimule le métabolisme (très intéressant lors de fatigue hivernale), est un bon décongestionnant et expectorant en cas de troubles respiratoires. Le **gingembre** (Zingiber officinale) et le **curcuma**, en plus de leurs propriétés antioxydantes, vont, par leur action anti-inflammatoire, concourir à éviter les complications des refroidissements. Les épices stimulantes de la circulation, telles le gingembre, les piments (Capsicum frutescens), la cannelle, le poivre, le macis (enveloppe des noix de muscade (Myristica fragrans), ou encore la cardamome (Elettaria cardamomum), vont favoriser la vasodilatation périphérique et ainsi lutter contre la sensation de froid.

### Pour tous les goûts

D'une richesse incomparable en termes de goût, les épices vont bien sûr être un ingrédient saveur et santé incontournable des plats de tous les jours. La finalité alimentaire de la préparation et l'équilibre nécessaire des ingrédients ne permet cependant pas toujours de les y incorporer en quantité adéquate pour en obtenir un effet thérapeutique (même si la plupart d'entre nous a certainement en tête le souvenir d'un curry particulièrement épicé et réchauffant, voire décongestionnant brutal des mugueuses nasales). Les tisanes et décoctions seront donc le plus souvent la façon la plus simple et efficace de profiter des bienfaits des épices au jour le jour. Les propriétés de ces dernières étant parfois liées à des composés volatiles tels des huiles essentielles (comme pour la cannelle, le clou de girofle,...), il est utile de bien couvrir la préparation pendant la durée de l'infusion (macération dans l'eau bouillante sur feu éteint) ou de la décoction (macération dans eau frémissante sur feu allumé) afin que les composés volatiles se recondensent et ne soient pas perdus. La simple expérience de râper de la racine fraîche de raifort (Armoracia rusticana) permet de s'en rendre compte car ses huiles essentielles vont décongestion-



### vous aide à faire face aux attaques hivernales

Immunoton forte



 avec KalmCold®, un extrait d'échinacée indienne (Andrographis paniculata), scientifiquement étudié, qui stimule le système immunitaire et aide à mieux respirer

 avec Umckaloabo (Pelargonium sidoides), qui procure plus de confort respiratoire et qui soulage la gorge et la toux irritée

 avec les minéraux sélénium et zinc et les vitamines C, D et A, qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, sous leurs formes organiques actives

60 V-caps.: €12,95



IMMUNOTON FORTE est une préparation complète naturelle destinée à renforcer la résistance et à faire face plus rapidement aux attaques hivernales. C'est la combinaison optimale d'extraits de plantes qui renforcent le système immunitaire et de vitamines et de minéraux appropriés pour soutenir la résistance.

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

MannaVital

ner les sinus. Il est en outre un bon stimulant du système immunitaire en cas de refroidissement. Une tisane constituée d'une portion (1 cuillère à café par exemple) de poivre noir moulu (ajouté en fin d'infusion après décoction des autres ingrédients), de deux portions de cannelle concassée et de 4 portions de racine fraîche de gingembre laissées à infuser 5 minutes s'avère très utile pour réchauffer le corps et enraver un rhume débutant. Des préparations à base de miel, pour les épices en poudre, peuvent être un bon moyen d'ingestion. Le mélange d'une cuillère à café de poudre de cannelle (idéalement fraîchement moulue pour que ses composés n'aient pas été altérés à l'air) avec une cuillère à café de miel additionnée d'un peu de jus de citron constitue ainsi un mélange anti-infectieux et adoucissant pour la gorge.

Et pour le plaisir

Bien sûr qui dit hiver et froid dit...vin chaud. Largement répandue en Europe

du Nord, cette préparation à base de vin rouge chaud et éventuellement d'agrumes (orange, citron) dans laquelle ont été mises à infuser des épices telles que la cannelle (en bâton). l'anis étoilé (Badiane, Illicium verum), le clou de girofle, du gingembre frais et une pointe de noix de muscade. est non seulement délicieuse, mais aussi un véritable « remède de grand-mère ». La cannelle est en effet un puissant anti-bactérien, le clou de girofle un anti-douleur et anti-inflammatoire et l'effet globalement vaso-dilatateur et réchauffant de l'alcool (à petite dose évidemment, d'autant plus qu'il aura subi une évaporation) stimulerait selon certains les défenses du corps. Ce qui est certain en tout cas, c'est qu'il réchauffe tant le corps que le cœur... Bonne saison froide épicée à tous donc!



Charline Nocart charline@etreplus.be

POUR EN SAVOIR PLUS: • 22 épices pour préserver la santé, de Guy Avril, Editions Terre Vivante • Epices et aromates – Usages et bienfaits en naturopathie, de Florence Cosnier, Editions De Terran • www.epices-santé.com • www.vitagate.ch • www.altheaprovence.com



FORUM INTERNATIONAL

# LE DEUIL & LES DIMENSIONS INVISIBLES DE LA CONSCIENCE

CONFERENCES TEMOIGNAGES



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

Réservations et infos :

www.deuil-conscience.com

CONCERT D'OUVERTURE LOVÀSZ IRÈN

**04/03/20** - 19h30

Collégiale Saint Denis 66 Rue Cathédrale - Liège

> Une organisation de Approches Transpersonnelles asbl en collaboration avec Résillence Psy. Forum sous la direction d'Evelyne Josse et Martine Struzik.













# Quel futur pour notre planète? Apocalypse ou ... happy collapse\*?

Un vent d'apocalypse se lit en filigrane des nouvelles quotidiennes. Alors que certaines catastrophes sont bien réelles, est-il pour autant justifié d'annoncer une 'crise systémique globale' ? D'alerter sur un possible 'effondrement du système' ?

D'après les conclusions alarmantes des scientifiques australiens du « **Breakthrough National Centre for Climate Restoration** », notre mode de vie actuel est non seulement condamné, mais il ne nous resterait finalement

que 30 ans, tout au plus, pour changer de trajectoire grâce à une mobilisation massive et prioritaire à tous les niveaux (individuel, régional, national et international).

#### L'Anthropo(bs)cène

Il faut bien le constater, l'Anthropocène, l'Ère de l'Homme, nous confronte à de sérieux problèmes environnementaux, énergétiques. climatiques, géopolitiques, sociaux économiques qui ont aujourd'hui franchi des seuils de non-retour. Et toutes ces « crises » sont interconnectées, s'influencent et se nourrissent. Des chercheurs comme Pablo Servigne et Raphaël Stevens dans leurs ouvrages-phares « Comment tout peut s'effondrer » et « Une autre fin du monde est possible », co-écrit avec Gauthier Chapelle. rappellent que nous disposons aujourd'hui d'un immense faisceau de preuves qui suggère que nous faisons face à des instabilités systémiques croissantes qui menacent très sérieusement la capacité des humains à se maintenir dans un environnement viable. Il ne s'agit pas de simples « crises » dont on sort indemne. Il s'agit d'un potentiel effondrement du système. Ni plus ni moins.

Le mot « effondrement » est défini par l'« Institut Momentum » comme « le processus à l'issue duquel les besoins de base (eau, alimentation, logement, énergie, etc.) ne sont plus fournis à une majorité de la population par des services encadrés par la loi ».

Il s'agit donc bien d'un processus à grande échelle, irréversible et qui a déjà commencé. Mais qui est concerné? Les pays les plus pauvres? L'ensemble du monde industrialisé? Toute l'humanité? La majorité des espèces vivantes? Il n'y a pas de réponses claires à ces questions. Comme le souligne Pablo Servigne: « Nous n'avons pas la certitude que cela va arriver, mais la science ne peut pas non plus avoir la certitude que cela ne va pas arriver. C'est cette incertitude radicale qui nous met en mouvement. »

Pour résumer, actuellement nous sommes sûrs que :

- la croissance physique de nos sociétés va s'arrêter dans un futur proche (c'est l'impossibilité d'une croissance infinie dans un monde fini);
- nous avons altéré l'ensemble système-Terre de manière irréversible (à l'échelle géologique des humains);
- nous allons vers un avenir très instable dont les grandes perturbations seront la norme;

 nous pouvons désormais être soumis à des effondrements systémiques globaux.

### "Notre maison brûle et nous regardons ailleurs."

[Jacques Chirac - 2002]

#### Quand on sait, on n'agit pas pour autant...

Quel que soit notre niveau d'informations par rapport à ce sujet sensible, on peut dire que, désormais, tout le monde sait ou presque. Dès lors, comment se fait-il que les multiples alertes lancées depuis 50 ans n'aient pas porté leurs fruits? Pourquoi, alors que nous savons que de grands dangers nous guettent, nous ne faisons rien ou si peu pour les éviter? Au-delà de la protection des intérêts financiers privés, il y a au moins trois éléments de réponse, tous liés au fonctionnement même du cerveau humain

### - la dissonance cognitive

Mise en avant en '57 par le psycho-sociologue Léon Festinger, la dissonance cognitive permet de comprendre pourquoi « quand on sait, on n'agit pas pour autant ». Festinger explique que « pour ne pas se mettre psychiquement en danger, l'individu a besoin de créer une certaine cohérence entre ses croyances et ses actes. Quand la dissonance est trop grande, cela provoque une réaction de négation, de rejet, d'évitement ou d'oubli. » En d'autres termes, pour gérer nos nombreuses incohérences entre ce que nous savons au sujet de la planète et nos actions, nous allons occulter « ce que nous savons » pour rendre viable nos incohérences comportementales.

#### - les limites spatiales et temporelles

Les pressions de sélection des derniers millénaires ont fait du cerveau humain un outil très performant pour répondre à des stimuli concrets 'ici et maintenant', mais il l'est beaucoup moins lorsqu'il s'agit de se projeter dans des échelles plus vastes. Ainsi, on réagit plus à un serpent qui surgirait devant nous qu'à un rapport du GIEC qui parle de famines et de millions de morts. On dit que les crises sont trop rapides. En réalité, on pourrait tout aussi dire qu'elles sont trop lentes, dans le sens où elles n'arrivent pas assez vite pour obtenir notre attention.

### " Le système s'effondre tout autour de nous précisément au moment où de nombreuses personnes ont perdu la capacité à imaginer qu'autre chose puisse exister.

[David Graeber]

#### - le 'bug' neuronal

Docteur en neurosciences et auteur du livre « Le bug humain », Sébastien Bohler explique que même si notre cerveau a longtemps été notre allié pour tirer le meilleur parti de son environnement, les neurones en charge d'assurer notre survie ne sont iamais rassasiés et réclament « toujours plus ». Avide, notre espèce hyper-consommatrice surexploite la planète et se met gravement en péril. La solution? « Analyser en chacun de nous, et non plus seulement à l'échelon économique et politique, ce mécanisme infernal qui pousse notre cerveau à en demander toujours plus ». explique le Dr. Bohler. Il cite notamment la nécessité de se tourner vers d'autres sources favorisant la sécrétion de dopamine (comme l'altruisme, la connaissance) ou encore la pratique de la pleine conscience.

#### De la collapsologie<sup>1</sup> à l'action apaisée

Même si nous sommes conscients des limites liées au fonctionnement même du cerveau. rares sont celles et ceux qui font l'économie de passer par les phases de choc, de déni, de colère, de peur et de dépression que peuvent naturellement susciter les informations 'collapsologiques'. Dès lors, l'invitation serait d'apprendre à développer une 'collapso**sophie**' : une nouvelle forme de sagesse face à toutes ces prises de conscience... Cela pourrait même être une étape cruciale afin d'aborder de façon apaisée un 3<sup>ème</sup> aspect, celui de la 'collapso*praxis*' ou l'art de s'organiser concrètement face aux effondrements en cours.

Pour que ce passage du savoir à l'action soit réellement efficace, nous devons prendre soin de notre intériorité, que cela soit au niveau psychologique, émotionnel et spirituel. Accueillir nos réactions et émotions, retrouver un avenir désirable et voir dans l'effondrement une opportunité n'est pas toujours confortable. Or, l'action constructive ne peut venir qu'après avoir franchi individuellement certaines étapes de « transition intérieure », ce qui ne manguera pas d'avoir une incidence sur le collectif humain.

Comme le soulignent les remarquables travaux de Clive Hamilton, Joanna Macv ou Carolyn Baker, ce n'est qu'en explorant ces émotions que nous retrouverons le goût de l'action et un sens à nos vies.

Evidemment, il n'est pas réaliste d'attendre que chacun ait accompli son processus avant de commencer à agir. L'action fait partie du processus, même si elle n'est peut-être pas encore « apaisée ». Raison pour laquelle certains choisiront la voie de l'insurrection violente, du repli ou même de la fuite, Toutefois. l'issue du processus semble toujours mener à la mise en place d'alternatives non-violentes solidaires : coopératives citovennes production d'énergies renouvelables, systèmes alimentaires locaux et soutenables (agriculture urbaine, permaculture, AMAP, jardins partagés,...), initiatives de transition, émergence des Low-Tech², nouveaux modèles économiques, etc. Les exemples ne manquent pas.

Quelle que soit l'étape dans laquelle nous nous trouvons, il est essentiel de « travailler sur soi », tout en agissant à notre échelle, car c'est en agissant que notre imaginaire se transforme et modifie celui du monde. Et notre humanité a grandement besoin de nouveaux récits fondateurs.

#### Réensemencer notre imaginaire

Aujourd'hui, les récits culturels dominants nous parlent de technologie, de compétition et de la loi du plus fort comme principes de vie. Mais ces histoires périmées tournent folles et s'entretiennent elles-mêmes dans une spirale infernale.

Il est donc essentiel d'apprendre à imaginer de nouveaux récits qui permettent de ne pas entrer en dissonance cognitive et en déni. Nous avons besoin de nouvelles histoires transformatrices pour entrer dans cette période d'incertitudes, des histoires qui raconteraient, par exemple, la réussite



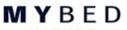
504, Ch. de Wavre 1390 Grez-Doiceau (Wavre)

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 **DESTOCKAGE MASSIF** 



Liquidation des modèles et Stock 2019



Du 5 Novembre au 15 Décembre 2019

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



≅: 010/84.54.27 

⊠: wavre@outletliterie.be



### **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

d'une génération à s'affranchir des énergies fossiles grâce à l'entraide, au partage et à la coopération.

Ce réensemencement de notre imaginaire s'appuie notamment sur les travaux de Joanna Macy, spécialiste du bouddhisme, de l'écologie profonde et de l'écopsychologie. Pour elle, trois grands récits sont actuellement à l'oeuvre sur la planète: celui du « Business as usual » selon lequel le progrès et la croissance devraient apporter toutes les solutions aux problèmes actuels ; celui du « Grand Naufrage » qui conduirait à une quasi-extinction de la vie sur Terre; enfin celui du « Changement de cap » qui nous permettrait de nous réorienter vers une « société qui soutienne la Vie ».

Alors, quel récit souhaitons-nous nourrir en nous et autour de nous ?

#### Décroissance et résilience

«Les esprits malins (...) parlent de croissance verte pour lutter contre les dérèglements climatiques et changer les modes de production. Mais le mot est faux. Le concept n'existe pas. Ce qu'il faut organiser, c'est la décroissance. Consommer moins, voyager moins, se déplacer moins, produire moins : c'est de la décroissance », souligne le iournaliste politique J-M. Aphatie.

A toutes les échelles du système, le leitmotiv est donc la décroissance et la résilience, c'està-dire le fait de ralentir, tout en augmentant les capacités des individus et des collectivités à s'adapter aux diverses perturbations systémiques.

Au niveau économique, il s'agira d'inventer une économie de « descente énergétique » non plus basée sur un système-dette, mais sur d'autres paradigmes bien plus raisonnables, tels que la sobriété volontaire et le partage équitable.

La sobriété volontaire et heureuse, comme l'aime à rappeler Pierre Rabhi, est d'ailleurs une des clefs de voûte de la transformation du système. Imaginez l'impact d'une population qui reviendrait juste à l'essentiel, en boycottant tout ce qui n'est pas aligné au respect de la vie, produisant, troquant ou achetant uniquement des produits bio, locaux et de saison. Ajoutons

à cela une autorégulation des naissances grâce à des politiques natalistes adaptées (afin de rester sous la barre des 10 milliards de terriens car la rareté des ressources ne peut pas répondre à l'explosion démographique actuelle), la mise en place d'une nouvelle démocratie qui replace la Vie au sommet des intérêts communs, une conversion massive à l'alimentation végétarienne (voir rubrique « Air du temps »), un programme global de reforestation, ... et le cercle vicieux serait enfin rompu au profit d'un nouveau cercle vertueux, aux bénéfices immenses pour l'ensemble du vivant et de la planète.

#### Le plus grand défi de l'Histoire

Même s'il n'y a pas de solutions parfaites, il y a les solutions simples, connues, que chacun peut mettre en œuvre et un travail beaucoup plus profond qui consiste à entièrement revoir ce que l'on souhaite en tant qu'espèce, notre rapport à la Nature, au Vivant... C'est peutêtre cela la bonne nouvelle : nous sommes la génération qui doit tout réinventer! Sans quoi elle périra ou survivra dans un anthropocène dévasté, dans un monde qui aura perdu son sens car privé de sa beauté et de son incroyable biodiversité qui en fait évidemment toute sa valeur. Il v a donc un travail individuel. collectif, politique, économique, éthique, mais aussi spirituel. Et même si nombreux sont celles et ceux qui ont peu d'espoir que l'humanité y arrive dans le temps imparti, les changements doivent être menés « du mieux que l'on peut » car ils ont le potentiel de réenchanter notre rapport à la Nature et apaiser la folie capitaliste avec les inégalités quasi obscènes que l'on connaît.

Fini de faire les choses dans la démesure juste parce que l'on sait les faire, il est temps de devenir raisonnable. Quitter la 'patho-adolescence' et devenir adulte. Développer des entraides, des alliances avec les autres espèces partageant la même planète, car en situation d'urgence, c'est le « lien » qui peut véritablement nous sauver.

Il est aussi nécessaire de s'inspirer d'autres rapports au réel comme de nombreuses peuplades ancestrales les avaient inventés.







Ce n'est évidemment pas une régression, un retour au passé. Cela peut même être perçu comme une « croissance » puisque le cerveau humain semble fonctionner sur ce mode. Non plus une croissance matérielle mais une croissance qui serait définie comme allant vers plus d'entraide, de solidarité, de partage, de relations authentiques, de respect de la vie, de transcendance et... d'Amour.

### Alors, apocalypse ou... happy collapse?

Notre planète Terre, oasis d'abondance dans un vaste désert intersidéral, est unique. Malheureusement, l'Homme la perçoit comme un gisement de ressources qu'il pourrait, dans son aveuglement, épuiser jusqu'au dernier élément. On ne détruira pas la planète car elle possède d'exceptionnelles capacités de régénération. Par contre, l'espèce humaine s'auto-détruira peut-être à cause de la toutepuissance infantile de l'Homme vis-à-vis de la Nature destituée de ses vertus sacrées. Devenu fou, l'Homme-cannibale dévore sa mère nourricière. Ce faisant, il est en train de s'auto-exclure de la Vie.

Les effondrements sont en cours et de nombreux chocs sont désormais inévitables.

Actions — réactions. Heureusement, une multitude de terriens travaillent déjà, audelà des anciennes frontières, à inventer une nouvelle société positive, à forger de nouveaux imaginaires, de nouvelles histoires plus solidaires, plus authentiques et résilientes.

Inventer un nouvel avenir, imaginer « la suite du monde », n'est pas une mince affaire. Les changements seront bouleversants ou tout simplement magnifiques.

Il y a dans le monde et au coeur de la Vie assez de créativité pour changer de système de valeurs. Pour que l'Humain et la Nature prévalent enfin contre le profit et le PIB. Pour que l'étincelle de Vie s'éveille dans chaque cœur humain, telle une myriade d'étoiles à l'œuvre pour réensemencer la planète.

Nous avons toutes les clefs en main pour faire basculer les plateaux de la balance et passer de l'apocalypse au « happy collapse » : l'effondrement heureux et salutaire!



<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> néologisme issu de l'anglais 'to collapse' (s'effondrer), inventé par P. Servigne et R. Stevens, désignant l'étude de l'effondrement de la civilisation industrielle.



Olivier Desurment olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES : • « Comment tout peut s'effondrer » et « Une autre fin du monde est possible », P. Servigne, R. Stevens, G. Chapelle (2ème ouvrage), Ed. Seuil • « Le bug humain », S. Bohler, Ed. Laffont • « Ne plus se mentir » de J-M. Gancille, Ed. Rue de l'échiquier • « Yggdrasil » n°1 • « Collapse » de J. Diamond chez Penguin Books • effondrementetrenaissance.com

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> voir article « 'Low-tech'... le futur du 'high-tech' » publié dans ETRE Plus de juin 2019.

### DU **NOUVEAU** POUR L' ANNUAIRE ETRE PLUS 2020



Plus de visibilité, plus de référencement.

### UNE CHANCE UNIQUE DE MIEUX VOUS FAIRE CONNAÎTRE.

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



Inscrivez-vous avant le 10 décembre 2019 sur notre site : **annuaire.etreplus.be** 



### Pour aller plus loin, 'ÊTRE PLUS' a rencontré deux spécialistes :



What if ...et Si ... on atteignait le point de basculement

Vous souvenez-vous ? Dans le film « Demain » il y a déjà 3 ans. Rob Hopkins était cet habitant d'une petite ville du Kent en Angleterre qui a initié le concept de réseau transition à Totness. La monnaie locale avec David Bowie en effigie, l'économie circulaire, les potagers en ville « incrovables comestibles » et de nombreuses autres initiatives. Le but : réduire l'emprunte carbone en consommant local et valoriser les relations interpersonnelles au sein de la ville. Un magnifique concept initié en 2005 et qui depuis s'est propagé dans le monde comme une traînée de poudre. La Belgique est également très active et ne compte plus les initiatives en transition aux quatre coins du pays. Nous avons interviewé Rob Hopkins après sa très belle conférence donnée à Louvain-la-Neuve le 25 septembre dans le cadre du Festival Maintenant.

Cette interview s'est passée en voiture lorsque nous l'avons raccompagné de Louvain à la gare du midi. Discussion assez informelle au sujet de sa conférence et des questions que nous nous posions suite à celle-ci. Voici ce qu'il dit en substance :

<u>Sophie</u>: Face au changement climatique et aux conséquences annoncées, que pouvons-nous faire au lieu d'attendre que la question soit résolue par des personnes au pouvoir?

RH: Nous pouvons agir maintenant, ici et ensemble. La transition peut se résumer en deux mots « Et si ... ». Et si nous créions notre monnaie locale... et si nous nous unissions pour construire nos habitats... et si nous installions des potagers partagés...

Beaucoup de personnes répondent oui mais ... si le système s'effondre, oui mais si nous sommes envahi de réfugiés climatiques, oui mais si Trump et Bolsonaro continuent de polluer la planète avec leurs visions de climato sceptiques... à quoi servent ces initiatives locales ?

Lorsque vous placez votre focus sur tout ce qui ne va pas ou risque de se passer, les gens se ferment et se découragent. L'être humain a besoin d'entendre des récits positifs, des histoires d'hommes et de femmes qui se retroussent les manches pour développer des projets novateurs et bénéfiques à l'environnement. Le réseau transition en regorge dans le monde. Je voyage à travers des pays (toujours en train, je ne prends plus l'avion depuis 2006)

dans lesquels je rencontre des personnes enthousiastes qui agissent pour réaliser des projets de transition. Et ça donne « la patate ». Il est important de placer son focus sur les initiatives qui marchent, qui rassemblent, qui relient.

Si vous vous sentez découragé, rapprochez-vous de personnes ou d'associations qui agissent et qui œuvrent pour des projets bénéfiques à la réduction des émissions carbone et à remettre du lien entre les personnes. En Angleterre, ces initiatives ont du poids et influencent les pouvoirs politiques.

Sophie: Je vois parfois des personnes découragées car elles voient peu de gens comme eux changer d'attitude et de comportement face aux urgences climatiques. Ces personnes continuent de prendre souvent l'avion ou à faire de longs voyages sans se soucier de leur empreinte carbone, elles ont de grosses voitures, elles consomment bien au-delà du nécessaire ou du raisonnable. Que répondre à cela ?

RH: J'observe, petit à petit, que même si ces personnes n'ont pas envie de sortir de ce confort qu'elles ont créé autour d'eux, ce sont leurs enfants qui vont les y pousser. Ils vont demander des comptes à leurs parents, les juger quand elles continuent de conduire leurs 4x4, voyager dans des pays lointains et continuer à vivre dans de grosses maisons. Ce sont les enfants qui vont pousser les plus réticents à bouger les lignes, à changer de comportements.

Cela fait des années que de plus en plus de personnes innovent, transitionnent, militent pour un changement de comportement et de politique face aux urgences climatiques et environnementales. Ce mouvement ne fait que croître. Regardez en Suède avec Greta Thunberg, les Suédois ont réduit de 15 % la fréquentation des avions et cela en un an car les enfants sont venus chez leurs parents et ont dit « on ne prend plus l'avion ».

En Angleterre, il y a 15 ans, on laissait son chien déféquer n'importe où dans la rue, cela ne posait pas de problème. On fumait au restaurant à côté d'une femme enceinte, ça ne posait pas de problème. Essayez aujourd'hui et vous verrez les réactions autour de vous! On peut faire changer les choses.

Plus les personnes motivées, les projets de transitions, les personnalités du show biz (nous avons vu récemment Jane Fonda, Harrison Ford, Leonardo Di Caprio militer pour le climat) et du monde politique parleront de l'urgence à changer les choses et agirons, plus nous nous approcherons d'un point de basculement au-delà duquel le reste de la population suivra, inévitablement. Bien-sûr il y a Trump, Bolsonaro et d'autres mais vous voyez aussi les partis « verts » qui grimpent dans les sondages et aux élections, l'ambitieux projet « Green New Deal » parti d'Europe et qui s'incarne prend de l'ampleur aux US, de plus en plus de jeunes s'engagent en politique pour défendre des projets climatiques, il y a maintenant 50 pays qui développent le concept de ville en transition, les marches pour le climat emmenées par des jeunes rencontrent un succès phénoménal dans de nombreux pays sur la planète. Je pense que nous approchons ce point de basculement qui va entraîner tout le monde à prendre conscience et à agir pour la planète, pour l'humanité, pour le vivant, de là où il est, petits et grands, faibles et puissants, anonymes et personnes publiques.



Extinction Rebellion, désobéir pour le climat

Rob nous dit: « ma femme est en ce moment au tribunal ». Ah bon répondons-nous et que lui reproche-t-on? Elle a manifesté il y a deux semaines à Londres avec Extinction Rebellion.

Quel est ce mouvement au nom un peu « agressif »?

Il s'agit d'un regroupement pacifique de personnes qui désirent une plus grande prise de conscience et plus d'action de la part des instances politiques pour réduire les émissions carbones et les inégalités sociales. Ce mouvement a été initié en Grande Bretagne et existe aujourd'hui dans de nombreux pays (US, France, Allemagne, Australie, Belgique, ...). Les gens se regroupent pour mener des actions directes

non violentes. Il s'agit de désobéissance civile. Par ex. ils vont s'asseoir sur un pont. en silence ou en chantant. Ils agiteront des panneaux mentionnant l'extinction de telle espèce ou demandant plus d'action pour réguler ce réchauffement. Il n'y a aucune violence. Les gens se font parfois arrêter et peuvent même être traduits en iustice mais cela ne va pas plus loin. Ma femme a même rencontré des policiers qui comprenaient leur cause et étaient respectueux des manifestations même s'ils avaient des consignes d'évacuer le plus grand nombre. En Grande Bretagne, ces manifestations ont fortement influencé les pouvoirs politiques et de nombreuses villes anglaises ont déclaré l'état d'urgence climatique et gouvernementale. Les actions de septembre et octobre font bouger les lignes en Belgique, en France, aux Pays-Bas .... Je soutiens entièrement ce type d'initiative pacifique pour aider le politique et les citovens à une meilleur prise de conscience et à agir pour une planète plus propre et vivable pour tous.



Sophie Raynal sophie@etreplus.be

### Le Travail qui relie



Cinq décennies de recherches et d'activisme ont fait de Joanna Macy une pionnière dans le cadre du nouveau paradigme de transformation personnelle et sociale, proposant une **solide méthodologie** sous la forme d'ateliers qui favorisent cette transformation.

Des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier ont déjà participé aux ateliers et formations offertes par les nombreux facilitateurs du Travail qui relie. Ce « travail » aide les personnes à transformer le désespoir et l'apathie ressentis face à l'ampleur des ruptures et des effondrements en cours, en action inspirée, constructive et collaborative.

Il comprend des exercices pratiques et expérientiels qui nous invitent à explorer notre lien avec le vivant, à exprimer nos émotions face à un système destructeur de vie et à faire émerger notre « écoconscience », cette conscience qui englobe l'ensemble des êtres vivants. Et à recréer une relation sacrée avec la Terre et tous les êtres vivants.

Un atelier de Travail qui Relie se déroule

en suivant un processus en spirale, comprenant 4 étapes : s'ancrer dans la gratitude, honorer notre peine pour le monde, regarder avec des yeux neufs et aller de l'avant.

La spirale est comme la moëlle épinière de l'atelier. Elle est le fil conducteur qui guide les facilitateurs et permet aux participants de vivre un véritable processus, et non une série d'exercices enfilés les uns après les autres.

La "spirale" du Travail qui relie



Elle a décrit et offert cette méthodologie dans le manuel et livre de base « Coming Back to Life : Practices to Reconnect Our Lives, Our World » (1998) et qui est traduit en français : « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre - retrouver un lien vivant avec la nature ».

Depuis 2011, **l'association Terr'Eveille,** située en Belgique, propose des ateliers de « Travail qui relie », pour que cette magnifique démarche puisse toucher, inspirer et servir de ressource aux personnes qui souhaitent s'investir dans le «changement de cap » vers une société qui soutient la vie.



### Pierre Larrouturou

L'argent existe, pourquoi ne pas l'utiliser plus intelligemment ?

En juin 2019 lors d'une conférence à Bruxelles, aux côtés de Nicolas Hulot, Pierre Larrouturou a tiré la sonnette d'alarme à propos du climat, mais a surtout livré un message positif chargé de solutions et d'espoir.

Pierre, ingénieur agronome, économiste et fondateur du parti « Nouvelle Donne », est également fondateur de l'association « Agir pour le climat » qui a pour objet exclusif de promouvoir le Pacte Finance Climat ; depuis Mai 2019 il est euro-député et au bon endroit pour défendre ce pacte!

### Réussir la transition est une obligation et une opportunité

Face au monde qui va mal et au climat qui est en perte d'équilibre, Pierre Larrouturou attire notre attention sur la notion d'urgence. Au Mali, pays ayant connu la sécheresse la plus grave depuis 1600 ans, on parle de SIDA climatique. Les dérèglements généreront autant de morts et de souffrances que la maladie si nous ne réagissons pas rapidement, alors que la contribution des pays d'Afrique à l'émission de CO2 est minime. Mais nul besoin d'aller aussi loin pour constater les dégâts. Des inondations, incendies sans cesse plus dévastateurs fréquents surviennent dans de nombreux pays européens avec des conséquences sur l'agriculture, les populations et l'économie qui devraient suffire à une

prise de conscience. Pour l'économiste, « il est temps de faire la guerre pour le climat, la seule guerre qui ne fera aucun mort, mais qui sauvera des vies et rassemblera les peuples ».

#### Le nerf de la guerre

Réduire par deux nos émissions de CO2 d'ici 2030 exige des moyens financiers considérables. La proposition décapante portée par Pierre est de mettre les finances européennes au service de la transition écologique. Si, en 2008, pour sauver les banques, 1.000 milliards ont été trouvés, c'est que l'argent existe. Comment faire me demanderez-vous ? Finalement ce n'est pas si compliqué. Cela passe par un « Pacte Finance Climat » requérant deux outils :



- 1. Elle aurait pour mission d'octroyer annuellement aux pays signataires du traité, un prêt correspondant à 2% de sa richesse nationale (PIB), à taux zéro, durant 30 ans. Cela représenterait de l'ordre de 1.100 milliards d'euros par an (coût annuel pendant 30 ans de la transition selon la Cour des Comptes Européenne). Pour mémoire, depuis avril 2015, la BCE a créé 2600 milliards en 3 ans pour « relancer la croissance »! Seulement 11% de cette somme sont allés directement dans l'économie réelle et 89% à la spéculation!
- 2 la création d'un budget climat au niveau européen. Il serait de 100 milliards et proviendrait d'une imposition à 5% des bénéfices des entreprises (les artisans et les petites entreprises seront épargnés): 40 milliards pour un plan Marshall pour l'Afrique (lourdement impactée par le dérèglement climatique), 10 milliards pour un vrai plan de recherche pour des modes de transports et de

télécommunication alternatifs et 50 milliards pour aider chacun de nous à financer la lutte contre le réchauffement climatique dans nos vies privées ou nos entreprises afin d'entreprendre des travaux d'isolations et de réductions d'émission de CO2.

Cela aurait un effet catalyseur primordial et serait créateur de très nombreux emplois pérennes (900.000 en France selon l'ADEME).

Les tractations à l'échelon européen sont engagées et progressent. Nous espérons des nouvelles encourageantes d'ici la COP25, qui se tient au Chili début décembre prochain.



Vanessa Jansen vanessa@etreplus.be













### Devant l'effondrement

#### Yves Cochet

Les années à venir ouvriront la période la plus bouleversante qu'aura jamais vécue l'humanité en si peu de temps. Précurseur de la collapsologie et ancien ministre français de l'écologie. l'auteur nous fait vivre. en 'historien du futur proche'. ce moment de grande transition. D'après lui, l'effondrement de notre civilisation industrielle se produira à l'échelle mondiale, probablement dans les années 2020, certainement dans les années 2030. Il se propose d'examiner les origines écologiques, économiques, financières et politiques de cet effondrement et. surtout, leurs relations systémiques. Cet ouvrage répond aux nombreuses questions qui surgissent lorsque cette sans perspective devient tout à coup évidente.

(Les Liens qui libèrent, 256 pages)

### Ne plus se mentir

### Jean-Marc Gancille

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui savent que la planète nous survivra quoi qu'il advienne et que l'humanité ne sera pas sauvée à coups de voeux pieux, de petits pas « qui vont dans le bon sens » et de gestes bien intentionnés au quotidien. L'auteur porte un regard sans concession sur notre

situation. Face à l'impasse, il invite à changer de stratégie, à exercer une légitime défense contre le système et à abandonner l'espoir pour le courage afin de sauver ce qui peut encore l'être. Selon lui, l'heure est venue de ne plus se mentir et de reprendre collectivement notre destinée en main. Ne serait-ce que pour l'honneur.

(Rue de l'échiquier, 96 pages)

### Pour une écologie du vivant

### Serge Latouche & Pierre Jouventin

Cet ouvrage est issu de la confrontation de deux points de vue, celui d'un économiste et celui d'un éthologue. Si dans certains domaines les opinions s'opposent, la convergence est profonde tant sur le constat de la destruction de l'environnement naturel que sur les mesures à prendre pour y remédier, qui toutes remettent en cause le fonctionnement de nos sociétés. Le propos de ces regards croisés sur l'effondrement en cours résonnent comme une alerte, dénoncant l'ampleur des dégâts annoncés et l'étroitesse de la voie alternative : ils nous encouragent à penser l'après, c'est-à-dire à réagir sans attendre...

(Libre & solidaire, 164 pages)

### Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce

### Corinne Morel Darleux

Notre société est en train de s'effondrer sous son propre poids. Elle croule sous les tonnes de plaisirs manufacturés, les conteneurs chargés à ras bord et la lourde indifférence de foules télévisées. Et les derricks continuent à pomper, les banques à investir dans le pétrole, le gaz, le charbon. Le capital continue à chercher davantage de rentabilité et le système productiviste à exploiter la main-d'oeuvre humaine... Dans cet essai philosophique. l'auteure. écosocialiste. militante questionne notre quotidien et propose de restaurer la dignité du présent pour endiguer le naufrage généralisé.

(Libertalia, 102 pages)

### From What Is to What If

### Rob Hopkins

Une fois n'est pas coutume, nous vous présentons un ouvrage non encore traduit en français. Publié mioctobre, le livre (qui pourrait être traduit par « De 'ce qui est' à 'et si' ») questionne le déclin de la vraie pensée créative et positive, tout en soulignant son importance vitale et la nécessité de la faire revivre au sein de nos communautés.

Selon l'auteur, fondateur du mouvement des « Villes en











Transition », en ces temps de profonde division, de désespoir et d'effondrement, s'il existe un consensus, c'est bien celui que l'avenir qui nous attend sera sombre... Mais il est aussi prouvé que les choses peuvent changer rapidement, de façon spectaculaire et pour le meilleur! D'après Hopkins, nous avons la capacité d'opérer ces changements, mais nous échouons parce que nous avons laissé de côté notre outil le plus utile : l'imagination! Une fois réappropriée, il n'y a pas de limite à ce que nous pouvons accomplir.

(Chelsea Green Publishing, 240 pages)

### Voyages du cog à l'âme

### Jean-Pierre Brouillaud

Dans ses carnets de voyage. l'auteur utilise sa cécité et son verbe poétique comme une lampe de poche pour explorer le grand corps palpitant du monde, tout en rapprochant amoureusement 'être' et 'apparence'. Une invitation au voyage qui dérègle les sens, mêlant érotisme, humour, spiritualité, audace et sagacité, par un aventurier aveugle, sans horizon... Un jour de miracle ordinaire, il réalise qu'ici, c'est partout, et que partout, c'est ici! Il cesse alors de s'inquiéter, de tout diviser et d'isoler le voyage du non-voyage, le spirituel du profane. (Aluna, 426 pages)

### Deus-up - Tome 1

### Johan J. Vandewalle

L'approche proposée par l'auteur pour apprendre à connaître Dieu est unique et novatrice. Par la rationalité factuelle et la logique significative, il veut démontrer que notre vie implique l'existence d'une Réalité transcendante: Dieu. Ce premier tome vise à captiver le mental et toucher l'âme des croyants sécularisés, des anciens crovants, des sceptiques, des incroyants (apostats, athées, agnostiques), des adeptes du Nouvel Age, etc... Il s'adresse également à celles et ceux qui veulent mieux connaître la Source de toute réalité.

(Les 3 Colonnes, 230 pages)

### J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison

#### Elina Vorger

Nous possédons tous en nous un pouvoir aussi infini qu'inexploité... Un pouvoir qui peut, s'il est correctement éveillé, mener à une profonde transformation et guérison de tout notre être. En alliant la puissance de l'énergétique aux bienfaits de la méditation et de la thérapie, cet ouvrage nous propose de découvrir, comprendre et activer notre pouvoir de guérison et d'autoguérison.

(Jouvence, 226 pages)

### La magie des svnchronicités

### Françoise Dorn

Des évènements qui surgissent au moment où nous en avons précisément besoin: des retrouvailles pleines de sens semblant orchestrées par l'Univers... L'immense générosité de la Vie saupoudre notre quotidien de moments magigues. Ces phénomènes, appelés synchronicités, ont toujours captivé, du chamanisme venu du fond des âges aux connaissances les plus pointues de la physique quantique, sans oublier le précieux fil rouge suivi par Carl Gustav Jung.

(Jouvence, 160 pages)

### Guérir avec les forces de la nature

#### Andreas Michalsen

Facile d'accès et pédagogique, ce guide permet de comprendre les mécanismes d'action de nombreuses pratiques de médecine naturelle et de trouver celles qui nous conviendront le mieux : de la saignée au jeûne intermittent, des sangsues à l'acupuncture, des thérapies antiques aux méthodes les plus modernes, en passant par la méditation et l'ayurvéda...

(Albin Michel, 330 pages)



### Promenons-nous à Bruxelles

#### • THE GRAND PLACE TO BE

Pour célébrer le 20ème anniversaire de son inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, une exposition dévoile tous les secrets de « la plus belle place du monde », du 12ème siècle à nos jours. C'est l'occasion de regarder de près la girouette originale de Saint-Michel haute de 5 mètres. Une expérience en réalité virtuelle permet de s'immerger dans l'ambiance avant le bombardement de 1695. Une version pour les enfants est également disponible.

#### www.bruxelles.be

Du 4 octobre au 29 décembre 2019 au Musée de la Ville de Bruxelles (Maison du Roi)

 VAPORS : la plus grande expo dédiée au street art belge

Cette exposition est visible uniquement du 22 novembre au 12 décembre. Pour cette troisième édition, l'ASBL Propaganza Street Urban Artist veut favoriser l'échange entre les artistes et le public. Une cinquantaine d'artistes a carte blanche pour offrir au public 150 œuvres éphémères. Place aux couleurs et à la créativité! Des activités sont organisées comme la customisation de casquettes lors du vernissage le 22 novembre. A coup sûr, les ados vont adorer!

### Infos sur la page facebook : propaganza-Urban Artists

#### L'ESPACE 110 À UCCLE

Et pour les fans de street art, il y a de très belles fresques en plein air à découvrir un peu partout dans la ville. Partez par exemple à la recherche du visage de Greta Thunberg. Rdv sur le site pour télécharger la carte.

#### www.parcoursstreetart.brussels

Et pour voir Bruxelles d'en haut, on fait un tour sur la Grande Roue exceptionnellement posée

# famille

Que ce soit pendant les congés ou le week-end, on en profite pour faire des choses ensemble. Voici quelques idées ...

Place Poelaert jusqu'au 19 novembre, date à laquelle elle ira se positionner au marché de Noël

### Visiter Tournai de façon ludique avec les 4 à 14 ans

Il n'y a rien qui ennuie plus les enfants que de se balader « bêtement ». Pour éviter de les entendre râler, passez à l'Office du Tourisme et prenez votre sac Aventure-Jeux pour vivre une expérience originale. Ce sac est comme une malle à trésors. On y trouve, entre autres, un plan, une boussole et des objets magiques pour aider Lakass et Brisakk, deux frères qui veulent mettre fin à la malédiction empêchant l'accès à une forêt magique située quelque part en ville. C'est parti pour 1h30 de découverte au prix doux de 10€ par famille. Voilà une belle façon de découvrir le patrimoine d'une ville!

#### www.visittournai.be

### Faire un tour au potager

Savoir d'où vient ce que l'on mange, c'est hyper important, on ne le dira jamais assez ! Jusqu'au 23 novembre, direction Ecaussines pour récolter de jolies légumes d'automne, des plantes aromatiques ou aller chercher des œufs frais pour ensuite préparer un super repas en famille. Une belle façon de se connecter à la nature et de soutenir l'agriculture paysanne, tout ça sous l'œil des moutons roux, des ânes et de la vache Jersey. Les outils et les conseils

sont fournis sur place! De nombreuses activités y sont organisées.

### www.aloreedubois.be

Belles découvertes!



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)



### Blogs "éco" & influenceurs "bien-être"



Site, podcast et chaîne youtube en lien avec le dossier : « Quel futur pour notre planète ? »

On y trouve quantité d'informations, articles, chiffres, citations et dessins autour de la question centrale de l'effondrement, mais aussi des initiatives inspirantes pour susciter la transition et la renaissance. Un site de référence couplé à un excellent blog.

### A découvrir sur effondrementetrenaissance.com



« Présages, le podcast qui questionne l'état de notre monde, les risques d'effondrement de notre civilisation industrielle et les façons de se préparer à vivre différem-

ment.»

Le podcast d'Alexia Soyeux est riche de par sa simplicité, sa qualité, la singularité de ses intervenants et l'étonnante diversité des sujets abordés autour de la 'collapsologie'.



Si la chaîne Youtube n'est plus à présenter, il faut savoir que la série d'interviews est également disponible en podcast. C'est souvent brillant, piquant, un peu 'rentre-dedans' et l'on y parle de surveillance, géopolitique, société, journalisme, médias, économie, sociologie, philosophie, etc... afin d'appréhender toute la complexité des enjeux actuels et futurs de notre monde.



La chaîne de Clément Montfort est probablement l'une des meilleures au sujet de l'effondrement, avec d'excellentes reportages et interviews. Deux saisons, une trentaine de vidéos (35.700 abonnés).





## 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.



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 4 dimanches pour développer les thèmes suivants dans le très beau centre de Terre d'Éveil à Ohain (proche de Bruxelles) :

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

VOUS POUVEZ PARTICIPER À UNE SEULE JOURNÉE OU PLUSIEURS, AU CHOIX.









### Néo-chamanisme L'appel animiste de l'âme occidentale

Véritable voie que l'on pourrait qualifier d'éco-spirituelle, le néo-chamanisme permet de concevoir des rituels, de soigner ou encore d'entrer en état modifié de conscience pour communiquer avec les mondes spirituels. C'est aussi une invitation à quitter les valeurs matérialistes et capitalistes, responsables des crises que l'on connaît, pour purifier l'âme humaine et celle de la Terre.

Le mot « chaman » provient du terme « \*šamán » issu de la langue toungouse (Mongolie) qui signifie « danser, bondir, remuer, s'agiter ». Il a ensuite été adopté par les Russes en interaction avec les peuples autochtones de Sibérie, puis très largement utilisé par les anthropologues occidentaux pour s'appliquer à tout être humain qui se présente comme l'intermédiaire entre le monde des hommes et celui des esprits. Le chaman est à la fois « sage, thérapeute, conseiller, guérisseur et voyant ». Il est l'initié ou le dépositaire de la culture, des croyances, des pratiques et rituels chamaniques et même d'une forme de « secret spirituel ».

On pourrait dire que le néo-chamanisme naît en 1968 avec la publication du premier livre de Carlos Castaneda « *L'herbe du diable et la petite fumée* ». Dans cet ouvrage et les 12 qui suivront, ce docteur en anthropologie américain décrit ses rencontres et ses incroyables expériences avec un chamane indien d'origine yaqui, nommé Don Juan Matus. Ayant connu un grand succès, ces ouvrages ont permis à de nombreux occidentaux de découvrir le chamanisme et les mondes invisibles à l'œuvre derrière les forces de la Nature. Couplée à la contre-culture occidentale et au « flower power » prôné par le mouvement hippie, il n'en fallait pas plus

pour voir émerger de nouvelles formes de chamanisme, véritables traits d'union entre Occident et Orient

Citons également l'anthropologue Michael Harner qui a contribué au retour des pratiques chamaniques en Occident grâce à la parution, en 1980, de son best-seller « **Chamane** », une vision néo-chamanique regroupant des techniques transcendant les contextes culturels spécifiques.

#### Vision néo-chamanique

Contrairement aux traditions chamaniques dont les contours sont plus ou moins délimités, le néo-chamanisme n'est pas un système de croyances et de pratiques unifié et cohérent, mais un terme générique qui rassemble de nombreuses philosophies et activités. Cependant, certaines lignes de force peuvent être dégagées : les 'néo-chamans' croient tous aux esprits et entrent en contact avec divers mondes spirituels grâce, notamment, à des états modifiés de conscience provoqués par l'utilisation de la danse, des percussions (tambour), méditations, transes individuelles collectives. fumigations OU encore l'utilisation d'enthéogènes1.

Semblable à d'autres mouvements plus modernes, tels que les pratiques de la « Wicca » ou le « néo-paganisme », le néo-chamanisme est donc un syncrétisme basé sur une réinterprétation des pratiques chamaniques traditionnelles, tout en restant plus centrée sur l'individu.

C'est d'ailleurs cette focalisation sur l'individu qui l'éloigne des usages traditionnels, tout en la rendant beaucoup plus accessible. Ainsi, tout pratiquant peut s'autoproclamer 'néochaman', voire 'chaman' tout court, même s'il n'ajamais été formé par un chaman traditionnel de culture indigène. Beaucoup apprennent par les livres et l'expérience ou assistent à des ateliers et des retraites où ils étudient une grande variété de techniques anciennes et nouvelles. C'est la raison pour laquelle le néo-chamanisme a souvent mauvaise presse auprès des cultures traditionnelles qui y voient, entre autres, les signes d'une rupture avec les Traditions Ancestrales Sacrées.

Selon Tatiana Boulgakova, professeure d'anthropologie et d'ethnologie à l'Université Herzen en Russie, il existe une autre différence majeure entre le chamanisme et le néochamanisme: celle du rôle de la peur. En effet, rares sont les néo-chamans qui intègrent l'ombre, les échecs ou la malveillance dans leur mythologie. Ce qui diffère avec l'initiation traditionnelle du chamane qui implique souvent la douleur, la difficulté de diverses épreuves et la peur.

Par ailleurs, le néo-chamanisme ayant parfois des relations étroites avec le « New Age », il a non seulement tendance à écarter l'existence du mal, mais également à se transformer en un simple « outil de bien-être » ou « de salut » individuel. Ce qui n'a plus rien à voir avec les racines ancestrales du chamanisme.

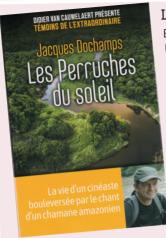
### Néo-chamanisme.com(merce)

Sur Internet, on peut désormais trouver des kits pour la construction de « sweat lodge » (hutte de sudation), certains accessoires indispensables à tout bon « néo-chaman », de nombreux tutoriels pour expliquer, notamment, comment maîtriser l'art de la danse sur le feu. On y trouve aussi des ateliers pour devenir « chaman » en quelques week-ends ou, mieux, des cours sur Internet pour contacter notre 'chaman intérieur', mais où le seul contact réel est plutôt celui avec son clavier... et sa carte de crédit! Cherchez l'erreur... Bref, mondialisation & consumérisme parviennent à quasi tout inscrire dans une logique de marché. Ainsi, les Occidentaux peuvent « consommer » des expériences spirituelles qui sont la fusion d'une image romancée des peuples autochtones et de leurs propres désirs. Ne soyons pas dupes ;-)

#### Quel apport aujourd'hui?

Grâce au néo-chamanisme, nous pouvons expérimenter la communication directe avec les esprits de la Nature et les formes de vies invisibles qui habitent le monde et même d'autres plans. Nous pouvons également apprendre à améliorer notre santé et celle des autres. Il est aussi possible de s'engager sur la voie du bonheur, grâce au développement spirituel proposé par certaines pratiques qui permettent d'aller 'au-delà de nous-mêmes'.





### Les Perruches du Soleil - De Jacques Dochamps

En ces périodes où l'on parle douloureusement du sort de l'Amazonie, il est bon de relire des livres essentiels comme celui de Jacques Dochamps. Cinéaste professionnel, l'auteur défend et accompagne depuis des années le peuple amazonien de Sarayaku avec le projet "Frontières de vie". Il s'agit de planter une frontière d'arbres à fleurs de couleurs autour d'un territoire pour le délimiter et le protéger de toute exploitation pétrolière.

Le livre relate le parcours du cinéaste parmi ses amis chamans d'Amazonie. Avec son style, clair, précis, concis, on le suit dans son combat qui le pousse à donner toute son énergie, ses ressources vers le bien-être des autres, et surtout de cette communauté et ce bout de terre de l'autre côté de la planète : Sarayaku.

Un livre bouleversant, déchirant qui nous tient en haleine de bout en bout tant par son histoire que ses réflexions sur la vie, la liberté et la spiritualité.

Parallèlement à ce livre, Jacques Dochamps a également réalisé un film qui retrace la lutte du peuple Sarayaku : Le chant de la Fleur.

Toutes les infos, que ce soit sur le livre, le film et les activités autour du projet 'Frontière de Vie' sur <u>www.frontieredevie.net</u>.

A lire également le touchant témoignage d'Adrien Jouveneau (Les Belges du bout du monde, le Beau Vélo de RaVel...) dans Paris Match du 10 octobre où il parle, entre autre, du livre de Jacques Dochamps qui lui donne envie de rencontrer ces chamans pour soigner son cancer.

Les méthodes néo-chamaniques offrent également la possibilité d'entrer dans une compréhension plus vaste du fonctionnement de la Nature, de l'Univers et de l'Essence-Unité en amont de chaque être vivant.

A noter: pour tous les curieux, les insatisfaits et les chercheurs, pour qui le chemin de la guérison des blessures du passé peut parfois être douloureux, voire interminable, le néo-chamanisme peut non seulement aider à guérir ces blessures 'personnelles', mais également nous aider à accepter et à apaiser les blessures 'collectives' de l'âme humaine. De plus, sa pratique nous permet de devenir lucides, sans souffrance et sans

peur, face aux enjeux planétaires. Ce qui est particulièrement utile dans ces moments de grandes instabilités...

Tout en ré-enchantant notre quotidien, le néo-chamanisme permet de revisiter les anciens rituels et d'en inventer de nouveaux pour célébrer, transformer, remercier, guérir, honorer. Une invitation à entrer en relation avec les dimensions invisibles afin de soigner et redonner du sens à une humanité et une Terre qui en ont de plus en plus besoin.



Olivier Desurment olivier@etreplus.be

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

RÉFÉRENCES : • « Néo-chamanisme : repenser les animaux totems » de Lupa aux Ed. Danaé • « Du tourisme au néochamanisme » de Vincent Basset chez L'Harmattan • « Ayahuasca. Néo chamanisme, néo ayahuasca néo sapiens » de Sébastien Cazaudehore chez Bussière • Wikipédia

#### **SORTIE LE 30 OCTOBRE**

AVEC CÉCILE DE FRANCE



Au cours d'un reportage en Mongolie, Corine, journaliste, assiste à une cérémonie chamanique dont elle ressort transformée. Il est évident qu'elle possède un don chamanique qu'elle doit maintenant apprendre à maîtriser.

Ce film est l'adaptation du livre « Mon initiation chez les chamanes » de **Corine Sombrun**, qui a collaboré au scénario.



#### **Christian GIRARDET**

Rue Général Borlon 28 - 6997 EREZEE 0493 497 852

info@ceresat.eu - www.ceresat.eu C E R E S A T. Académie Européenne de Formations et de Recherches Expérientielles sur le Shamanisme Thérapeutique.

Stages & Formations aux Rituels Anciens de Guérison et de Passage associés à des Méthodes de Transformations Contemporaines. Les rendez-vous sacrés de l'âme

Découvrez ce qui a motivé votre âme à s'incarner par la Numérologie, le Design et l'Astrologie de l'âme

Cycle de 12 vendredis de 14h à 18h à partir du 31/1/20. Conférence-atelier gratuite avec Philippe Mouchet ven. 10/1/20 de 20h à 22h

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

# FICHE PRATIQUE

# Dépression saisonnière les plantes à la rescousse !

(également utile contre le « blues collapsologique »)

Les journées qui raccourcissent, le ciel gris qui plombe l'ambiance, la fatigue qui augmente et l'humeur qui s'assombrit,...et si c'était la dépression saisonnière ?

Durant l'automne, les heures d'ensoleillement diminuent et nous percevons une baisse significative de la luminosité. Notre sang épaissit parce qu'il commence à faire plus froid, ce qui amène une baisse d'oxygène dans notre système et par conséquent une baisse d'énergie.

Heureusement, il y a des aides naturelles pour se booster, se faire du bien et amoindrir, voire supprimer, les effets de ce « blues saisonnier »!

## LE GINSENG POUR BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Cette plante millénaire tirée de la médecine chinoise est connue pour ses nombreuses vertus. C'est un bouclier contre les agressions sur l'organisme, elle répare les déséquilibres générés par le stress, les émotions négatives et la fatigue.

Cure de 3 semaines : racine fraîche en infusion ou en gélules (200 mg 1 à 3 fois par jour)

#### LES OMÉGA 3 POUR STRUCTURER LES CELLULES NERVEUSES

Un déficit en acides gras essentiels oméga 3 dans notre alimentation a un impact sur notre système nerveux et sur nos émotions. Une carence en oméga 3 pourrait donc expliquer certains comportements dépressifs. Ils ne sont pas fabriqués par notre corps mais on les trouve dans certains poissons gras, dans les noix et autres fruits à coques, dans le colza et le lin, les œufs bio, etc...

## L'ÉLEUTHÉROCOQUE, LA RACINE ANTI-STRESS

Cette plante booste naturellement le cortisol qui est l'hormone anti-stress présente dans notre corps.

Consommer en infusion : 2 à 4 g de poudre de racine 10' dans 15 cl d'eau bouillante, chaque matin pendant 3 mois.

## LA GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA POUR LES COUPS DE BLUES

Cette plante agit directement sur notre taux de sérotonine, une substance qui règle notre humeur, réduit notre appétit et détend nos muscles. Idéale contre la déprime ou le blues passager, la griffonia se prend en gélules (± 250 mg) le soir au coucher de novembre à mai.

#### LA PASSIFLORE, POUR CALMER L'ANXIÉTÉ ET LES ANGOISSES

Cette plante est idéale contre les crises d'angoisse, de panique ou les battements accélérés du cœur. Elle est recommandée pour le stress, mais également pour les attaques d'anxiété légères et les difficultés de sommeil.

Consommer en infusion : 1 à 2 g de poudre 10' dans 15 cl d'eau bouillante. Boire 1 à 4 tasses par jour entre les repas et 30' avant le coucher.

Pour finir, de nombreux spécialistes conseillent également de se supplémenter en vitamine D durant les mois d'hiver (entre 800 et 1000 U.I. par jour).

Et, chaque fois que possible, n'oublions pas de nous exposer à la lumière du jour en faisant de longues balades au grand air, si possible en forêt, en respirant amplement.

Plus d'une soixantaine d'études sur la luminothérapie confirment en effet que la lumière a, d'une part, une action sur l'hypophyse et la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) et, d'autre part, une action au niveau des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine (souvent appelées les « hormones du bonheur »).

# SOIGNER NATURELLEMENT LA MALADIE DE LYME, C'EST POSSIBLE! \*\*\*



Beaucoup de personnes souffrent de symptômes divers liés à cette maladie et à ses différentes conséquences.

Aujourd'hui, à côté de la médecine classique et ses solutions antiobiotiques, il existe plusieurs méthodes naturelles éprouvées pour aider à soigner cette maladie. Ces protocoles consistent en des combinaisons de plantes, prises sous différentes formes qui visent à combattre la borréliose et ses effets ; soutenir le corps pendant la cure, en aidant à évacuer les toxines et en renforçant le système immunitaire.

Deux grands protocoles naturelles ont été mis au point : celui du Dr Buhner (US) et celui du Dr Storl (D). Ce dernier se base sur une des

plantes indigènes de nos régions : la cardère (Dipsacus fullonum). Elle est idéalement prise sous forme d'extrait à base d'alcool, pour que tous les principes de la plante soit présents. On la prend en cure de 4 à 6 semaines.

Ce traitement doit s'accompagner d'une alimentation et d'une hygiène de vie soignées pour soutenir le système immunitaire.

Il est important de s'informer pour choisir et mettre au point la méthode qui convient le mieux et d'avoir un accompagnement solide par

un professionnel expérimenté, capable d'une vision globale sur le corps et la santé. En effet, si les plantes peuvent contribuer au changement, voire à la guérison, il est important de aussi soigner l'état émotionnel de la personne atteinte par Lyme.

Toutes les infos, sur www .gevviks.org Ventes par internet, en magasins bio et herboristeries





# 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'Aligneur, cet Arroseur de Potentiel

10/11. 10h-18h. Journée-Découverte: la Formation en Alignement. Comment aider l'autre à donner du sens à sa vie, à vivre sa Vraie Vie. Part. libre. Rés. indispensable. Pierre Catelin, créateur de l'Alignement, Axelle De Brandt, aligneuse. Centre Imagine. Av. du Paepedelle 28. 1160 BLX. 0497 412 808. contact@imagine-aa. org - www.imagine-aa.org

Mon cerveau & moi.

14/11, 28/11. 18h30-20h30. Séances découverte gratuite. Comprendre et changer le comportement humain grâce aux neurosciences. Av. de Tervueren, 81. 1040 BLX. info@neurocognitivism.be www.neurocognitivism.com

# Eau, information et conscience.

14/11. 20h-22h. Pr Marc Henry, chercheur et professeur d'université exposera l'importance d'avoir une vision quantique de l'eau pour comprendre comment elle est capable de véhiculer et de transmettre de l'information en relation avec le phénomène de conscience.

Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BLX. 02 771 28 81. martine@tetra. be - www.tetra.be. Voir avant première en stage 57.

# Guider son avenir grâce aux synchronicités.

16/11. 20h-22h. Lors de cette conférence, Romuald Leterrier, chercheur et auteur du livre «Se souvenir du futur» évoquera la création volontaire de synchronicités afin d'entraîner notre conscience à la mémoire extra-temporelle pour rendre le réel aussi malléable qu'un rêve. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BLX. 02 771 28 81. martine@ tetra.be - www.tetra.be

# Nouv. Film : Le phénomène de la guérison.

17/11. 13h-19h. 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. Lles Sources. 48, Rue Kelle. 1200 BLX. belgium@bruno-groening.org - 02 705 32 97. www.bruno-groening-film.org

# Technique Alexander et Méditation.

19/11. 20h30-22h. L'usage de soi conscient est une com-

posante importante pour une méditation réussie. Infos sur site. Sur réservation par mail. Athanase Vettas, praticien de Technique Alexander. . Rue Solleveld, 53. 1200 BLX. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www. techniquealexander.be

#### La voie de l'éveil.

22/11. 20h-22h. Andreas Mamet, enseignant spirituel, fort des multiples expériences de Samâdhi qu'il a vécues, décrira les profondes modifications de conscience qui se mettent en place pour atteindre l'éveil. Conférence en anglais avec traduction. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BLX. 02 771 28 81. martineûtetra.be - www.tetra.be

#### L'équanimité.

28/11. 20h-22h. Que faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. Le Dr Jacques Vigne, dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la méditation, proposera

avant-première 🕥



CONFERENCE Le 3 décembre à Bruxelles

Voir détails page suivante

#### France-Angélique GULDIX

#### Les constellations archétypales et symboliques

France Angélique Guldix est thérapeute psychocorporel d'orientation jungienne. Formée en Constellations Archétypales et Symboliques (Georges Didier) et en Méthode de libération des Cuirasses

Autrice de « La survie à la Vie ».

Introduite aux pratiques de la Pleine Conscience, de l'introspection par Thich Na Than (moine ZEN), initiateur de la pleine conscience. Elle pratique la consultation en cabinet privé, accompagne les groupes de travail psychocorporel et crée des ateliers novateurs et inspirés mensuels (avec les chevaux entre autre).

Interviews, bio + complète sur le www.franceguldix.jimdo.com

aussi une méditation. Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BLX. 02 771 28 81. martine@ tetra.be - www.tetra.be

# Message ésotérique du Tarot.

1/12. 15h. Fr. Sicard, conférencier de , l'Université Rose-Croix Internationale, . Rue Marché aux Poulets, 39. 1000 BLX. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0477 626 717. www.rose-croix-belgique.be

#### La "lumière digestive" et "la santé des femmes"

1/12. 10h. Pour guider joyeusement les femmes à se connecter à elle-même par une prise de conscience de leur potentiel. Noura Touhami, naturopathe, coach. Centre Perou. Av. Perou, 23. 1000 BLX. 0475 279 055. nouranaturo@gmail.com/noura.touhami. Voir avant première ci-dessous.

#### Les constellations archétypales et symboliques : Pour qui ? Pour quoi ? et Comment ?

3/12. 19h30. En posant des représentants d'archétypes (fonction paternelle, animus, anima, principe de différenciation, matriarcat), les constellations aident à ce que le psychisme puisse se différencier de l'héritage transgénérationnel. France-Angélique Guldix, thérapeute psychocorporel d'orientation jungienne.. Quartier

Montgoméry. 1200 BLX. guldix.franceangelique@ gmail.com - 0479 505 184.

www.franceguldix.jimdo. com - Ins par mail. Voir avant première page précédente

#### L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

5/12. 19h30-22h. 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 BLX. 02 660 69 29 - 0497 412 808. axelle.debrandt@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

#### Voyages Initiatiques Eté 2020

4/12. 19h30-21h. Présentation des voyages «Les Pyramides de Bosnie» du 13 au 20/07 + «Stonehenge, Avebury & Crop Circles»du 7 au 14/08. Conf. gratuite. Rés. indispensable. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui et géobiologue et Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et et anthropologue. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BLX. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www. interieurparticulier.be

#### Brabant Wallon

## L'Alignement - Vivre sa Vraie

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. Rés. souhaitée. Muriel Delfosse, aligneuse. Inst. Jean-Baptiste Fondamental; Ch. de Wavre 10. 1300 WAVRE. muriel.delfosse.gbx@gmail.com - www. imagine-aa.org 0477 838 512

#### Boire une eau de qualité ?

16/11 ou 4/12. 13h30-16h30. Comment choisir son eau? Le PH de l'eau influence-t-il le PH de notre corps? Quels sont les systèmes de filtrage donnant les meilleurs résultats? Venir avec un échantillon d'eau. Insc. par mail. Christine Moens, animatrice. Rue Floremond 34A. 1325 CHAUMONT GISTOUX. christine@aquaconscience.com www.aquaconscience.com. 0486 280 799.

# Accompagner les jumeaux nés seuls.

21/11. 20h. Conférence réservée aux thérapeutes pour présentation d'une 'accomformation sur pagner les jumeaux nés seuls". **Isabellé Goffaux**, formatrice et praticienne. Rue des Carillonneurs, 7/003. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be - Voir avant première page suivante.

#### Présentation de la Sophrologie.

21/11. 19h-22h. Dans le cadre delasemaine internationale de la Sophrologie Caycédienne, présentation accompagnée de pratiques et suivie d'un petit verre d'échange. Françoise Christophe, sophroloque. Ferme de Froidmont.

avant-première 🕥



CONFERENCE Le 1<sup>er</sup> décembre à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

#### Noura TOUHAMI

#### La «lumière digestive» et « la santé des femmes »

**Noura** est de profession comptable et reconvertie en «naturo-pathe/coach personnel/bioénergéticienne». C'est avec humilité qu'elle a choisi de partager ce qui lui a été transmis durant des années de formations et de dure labeur. Sa passion est le monde sacré du féminin. Après un long cheminement d'expériences tout aussi multiples que variées, elle a eu la chance et l'opportunité de se retrouver. Depuis, plusieurs projets ont vu le jour dont deux en particulier qu'elle a à coeur de présenter lors de cette conférence. Ces projets auront pour objectif de guider joyeusement les femmes à se connecter à elle-même et cela, par une prise de conscience de leur potentiel, mais aussi pour leur permettre de retrouver la pleine santé et une certaine autonomie en la matière.

Chemin du Meunier, 38. 1330 RIXENSART. 0477 427 707 sophressence@gmail.com www.sophressence.com

#### Marché de Noël à l'Ecole Steiner.

23/11, 10h-20h, Une atmosphère sereine et festive pour choisir vos cadeaux parmi un large éventail de produits artisanaux, naturels. Rue de la Quenique 18, 1490 COURT ST ETIENNE. 010 61 20 64. steiner.cse@gmail. com - www.ecole-steiner.be

10<sup>ème</sup> salon de l'habitat groupé.

1/12. 10h-17h30h. l'économie.. l'habitat à coopérative et solidaire. Conférences, ateliers participatifs et stands. CREAGO-RA. Rue de Fernelmont. 42. NAMUR-CHAMPION. www.habitat-groupe.be 010 45 06 04. Voir pub page suivante.

#### Kit de survie pour parents débordés.

2/12. 19h45-22h. Mettre des limites, des règles aux enfants/ados. Quelles limites poser ? Et comment les don-ner ? 3 conf. d'une série de 10 sur l'éducation (cfr Cota). Régine Van Coillie, psychologue, formatrice, soutien parental. Cota. Av. de Mérode, 12. 1330 RIXENSART. 409 790. regine@rvancoillie. be - www.rvancoillie.be

#### Liège

#### Portes ouvertes chez Artisan-masseur.

3/11. 15h-18h. Visite des lieux, présentation du massage extase et des différents soins de sensualité sacrée, questions et réponses. Accès libre. Luc Swartenbroekx. Rue Walthère Lallemand 8. 4030 LIÈGE. 0473 234 555. masseurdoux@gmail.com - www. artisanmasseur.be

#### L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

14/11. 19h30-21h30. Réunion d'info sur l'Alianement : donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation souhaitée. Lucie Gimenne, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be www.imagine-aa.org

#### L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

17/11. 14h30-16h30. Réunion l'Alignement d'Info sur : 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 (SAINTE-WALBURGE). 107 257. isabellenoel@live.be - www.imagine-aa.org

#### Gestion du Temps pour les Indépendants.

20/11. 19h30-21h. Conférence-Conseils aux Indépendants pour une gestion du temps et de l'énergie optimales et efficientes au quotidien. Aurore Jacobs, coach de vie et d'épanouissement. Le Centre d'Ose. Rue Alphonse Nicolas 565. 4520 MÖHA (WANZE). 0460 970 357 - 0496 817 423. aj@tellmemore-coaching.be - www. tellmemore-coaching.be

#### Un médecin informe :.

23/11. 15h-17h. Aide et quérison par voie spirituelle selon l'enseignement de Bruno Gröning une nouvelle voie vers la santé du corps et de l'âme. Entrée libre. Franz Ohlendorf. Dr méd. Salle Arc-en-ciel. rue Jules Schmitz, 22. 4821 ANDRIMONT. 0471 982 816 belgium@bruno-groening.org www.bruno-groening.org.

Votre bien-être par la géobiologie.

26/11. 19h-22h. Le lieu où ie vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Michel Lespagnard, ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat. Centre Culturel d'Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. 04 246 25 19 0497 467 699. cereb.ml@ gmail.com - www.cereb.be

## Message ésotérique du

30/11. 15h. Fr. Sicard. Hôtel Husa de la Couronne. Place des Guillemins, 11. 4000 LIÈGE. A.m.o.r.c.-Belgique 0477 626 717. www. Asbl. rose-croix-belgique.be

#### L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.

9/12. 19h30-21h30. Réunion d'info sur l'Alignement:





CONFERENCE Le 21 novembre à Louvain-la-Neuve

Voir détails page précédente

#### Isabelle GOFFAUX Accompagner les jumeaux nés seuls

Isabelle Goffaux est titulaire d'un DEC en Psychologie, formée à la technique des Constellations familiales et systémiques et à la Psychogénéalogie. Elle s'est formée à l'accompagnement des jumeaux nés seuls avec Claude Imbert en 2006. Elle a établi **un** processus de guérison évolutif grâce à de nombreuses prises de conscience et de multiples expériences dans l'accompagnement des jumeaux survivants d'un duo embryonnaire.

Vous êtes thérapeute, certains de vos patients sont des jumeaux nés seuls. Quelles sont les principales difficultés des jumeaux nés seuls ? A quoi pouvez-vous les reconnaître ? Comment les aider à quérir leurs blessures et à reconnaître leurs ressources

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. (SAINTE-WALBURGE). 0474 107 257. isabellenoel@live.be - www.imagine-aa.org

#### Hainaut

#### Un médecin informe :.

24/11. 11h-13h. Aide et guérison par voie spirituelle selon l'enseignement de Bruno Gröning - une nouvelle voie vers la santé du corps et de l'âme. Entrée libre. Dr. D. Verbica. Hôtel Ibis. Ch.de Charleroi, 590. 6220 FLEURUS. 0471 982 816. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.org

# Message ésotérique du Tarot.

30/11. 20h. Fr. Sicard. Les Cayats salle Source. Rue de Monceau-Fontaine, 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. www.rose-croix-belgique.be 0477 626 717.

# Nouv. Film : Le phénomène de la guérison.

1/12. Ī3h30-19h30. 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. Hotel Ibis. Ch. de Charleroi, 590. 6220 FLEURUS. 0471 982 816. belgium@bruno-groening.org -www.bruno-groening-film.org

#### Namur

#### Le livre d'URANTIA.

20/11. 20h. Contenu, origines et importance que le livre d'Urantia revêt pour tout chercheur de Vérité et de spiritualité. Clarification des concepts: mental, esprit, âme. Jean Annet, président de l'Association Belge Francophone des lecteurs du livre d'Urantia. ABFU. Rue de la Terre Franche, 31. 5310 LONGCHAMPS. info@urantia.be - 0495 103 230 - www.urantia.org

#### Luxembourg

# Nouv. Film : Le phénomène de la guérison.

10/11. 13h-19h. 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 du Quartier du Parc. Place du Général Patton. 6600 BASTOGNE. 0498 433 171. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.film.org

#### Un médecin informe :

23/11. 19h30-21h30. Aide et guérison par voie spirituelle selon l'enseignement de Bruno Gröning - une nouvelle voie vers la santé du corps et de l'âme. Entrée libre. Franz Ohlendorf, Dr méd. Salle du Quartier du Parc. Place du Général Patton. 6700 BASTOGNE. 0498 433 171. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.org





# SALON DE L'HABITAT GROUPÉ

De l'habitat à l'économie...sociale et solidaire

Habitat & Participation organise sa 10ème édition wallonne du Salon de l'Habitat groupé! Cette année sera centrée sur les liens entre les activités collectives de production locale et les habitats groupés, à travers la mise en valeur de l'économie sociale, fer de lance d'une autre façon d'appréhender la solidarité et le partage.

Au programme de cette édition du salon :

- 4 grandes conférences (illustrées chaque fois par une expérience concrète): comment structurer juridiquement un habitat groupé et un C.L.T. avec Maître Erneux, l'économie coopérative en lien avec l'habitat, avec SAW-B, l'habitat-kangourou et des expériences similaires avec M. Philippe Defeyt (économiste) et des témoignages d'H.G.
- 5 ateliers participatifs : le B.A.-ba, la systémique et la dynamique collective, situations ludiques pour trouver nos colocataires et définir une vision partagée de notre HG ....

• Une quarantaine de stands parmi lesquels : des experts (techniciens, juristes, architectes, associations spécialisées telles que ... 1toit2âges, Abbeyfield,...); des habitats groupés / solidaires existants, qui cherchent de nouveaux candidats; une bourse à projets d'HG à différents stades de concrétisation.

Vous pourrez échanger vos questions avec les leurs, et, pourquoi pas, rejoindre leur groupe de réflexion, voire.... débuter une nouvelle expérience de vie avec eux!

#### LE DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE de 10h à 18h

Bureaux de CREAGORA, Rue de Fernelmont, 42 – 5020 Champion (Namur)

PAF : 7€ conseillés

Contact : Bénédicte Draguet

- 010 45.06.04 -

support.secretariat@habitat-participation.be - www.habitat-groupe.be

# 22<sup>ème</sup> édition du Salon PARAIELE

# SALON DU BIEN-ÊTRE

Samedi 16 & Dimanche 17 Novembre 2019





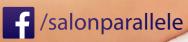








- BIEN-ÊTRE CHEZ SOI ... & AVEC SOI
- SANTÉ AU NATUREL & **MÉDECINES DOUCES**
- SOINS ALTERNATIFS
- L'IDÉAL DE MOI
- DÉVELOPPEMENT **PERSONNEL**
- MÉDIUMNITÉ / **VOYANCE**















www.\Ciney



he

# AGENDA

## Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

#### Affirmation de soi

#### Groupe thérapeutique affirmation de soi.

14/01 au 31/3. 16h-18h. Apprenez à vous respecter et respecter l'autre, être plus à l'écoute de vos besoins et émotions ainsi qu'à vous libérer et exister tel que vous êtes. Natacha Indriets, psycho-1200 BXL. 0476 911 n.indriets@gmail.com https://nindriets.wixsite.com/ psychologue

#### Alignement

#### Les Besoins de l'Enfant.

29/11 au 3/12. Touche pas à mon Potentiel. Stage de 5 jours pour découvrir l'Éducation Systémiste et prérequis pour les formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 0497 412 808 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org www.imagine-aa.org

#### Alimentation et thérapie

**Régime plaisir.** 18, 25/11 et 2/12. 18h30-21h. Stratégie permettant de retrouver le plaisir de manger, d'être bien dans son corps, d'éviter les frustrations des

régimes restrictifs ainsi que les déséquilibres alimentaires. Eric Mairlot, médecin. 1060 BXL. info@nouvellehypnose. com - www.nouvellehvpnose. com. 02 538 38 10.

#### Poids et boulimie.

29/11. 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 Mairlot, médecin. 1060 BXL. info@nouvellehypnose.com www.nouvellehypnose.com. 02 538 38 10.

# Alimentation

#### Atelier gourmandise vegan.

5/11 et 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. crystaledelice@gmail.com www.crystaledelice.jimdofree.com. 0473 582 897

#### A la rencontre de l'eau

9 et 23/11. 9h30-17h. 2 journées consacrées à l'exploration de l'eau à travers les

étapes de la purification, la vitalisation, l'énergétisation et l'activation. Jean-Charles **De Biolley**, chercheur. . 1428 BRAINE L'ALLEUD. 0472 812 622. info@terreetconscience. be-www.terreetconscience. be/agenda

#### Prenons soin de l'eau. source de Vie.

16 et 30/11, 10h-18h, A la découverte du potentiel de l'eau qui soigne et qui transforme au quotidien. Jean-Charles De Biolley, chercheur, formateur. Christiane Goffard. 6001 MARCINELLE. 0497 466 282. christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesashl be

#### Aromathérapie

#### Formation en aromathérapie.

16 au 17/11. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité! Sébastien Delronge, aromathérapeute, naturopathe. 1180 BXL. seb@alternatures.be www.alternatures.be. 0477 701

Formation en aroma-



thérapie en soirée.

20, 27/11, 4 et 11/12. 19h-21h15. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute, naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.bewww.alternatures.be

Les HE endémiques de Madagascar.

22/11. 9h-16h30. Découvrons les fabuleuses richesses végétales de Madagascar, les HE endémiques rares et peu connues. Dégustation d'eaux florales et d'épices gds crus. Hilda Vaelen, naturopathe, aromatologue. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen.deskynet.be - www.hildavaelen.be

Olfactologie Spirituelle - Quantiques.

23 au 24/11. La sagesse d'un conte et la puissance des HE Quantiques révèlent l'énergie qui nous anime, développent des forces vives et lumineuses sur notre chemin. Hilda Vaelen, naturopathe - aromatologue. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet. be - www.hildavaelen.be

Aromathérapie - Approfondissement.

8/12. 14h-18h30. Etude d'une série d'huiles (moins connues) et de pathologies plus complexes, par système (digestif, respiratoire, cardio, nerveux, endocrinien...). Sébastien Delronge, aromathérapeute. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures be

#### Art et Développement Personnel

## Atelier «Raisonner et résonner».

8/11 et 6/12. 9h-16h. Apprendre à mettre en veille le mental. Equilibrer le corps-coeuresprit en éveillant les sens corporels et créatifs. Apprivoiser la capacité à générer de l'énergie et diminuer le stress. Sylvie Evrard, praticienne du Jeu de Peindre, Psych-k® et Holoénergétic® 1380 OHAIN. atelier.alveole@gmail.com -0477 273 246 - www.espacealveole.be - .

Mandala d'automne - collage intuitif.

9 et 17/11. 14h-16h30. 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.

10/11 ou 8/12. 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. patricialehardy@skynet. be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/ - 0476 809 527.

#### La douceur - Journal Créatif.

10, 16/11, 14h-17h. Laissons la douceur s'inviter dans notre quotidien et entrons en amitié avec nous-mêmes. Ecriture créative, dessin spontané, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la - 0474 057 091.

# Mon corps, ma terre - Journal Créatif.

24/11 ou 30/11. 14h-17h. Développer la présence au corps, écouter sa sagesse, exprimer et accueillir ressentis, se détendre par l'écriture créative, dessin spontané, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com empreintesdevie.ek.la

#### Art et Thérapie

#### Elément-Terre.

14 ou 28/11. 10h-13h. 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. Espace Des Possibles Nomade. Les Sources. 1200 BXL. 0494 22 26 29.

Cycle Conversations narratives & photos.

14, 28/11 et 5/12. 18h30-20h30. Choisies 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. patricialehardy@skynet. be - www.latelierdesmots.be 0476 809 527

# Exploration sensorielle par la Couleur.

5/1, 2/2, 1/3, 5/4, 3/5, 7/6 et 5/7. 14h-17h. 1er dimanche du mois. Nouveau cycle de 7 couleurs, 7 ateliers pour s'immerger dans l'énergie des 7 couleurs de l'arc-enciel dans toute sa symbolique. Carmela Piccininno, art-thérapeute, diplômée modèle Tours France. 5380 TILLIER. Fernelmont. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be www.lagrangeacielouvert.be

Astrologie



# Astrologie, Astrosophie. Regards croisés.

1/12. 14h-18h. Les Planètes des Mystères, une invitation à une révolution intérieure? Sur base de notre thème astrologique, proposition d'une réflexion partagée. Françoise Sarlet, depuis 1985, découvre, apprend et pratique l'astrologie ésotérique et spirituelle. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com le-catharose.blogspot.com

#### Ayurvéda

#### Les Bases de la Cuisine Avurvédique.

17/11. 10h-14h. Falguni Vyas vit suivant l'Ayurvéda. Avec elle, apprenez les propriétés des épices et leur rôle en cuisine. Ensuite, partage d'un repas ayurvédique. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org. 02 633 12 66.

#### Biodanza

# Biodanza Auderghem - le mercredi.

13, 20, 27/11 et 4/12. 19h-21h. Bouger, réhabiliter élan vital, stimuler joie de vivre, accroître estime de soi, renforcer confiance harmonie dans les relations : Biodanza simplement ! **Benita**, professeure didacticienne de Biodanza. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

# Biodanza à Waterloo - Cycle initiation.

22. 29/11. 6 et 20/12. 20h15-

22h15. Les vendredis. 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 - info@biodanza-waterloo.be www.biodanza-waterloo.be. 0477 173 412.

#### Chamanisme

# Mort et au-delà chamanique.

16 au 17/11. Dans cet atelier de niveau 2, les participants apprendront comment traiter la question de la mort et de la destinée des âmes d'un point de vue chamanique. **Gertrude Croe**, praticienne en chamanisme. 1000 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www. tetra.be

# Voyage chamanique : mon animal TOTEM.

17/11. 19h30-21h30. Au tambour vers un état de conscience altérée, rencontrer ce précieux guide spirituel + approfondir un animal à l'honneur + partage/cercle de parole. **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

#### Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

24/11. 14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taïchi"amérindiens = régal bienêtre! **Luminous Doe**, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalag. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com - 010 24 44 87.

#### Chant et voix

#### Votre Voix : 5 séances.

20/11 au 18/12. 12h-13h. Apprivoiser sa voix, jouer avec le souffle, la résonance, les émotions, le mouvement, jusqu'à l'authenticité de la voix véritablement vivante et vraie. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - https://www.vivesvoies.be

#### Coaching

# Formation en coaching de réorientation professionnelle.

17/1 au 19/1/2020. 9h-18h. Apprendre à accompagner des adultes dans l'émergence de leur nouveau projet et les aider à intégrer ce projet dans leur réalité. Marc Breugelmans, Jean-Baptiste Rubens, coaches certifiés. Coaching & Découvertes. 1470 BOUS-VAL. marc@coachingetde-couvertes.be - bit.ly/2HpT63x 0474 053 749.- Voir avant première ci-dessous

# Communication avec les animaux

Formation professionnelle énergéticien pour animaux.

avant-première 🕥



#### FORMATION

Du 17 au 19 janvier 2020

à Bousval

Voir détails ci-dessus

# Marc BREUGELMANS et Jean-Baptiste RUBENS Formation en coaching de réorientation professionnelle

Marc Breugelmans et Jean-Baptiste Rubens sont coachs certifiés. Ils travaillent ensemble depuis plusieurs années et sur base de milliers d'heures de coaching et de leurs expériences. Ils ont élaboré un protocole de réorientation intégrant des outils uniques et puissants. Ils vous proposent une formation « en 3D » qui vous permettra d'intégrer le contenu théorique, de la mettre directement en pratique en tant que coach et de faire évoluer votre projet en tant que coaché. Cette formation « clés sur porte » vous permettra d'accueillir votre premier client dès la fin de la formation. La formation est ouverte à tous les professionnels de l'accompagnement qui ont un intérêt pour la réorientation.

15 au 18/11, 24 au 27/1 et 3 au 6/4. La formation d'énergéticien pour les animaux est ouverte à tous dans un esprit de convivialité, de partage et de bienveillance. Françoise Janssens, formatrice. 5621 HANZINNE. 071 50 13 00. artcanin51@hotmail.com - www.lartcanin.com

# Stage de communication animale.

30/11. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée sans pré-requis. Peu de théorie et beaucoup de pratique. **Hélène Delepine**, formatrice. 5060 TAMINES 0485 516 444. helenecommunication logmail. com - www.helenedelepine.com

# Communication intuitive avec les animaux.

6/12. 9h-17h30. Atelier pratique pour communiquer avec les animaux, afin d'en comprendre davantage les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée. 1150 BXL. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www. lesoutilsdumieuxetre.be

#### Communication Non Violente

# Journée pratique en CNV : dire et entendre NON.

22/11. 9h-17h. L'énergie du "non" n'est pas si facile à recevoir et parfois difficile à offrir également. Mais c'est elle qui garantit l'authenticité et le respect par rapport à nous-



# La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent?

... Faites-en votre métier!

Devenez: Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Artthérapeute, Psychanalyste transpersonnel.

(00 33) 2 40 48 42 76 www.nouvelle-psychologie.com mêmes. Anne-Cécile Annet, formatrice. 5380 FORVILLE. 0497 022 344. annet.ac@bel-gacom.net

# Apprendre la CNV - Cycle long.

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

#### Constellations

#### Constellations holistiques.

17/11. 9h45-18h. La constellation holistique vise à comprendre, visualiser et solutionner le conflit relationnel sousjacent à votre demande, sous toutes ses formes. **Shaima Grosjean**, psychologue, constellatrice. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

# Constellations familiales en groupe à BXL.

22/11. 9h30-17h30. Les CF apportent une harmonisation entre les êtres. Quand les liens inconscients d'un système sont conscientisés, chacun peut entrer dans une relation saine avec les autres. **Geraldine Delville**, constellatrice et praticienne MCI. 1030 BXL. 0476 606 158. geraldine@soulmeup.be - www.soulmeup.be

#### Ma blessure.

29/11. 9h30-18h30. Quelle est la blessure que je revis sans cesse : l'injustice, l'abandon, le rejet, la trahison ou l'humiliation? A la découverte de l'évènement qui a créé ma blessure : amener cet événement créateur à la conscience pour cesser de rejouer cette difficulté, percevoir les ressources mises en place. Isabelle Goffaux. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@dscarlet.be

#### Mon projet sens.

30/11. 9h30-18h30. Les projections et les attentes qui ont été posées sur vous avant votre naissance, les événements familiaux et socio-politiques

qui entourent votre période de grossesse influencent votre vécu et vous «programment». Rencontrer ce programme pour arrêter de le rejouer inconsciemment. Isabelle Goffaux, constellatrice. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle. qoffaux@scarlet.be

#### Constellations archétypales.

7 au 8/12. 9h30-17h. Atelier: le féminin sacré en nous est différencié de l'histoire familiale et transgénérationelle. Il est l'essence féminine en chacune de nous. **France-Angélique Guldix**. Consultation Montgomery. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.jimdo.com

# Accompagner les jumeaux nés seuls.

7 et 8/02, 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, repérer les confusions et accompagner les jumeaux nés seuls. Isabelle Goffaux. 1348 LLN. isabelle. goffaux@scarlet.be 0479 208 105

#### Conte & Ecriture

#### Cycle La voie des contes.

16/11 et 7/12. 10h-13h. Exploration des possibles choix de vie qui s'offrent aux héros que nous sommes ici et maintenant. A partir des contes de Grimm et de leur symbolique. **Patricia Le Hardy**, artthérapeute. 1090 BXL. patricialehardy(3ckynet.be - www. latelierdesmots.be/le-conte/ 0476 809 527.

#### Couples

## Soirée-atelier "slow" pour célibataires.

21/11. 19h30-22h30. Une soirée-atelier sensorielle, ludique 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

#### Danse

Femme Sauvage-Stage 5

Rythmes.

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

#### Intériorisation et danse méditative.

9/11 ou 30/11. 14h-17h. Un moment Pour soi, Avec soi, de Réconciliation, au sein du groupe qui soutient cette exploration. Il ne s'agit de suivre le mouvement naturel. Sandrine, haptonome. 7321 HARCHIES. 0474 644 960. sandrinesn@gmail.com - www.artchizen.be

#### Danse des 5 Rythmes Namur Centre.

14/11 au 19/12. 19h45-21h45. Les jeudis à Namur centre et 1 mercredi/mois 14h-16h Yvoir. Être à l'écoute et prendre soin de soi à partir du mouvement libre et spontané. Virginia Della Valentina, enseignante certifiée 5 Rythmes. Centre Namurois des sports Tabora. 5000 NAMUR. 0472 602 990. vdellavalentina@gmail.com www.dusoufflealaterre.be

#### Cercle de Danses de la Paix.

23/11. 10h30-16h30. Une invitation pour petits et grands à vivre un moment magique, au son d'instruments de musique, où les cultures, les voix et les cœurs se mélangent. **Joachim, Diane**, musicien, musicienne. 7321 HARCHIES. 0472 588 260. naturensoi8@gmail.com - www.dansesdelapaix.be

#### Développement Personnel

#### Groupe de travail sur soi.

13/11 et 27/11. 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. info@troisiemepole.be www. troisiemepole.be 0476 907 509.

# École de magie et d'ésotérisme.

7, 14, 21, 28/11 et 5/12. 20h-21h30. Cours collectifs ou à distance pour découvrir la pratique magique : rituélie, protection, magnétisme, contact avec les esprits... Attila, Aude. 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@protonmail.com www.aether.be/cours-BXL-fr

#### Groupe de travail sur soi.

14/11 et 28/11. 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

#### La construction affective.

18/11. 18h-20h. Nous nous construisons émotionnellement en fonction des expériences vécues qui nous conditionnent. Nous pouvons réapprendre autrement. Cycle de 10 at. **Patricia Blicq**, kinésiologue, professeur de yoga certifiée. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com - www.jyotikaasbl.com

#### Cycle d'écriture littéraire.

18/11 et 2/12. 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. 0476 809 527. patricialehardy@skynet. be - www.latelierdesmots.be

# Envie de quitter le " mode automatique"

19/11 et 3/12. 18h-21h30. Envie d'apprendre «comment communiquer et être compris» ? Fabienne Fizaine, coach. 1150 BXL. 0496 124 236. ateliers@ fiveconsult.be - www.fiveconsult.be

#### Groupe de travail sur soi.

19/11 et 3/12. 19h-22h. Exprimer son ressenti, gérer ses blessures d'enfance et découvrir progressivement, caché sous ses émotions quotidiennes, son plan de vie. Pascale Pendville, Fabienne

**Pendville**, accompagnantes. Espace tempo. 1050 BXL. 0477 94 02 80 - 0474 50 24 31. info@ troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

#### Introduction à la Méthode Rosen.

23 au 24/11. Découvrir sa philosophie et ses fondements. S'initier à ce toucher doux et profond par des exercices sur des tables de massage. **Lene Espensen**, formatrice de l'Institut Rosen Fr. Closset Anne. 5332 CRUPET. 0471 910 970. pierre.ramlot@gmail.com methoderosenbelgique.be

## Expérience du Champ d'argile.

23/11. 9h30-17h. C'est une voie vers l'authenticité et l'équilibre, nous rendant ainsi plus disponibles et réceptifs à la dimension spirituelle de notre vie. **Donatienne Cassiers**, responsable du Centre de Formation au champ d'argile. 1000 BXL. 02 511 79 60. dcassiers@gmail.com - www.voiesorient.be

# Le refuge intérieur et l'impermanence.

23 au 24/11. L'impermanence fait partie de nos vies. Il y a des choses très positives et des évènements déstabilisants. Comment accueillir ces expériences? **Nicolas Gounaropoulos**, enseigne dans l'esprit de la tradition du Ch'an. 1000 BXL. info@voiesorient. be - www.voiesorient.be - 02 511 79 60.

#### Les émotions et sentiments.

25/11 ou 2/12. 18h-20h. 6 ateliers libres au choix. Emotions de base, confiance en soi, assertivité, honte et culpabilité, colère et pardon, le deuil. **Patricia Blicq**, kinésiologue, professeur de yoga certifiée. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com www.jyotikaasbl.com

#### Cercle de Pardon.

1/12. 14h30-18h. Ce rituel de guérison des blessures du coeur est une invitation à vivre une belle expérience d'humanité. Que l'amour circule librement dans notre vie. **Emmanuel Meeûs**, facilitateur Cercles de Pardon. Salle Saint Julien. 1160 BXL. 0495 270

554. emmanuel.meeus@gmail.com - https://www.cerclesdepardon.org/

#### Cercle de Pardon.

8/12. 14h30-18h. Ce rituel de guérison des blessures du coeur est une invitation à vivre une belle expérience d'humanité. **Emmanuel Meeûs**, facilitateur Cercles de Pardon. Salle Tournesol. 1440 BRAINE-LE-CHÂTEAU. 0495 270 554. emmanuel.meeus@gmail.com www.cerclesdepardon.org/

#### Cercle de pardon.

8/12. 15h-18h. Ce cercle est un puissant rituel de guérison du cœur et des blessures du passé, un outil transmis par Don Miguel Ruiz auteur des "4 Accords toltèques" **Guy Kotovitch**. Salle Shanti Home. 1190 BXL. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - www.lesvoiesdupardon.com

#### Rencontres Créatives e Transformationnelles.

7/1 au 16/6. Ces rencontres s'adressent aux artistes et avant tout à toute personne qui souhaite créer un Art de Vivre dans son quotidien. Une manière unique d'explorer la connaissance de soi essentielle et authentique. Oser créer, se transformer... et réaliser une existence plus complice et vivante. Céline Aschbacher. 1300 LIMAL. 0472 868 723. celine@saturnieducerisier.be saturnieducerisier.be

# Atelier « Le Don du Pardon . 14 au 15/12. 10h-17h. 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

# Education & Pédagogies alternatives

315. g.kotovitch@gmail.com.

#### Construire le vivreensemble en dansant.

7/12. 9h-16h30. Comment créer un climat serein d'apprentissage dans sa classe à l'école grâce au yoga et à la danse? Marie Martinez, chorégraphe, danseuse. 1150 BXL. 0477 968 231. secretariat.rye@gmail. com - www.ryebelgique.be

# Elixirs floraux & minéraux

# Patrice Bouchardon formation.

9 et 10/11. Découverte des huiles énergétiques et élixirs vibratoires de **Patrice Bouchardon**. 5170 ARBRE. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be 0495 300 722

#### EMF Balancing Technique

# Atelier de l'Universal Calibration Lattice.

30/11. 9h30-17h30. Une journée pour vivre, ressentir, comprendre l'énergie d'harmonisation, de cocréation, d'amour de l'EMF Balancing Technique et intégrer ses outils. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. 1190 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet he

#### Formation aux Phases I-IV de l'EMF Balancing Technique.

1 au 5/12. Initiation de croissance personnelle : vivre les alignements puissants, harmoniser son énergie, recevoir et apprendre à offrir les Phases I-IV de l'EMF. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. 1190 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet he

#### Energétique

#### Transferts de pollutions énergétiques.

18/11. 9h-17h30. Comment les éviter et/ou s'en protéger? Cette formation donnée par **Alain Fournier** s'adresse a vous, coachs – géobio – soignants – thérapeutes –masso., formateur. 5170 ARBRE. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be – www.harmoniedelamaison.be

# Expressions créatives

#### Cycle d'écriture créative.

5, 19/11 et 3/12. 18h30-20h30. Pratique ludique de l'écriture. Pour lapprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. Accompagnement en petit groupe le samedi apm. **Patricia Le Hardy**, art-therapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

# 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. **Geneviève Kesteloot**. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

#### Cycle Scénothérapie.

13, 27/11 et 11/12. 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**, artthérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet. be - www.latelierdesmots.be

#### La créativité, c'est inné.

15/11. 9h-17h30. Face aux enjeux planétaires et sociaux auxquels nous faisons face, la créativité est une ressource incontournable. Comment préserver cette créativité ? **Estelle Bieswal**, praticienne-servante du jeu de peindre. 1050 BXL. 0485 646 835. estelab3@ me.com - www.almapola.be

#### Féminité-Masculinité

# De la libération à la réalisation.

13, 27/11. 19h30-21h30. Deux mercredis par mois. Groupe d'expressions pour femmes. Libérer le féminin blessé pour accueillir le féminin sacré en nous sur une fondation stable. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique et éveilleuse de conscience. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www. alliancealunisson.com

# Réinventez votre vie amoureuse.

9/11. 9h30-17h30. Découvrez ce que votre Espace de Vie révèle de votre relation de couple. 2 lieux pour les ateliers. **Michèle Goessens**, praticienne diplômée depuis 2001. Art de vivre. 7500 TOURNAI. 0477 696 626. psychodecorationfengshui.com - www. michele-goessens.com

# Décryptez les messages de votre maison.

18/11. 10h-17h30. Votre Espace de Vie vous révèle vos freins, vos croyances, votre potentiel pour atteindre vos objectifs et vos rêves. **Michèle Goessens**. 7000 MONS. 0477 696 626. contact@michele-goessens. com - psychodecorationfengshui.com

#### Assainissez énergétiquement votre espace.

22/11. 10h-18h. En une journée, vous allez apprendre comment nettoyer votre maison de façon énergétique. **Michèle Goessens**. F-59920 QUIÉVRECHAIN. contact@ michele-goessens.com - www. michele-goessens.com 0477 696 626

#### |Fleurs de Bach

# Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

9/11 et 16/11. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach: une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine Meunier**, formatrice agréée. 7000 MONS. 0475 424 594. fleursdebach@christinemeunier.be - www.fleurdebach.be

#### Atelier Fleurs de Bach.

16/11. 10h-18h. Apprendre à utiliser les remèdes floraux du Dr Bach au quotidien pour prendre le recul nécessaire par rapport aux problèmes de la vie quotidienne. **Rémy Delabye**, formateur. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@ beandjoy.be - www.beandjoy.be

# Stage d'initiation aux Fleurs de Bach N1.

18 et 25/11. 9h30-17h30. Découvrez comment choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple pour équilibrer nos états émotionnels. **Catherine Nyssen**, formatrice BIEP. 4470 SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE. 0498 819 985. catherine.nyc@skynet. be -www.hypnose-fleursdebach.com

# Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

27 au 28/11. 10h-18h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine Doms**, formatrice BIEP. 1180 BXL. 0495 462 308. c\_decuyper@hotmail.com - www.fleurdebach.be

#### Gemmothérapie

## Formation en Gemmothérapie.

30/11. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, posologie...), nous verrons 30 bourgeons en détail, les complexes et des synergies. **Sébastien Delronge**, naturopathe. 1180 BXL.seb@alternatures.be - www.alternatures.be - 0477 701 989.

#### Géobiologie

# Les ondes : sujet chaud ou qui surchauffe.

9 et 10/11. 9h45-17h. Tableau électr, antennes, Wi-Fi, four M.O., haute tension... Seuils d'exposition, normes en vigueur. Détection, protection, neutralisation.Ouvert à tous. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue. 1200 BXL. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

#### Formation en géobiologie.

16/11, 7/12. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr - 00 33 6 80 10 73 87.

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.

avant-première 🔾



**FORMATION** 

Du 11/1/20 au 12/12/20 ou du 13/1/20 au 29/6/20

à Waterloo Voir détails page suivante

#### Christian De RONGÉ

Formation professionnelle en Géobiologie

**Christian** est ingénieur civil physicien et s'est intéressé depuis toujours à la compréhension du monde et des êtres humains. Fin 2008, il traverse un burn-out et son chemin pour retrouver la santé le mène à l'énergétique. Sa découverte de la géobiologie est une révélation qui le reconnecte avec sa sensibilité profonde qu'il combine aujourd'hui avec succès avec ses compétences scientifiques afin d'apporter des solutions concrètes aux problèmes en Géobiologie. Aujourd'hui, il transmet son expertise dans le cadre d'une formation en géobiologie qui s'adresse tant aux personnes désireuses d'en faire un métier qu'à celles qui souhaitent développer leurs connaissances en énergétique et acquérir des outils puissants pour purifier et harmoniser leur lieu de vie.

16 ou 24/11. 9h-17h30. Médecine de l'habitat, antenne Lecher Bilan de santé, équilibre des chakras. Formation professionnelle certifiante à Liège, BXL, Namur et Arlon. Michel Lespagnard, ing électricité, géobiologue, Xavier Delaval, architecte, géobiologue, nbre d'Or. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Formation professionnelle en géobiologie.

18/1 au 5/12/2020. 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

Formation en géobiologie 11/1/2020 au 12/12/2020 ou 13/1/2020 au 29/6/2020. 10 journées de formation théorique et pratique en 2020, soit 2 lundi/mois, soit un samedi/ mois. Ouvre la conscience aux énergies des lieux et des personnes, et donne les outils pour les percevoir, les purifier et les remettre en harmonie avec le vivant. Christian De Ronge. 1410 WATERLOO. 0478 366 620. christian@bioenergieetlieudevie.be - www. bioenergieetlieudevie.be Voir avant première page pré-

#### Gestion du Stress

# Envie de quitter le "mode automatique"

16/11. 9h-17h. Envie d'apprendre «comment vous approprier votre temps ?». Formez-vous lors de notre atelier. **Fabienne Fizaine**, formatrice. 1150 BXL. 0496 124 236. ateliers@fiveconsult.be - www. fiveconsult.be

# Getion du stress et accroissement de la confiance en soi.

22/11. 14h-17h. Découvrir comment augmenter notre confiance en soi, améliorer son image et estime de soimême, 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.

9, 23/11 et 14/12. 10h-13h. 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. patricialehardy@skynet.be - www. latelierdesmots.be - 0476 809 527.

#### Guérison des Blessures Intérieures

# Atelier: Apprendre à ouvrir son coeur.

23/11. 10h30-16h30. Exercices pratiques et accompagnement pour reconnaître en soi les blessures responsables de la fermeture, les libérer et laisser son cœur s'ouvrir. **Caroline Blanco**. Shanti Yogi. 1640 RHODE-SAINT-GENESE. 0497 222 273. c.blanco@guerisonintuitive.com - www.guerisonintuitive.com -

#### Hypnose

# Hypnose: poids et comportements alimentaires.

16 au 17/11. 9h-18h. Atelier de spécialisation à l'usage des hypnothérapeutes. Approche spécifique des personnes désireuses de changer leurs comportements alimentaires. Bernard Grosjean, hypnothérapeute-sexologue, psychanalyste Alexander Nicholls, hypnothérapeute. 1150 BXL. christine@lesoutilsdumieuxetre.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be - 0478 912 122.

Cosmogonia - hypnose et musique live.

15/12. 19h30-21h. Revisiter le mythe de la création des Inuits - Le Père Corbeau, au travers d'une expérience hypnotique de groupe sur une musique live. **Martine Struzik,** thérapeute, hypnothérapeute

- formatrice transpersonnelle, **Antonin Doppagne**, musicien, sculpteur. 4420 SAINT NICOLAS. info@approchestranspersonnelles.be - 0485 937 639. www.approchestranspersonnelles.be

#### Libération des Mémoires Cellulaires

Stage Abondance.

23 au 24/11. Pour ouvrir vos barrières, limites et conditionnements, pour recevoir pleinement la Vie, guérir votre relation à l'abondance. **Shaima Grosjean**, psychologue, thérapeute énergétique. 4000 LIEGE. 0486 640 943. mentalea@skynet.be - www.alliancealunisson.com

#### Formation en Libération émotionnelle.

7 au 8/12. Formation intensive de thérapie en libération des mémoires émotionnelles. Méthode simple et radicale que vous pourrez tester directement sur vous! **Caroline Blanco**. 4140 SPRIMONT. 0497 222 273. c.blanco@guerisonintuitive.com - www.guerisonintuitive.com

#### Magnétisme

Formation en magnétisme.

16/11, 7/12. Formation possible en 6 journées. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. . 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz@fr

# Magnétisme formation en 6 dimanches.

17/11. 10h-17h. Apprendre les techniques du magnétisme, de la télépathie et de la radiesthésie. Le magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires de la vie actuelle et antérieur. **Anita Trappeniers**. 1200 BXL. 0496 398 911. anita. trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

#### Massage pour Femme enceinte

# agenda

#### Formation certifiante en Massage Prénatal.

24/11. 10h-17h. Massage latéral adapté à la femme enceinte. Formation destinée aux professionnels de la périnatalité (sage-femmes, doulas, haptonomes, massothérapeutes, kiné...). Jeanne Sompo, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@ amail.com - www.lerituel.be

#### Massages

# Atelier d'initiation au massage du dos.

9/11. Toh-17h45. 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 et formateur en massage en conscience. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www. enconscience.com

# Formation en Massage du corps Abhyanga.

10 au 11/11. 10h-16h30. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Ce massage détend corps & esprit, rééquilibre les énergies. Michel Van Breusegem, formateur et praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615. pranal0 pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

## Formations massages bambous.

10 au 17/11. A l'aide de bambous, vous apprendrez à drai-

ner, tonifier et redynamiser le corps pour lutter contre la fatigue et le stress par diverses techniques. **Catherine Volt**, formatrice, pratricienne. 1030 BXL. catherine.volt@yahoo. fr - www.massagedeletre.be. 0478 526 160.

# Massage sensitif belge Perfectionnement 1.

11 au 12/11 ou du 23 au 24/11. Orienté vers la respiration du masseur et de la personne massée, la relaxation par le souffle et apprentissage de nouveaux mouvements. **Carole Urbain**, formateur et praticien. Kally'Ö 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb\(\text{ds}\)set be - www.emsb\(\text{be}\)e

# Initiation au massage en conscience.

11/11. 9h45-18h15. Découvrez ce massage d'éveil psychocorporel associé à la méditation et explorez votre relation au toucher. Pédagogie progressive en petit groupe. Olivier Pilette, praticien et formateur en massage en conscience. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www. enconscience.com



#### Massage assis.

15, 22/ 29/11 et 13/12. 19h-22h. Cycle de 4 soirées d'initiation au Massage Assis (méthode CYM). Il pourra facultativement être suivi du processus de certification. Ouvert à tous. Marie-Christine Kaquet, psychologue, formatrice. Centre Yoga Massage. CYM. 4031 LIEGE [SART TILMAN]. 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

#### Massage Ayurvédique du Pied au Bol Kansu.

15/11. 15h-17h30. Puissante technique de détente nerveuse-massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. info@ atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66

# 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 samedi 16 (Niv I) et dimanche 17 (Niv II) perfectionnement). **Jeanne Sompo**, formatrice. Le Rituel Asbl. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

# Atelier Approfondissement massage du dos.

23/11. 10h-17h45. Journée pour approfondir le massage du dos découvert lors de l'initiation. Protocoles spécifiques pour relâcher les zones douloureuses. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. 1030 BXL. 0486



par le toucher et la

Pleine Conscience

# Massage en conscience

Prochains stages proposés par Olivier Pilette (Bruxelles):

- ✓ Initiation et approfondissement massage du dos
- ✓ Initiation massage des pieds
- Initiation massage en conscience
- Cycle de base massage en conscience

Dans un cadre professionnel, convivial et en groupes restreints pour une pédagogie adaptée au rythme de chacun(e).

www.enconscience.com



S é a n c e s individuelles Olivier Pilette BXL / Etterbeek 0486 / 72 32 42

723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Formation en Massage Marma-bhyanga.

24 au 25/11. Massage trad. indien du corps à l'huile, des points d'énergie vitale, équivalant aux points shiatsu, appelés Marmas. Formule conviviale. Michel Van Breusegem, formateur. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter. eu - www.pranacenter.eu

# Atelier Initiation au massage des pieds.

24/11. 10h-17h45. 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**. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

# Formation certifiante en Massage Thérapeutique.

1/12. 10h-17h. Pour enfants ayant des besoins spécifiques (Autisme, TDAH, anxiété, troubles du sommeil...]/Débutants bienvenus. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

# Massage sensitif belge : spécial Dos.

6/12. 10h-17h. Ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du dos pour dénouer les tensions et unifier le dos. Avec ou sans prérequis. **Carole Urbain**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 0479 845 305 - 0472 684 048. emsb@skynet.be - www. emsb.be

#### Formation en Massage Crânien de tradition indienne.

9/12. 10h-16h30. A la portée de tous, massage tradit.de la tête, de la nuque & du dos. Se reçoit assis, habillé, sans huile. Session de perfectionnement ouverte à tous. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. 1460 ITTRE. 0475 894 615 - 067 34 04 48. pranaſd pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

#### Massage Ayurvédique du Pied au Bol Kansu.

13/12. 15h-17h30. Puissante technique de détente nerveuse. Massage simple, praticable par tous. Atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. 1380 LASNE. **Huguette Declercq.** 02 633 12 66. info@ atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

#### Méditation

# Cercle de méditation ts les mercredis.

6, 13, 20, 27/11 et 4/12. 18h-19h. Se relier à l'essentiel, à ce qui Est. Ensuite délier le geste créatif et intuitif sur papier. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute, diplômée modèle Tours France. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be-0474 509 093

#### Méditations Healing Arts.

18/11, 2/12. 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 géo-BioHarmonie. 1150 BXL. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.be

# Le Refuge intérieur et l'impermanence.

23 au 24/11. Le monde change et cela nous amène à des choses positives ou à des situations douloureuses. Pour apprendre à trouver notre refuge intérieur. **Nicolas Gounaropoulos**, enseigne la méditation. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

#### Se Soigner par la Méditation.

30/11 au 3/12. Nos blocages se reflètent dans le corps sous formes de tensions physiques et énergétiques. Nous apprendrons à identifier l'endroit des blocages pour libérer leur énergie et la faire circuler. Stage de 4 jours avec possib. de s'inscrire séparément aux différents jours. Jacques Vigne, yogi, méditant, en Inde depuis 30 ans. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

#### Méthode de Libération des Cuirasses

#### Se Libérer de la Cuirasse Parentale.

7 au 8/12 et du 21 au 22/12. 9h-17h. Deux week-ends vers la libération de vos élans encore sous l'emprise des figures parentales. Voir et lâcher les automatismes de survie de l'enfance. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. 1160 BXL. 0492 943 555. vie-taal@ telenet.be - www.vivesvoies.be

#### Méthodes Naturelles de Santé

# Initiation à la thérapie des ventouses.

18 ou 25/11. 10h-12h30. Tous les lundis de 10h à 12h30 ou 18h30 à 21h. Pratique des différentes techniques d'utilisation des ventouses en verre. Massage du dos aux ventouses. **Deborah Maria**, esthéticienne. Herboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497 576 009. europomliege@hotmail.com

#### Methodes Psychocorporelles et énergétiques

#### Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.

12/11. 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

# Somatic experiencing (SE) INTRO.

29/11 au 1/12. Renégocier ses traumatismes en apprenant à changer ses sensations, émotions et pensées dysfonctionnelles. Se libérer de mécanismes figés, de survie. Michel Schittecatte, psychiatre, psychothérapeute, formateur en Somatic Experiencing. 6698 GRAND-HALLEUX. 0494 542 078. c.rosartídespace-creacor. be - www.espace-creacor.be

#### Musicothérapie & Travail avec<sup>t</sup>les sons

#### Week-end Euphonia.

16 au 17/11. Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être. Rééquilibrer les 5è et 6è chakras grâce au chant libre et aux mantras. Ouvert à tous. **Chantal Boffa**, formatrice, 1150 BXL, 0488 612 124, arpsicor@gmail.com - www. arpsicor.be

#### Numérologie

#### Atelier en numérologie tibétaine.

12/11. 9h30-12h30. Apprendre à utiliser un outil efficace pour cibler sa mission de vie, ses atouts et ses dons. 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

#### PhotoReading

.PhotoReading

9, 10/11 et 23/11. 10h-18h30. Découvrez que votre cerveau est capable de lire plus en moins de temps tout en stockant l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. Marion Cevsens. 1180 BXL. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

#### Phytothérapie

#### Ateliers dherboristerie pratique.

13. 18 ou 20/11. 18h30-20h30. Tous les mercredi de 18h30 à 20h30 ou les lundi de 14h à 16h. Ateliers pour décou-vrir les plantes médicinales et faire des préparations et transformations de ces plantes en remèdes naturels. Pascale Baudimont. herboriste. Herboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497 576 009. europomliege@hotmail.com

#### Pratiques spirituelles

#### Expérimenter "la voie de l'éveil"

23 au 24/11. Atelier pour expérimenter plusieurs techniques spirituelles d'élévation conscience afin d'établir rapidement et profondément un sentiment tangible de paix et de bien-être et de nous ouvrir à des dimensions intérieures subtiles. En anglais traduit en français. Andreas Mamet, enseignant spirituel. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martineOtetra.be - www.tetra.be

#### Rencontre avec le Guide.

23/11. 17h-21h. 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 au bala-1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www. troisiemepole.be

#### Journée d'étude «Vie, mode

#### d'emploi».

1/12. 10h-19h. Journée permettant d'intégrer progressivement dans l'expérience de vie de chacun un thème spécifique de l'enseignement "Vie : mode d'emploi" Marianne Hubert, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE, 0477 502 431. info@troisiemepole.be www.troisiemepole.be

#### Devenir praticien-ne en écorituels.

27 au 29/3. 12 au 14/6 et 11 au 13/9/2020. En 3 week ends. Remettre du sacré dans notre quotidien, nous reconnecter à notre terre extérieure et intérieure ou marquer les temps d'une vie ou des passages saison. **Marianne Grasselli Meier**. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be www.terreetconscience.be

#### Psychanalyse corporelle

#### Session de psychanalyse corporelle.

22 au 25/11. Retrouver par la voie du corps 4 moments clés de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. Séverine Matteuzzi, psychanalyste corporelle. . 1150 BXL. 10476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail. com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

#### Session de psychanalyse corporelle.



Centre permanent de Qigong & Taiji
Cours journaliers : matin midi soir - weekends intensifs de stage - formation officielle de professeurs - reconnaissance internationale en collaboration avec l'universtié de Pékin.

Evenement: Stage du 9-10-11 novembre 2019

Le professeur Hu Xiao Fei de l'Université de Pékin Maître en Daoyin.

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

13 au 15/12. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. 1150 BXL. 0495 145 074. michel\_lamy2001@ yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

#### Psycho-énergie

#### Le Mandala de l'être de Richard Moss.

23 au 24/11. 1Méthode simple et accessible qui permet de conserver un état d'éveil au quotidien, de demeurer présent et ouvert. Martine Struzik, thérapeute - formatrice transpersonnelle. Les Saisons du Coeur. 4040 HERSTAL. info@approchestranspersonnelles.be - 0485 937 639. www.approchestranspersonnelles.be

#### Qi-Gong

#### Cours de Qi Gong à BXL.

12, 16/11, 10/12. Les mardis de 18h30 à 20h - Les samedis de 10h30 à 12h. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. Dominique Jacquemay, professeur de Qi Gong formée en auteure du livre "Qi Chine, Gong des Animaux Mythiques' Ed. Trédaniel. Collège Michel. 1040 BXL. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com www.qigong-bruxelles.be

#### Qi Gong.

12, 19, 26/11 et 3/12. 19h-

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

# Cours de Qi Gong & sophrologie.

13, 20, 27/11, 4 et 11/12. 12h30-13h30. Les mercredi. Equilibrer les énergies selon la médecine chinoise, calmer le mental, assouplir les muscles et renforcer l'énergie vitale avec le Shi er fa à Merode. **Maud Szynal**, prof de Qi Gong [Duan II]. 1040 BXL. 04752 83 511. maud@szynal.be - www. z3n.be

#### Cours de Qi Gong à BXL.

14/11. 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. 1160 BXL. dj@lympho-energie.com-www.qigong-bruxelles.be 02 347 36 60.

#### Stage de qi gong.

16/11. 14h-18h. S'occuper de soi une après-midi, avec le pouvoir du mouvement associé au pouvoir du mental, au profit de son bien-être et de sa santé. Ouvert à tous! Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock, professeurs 5e duan ITBF. Salle de judo du Sprimont Judo Team. 4140 CHANXHE. 0487 631 596, secretariat@larecher-

chedutao.com - www.larecherchedutao.com - 087 46 38 82 -

#### Qi Gong.

16, 23, 30/11 et 7/12. 13h30-14h30. Chaque samedi, une heure de mouvement régénérant au profit de votre santé et de votre bien-être. Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock, professeurs 5e Duan ITBF. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

#### Journée de Solidarité Arts Internes.

17/11. 9h30-17h. Zhi Neng Qi gong niv. 1 - Se faire du bien en faisant du bien aux autres entrées versées à des associations locales d'entraide. Ouvert à tous ! Jean-Jacques Hanssen, 5e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong, Douceline De Cock, 4e duan ITBF en tai chi chuan et en qi gong. 4821 ANDRIMONT. asbl. jeunesse-sport@skynet.be - www.larecherchedutao.com 0498 592 174

#### Quantum Touch

# Formation Quantum Touch - Niveau 1 - Fr.

28 au 29/11. 9h30-17h30. 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. +32 (0)478 223 747. info.lifenergy/dg gmail.com - www.lifenergy.be



# **Ecole de QI GONG - 16**ème 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

#### | Radiesthésie

#### Formation en radiesthésie.

16/11, 7/12. 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

Géobiologie : la

radiesthésie, initiation. 23 au 24/11. Utilisation de la radiesthésie dans les applications du Feng Shui et de la Géobiologie. Nécessite le suivi des stages de base. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui & anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

#### Reiki

#### Formation au premier degré de Reiki Usui.

16 au 17/11. 9h-18h. Être initié au Reiki, une technique ancestrale de Bien-être spirituel, pour prendre soin de vous-même et de vos proches. Aucun pré-requis nécessaire. Christophe Compère, maître enseignant Reiki Usui. 3090 OVERIJSE. 0477 232 572. christophe@presencereiki.be presencereiki.be

Reiki Formation Niveau 1. 23 au 24/11. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. Anita Trappeniers, maître Reiki. 1200 BXL. 0496 398 911. anita. trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

#### Reiki Originel de Shamballa niveau 1.

23 au 24/11. L'énergie de conscience et d'amour de shamballa amplifie le pouvoir créateur du Reiki. Libération de nos vieux schémas et ouverture à notre infini. Daisy Croes, maître enseignant Reiki Usui et Shamballa MDH 13D. 1030 0496 437 655. daisy. croes@memotek.com - daisýcroes.wordpress.com/

#### Initiation REIKI Niveau 1.

9 au 10/12. Découvrez le reiki. art de guérison. Apprenez les techniques d'imposition des mains pour vous apaiser et soigner vos proches de façon efficace. Geneviève Swillen, énergéticienne et coach de vie. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www. ultreiabienetre be

# Respiration et éveloppe<u>ment</u>

Respiration holotropique. 1/12. 11h-22h. Une respiration hyperventilée, des musiques évocatrices, un travail sur le corps, l'émotionnel, le mental, le spirituel. Frédéric Brausch. psychothérapeute certifié R.H, Martine Struzik, thérapeute, hypnothérapeute. 4420 SAINT-NICOLAS). 0485 93 76 39. info@ approches-transpersonnelles. be - www.approches-transpersonnelles.be

#### Sciences de l'interprétation

#### Symbolisme du corps humain.

9 et 10/11. Module indépendant ouvert à tous : cou, thyroïde, crâne et cerveau, épaules, bras, mains. (s'appuie sur données scientifiques les & mythologiques). Luc Bige, conférencier et Dr. en sciences (biochimie), 5500 DINANT, 082 22 41 00. espacecatharose@ gmail.com - le-catharose. blogspot.com/

#### Sciences et spiritualités

#### Enseignements de Grabovoï : le Corps Humain comme moyen de contrôle de la

9 au 11/11. 9h-18h. 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

Dynamisation de l'eau et

# avant-première 💽



CONFÉRENCE Le 14 novembre ATELIER

Le 16 novembre à Bruxelles

Voir détails page suivante

#### Pr Marc HENRY

#### Dynamisation de l'Eau et champ de conscience

Dotée d'une mémoire, l'eau serait capable de mémoriser l'information contenue dans une molécule d'ADN. Quelles perspectives alors pour l'être humain ? Marc HENRY, chercheur et professeur des universités, exposera l'importance d'avoir une vision quantique de l'eau pour comprendre comment elle peut transmettre de l'information entre différentes échelles en lien avec la conscience. Dans ce cadre, notre eau corporelle nous permettrait de nous brancher sur le vide quantique où les notions de temps et d'espace sont abolies pour y puiser de l'information concernant nos actes passés voire même futurs. Il présentera aussi un modèle scientifique de la conscience compatible avec celui dérivant des grandes traditions philosophiques. Plus sur www.tetra.be

#### champ de conscience.

16/11. 10h-17h. Une journée en 2 parties : aspect scientifique le matin avec la dynamisation de l'eau et l'après-midi, diverses expériences d'élargissement de la conscience en lien avec l'eau. Marc Pr Henry, chercheur et professeur d'université. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www. tetra.be - Voir avant première page précédente.

#### Se souvenir du futur.

17/11. 10h-18h. Est-il possible d'accéder à des informations en provenance du futur sous forme de synchronicités? Un atelier pour expérimenter la "rétro-causalité"... Romuald Leterrier, chercheur et auteur du livre "Se souvenir du futur". Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

## Réenchanter le grand Art de la Guérison.

7/12. 10h-18h. Une ouverture aux médecines du monde et à la Médecine intégrative, dans le cadre des "Apprentissages de l'Âme du monde». Mohammed Taleb, philosophe et conférencier. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. martine@tetra. be - www.tetra.be

#### Soins énergétiques

# Initiation soins énergétiques en famille.

11/11. 10h-17h. Atelier initiation : utiliser les soins énergétiques en famille. (Re)trouvez la maîtrise de votre bienêtre et celui de vos proches. Accessible à tous. **Nathalie Gerard**. 3080 TERVUREN. info. lifenergy@gmail.com - www. lifenergy.be 0478 223 747.

#### Spiritualité

# Le culte des ancêtres à l'époque Han.

9/11. 10h-17h. ...et une guidance pour aujourd'hui. Nous agissons en résonance avec les êtres et les choses et nos parents décédés. Comment canaliser ces sentiments? **Brigitte Meeus**, psychologue, enseigne les pratiques daöistes. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www. voiesorient.be

## La spiritualité selon le livre d'URANTIA.

20/11. 20h-22h30. Conférence-débat sur les concepts fondamentaux de : corps - âme - esprit. Sur les différences entre spiritualité et développement personnel. Sur l'évolution de l'âme. **Jean Annet**, président de l'Association Belge Francophone des lecteurs du livre d'Urantia. . 5310 LONGCHAMPS (NAM.). 0495 103 230. info@urantia.be - www.urantia.org

# Géométrie sacrée : solides de Platon.

22(19h) au 24/11. (18h). Des formes au coeur de la matière et au service du vivant. Connaître et utiliser leurs propriétés pour s'harmoniser et évoluer. Formation Résidentielle. **Claudia Ucros**,

psychologue - praticienne en Morpho et GéoBioHarmonie. 5620 FLORENNES. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com www.le35 be

#### Bouddhisme tibétain.

30/11. 10h-17h. L'esprit sous l'angle de la perception du monde et de soi-même dans une approche méditative. **Philippe Cornu**, professeur de bouddhisme à l'UCL. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient. be - www.yojesorient.be

#### Les Rencontres d'Ambre.

1/12. 14h-18h. ...proposent sur base de notre thème astrologique dans une dynamique plus intuitive que scolaire des pistes de réflexion sur "qui sommes nous réellement". Françoise Sarlet, pratique l'Astrologie depuis 1985. Centre Culturel. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com le-catharose.blogspot.com/

# École de magie et d'ésotérisme.

5, 12, 19/12, 9, 16, 23, 30/1 et 6/2. 20h-21h30. Cours collectifs ou à distance pour découvrir la pratique magique: rituélie, protection, magnétisme,... Attila, Aude. 1030 BXL. 0476 338 636. aether.asbl@protonmail.com - www.aether.be

## Retraite d'éveil : Nouvel An en Conscience.

29/12 au 1/1. Pour partager avec d'autres l'appel de la Conscience dans un lieu merveilleux en chemin vers 2020. Brigitte Hansoul, Ken Kelly,

avant-première 🔘



#### STAGE

Du 29 décembre au 1er janvier 2020

à Beaulieu-sur-Loire (France)

Voir détails ci-dessus

#### **Brigitte HANSOUL et Ken KELLY** Retraite d'éveil: Nouvel An en Conscience

Au travers de retraites et de programmes en ligne, **Ken** et **Brigitte** vous accompagnent depuis des années dans la découverte d'un mode de vie naturel et en Conscience. La porte de l'éveil peut s'ouvrir au sein de la vie de tous les jours, via des pratiques simples. Pour entrer dans la nouvelle année, Ken et Brigitte vous invitent à célébrer la reconnaissance de votre vraie nature, au-delà des filtres de l'égo: la Conscience Eveillée. Venez vous détendre et partager avec d'autres l'appel de la Conscience dans un lieu merveilleux, au travers d'enseignements, de méditations guidées et de partages de groupe. www.theoneprocess.com

animateurs. F- 45630 BEAU-LIEU-SUR-LOIRE. 0476 289 112. info@theoneprocess.com - theoneprocess.com - Voir avant première page précédente

#### Symbolisme

# Atelier Symbolisme du corps humain.

10/11. 10h-18h. Apprendre à vous reconnecter à votre corps, décoder les messages qu'il vous envoie et réapprendre son langage. Les mots de la vie, les maux du corps. **Rémy Delabye**, formateur. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

#### Tai-Ji-Quan

#### Tai Chi Chuan style Sun.

12, 19, 26/11 et 3/12. 8h30-10h. Cours hebdomadaire chaque mardi scolaire: le tai chi chuan du petit pas agile et de l'ouverture du coeur. Essai gratuit! Ouvert à tous. Jean-Denis Moerman, 1er duan ITBF tai chi chuan et qi gong. 4800 LAMBERMONT. 0487 631 596 - 0496 148 986. corpsetconscience@gmx.com - www.larecherchedutao.com

#### Tai chi chuan Style CHEN.

12, 19, 26/11 et 3/12. 19h-20h30. Désigné Art Martial-Roi par les Chinois, le Tai Chi Chuan est une gymnastique de santé, une science de la biomécanique, une méditation. Essai gratuit. **Pierre Delisse**, 2e Duan ITBF. Ecole Naniot. 4000 LIEGE. 0470 282 691. marcel.delisse@gmail.com www.larecherchedutao.com

#### Tai Chi Chuan style Sun.

13, 20, 27/11 et 4/12. 18h-19h30. Art martial-roi, cours chaque mercredi: tai chi chuan du petit pas agile et de l'ouverture du coeur. Bienvenue à tous, essai gratuit! **Muriel Jacquemin**. 6760 VIRTON. jacquemin55@gmail.com -www.larecherchedutao.com -0487 631 596.

#### Tai Chi Chuan système Sun.

14, 21 et 28/11. 19h-20h30. Les jeudis. Art martial-roi : tai chi chuan style SUN (tai chi chuan + bagua zhang + xingyi quan). Tous niveaux. Cours d'essai gratuit. **Jean-Jacques** 

Hanssen, Douceline De Cock, professeurs 5e Duan ITBF. 4821 ANDRIMONT. 0487 631 596 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

# Liu He Ba Fa (Art martial interne).

16, 23, 30/11 et 7/12. 16h30-17h30. Cours de canne - ouvert à tous - Bienvenue pour un essai gratuit (amenez une canne) - L'occasion de découvrir un art interne chinois moins connu ! **Jean-Jacques Hanssen**, 5e duan tai chi chuan & qi gong. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

# Tai chi chuan (tous styles et pratiques).

16, 23, 30/11 et 7/12. 10h-17h30. Art Martial-Roi, choisis-sez le style qui vous convient : style chen à 10h ou tai chi chuan martial à 11h45 ou système sun à 15h ou style yang à 16H30. Jean-Jacques Hanssen, Douceline De Cock, professeurs, 5e Duan ITBF. 4140 CHANXHE. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

#### Journée de Solidarité Arts Internes.

17/11. 9h30-17h. Taiji quan style sun, style Chen où bâton. Se faire du bien en faisant du bien aux autres. Entrées versées à des associations locales d'entraide. Jean-Jacques Hanssen. Douceline De Cock. 5e duan en tai chi chuan et gi gong, Marcel Delisse, 2e duan en tai chi chuan et qi gong. 4821 ANDRIMONT. asbl.jeunesse-sport@skvnet.be - www. larecherchedutao.com 0498 592 174.

#### Tai Chi Chuan style CHEN.

18, 25/11, 2 et 9/12. 19h-20h30. Art martial interne : développe décontraction et puissance, guide vers le bien-être et l'harmonie. Chaque lundi. Essai gratuit ! David Carrera, 2e duan ITBF tai chi chuan et qi gong. 4821 ANDRIMONT. 486 330 874 - secretariat@larecherchedutao.com - carrerad@qmail.com

#### Cours Tai Chi à Woluwe-SP

#### les samedis.

23, 30/11, 7/12. 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

#### Tantra aquatique.

10/11, 15/12, 12/01, 9/02/2020. 14h -18h. Le 2ème dimanche du mois. En eau chaude, exploration des techniques corporelles aquatiques telles que le floating massage et le Tantra aquatique. **Deva Loka**, animatrice. 1470 BOUSVAL. 0479 458 089. devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com

# WE Tantra Couples 4 - La voie de l'amour.

22 au 24/11. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 4/4 WE - Thème 4 : Se relier par l'énergie. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedela mour.mps@gmail.com www.lavoiedelamour.com

# Soirées Tantra en eau chaude.

27/11. 20h-23h. Dans ce temple Aquatique merveilleux, nous continuons cette série avec relaxation profonde, mouvements guidés sur et dans l'eau à 32-34°C et massage.

Alain Art, animateur Tantra, Katie "Akhilanda", massothérapeute. 9255 BUGGENHOUT. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terraluminosa.com

# WE Tantra Couples 1 - La voie de l'amour.

29/11 au 1/12. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 1er WE sur 4 - Thème 1 : La sensualité. Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail. com - www.lavoiedelamour.com

Tantra Sadhana: Weekend pour couples.

29/11 au 1/12. 19h-17h. Un week-end Tantra sur mesure (max.5 couples) dans un lieu de qualité en pleine nature et de tout repos! Lumière sur l'ombre du féminin et du masculin. Alain Art, enseignant Tantra, Katie "Akhilanda", Tantra, Katie massothérapeute. MALDEGEM. +32 495 227 362. terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com

#### Osez le tantra! Go for tantra!

1/12. 10h-17h30. Pour se connecter à soi, à l'autre, (ré) unir cœur-corps-esprit, à travers la méditation, la danse, le toucher tout en lenteur ! Véronique Callewaert, sexologue - sexothérapeute, Marcel De Reuver, Tantra Tao thera-pist. 1170 BXL. 0474 106 208 -0495 338 356. info@code-tantra. com - www.code-tantra.com

#### Tantra Tribal (2é weekend).

13 au 15/12. "Tantrika" exploration des polarités masculine et féminine au travers du ieu. Et l'Amour de soi mis en pratique! Pour célibataires et couples. Alain Art, animateur et team. T1880 KAPELLE OP-DEN BOS (20' DE BXL). 0495 227 362. (20' DE BXL). terraluminosa@hotmail.com www.terra-luminosa.com

#### Soirée Tantra.

8/11. 13/12. 10/1. 7/2. 19h-22h. Tous les deuxièmes vendredis du mois. "Célébrer sa vie Explorez le Tantra par la danse, le mouvement, la respiration et le son. Méditation, partage. Deva Loka, Sananda, animatrices. A L'Abreuvoir. 1170 BXL. 0479 458 089 . devalokatantra@gmail.com - www. devalokatantra.com - sanandatantra@gmail.com, www. sananda-tantra.com - 0477 394 619.

#### Journée Tantra "Explore"

9/11, 14/12. 10h-18h30. Les deuxièmes samedis du mois. Découvrez et pratiquez différentes méditations, structures tantriques et de massages issues du Sky Dancing Tantra. Sananda, Déva Loka, animatrices. 1170 BXL. 0479 458 089 devalokatantra@gmail.com www.devalokatantra.com -0477 394 619.

«Love Quest» dans le

**désert Egyptien.** 18 au 25/3. Laissez la magie d'Être dans le désert vous toucher, osez suivre votre corps, vivez votre passion. Pas de distraction, juste vous deux, pour vous deux. Alain Art, enseignant Tantra, **Salem, Taha**, bédouins. 9990 MALDEGEM.

0495 227 362. alain art@hotmail.com - www.voice-of-thedesert.com

#### Tarologie

#### Cvcle Tarot de Marseille.

9, 23/11 et 14/12. 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. patriciale-hardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

#### Vision alchimique des 22 Arcanes majeurs.

6 au 8/12. De l'incomplétude du Tarot classique et sa complétude par la vision gnostique qui apporte des Arcanes cachés, signature de transmutation. Toni Ceron, écrivain et conférencier. Centre Culturel. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - lecatharose.blogspot.com

#### Théâtre

#### Théâtre - Confiance en soi : 5 séances.

18/11 au 16/12 ou 20/11 au 18/12. En corps, en mouvement, en voix, en jeu et en soi : laisser vivre sa présence libérant les blocages. Questionner qui parle, qui joue, qui est là? Guilaine de Pas, thérapeute. 1060 BXL. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be www.vivesvoies.be

#### <u>Thérapies</u> Aquatiques

#### Bains thérapeutiques.

15/11, 29/11. 18h30-19h30. Tous les Vendredis. Pour se ressourcer et se régénérer en profondeur dans une piscinė à 34° avec sons, lumiėres et concert subaquatiques INSCRIPTION aguatique. OBLIGATOIRE. Cette piscine peut aussi se louer pour des groupes. Delphine Roshardt. **Člaire Balleux**. 5150 FLORIF-FOUX. 081 45 18 20. centre. aquatherapie@gmail.com www.crystaluz.be - Voir avant première page suivante

#### Traditions





#### Spirituelles

#### Dans l'esprit du Zen, chaque vendredi.

15/11. 11h30-13h10 zazen doit toujours être fait en contrôlant la profondeur. le calme de la respiration avec le mental vide" Mumon Yamada. Méditation, kinhin, thé. Equipe Des Voies De L'Orient. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

#### Vovage initiatique

Voyages Initiatiques Eté 2020. 4/12. 19h30-21h. Conf.gratuite. Présentation des vovages «Les Pyramides de Bosnie» du 13 au 20/07 + «Stonehenge, Avebury & Crop Circles» du 7 au 14/08. Rés. indispensable Chine. Un dimanche par mois. Emmanuel De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, Axelle Malvaux, expert en Feng Shui et anthropologue.1200 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

#### Yi-King

Cycle Yi Ying.

17/11 et 15/12. 10h-17h. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine. dimanche par mois. Patricia Le Hardy, art-thérapeute. 1090 BXL. patriciale-hardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

#### Rire en famille.

10/11 au 8/12. 17h15-18h30. 2 ou 4è dimanche du mois. Osons rire ensemble, parents enfants dès 4, 5 ans. Ingrid **Daschot**, professeure de Yoga du Rire. 1400 NIVELLES. 0497 842 878. ingrid.daschot@gmail. com - www.laviensoi.be

#### Yoga des Origines pour le Temps Présent - à Uccle.

12/11 ou 10/12. 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.

12/11 au 17/12. 20h-21h. er & 3ème mardis du mois. Envie de retrouver votre l'élan de joie ? **Ingrid Daschot**, professeur de Yoga du Rire. Salle Planchette. 1460 ITTRE. 0497 842 878. ingrid@academiedurire.be www.academiedurire.be

#### Ashtanga Yoga Préventif.

12, 16, 19, 23, 26, 30/11, 3/12 et 7/12. Cours guidés mardis soir et samedis matin. Cours Mysore le mardi matin. Les paramètres du mouvement naturel physiologique dans pratique dynamique. Madeleine Rommel, kinésithérapeute, enseignante en Ashtanga Yoga, 1150 BXL, 0497 376 068. madeleine@preventio-

nyoqamassage.eu - www.preventionyogamassage.eu

#### Atelier Philosophie: l'Energie Créatrice de l'Univers, la Notion Divine et

15/11. 13h30-15h30. Comment vivre ma vie heureux et en harmonie avec l'énergie créatrice de l'Univers ? Comment la connecter ? Comment faire le lien avec la pratique du yoga, de la méditation ? Partie théor. suivie de quest-rép. Huguette **Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org www.atlantideasbl.org

Chant & Yoga : cycle thématique.

16/11. 9h-18h. 3 stages thématiques: "Le Souffle sonore". "Le Corps chantant" et "Ouverture du c(h)oeur" alliant la pratique du yoga et du chant. Stages autonomes. Reynald Halloy, chanteur, Julien Halloy, ostéopathe, et yoga-thérapeute. 1348 LLN. 0484 593 173. soleilune21@ gmail.com - reynaldhalloy.be.

Yoga des Yeux.

29/11. 14h-17h. Des exercices pour les yeux, la tête, le cou, le système nerveux, de la détente pour l'irrigation sanguine, de la concentration et de la méditation. L'oeil est un organe qui doit être entrainé, respecté, nettoyé, nourri. Huguette **Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org www.atlantideasbl.org

#### Yoga



**ATELIER** Le 15, 29/11, 13, 20/12. (les vendredis)

à Floriffoux

Voir détails page précédente

#### Delphine ROSHARDT et Claire BALLEUX

Bain thérapeutique : concerts aquatiques avec les Bols en cristal

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

# ANNONCES CLASSÉES

#### A Louer

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

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

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

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 zen à louer de 60 m² à Gilly. Dojo à louer par heure. Info 0495 238 439. https://clair-delunedojo.wixsite.com/clair-de-lune

Location espaces à Floriffoux: Piscine 34°C: idéal kiné, ostéo, rééducateur, coach sportif, thérapeute en massage ou relaxation aquatique et 3 salles de soin ttes équipées de 15m² avec table de massage élec et chauff, sono, bureau, connection internet. Louons à l'heure, à la 1/2 journée et à la journée. Centre Crystaluz. Rue Chaput, 8a. 5150. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@amail.com - www.crystaluz.be

#### Cours-Formation

**Astrologie humaniste :** comprendre qui je suis, découvrir les opportunités actuelles, rester

libre de mes choix, mieux communiquer avec mon entourage, soigner mon âme. Laurence Bolle -1030 Bxl - 0476 508 442

# Développement personnel

**Trouvez la sérénité chez vous!** Tri, rangement, organisation. Home organizer à votre service. Emilie: 0496 726 965 - www. enplace.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 234 555

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 rejailir, ouvrir des blocages émotionnels et physiques, se réapproprier son corps, tout cela dans la plus grande harmonie. Virginie Cahen, réflexologue plantaire, 0476 830 612

Massage rituel tantrique. Je vous invite dans un rituel tantrique. Éveillez votre corps à un voyage physique, énergétique et spirituel. 1er massage -10% pour les lecteurs d'Etre plus. lavoieduplaisir.com

#### <u>Re</u>ncontres

Dame avenante cherche compagnon 70-85 ans pour vie à la campagne, aimant nature et animaux, bonne santé. Pas sérieux s'abstenir. Rep. et discrétion ass. Ecrire manuscrit au bur, journal ss nr 312/1

**H. 55 ans, chaleureux,** positif, spirituel, désire rencontrer

dame même profil pr amitiés et + si affinités. Ecrire au bureau du journal sous ref 312/2

Cherche dame de partage debout. En toute sincérité réciproque. Réponse assurée. Ecrire manuscrit svp au bureau du journal sous ref n°312/3

#### Santé

Cures de semi-jeûne et balades en Ardenne belge. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Prochaines cures : 20-27/3/2020, 3-10/7/2020, 30/10-6/11/2020. Evelyne Verhulsel. 0485.126.301 www. seressourcer.info

**Hypnose:** soutien et apaisement lors de douleurs physiques et psychiques liées aux burn-out, acouphènes, cancer, chimio, radiothérapies; fibromyalgie, traumas... M-C. Dumont, Fernelmont: 0479 175 534. https://hypnose2000.fr.qd

#### Thérapies

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

Vous subissez des schémas répétitifs ? Vous stagnez dans votre vie ? Notre corps a une mémoire. Il conserve la trace de notre vécu et celui de nos ancêtres. Faire remonter ces mémoires à la conscience permet de s'en libérer. BW et Namurois. G. Delville 0476 606 158 – www.soulmeup.be

#### Vacances

Pour projet voyage Inde du Sud Avril-Mai 2020, H ch. compagne de voyage. Age ss importance, sportive bienvenue. Rép. garantie. Ecrire Bur sous ref 312/4.

# Annonces Classées

## FORMULAIRE À RENVOYER

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

	Rue do L
	Rue de la Terre Franche, 31 5310 LONGCHAMPS
	(Lynezéa) " " 3
-	Tél. 081 43 24 80
	rax. 081 /2 o /
(1)	infoldagendaplus.be
	5-Maplus.be

Nom & Prénom			
Adresse			
Code Postal Localité			
Tél./GSM Courriel			
□ <b>Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :</b> 34€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8,50€ TVAC/ligne supplémentaire <i>ÉCRIRE EN MAJUSCULE S.V.P (·): Placée dans la rubrique «annonces classées»</i>			
Veuillez insérer mon annonce dans la Veuillez insérer mon annonce :			
rubrique suivante :  Développement personnel  Thérapies Santé  Massages Thérapeutiques Cours Formations Stages Conférences Ressourcement Vacances Aremettre Alouer Avendre Spiritualité Emploi Rencontre Internet Divers	<ul> <li>☐ 1 fois ☐ 2 fois (remise de 10%)</li> <li>☐ 3 fois (remise de 20%)</li> <li>☐ Je souhaite un fond de couleur (+15€)</li> <li>☐ Réponse via le bureau du journal (+3€)</li> <li>☐ Je paie la somme de</li></ul>		

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

ETRE Plus est édité, depuis 23 ans, par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 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 p1-14-20-23-34-39 / Unsplash 8-30 Distribution : ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.330 endroits de dépôte en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'altimentation 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.

MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC
www.fsc.org
FSC® C105085





Plus de fruits, plus de légumes, plus de goût!

100% fruit, sans sucre ajouté, sans gluten, savoureux & croustillant







100% légumes, huile de tournesol, moins salé, sans huile de palme, savoureux & croustillant, technologie basse température





healthy food  $\cdot$  healthy people  $\cdot$  healthy planet www.natur-inov.com  $\cdot$  t +32 (0)71 21 37 30



