Mensuel Gratuit
Février 2020
#314

Anciennement
AGENDA PLUS

être plus magazine

dossier
Convalescence et régénérescence

santé
Nourrir sa thyroïde

mieux-être
Relation amoureuse

société
Empathie

Bien avec soi, mieux avec le monde

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

Love is
in the
Fair
PARTENAIRE
DE VOS IDÉES
CADEAUX
www.omdm.be
OXFAM
Magasins du monde
Editeur responsable, Pierre Santacatterina, rue Provinciale 285, 1301 Bierges

La convalescence, un chemin à vivre en pleine conscience.

Personne n'est à l'abri d'un accident de vie, d'un destin qui vous voit soudain confronté à un problème de santé grave. Tout est soudain remis en question dans un monde qui file à toute allure, poussé par la folie de la performance.

Vient alors l'enchainement des traitements lourds, la vie sociale mise entre parenthèses, l'impact sur l'entourage. Personne n'est préparé à vivre une pathologie grave. Bien sûr, nous sommes des privilégiés dans notre pays, car nous bénéficions d'un système de santé de pointe. Mais cela n'enlève rien à la lourdeur des traitements, à l'angoisse, aux émotions bousculées.

Nous sommes ainsi faits que nous voulons guérir vite, remonter sur ce train professionnel qui ne nous attend pas. Ou alors c'est le contexte économique qui nous y invite. Nous voulons retrouver une vie 'normale' et oublier rapidement les mois d'épreuves.

Or, la convalescence est une partie essentielle du parcours vers la guérison. C'est remonter à la surface. Apprendre à retrouver de bonnes sensations de vie. C'est lutter contre une fatigue lourde comme une chape de plomb et sentir à un moment que la sève remonte. Que l'on dort mieux et que l'angoisse s'efface. C'est aussi prendre d' autres habitudes de santé : bouger, manger mieux, méditer même.

Beaucoup de personnes qui ont vécu une pathologie lourde, un cancer notamment, découvrent que la 'vie d'après' ne ressemblera plus à la vie d'avant. Qu'on peut en sortir ' éparé', mais en réalité plus fort. Qu'avoir vaincu la maladie a complètement changé le regard qu'on a sur la vie. On ne se contente plus d'un quotidien formaté et des routines et contraintes. Au temps qui manque.

La convalescence, c'est aussi cela. Dompter les séquelles, mais en douceur. Ecouter son corps, ce qu'il nous a appris. Retrouver un rythme de vie qui a du sens. Se ré-approprier son corps et ses émotions. Eloigner la crainte d'une récidive ce qui n'est pas peu de chose. Vivre autrement et mieux.

Sortir de la maladie est alors un moment important dans son trajet de vie qui a donné un autre goût à la vie et au bonheur retrouvé.

Marie-Paule Meert
Fondation "La Vie-là" à la Clinique St Pierre d'Ottignies
Ancienne Patiente
Auteur « Quand tu seras guérie, nous irons au sommet de l'Empire State Building » Editions Racine

Sommaire #314

Air du temps **P4** • Actualités positives **P6** • Mieux-être : ***Relation amoureuse*** **P8** • Dossier: ***Convalescence*** **P14** • À lire **P22** • Fiche Pratique **P24** • Santé : ***La thyroïde*** **P26** • Société : ***Empathie*** **P32** • Famille **P36** • Société : ***Travailler moins*** **P32** • Restons connecté **P40** • Au jour le jour : ***les conférences*** **P41** • Agenda des activités : ***ateliers, stages et cours*** **P46** • Annonces classées **P62** • Formulaire des annonces classées **P63**

"Je ne vois pas le monde tel qu'il est réellement, je vois le monde tel que je suis."

Emmanuel Kant

Effets bénéfiques de la méditation

Une équipe de chercheurs de la *'Michigan State University'* vient de publier les résultats de la plus grande étude menée à ce jour sur les effets de la méditation sur le cerveau. Selon ses auteurs, il est désormais prouvé que la méditation aide notre cerveau à être plus alerte, plus vigilant et à reconnaître plus rapidement les erreurs qu'il commet.
« C'est incroyable de constater qu'une simple séance de méditation guidée suffit déjà à modifier l'activité cérébrale de non-méditants ! », a déclaré Jeff Lin, doctorant en psychologie à la MSU et co-auteur de l'étude.

Notons les entreprises !

Rate A Company
Version BETA
Faire la différence Ensemble

'Rate A Company' est un site participatif qui donne l'opportunité à chacun de noter les entreprises selon différents critères pour évoluer vers un monde économique plus juste, plus transparent et plus éthique. Que nous soyons client, fournisseur, partenaire, commercial ou simple citoyen attentif, ***'Rate A Company'*** nous invite à donner notre opinion sur la bonne gestion des entreprises que nous connaissons, que ce soit en termes d'environnement, de gestion sociale ou d'économie. Ses quatre créateurs (France) pensent qu'un monde meilleur, c'est un monde où les individus attentifs au bonheur des autres et respectueux de la planète sont reconnus et admirés afin qu'ils puissent servir d'exemple pour tous.

Envie de soutenir la démarche ou en savoir plus sur une entreprise précise ?
Rendez-vous sur rateacompany.com

Soutenons l'économie et la vie locale

La nourriture savoureuse, de saison et locale devient un jeu d'enfant grâce au concept proposé par 'La Ruche qui dit Oui !' Le principe est simple : nous commandons en ligne légumes, fruits de saison, viandes, produits laitiers & artisanaux, ... directement auprès de producteurs locaux ; nous les récupérons ensuite chaque semaine dans un lieu de rencontre de notre quartier (appelé « Ruche »). Tout en étant très pratique, 'La Ruche qui dit Oui !' nous permet de soutenir une agriculture locale, de rencontrer des producteurs et aussi nos voisins. A ce jour, il y a déjà plus de 100 « Ruches » en Belgique. Peut-être y en a-t-il une près de chez nous... ? Si non, initions la nôtre !

Toutes les infos sur laruchequiditoui.be

STOP au déploiement de la 5G

L'appel international ***5gspaceappeal.org*** signé par 172.395 citoyens et organisations de 204 nations et territoires a été adressé début novembre aux gouvernements fédéral et régionaux de Belgique. Le déploiement sur Terre et dans l'espace de la 5G est en effet en cours dans de nombreux pays. Cette nouvelle réalité entraînera un changement environnemental sans précédent à l'échelle planétaire. Pour la mise en oeuvre de l'Internet des objets (IdO), l'industrie prévoit l'installation de millions d'antennes 5G (une tous les 50 à 150 m en milieu urbain !) et la mise en orbite de plusieurs dizaines de milliers de satellites ! Jusqu'à un million d'objets connectés (émetteurs) au km^2 pourraient communiquer dans les prochaines années…

Malgré un déni généralisé, plus de 1.500 études scientifiques rassemblent des données cliniques qui prouvent que les champs électromagnétiques de radiofréquences (RF), utilisés par les technologies sans fil, sont nuisibles aux êtres vivants. Si les plans de l'industrie pour la 5G se concrétisent, aucun être vivant ne pourra se soustraire à une exposition permanente à des radiations RF artificielles dont la toxicité est déjà avérée.

Le ***collectif stop5g.be*** demande donc aux gouvernements fédéral et régionaux de Belgique l'arrêt du déploiement de la 5G sur son territoire (*pour rappel, le 'code de Nuremberg' interdit les expérimentations sur des humains non consentants…*) ; il demande également d'intervenir à l'UE, au Conseil de l'Europe et à l'ONU pour l'interdiction mondiale des satellites 5G et, à tout le moins, de leurs émissions au-dessus du continent européen et des eaux internationales limitrophes ; enfin, il demande que des mesures immédiates soient prises pour protéger tous les êtres vivants, conformément aux impératifs éthiques et aux conventions internationales.

Rejoignons le mouvement sur stop5g.be !

4.000 km de haies

Saluons l'ambition du nouveau gouvernement wallon de planter 4.000 km de haies dans les champs, espaces publics et terrains privés d'ici à 2024. Comme cela représente une fourniture nécessaire de 5 à 6 millions de plants et que la production des 65 essences éligibles pour les haies (sureau, aubépines, cornouillers, …) est actuellement assez limitée en Wallonie, une nouvelle filière de production wallonne est en train de se mettre en place. Une excellente initiative pour l'environnement et l'économie locale !

À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences… Et ça c'est déjà une bonne nouvelle !

Islande & pétrole lourd

Dans la série « *les choses bougent et c'est tant mieux parce qu'il y a urgence* », voici une décision exemplaire : l'Islande interdit désormais le fioul lourd dans ses eaux territoriales. Concrètement, depuis le 1er janvier, la teneur en soufre des fiouls marins ne peut plus dépasser 0,1 % (contre 3,5 % avant). Tout bateau naviguant dans les eaux islandaises doit être équipé d'un dispositif de purification. Une première mondiale dont le but est de diminuer les émissions de dioxyde de soufre et ainsi minimiser l'impact de la navigation sur l'environnement. Puisse l'Islande être imitée par d'autres pays !

Sicile : maisons gratuites à rénover !

Vincenzo Giambrone, le maire de la commune de Cammarata en Sicile, ne manque pas d'idées pour repeupler son village confronté à l'exode de ses habitants. Il a décidé d'offrir des maisons ! Toutefois, les candidats acquéreurs devront être prêts à rénover leur nouvelle résidence endéans les 3 ans et verser une garantie de 5.000 €, rendue intégralement lorsque les travaux seront terminés. Les commerces sont autorisés mais le maire entend privilégier les jeunes couples. De plus, ceux-ci pourraient même recevoir un bonus de 1.000 € s'ils ont un enfant dans les années qui suivent leur installation !

Source : Peps News

Ecole & tâches ménagères

En Finlande, garçons et filles apprennent à se servir d'un fer à repasser, à cuisiner, à plier proprement du linge… Cela fait partie de leur cursus et évite de créer par la suite des inégalités entre les hommes et les femmes. Et malgré ces 2.000 heures de « cours » en moins que la moyenne européenne, les élèves Finlandais sont parmi les meilleurs au monde.

Source : PositivR

Carte bancaire & émissions de CO_2

La start-up suédoise ***« Doconomy »*** lancera d'ici quelques semaines une carte bancaire d'un nouveau genre : la ***« Do-Card »***. Celle-ci intègrera la technologie du ***« Ålands Index »***, un outil financier qui permet de faire correspondre à chaque achat une estimation précise des émissions de CO2 liées à sa production et à sa consommation. Ainsi, à chaque utilisation de la carte, son possesseur reçoit une alerte qui lui indique l'empreinte carbone de l'achat. Par exemple, à son passage en caisse, il saura que l'achat d'un jean correspond à 32 kg de CO2. De plus, les utilisateurs peuvent associer un plafond d'émission carbone à leur ***« Do-Card »***. Au-delà, les achats ne seront plus possibles. Cela reviendra à avoir un « *budget carbone mensuel* » à ne pas dépasser. Une façon originale d'accélérer la prise de conscience et la transition !

"La vie, ce n'est pas attendre que les orages passent, c'est apprendre à danser sous la pluie."

Sénèque

Téléthon des arbres

Il y a quelques mois, le Danemark organisait le premier Téléthon de la reforestation qui avait permis de récolter 2,4 millions d'euros ! De quoi planter plus d'un million d'arbres. Du coup, toutes générations confondues, les Danois se sont mis au travail. Se réunissant autour d'un chant traditionnel évoquant la joie de planter un arbre, des familles entières ont planté des arbres sur des terrains à reboiser. L'objectif est en effet de capter un maximum de CO2 afin de préserver tant que possible le climat. A noter : 20% des sommes récoltées serviront à financer la préservation des arbres anciens. Une initiative qui pourrait faire des émules !

Remplacer les devoirs...

Pour renouer avec le partage et l'entraide, une école irlandaise a choisi de remplacer les devoirs du mois de décembre par de la gentillesse et de la gratitude. Les élèves accomplissent des actes de gentillesse envers leurs amis, leurs familles ou la communauté et transcrivent ensuite dans leur « *Journal de gentillesse* ». L'école propose également aux enfants d'écrire des notes aimables les uns sur les autres à déposer dans un « *seau à gentillesse* » collectif. Le succès est tel que d'autres écoles souhaitent suivre cet exemple.
[Source : PositivR]

Lunettes & coquillages

Et si l'on fabriquait nos lunettes avec des coquillages plutôt qu'avec du métal ou du plastique ? Telle est l'ambition de ***« Friendly Frenchy »***, une start-up française qui propose des lunettes conçues à partir de coquilles St Jacques, de moules et d'huîtres ! Ces dernières sont récupérées chez les professionnels de la pêche et de la restauration pour qui cette offre est une aubaine : cela les débarrasse d'un déchet coûteux à transporter et à éliminer. Ces coquilles sont ensuite nettoyées, broyées et liées avec de l'huile végétale pour donner naissance aux montures des lunettes. Un recyclage original et 100% 'made in France'.

En très bref...

- Des supermarchés thaïlandais remplacent désormais tous les emballages plastiques de produits frais par des feuilles de bananier.
- Après avoir été reconnue comme espèce en danger, la population mondiale de tortues de mer a augmenté de 980 % ces deux dernières années.
- Le groupe 'Coldplay' annule sa grande tournée mondiale pour épargner à la planète de nouvelles émissions de carbone inutiles. Une première !
- La Californie limite les ventes de chats, chiens et lapins dans les animaleries uniquement aux animaux secourus ou venant de refuges.
- A Rome, on peut désormais acheter des tickets de métro avec des bouteilles plastiques. Plus de 350.000 bouteilles ont ainsi été recyclées en 2019.
- Pour lutter contre la cruauté envers les animaux, plusieurs cirques allemands n'utilisent plus aucun animal (ils sont remplacés par des hologrammes).
- Une femme, devenue chef d'une tribu au Malawi, a annulé près de 1.500 mariages d'enfants, a rendu ces mariages illégaux et a renvoyé les jeunes filles à l'école.
- 7 ovocytes des deux derniers rhinocéros blancs au monde ont été fertilisés avec succès. Ce qui pourra sauver l'espèce qui était en phase finale d'extinction.

La Pleine Conscience au cœur de la relation amoureuse

Il est maintenant bien connu que la pratique de la Pleine Conscience contribue à réduire le stress, mieux gérer les émotions difficiles, favoriser la paix intérieure et la clarté au quotidien. Mais en quoi va-t-elle améliorer l'harmonie dans la relation, et surtout dans la relation amoureuse, que beaucoup pensent difficilement compatible avec la paix intérieure ?

Source plutôt que manque : la posture essentielle d'une relation amoureuse réussie

Premièrement et principalement, la Pleine Conscience nous reconnecte à la Source d'amour et de joie en nous. Quand nous sommes perdus dans le tourbillon des pensées sur l'incertitude de l'avenir, les regrets du passé, les scénarios imaginaires sans fin, la pause méditative nous permet tout simplement de calmer le jeu, de laisser s'éclaircir la tempête de sable, de trouver un espace de ressourcement intérieur chaleureux où les pensées s'apaisent. Au fil de la pratique de la Pleine Conscience, on se sent devenir progressivement une source de joie et d'amour. On est moins en manque, en situation de pauvreté affective, mais davantage riche de paroles, de gestes, de présence à offrir à l'autre et au monde.

Etre vrai envers soi-même

La Pleine Conscience nous invite à rester en contact avec notre intuition, nos aspirations fondamentales ; à nous laisser guider par elles plutôt que par l'influence de l'autre ou de la communauté. Nous développons notre intelligence émotionnelle, notre acuité intuitive, ainsi que notre capacité à affirmer nos besoins et nos aspirations dans le monde.

L'écoute profonde

La Pleine Conscience est aussi l'écoute empathique profonde de soi-même et de l'autre : on n'est plus dans la réaction émotionnelle ou mentale impulsive, mais dans un accueil où l'autre a l'espace d'être ce qu'il est, totalement respecté dans son intégrité. Elle nous permet de ne pas prendre les choses personnellement si l'autre semble ne pas apprécier nos efforts ou même se met à nous blâmer alors que nous faisons de notre mieux.

La Communication Consciente Non Violente

Mais comment s'aimer et se respecter soi-même tout en étant à l'écoute des besoins de l'autre ? La tendance est souvent à

Esprit CLAIR

être plus
magazine - salons
annuaire - online

Journée de Méditation avec Dat Phan Angevin, disciple de Thich Nhat Hanh

Le 22 mars de 9h30 à 17h30 au centre Terre d'Eveil à Ohain (proche Waterloo et Bruxelles)

Un rencontre privilégiée pour recevoir les enseignements de méditation et de sagesse issus de la tradition du village des Pruniers de Thich Nhat Hanh.

Un chemin vers une vie plus joyeuse, libre et apaisée.

Infos et inscription
www.etreplus-ateliers.be

80 € la journée

l'agressivité (abus sur autrui) ou à la passivité (abus sur soi-même) ; la Communication Non Violente basée sur la Pleine Conscience permet d'être respectueux de l'autre comme de nous-même. Elle est basée sur « l'approche OSBD » : on commence par une Observation objective, on continue par l'expression de nos Sentiments, puis par l'énoncé de nos Besoins fondamentaux, enfin par une Demande à l'autre ; on invite notre interlocuteur à faire de même.

Prendre soin

La Pleine Conscience est aussi synonyme de care : être fiable, prendre soin avec assurance et clarté, c'est aussi essentiel dans une relation. Pour traduire le mot anglais mindfulness, il est préférable d'utiliser le mot attentionné plutôt qu'attentif : il évoque la présence, mais aussi la bienveillance et la douceur, comme dans l'écoute silencieuse empathique.

Etre attentionné, c'est prendre la responsabilité, s'intéresser, veiller au bien-être. C'est la Pleine Conscience en action, pas seulement en intention. Sentir une présence attentionnée autour de soi est un bel acte d'amour au quotidien, par des gestes plutôt que de grandes déclarations ; il nourrit la relation et évite la routine en favorisant la gratitude et l'appréciation sur le long terme.

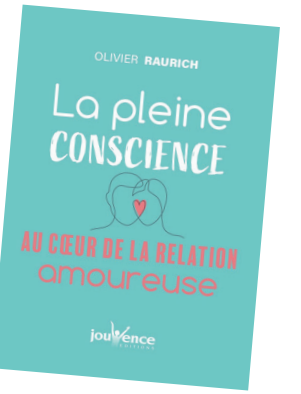
Aimer dans la joie plutôt que dans la peur

La flexibilité est si importante afin que notre care ne se transforme pas en tyrannie. N'avez-vous jamais eu envie de vous éloigner de gens qui vous voulaient du bien, mais avec des idées fixes et une forte tendance au contrôle ? La Pleine Conscience nous permet de trouver une base de sécurité intérieure dans l'instant présent, même si les circonstances adverses viennent remplacer contrôle, jalousie et angoisse.

Prendre soin ne veut pas dire être lourd ou obsessionnel. Lâcher prise, garder l'humour, ne pas s'attacher au résultat, être pleinement au cœur de l'instant présent : la touche subtile de la Pleine Conscience prend ici tout son sens.

Une sexualité épanouie en Pleine Conscience

La Pleine Conscience nous propose de vivre la sexualité dans l'ouverture, sans rien à prouver, sans attente d'un résultat particulier, sans crainte de décevoir, dans l'accueil de ce qui est. Cela semble tout naturel, mais nous sommes dès lors allégés d'un fardeau immense. On vit une célébration de l'expérience de l'instant qui s'ouvre d'elle-même spontanément, sans jugement, attente ou anticipation. On peut faire l'amour par un regard, une caresse, un baiser léger,... il n'y a pas de déroulement stéréotypé à suivre. Ainsi, l'attitude de la Pleine Conscience permet de désactiver le programme «toujours plus» ou, à l'inverse, «peur de ne pas être assez». Laisser faire le corps et les sens ; dans la relation sexuelle, comme dans la relation tout court, il n'y a pas d'objectif à atteindre, sinon celui de s'ouvrir à ce qui est là, ce qui vient dans l'instant.



Sur le long terme, toutes ces qualités sont essentielles car elles nous font sentir que l'amour n'est pas seulement une émotion intense, un élan ou une extase passagère, mais aussi et surtout un parfum qui embaume au quotidien et se bonifie avec le temps. On peut l'admirer chez certains couples de longue date qui ont développé et gardé une atmosphère aimante et sereine.

La Pleine Conscience nous permet de développer ces qualités. Comment cela ? Tout comme l'eau trouble s'éclaircit si on la laisse reposer, un esprit plus calme est plus clair ; le lâcher-prise des pensées et des émotions permet de traverser les affects sans se laisser démoraliser par eux ; l'absence de fixation sur les pensées et les croyances rend flexible et adaptable, aux antipodes de la psychorigidité. Enfin, la pratique diminue le stress, favorise l'énergie vitale et la guérison.

Concluons, puisque la Pleine Conscience contemporaine a ses racines dans la sagesse millénaire du bouddhisme, sur le sens de l'amour véritable selon le célèbre maître Zen vietnamien Thich Nhat Hanh, qui a introduit la Pleine Conscience en Occident :

https://annuaire.etreplus.be

êtreplus annuaire

LA PLATEFORME DE RÉFÉRENCE

EN BELGIQUE FRANCOPHONE POUR S'INFORMER SUR

LES MÉDECINES ALTERNATIVES, LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET LEURS THÉRAPEUTES

NOUVEAU

Choix

Des professionnels vous proposent plus de 200 approches thérapeutiques pour un mieux-être physique, psychique et spirituel.

Information

Informez-vous sur les différentes approches et pratiques grâce aux nombreux articles disponibles sur le site.

une seule adresse :

https://annuaire.etreplus.be

« Le Bouddha propose une très belle approche de l'amour véritable, celui qui apporte un bonheur authentique et durable. Selon lui, si mon amour n'est pas véritable, il causera inévitablement la souffrance, pour moi comme pour toi.

L'amour véritable comporte quatre éléments :

- *La bonté : la capacité d'apporter du bonheur à l'autre. Si je ne suis pas capable d'aider l'autre à être heureux, ce n'est pas l'amour véritable.*
- *La compassion : la forme d'énergie qui aide à transformer la souffrance, en moi et en l'autre. Si je ne peux pas prendre soin de ma souffrance et de la tienne, ce n'est pas l'amour véritable.*
- *La joie : si dans la relation amoureuse je fais pleurer l'autre et je pleure tout le temps, ce n'est pas l'amour véritable.*
- *L'inclusion : l'absence d'exclusion, de séparation. L'amour n'est pas limité, il s'étend sans discrimination.*

En m'inspirant de ces quatre éléments, je me dirige vers un amour global, où l'autre n'est plus le seul objet ; l'amour ne cesse de croître, il va toucher tout le vivant, toute la nature, pour aller vers l'amour total, le Grand Amour. Mon bonheur deviendra illimité. »

Olivier Raurich

Auteur de « La pleine conscience au coeur de la relation amoureuse »
publié le 11/2/2020 chez Jouvence
www.olivierraurich.com

les Pros

FAVRESSE Benoît

1310 La Hulpe & 1050 Ixelles
0476 313 760
benoit@favresse.be
www.favresse.be
Transcender les blessures & les schémas répétitifs. Trouver la confiance en soi. Sortir de la dépendance affective. Vivre le cœur aimant. Evoluer en couple

MAHIEUX Nicole

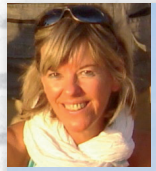
Chemin de Feluy 117, 7090 Braine le Comte
0496 381 688
nicole.mahieux@skynet.be
nicolemahieux.be
Conseillère Conjugale, j'accueille les couples, donc «deux personnalités», ayant un chemin de vie ensemble, pour qu'ils trouvent leur langage d'amour.

STROOBANT-LONGO Jessica et Tom

Voie de L'air Pur 236 4052 Beaufays
0472 698 648
www.lart-detre.be
L'art et la manière d'être est déterminée par vos flux entre vos pensées, vos ressentis et vos actions. Jess et Tom vous guide à accorder vos vibrations afin de vivre pleinement le potentiel de votre amour, grandir l'un avec l'autre.

Von BIBIKOW Caroline

0495 505 407 - Bruxelles
info@komuniki.be
www.komuniki.be
Communication vivante et créative dans le couple. Accompagnements – Formations - Stages & ateliers - Voyages dans le désert



Joëlle Thirionet
Psychothérapeute

Méharée de 8 jours dans le Grand Erg tunisien
Thème : ***«Apprendre à s'aimer»***
du 4/4 au 11/4/20
Marche, Taï Chi, Méditation, Massages

Claude Debar
Psychothérapeute
Moniteur de
Taijiquan

Présentations du voyage : 12/2 à 18h - 14/3 à 17h - 23/3 à 18h

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

Frank Kinslow est le créateur du QE ou Quantum Entrainment. Il partage cette méthode depuis 25 ans à travers le monde avec ses formations et livres dont son best-seller La **Guérison Quantique**. Le QE, simple et accessible à tous, permet à chacun de maîtriser naturellement son mental.

La pratique du QE donne accès - dans l'instant - à la **Pure Conscience** et l'incommensurable champ d'information quantique où la guérison se réalise spontanément. Aujourd'hui, plus qu'un outil de guérison, Frank propose le QE comme un art de vivre afin d'Être pleinement humain et conscient. Néophyte ou thérapeute confirmé, chacun trouve aisément dans cet enseignement l'inspiration et les applications efficaces.

Les séminaires – traduits consécutivement de l'anglais au français - sont des opportunités exceptionnelles de s'initier avec le créateur de la technique et de connaître l'avancée de ses découvertes. Pédagogue hors pair, Frank Kinslow enseigne avec clarté, sensibilité et humour. Partager ses méditations guidées et exercices de pratique en groupe sont des expériences mémorables et précieuses !

Venez réenchanter votre vie avec le QE et semez le bonheur !

Frank Kinslow vient du **13 au 15 mars 2020**, pour la 1ère fois **à Bruxelles** et pour un séminaire Inédit **à Paris**

www.guerisonquantique.blogspot.com

publi-reportage

La convalescence, un chemin ...

La convalescence, étape importante de la guérison, c'est se connaître à nouveau. Avec de nouvelles données. En cela, c'est un chemin ...

Peu de personnes échappent, durant leur vie, à l'un ou l'autre problème de santé.

En effet, l'organisme, corps et psyché, est soumis, de l'aube au couchant de la vie, à de multiples épreuves. Anodines ou graves. Cela va du rhume au zona, de l'indigestion au cancer, de la perte d'audition au kyste bénin. Durant la maladie, le corps, allié fidèle, ne joue plus le jeu. Voilà la personne malade, alitée, tremblante, démunie, douloureuse, dépendante. La voilà dépossédée de sa puissance d'action et limitée dans sa faculté de penser.

Quelque chose ne va plus, quelque chose se dérègle, quelque chose dit : « je ne peux plus ». Sans doute l'organisme dit-il ce que l'on sait intuitivement et que, sans doute, on n'écoute pas suffisamment. Il nous dit d'arrêter. Arrêter de courir, de se stresser, de se faire du souci, de ruminer. Avec la maladie, il n'y a pas le choix : il faut s'arrêter. Il faut se soigner. Il faut reprendre pied. Il faut faire une pause. Une pause où l'on se dépose et c'est ce que permet fondamentalement la convalescence : elle permet de se repositionner.

Être un peu doux avec soi-même

La convalescence est une étape importante de la guérison. Elle suppose un temps. Temps court ou très long, eu égard à la

gravité de la maladie. Mais temps ... et donc processus. Le mot « processus » est parlant. Il vient du latin pro, « vers l'avant » et de « aller » : on va « vers l'avant », on « avance ».

La convalescence s'inscrit donc dans un mouvement. Un chemin qui se trace. On y adhère. On chemine avec soi-même, pour se donner le temps d'un retour progressif à l'état de santé qui se dessine au cours de ce processus.

Passage et transition

Car il s'agit bel et bien de ne plus être tendu vers l'avant, mais de s'apaiser.

La maladie opère une rupture avec les habitudes, avec les croyances, voire avec les valeurs, et la convalescence sert, entre autres, à intégrer ce qui ressort de cette rupture, ce qu'on y a appris. Il est nécessaire d'être enfin un peu doux avec soi-même. De laisser pleurer. De panser le psychisme et de panser le corps. De les penser aussi.

Parfois, il est à noter qu'on fait juste l'inverse. On brusque les choses et l'on se brusque. On se presse, on veut, on lutte. Or, il s'agit parfois de ne plus se presser et de ne pas lutter. La convalescence, c'est cheminer vers. C'est aller à son rythme vers,... Ceci dit, chaque personne a un rythme qui lui est propre. Certains ont un rythme rapide et se doivent d'agir, même durant le temps de la convalescence. Le tout est de trouver la juste place, la juste action, le juste rythme pour soi.

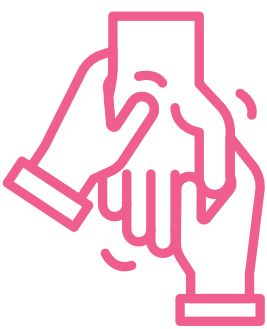
Du reste, il n'est pas sûr que ce soit toujours possible de faire une pause. La convalescence est un luxe. On ne nous la donne pas, du moins dans les structures professionnelles habituelles, vu le peu d'importance accordée aux transitions et à la notion de passage. Les passages ne sont pas rentables. Il y a trop de demi-teintes et de sensibilités à l'œuvre. C'est pourtant là, dans ces creux, ces creux où l'on n'est pas rempli, où l'on ne se remplit pas, qu'il est parfois possible de faire une pause.

Se confier à soi-même

Lorsqu'une personne travaille dans un bureau ou en équipe, ou qu'elle a un statut d'indépendant, elle ne vit pas toujours bien son propre droit à la convalescence. Il se peut qu'elle ne s'autorise pas à prendre ce temps, il se peut aussi qu'elle ne parvienne pas à écouter ses besoins.

Or, il s'agit peut-être avant tout d'essayer d'être réellement présent à soi-même. Cette présence à soi-même, c'est se faire confiance, dans le sens premier du terme : c'est se confier à soi-même. Quand on se confie à soi-même, on parvient à s'unir à nouveau à ses besoins et on les reconnaît, on leur accorde la validité qu'ils méritent. Autrement dit, on n'est plus dissocié de soi.

De quoi ai-je besoin maintenant ?



Or, s'il est bien une donnée importante que permet la convalescence, c'est de redevenir une personne à part entière. C'est ce que préconisent les médecines holistiques, dites « non conventionnelles ». Celles-ci, de l'homéopathie à l'acupuncture, s'adressent à l'être humain dans sa globalité. Elles tiennent compte de la personne et ont le grand mérite de mettre en évidence l'interdépendance corps-esprit.

Lors de cette période importante qu'est la convalescence, cette interdépendance est particulièrement mise en relief. Il faut s'écouter finement, réellement, pour répondre à ses besoins. Et cela suppose de faire fi des a priori et des images que l'on a de soi-même. A priori le plus souvent constitués par le passé. Durant la convalescence, dans le temps de cette pause, seule la réalité du présent compte et non l'idée qu'on s'en fait. Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?

Nous ne contrôlons pas tout et la maladie nous le rappelle. Comprendre cette évidence, l'accepter profondément et l'intégrer, est une des composantes majeures de la convalescence.

Que se passe-t-il au présent dans mon corps ? De quoi ai-je besoin maintenant ? Voilà les vraies questions. De l'honnêteté des réponses apportées, de la liberté par rapport à des idées toutes faites sur soi-même, de l'acceptation des nouvelles limites dépendra une convalescence où l'intégration des nouvelles données sera facilitée.

En effet, on peut éventuellement construire de nouveaux repères durant cette période. Nouveaux repères rythmiques dans le quotidien. Nouveaux repères physiques. Nouveaux repères relationnels. Nouveaux repères psychologiques. Et pour cette construction, il importe de détecter ses limites, de les apprivoiser et de les respecter.

Agir

Alain, 37 ans, éducateur, a commencé à « avoir mal au ventre », de plus en plus souvent. Alain buvait pas mal de vin aux repas et quasi chaque soir en compagnie de ses ami-es. Alain fumait aussi pas mal de « pétards » chaque semaine. Et un jour, la crise est arrivée, Alain a dû être hospitalisé d'urgence pour péritonite.

Alain s'est dit : « Ah, oui, je suis malade, c'est normal, je paie la note ». Cette pensée l'a aidé. Il y avait quelque chose de logique dans la survenue de cette crise. Et donc, il pouvait agir, comprendre ses limites, mettre en œuvre de nouveaux repères puisqu'il était, en quelque sorte, responsable de son état. Il semble en effet plus facile de « corriger le tir » quand les causes apparentes du dérèglement sont repérables et que la personne peut s'en attribuer l'entière responsabilité et agir concrètement.

Nous ne contrôlons pas tout

Il est plus difficile, en revanche, d'accepter une maladie lorsque l'on mène une vie saine, composée de repas équilibrés et bio, d'activités physiques et de pensées positives, comme en témoigne Elodie, 48 ans : « J'ai toujours fait attention à ma santé, à mon hygiène de vie… et je suis atteinte d'un cancer ! Ce n'est pas juste ». Pour Elodie, la vie se devait donc d'être « juste », c'est ce qu'elle croyait. Et voilà que la vie n'est pas juste, voilà qu'elle emprunte des sentiers de traverse et qu'Elodie ne peut que constater qu'il lui faut suivre ces détours incontrôlables.

Jusqu'à un certain point, certaines personnes, comme Elodie, pensent qu'elles peuvent définir, voire contrôler, le flux puissant de la vie. Et que, puisqu'elles ont été de « bons » élèves, la vie doit se comporter de façon « chic » envers elles. Or, c'est un leurre.

Nous ne contrôlons pas tout et la maladie nous le rappelle. Comprendre cette évidence, l'accepter profondément et l'intégrer, est une des composantes majeures de la convalescence. On peut dire de la maladie qu'elle est un véritable maître car elle opère bien souvent une remise à zéro par rapport à ce qui est « connu ». La convalescence qui suit est indispensable pour que ce maître se mue parfois en « maître de sagesse » : ***elle permet la reconstruction progressive d'un équilibre et une lente régénération de certains niveaux.***

Retrouver un équilibre ne signifie cependant pas qu'il faille nécessairement retrouver l'équilibre d'avant. Il s'agit plutôt d'accepter peu à peu -mais de façon absolue- la perte et les limites nouvelles si c'est le cas. Il s'agit de trouver un nouvel équilibre et de s'en trouver heureux.

Les fibres fines du cerveau et du cœur

Doit-on nécessairement associer le temps

Bol d'air®
Jacquier

L'oxygénation cellulaire

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

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

Au quotidien, à domicile ou chez votre praticien de santé

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT
Francine Delvaux
Tél : 04 74 21 27 47
Email : delvaux.mora@gmaill.com
www.holiste.com

de la convalescence à une maladie ? C'est l'usage. Mais il y a aussi les « coups » de la vie dont il faut se remettre. Une rupture, un deuil d'enfant, un viol, le suicide d'un proche, une ruine, une agression, ont des effets aussi dévastateurs que les maladies les plus graves. Les chocs émotionnels violents mettent les personnes à l'arrêt intérieurement. Et il faut un temps, un temps où l'on se rebranche à soi-même, pour se remettre en mouvement.

C'est un temps parfois long qui peut se compter en semaines, en mois, voire en années dans certains traumas. Un trauma est pareil à un accident ; il touche à la profonde intériorité de la personne. Il touche aux fibres fines du cerveau et du cœur qui sont brusquement arrachées, saccagées par une immense torture intérieure. Il faut des soins et un temps de convalescence ou qui s'y apparente. Un temps semblable à celui que l'on prend, ou que l'on devrait prendre, après une maladie.

Soi ?

La présence à soi-même est au cœur de la convalescence. Mais c'est quoi, soi-même ? Est-ce l'ensemble des actions, des résultats, des capacités, des savoirs, des expressions qui permettent les relations aux autres, bref, est-ce tout ce que la santé permet ? La plupart des identités se construisent sur ces données. Elles sont importantes. Ne nous leurrons pas. Mais voilà : tout à coup, l'édifice se craquèle. La force, le pouvoir d'action et d'expression sont mis à mal. Et arrive alors parfois cette révélation étonnante : on se rend compte que le fait d'être fragile n'entame pas le « je ».

Il ne s'agit pas des caractéristiques de la personnalité, ni de ses composantes, mais de là où « je » se prononce. A la source. Que l'on ait 3, 7, 60 ou 100 ans, que l'on ait le corps jeune ou cabossé, quand on dit « je », c'est le même « je », identique de la naissance à la mort.

Et ce « je », à sa source, est inaltéré et sans doute inaltérable. Le temps de la convalescence, qui n'est plus un temps de maladie où la douleur peut voler la personne à la présence à elle-même, permet quelquefois de se déposer là, sans plus aucune attente, ni espoirs illusoires, ni tensions donc.

Cette source du « je » reste. C'est une merveille. Elle est là- en deçà et au-delà des données psychiques et physiques.

On peut la ressentir si on y prête attention avec douceur et vigilance. Il suffit de cela. La ressentir alors qu'on est plus faible, plus fragile, plus fatigué qu'à l'ordinaire est une grande sécurité ; une sécurité sur laquelle s'appuyer pour être totalement collé à la réalité, quelle qu'elle soit.

Et ça, c'est peut-être ce qu'on peut appeler « la guérison »...

Marie-Andrée Delhamende
marie-andree@etreplus.be

Saveur d'Etre

Cures Détox Minceur - Jeûne & Jus

Près de Carcassonne, venez vous ressourcer et savourer les innombrables bienfaits d'une cure détox dans un cadre exceptionnel !

Spa, relaxation, éveil corporel, atelier culinaire, balades, détente et conférences rythmeront vos journées.

SÉJOUR D'UNE SEMAINE TOUT COMPRIS
à partir de **730 €**
Promo pour couple ou duo

Charlotte Khoudiacoff, Naturopathe
contact@saveurdetre.com
saveurdetre - T. 0033 7 87 75 24 56
✈ Charleroi - Carcassonne
www.saveurdetre.com

Votre séjour en avril, mai, juin, septembre ou octobre.

Salon du

Bien-être
& du développement personnel

ENGHIEN

4ème édition

Le salon du bien-être et du développement personnel

Les 13, 14 et 15 mars

Parc d'Enghien, Salle les Acacias

Contact :
Alain Walravens, 0495 37 23 33
alain.walravens@laposte.net

BELGIQUE 2020
Daniel Sévigny vous invite à une conférence sur la Gestion de la Pensée

GESTION DE LA PENSÉE

CONFÉRENCE GRATUITE - 19h30
pas de réservation - Bienvenue à Tous !

NAMUR mardi 14/04 - Centre l'Ilon
VERVIERS merc 15/04 - Hôtel Verviers VdValk
LOUVAIN-L-N. jeudi 16/04 - IBIS Styles Lauzelle
LIEGE vendredi 17/04 - Palais des Congrès
NIVELLES lundi 20/04 - Hôtel Nivelles Sud
LIBRAMONT mardi 21/04 - Hôtel l'Amandier
MONCEAU mercredi 22/04 - Salle Les Cayats
MARCHE jeudi 23/04 - Studio Les Carmes

FORMATION GP - Gestion de la Pensée
2 jours - avec Daniel SEVIGNY

LOUVAIN-L-N sam 18 & dim 19 avril
IBIS Styles Lauzelle
LIEGE sam 25 & dim 26 avril
Palais des Congrès
LIBRAMONT lun 27 & mar 28 avril
Hôtel l'Amandier
VERVIERS mer 29 & jeu 30 avril
Hôtel Verviers Van der Valk
NIVELLES sam 2 & dim 3 mai
Hôtel Nivelles Sud
MARCHE lun 4 & mar 5 mai
Maison de la Culture
MONCEAU S/S mer 6 & jeu 7 mai
Salle Les Cayats
LOUVAIN-L-N sam 9 & dim 10 mai
IBIS Styles Lauzelle
NAMUR lun 18 & mar 19 mai
Centre l'Ilon

STAGE AP - Amour au Pluriel
2 j + 1 soir avec Daniel Sévigny

NIVELLES sam 16/05 & dim 17/05
Hôtel Nivelles Sud
VERVIERS mercredi 15/04
Hôtel Verviers Van der Valk
LOUVAIN-L-N sam 23/05 & dim 24/05
IBIS Styles Lauzelle
LIEGE lun 25/05 & dim 24/05
Palais des Congrès

INSCRIPTION
par ordre d'arrivée
nombre limité de participants

I. Inscription par mail à presse@espacecom.be

II. Virement d'acompte
= confirmation de votre place

PROGRAMME COMPLET & INSCRIPTIONS Belgique 2020
www.lesclesdusecret.com

Revivre après une maladie grave

« Vous avez un cancer du sein », ces quelques mots ont bouleversé Marie-Anne à tout jamais, il y a de cela plusieurs années. Le long chemin de la maladie lui a quand même permis d'acquérir une nouvelle vision de la vie, une vie où chaque instant compte.

Cette femme blonde et dynamique plisse légèrement les yeux, elle se souvient : *« Cette phrase a été prononcée dans un contexte difficile, mon mari venait tout juste de me quitter. »* Son regard se perd dans le vide : *« J'ai été prise directement en charge à l'Institut Bordet à Bruxelles. Le chirurgien m'a dit qu'il ne savait pas s'il allait pouvoir conserver mon sein. A mon réveil, dans ma chambre d'hôpital, il m'a dit qu'il avait été contraint de tout enlever car j'avais un cancer invasif avec des ganglions déjà atteints ».* Elle marque un léger temps de pause, et d'un débit un peu plus rapide, elle ajoute : *« Mais je savais que j'allais faire reconstruire ce sein. »*

« Dans un premier temps, je me suis retrouvée seule, démolie psychologiquement par le père de mes enfants. Je me suis écroulée, je me suis demandé si j'allais mourir. » Un éclair vif traverse ses yeux bleus et le ton de sa voix se fait plus résolu : *« Mais cette baisse de moral n'a pas duré longtemps ! J'ai dû tout prendre en charge toute seule. Je devais guérir pour être là pour mes deux petites filles sinon qu'allaient-elles devenir ? ».* Emue, elle rajoute : « Elles m'ont boostées à 100% à ce moment-là. Je me suis dit que je devais gagner contre ce cancer. Mes deux filles étaient mon moteur ! ».

Marie-Anne a ensuite subi une chimiothérapie pendant sept mois : *« J'ai eu ma dernière chimio à la Saint-Nicolas. On a bu une coupe de champagne pour fêter la fin du traitement et, à Noël, je suis même partie skier. »*

Vers la régénération

Pendant les cinq ans de ma convalescence, je suis restée dans le doute mais j'ai pris la décision de continuer à vivre comme avant : *« C'est moi qui décidais des activités que je voulais effectuer et non ma maladie ! Je ne me sentais pas plus malade qu'avant que l'on ait posé le diagnostic, alors pourquoi changer quelque chose ? »*

"Au bout de la sixième année, on m'a dit que j'étais guérie et que je n'allais pas mourir du cancer que j'avais eu ! Quelle joie ! "

Enseignante, Marie-Anne est retournée à l'école rapidement. Son visage s'assombrit: « *Je ne me suis pas mise en pause. J'ai continué à travailler et à faire du sport. Quand on est occupé, on ne pense pas à ce que l'on vit. C'était important. Je ne voulais pas me sentir seule chez moi.*» Ses proches étaient aussi là pour elle : « *J'ai eu la chance d'être bien entourée par mes parents et mes amis.* »

Au fil des mois, Marie-Anne a senti naître en elle une sorte de régénération ; sa maladie lui a permis de considérer la vie autrement, avec un regard novateur : « *Je profite des petits moments simples et accessibles de la vie même si c'est vrai que l'on se laisse vite bouffer par les tracas du quotidien. Je me dis souvent que j'ai de la chance de faire ce que je fais.* » Ses lèvres s'étirent en un sourire paisible : « *Je sais profiter d'un bon repas de famille, admirer un décor, une jolie table, ...* »

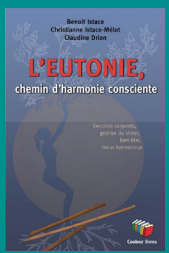
Elle se tourne vers la baie vitrée qui s'ouvre sur le jardin verdoyant et se perd quelques instants dans ses pensées : « *Une journée comme celle-ci est une belle journée : il y a du soleil.* » Sa voix reste en suspens quelques secondes. D'un ton vibrant, elle explique : « *Ma maladie m'a rendue plus vite émue par la nature qu'avant. Je peux me lever le matin et voir la beauté de cette nature. Je regarde les petits oiseaux qui viennent manger sur ma terrasse. J'admire le soleil qui se lève ou qui se couche. J'aime scruter la mer ou aller aux sports d'hiver pour me mettre devant les montagnes et les contempler simplement* ».

« Vous ne mourrez pas du cancer que vous avez eu »

Petit à petit, au fil des années, l'intervalle entre ses rendez-vous médicaux à l'Institut Bordet s'est allongé : « *Quand on espace les consultations, c'est qu'ils considèrent que l'on va mieux.* » Et puis, un jour, les médecins ont évoqué la possible reconstruction de son sein : « *Quand on m'a dit que je pouvais reconstruire mon sein, c'est une page qui s'est tournée pour moi. On sait que si les médecins nous proposent cela, c'est qu'ils considèrent que ça va aller, qu'ils sont dans le positif !* ». Et enfin, la bonne nouvelle est tombée. Marie-Anne, rayonnante, explique: « *Au bout de la sixième année, on m'a dit que j'étais guérie et que je n'allais pas mourir du cancer que j'avais eu ! Quelle joie !* »

Reconnaissante, elle conclut d'une voix déterminée : « *Depuis, j'ai rendez-vous à l'Institut Bordet tous les dix-huit mois avec mon chirurgien et son équipe. Je ne louperais ce rendez-vous pour rien au monde. J'ai le sentiment de leur être redevable de quelque chose. C'est une forme de respect que j'ai envers eux. Je leur dois la vie !* »

Laura Régaglia
laura@etreplus.be



A l'écoute des plantes

Jean-Pierre Deshaires

Etre à l'écoute des plantes c'est comprendre comment elles fonctionnent, d'où elles viennent et comment elles sont faites. Depuis leurs racines jusqu'à leurs fleurs et leurs feuilles en passant par leurs cellules et leurs tissus, l'auteur nous emmène à la découverte d'un univers qui n'a pas fini de livrer tous ses secrets. Entre anatomie, physiologie, reproduction, croissance et développement, l'ouvrage révèle les secrets des plantes pour mieux les cultiver chez nous ou chez les autres, à l'intérieur comme à l'extérieur.

(Editions Jouvence, 192 pages)

Se soigner par les ventouses

Laurence Chenot

Vous aimeriez vous lancer dans la pratique des ventouses mais vous pensez devoir acquérir d'énormes connaissances médicales ? Cet ouvrage vous accompagne pas à pas dans l'apprentissage de cette technique beaucoup plus simple qu'elle n'y paraît. Les ventouses permettent de traiter naturellement, sans aucun effet indésirable, de nombreuses affections bénignes et courantes : rhumes, douleurs musculaires et articulaires, troubles intestinaux, troubles gynécologiques, affections de la peau... Praticien de médecine traditionnelle chinoise, il utilise depuis plusieurs années les ventouses en cabinet et anime également des ateliers afin que chacun puisse être autonome dans sa pratique.

(Editions Jouvence, 126 pages)

L'eutonie, chemin d'harmonie consciente

Benoit Istace, Christianne Istace-Mélot, Claudine Drion

Parfois notre corps nous dit stop : que ce soit suite à un accident, une maladie, une blessure émotionnelle, au stress... Que faire alors ? Ce livre présente des exercices à pratiquer dans la vie quotidienne pour retrouver un tonus harmonieux. L'eutonie n'est pas une simple technique, elle est beaucoup plus que cela : c'est un véritable chemin pour explorer l'art de prendre appui sur notre propre corps.

(Editions Couleur Livres)

Guérison Instantanée

Serge Kahili King

Ce livre traite de la guérison immédiate, naturelle et sans médicaments. Il s'adresse à toute personne qui souffre dans son corps physique et qui souhaite « s'en sortir ». L'auteur nous offre les clefs pour convaincre notre subconscient d'intervenir de la meilleure manière, à l'aide de formules qui agissent directement sur notre corps et notre esprit, à l'auto-hypnose et, enfin, à la fameuse technique hawaiienne du « Kahi Loa ».

(Editions Christine Claire)

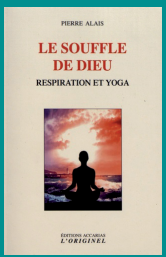
20 ans d'autonomie solidaire

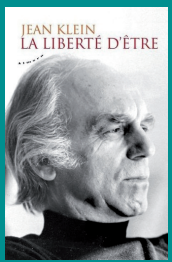
Patrick Baronnet

Après le succès de son premier ouvrage (vendu à plus de 25.000 exemplaires), l'auteur reprend et complète, à partir de son quotidien, les explications et les évolutions des techniques reliées à l'autonomie : *électricité avec le soleil et le vent, eau de pluie potabilisée, eau chaude avec le soleil, épuration avec la terre, alimentation saine issue d'un jardin cultivé en permaculture, etc.* Ce mode de vie prémonitoire, éprouvé depuis plus de 20 ans, montre concrètement la voie d'un changement profond et inéluctable de nos modes de vie et de pensée qui inspirent une gouvernance solidaire et partagée.

A partir de l'histoire de ces 50 dernières années, des découvertes scientifiques les plus récentes, des sagesses ancestrales et de l'indispensable réflexion philosophique, ce livre représente un excellent support d'idées et de pratiques pour améliorer la délicate traversée que l'humanité vit actuellement.

(Editions La Maison Autonome, 256 pages)





Sur deux jambes Emergence de l'âme et conscience de la faille

Thierry Vissac

Ce livre propose un voyage intime dans les strates de l'être jusqu'à la rencontre avec notre nature profonde. Il propose aussi une 'traversée de la faille' afin de permettre à l'âme d'irriguer notre chemin de vie et de ne plus succomber aux stratégies douloureuses de notre personnage social. L'accès à notre nature profonde y est détaillé, éprouvé par de nombreux individus qui en ont fait l'axe principal de leur démarche, dans une spiritualité incarnée.

(Editions La Parole Vivante - LPV, 164 pages)

Le manuel de l'hypersensibilité

Mel Collins

Nous dit-on souvent qu'il faudrait cesser de prendre les choses trop à coeur ou que nous devrions nous endurcir ? Avons-nous beaucoup d'empathie à l'égard des autres ? Ou encore, une tendance à nous laisser submerger, au point de devoir nous mettre en retrait ? Si la réponse est oui, il est probable que nous soyons hypersensible. Auquel cas, ce livre nous aidera à accueillir notre sensibilité innée, à accepter ce que nous sommes vraiment et à nous épanouir dans la vie.

(Editions Josette Lyon, 250 pages)

L'arbre des sens

Savina de Vinck

Cet ouvrage est une invitation à porter un regard nuancé et coloré sur les personnes à hauts potentiels, au-delà de l'étiquette « HP ». Il offre une perspective sur le chemin vers la compréhension et l'apaisement de cette manière d'être au monde, teintée d'hypersensibilité. Il propose un temps d'arrêt, une respiration vers la réconciliation avec soi-même, afin que cette quête de sens soit porteuse de vie.

(Éditions Amalthée, 154 pages)

Le souffle de Dieu Respiration et yoga

Pierre Alais

Ce livre montre l'importance du souffle dans toutes les cultures : dans la Grèce antique, dans la tradition japonaise ou bouddhiste, en Inde dès le Rig Veda, dans les traditions sémitique, chrétienne, islamique ou soufie... En grec, il s'agit de 'pneuma', en hébreu de 'rouakh', en sanskrit de 'prâna', en arabe 'ruh', en chinois 'chi', en japonais 'ki'... Autant de mots, autant de traditions qui tentent de saisir cet insaisissable mystère qui anime le Vivant. Lorsque nous tournons notre attention sur le souffle, nous réalisons que souffle et esprit sont une seule et même réalité. La correspondance rigoureuse entre l'activité mentale et la fonction respiratoire est l'une des données fondamentales du yoga. L'auteur décrit le fonctionnement spontané et très subtil de cette énergie et nous rappelle que « *prendre le temps de souffler* » est sans doute ce que l'on a de mieux à faire, ici et maintenant, afin de se rapprocher de l'essentiel, de l'Etre, de ce miracle appelé Vie.

(Editions Accarias/L'Originel, 192 pages)

La liberté d'être

Jean Klein

Voici des entretiens inédits de Jean Klein [1912-1998] tenus en France, en Angleterre, en Suisse et aux Etats-Unis entre 1980 et 1985. L'auteur cherche ici à nous éveiller à la conscience non-duelle derrière les pensées, au silence au-delà des mots, au sans forme au-delà des formes. Cette méthode directe pointe vers la pure conscience, le Soi, que nous sommes, de toute éternité. Très grand connaisseur des traditions spirituelles indiennes, Jean Klein sait avec tact, douceur et pédagogie, tourner notre attention vers l'intériorité. Ces mots ont le pouvoir rare, comme très peu de maîtres spirituels l'ont eu, de pointer vers la paix et la joie au cœur de nous-même.

(Editions Almora, 159 pages)

FICHE PRATIQUE

La Saint Valentin… autrement !

Après les citrouilles d'Halloween et les Pères Noël dans les vitrines, place aux petits cœurs et aux paillettes rouges… Car le 14 février, notre société fête le couple. Mais loin de la dimension commerciale, des cadeaux à gogo et des menus gastros, nous pouvons aussi répondre à cette invitation en fêtant la Saint-Valentin… autrement !

ACHETER DES FLEURS, OUI MAIS…

Les fleurs restent un incontournable de la Saint-Valentin… mais on oublie souvent qu'elles ont elles aussi leur impact écologique (culture sous serre, pesticides, transport, …). Par exemple, un bouquet de 25 roses a le même impact qu'un parcours en voiture de 20 km : 85% des fleurs sont en effet importées par avion, ce qui engendre des émissions de CO_2 de l'ordre de 600 à 1.600 g par tonne de roses et par km !

Si nous ne voulons pas laisser les fleurs de côté pour autant, demandons à notre fleuriste des fleurs de saison, cultivées localement ou des fleurs issues du commerce équitable. Ou encore, optons pour un petit arbuste à fleurs qui s'épanouira durablement dans son pot ou dans le jardin. Et si notre aimé(e) est branché(e) 'permaculture', 'décroissance' ou 'autonomie', offrons-lui un petit arbre fruitier qui produira pendant des années !

UN REPAS D'AMOUREUX, OUI MAIS TOUT BIO

Eblouissons notre conjoint(e) avec des idées de recettes originales et colorées. Evitons les restaurants bondés et concoctons un bon petit menu composé d'aliments locaux et biologiques. Et qui dit dîner en amoureux, dit souvent coupes de champagne et/ou vin… Pensons donc à un breuvage certifié bio, produit sans pesticide et engrais chimique.

LES PARFUMS NATURELS & BIO

Parmi les cadeaux les plus offerts à la Saint-Valentin, les parfums sont très sollicités. Heureusement des versions naturelles commencent à apparaître dans les rayons des parfumeries et magasins bio. En effet, selon le guide ***« Parfum de Scandale »***, rendu public par Greenpeace, l'usage fréquent de la majorité des parfums du commerce ***« contribue de manière substantielle à l'exposition quotidienne des individus à ces substances chimiques, dont certaines sont des contaminants reconnus du sang et du lait maternel ».*** Alors pourquoi ne pas tenter l'expérience du parfum bio ?

Nous pouvons aussi concocter le nôtre en suivant un tuto : une base huileuse ou alcoolique, quelques huiles essentielles judicieusement choisies pour les 3 notes de tête, de cœur, de fond… et le tour est joué !

NOTRE COUPLE, UN CADEAU À CULTIVER

Dans un quotidien agité, la Saint-Valentin peut aussi devenir une invitation pour se retrouver « cœur à cœur ». Se créer une bulle d'authenticité et sortir de la routine du quotidien, de la logistique… Se poser pour parler de l'autre, de soi, de nous, de notre couple. Profiter d'un espace pour parler d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Que chaque conjoint puisse échanger sur ce qu'il porte au fond de lui, sur ce qui le fait vivre dans cette relation à deux. Partager en profondeur, avec bienveillance et vérité, sur les aspects les plus importants de la vie ensemble… Ne serait-ce finalement pas le plus beau des cadeaux ?

Références : ConsoGlobe, saintvalentinautrement.fr & youmatter.world

BeYOu©

The New Energetic Symbol

Pour une St Valentin pleine d'énergie!

Un cadeau qui aide les orphelinats à Bali

Des bijoux pour oser être Soi ...

www.beyoubeunited.com/shop

Bien nourrir sa thyroïde

Aujourd'hui considérée par de nombreux médecins comme l'une des pathologies frustres les plus courantes, l'hypothyroïdie (ou fonctionnement inférieur à la normale de la glande thyroïde) constitue un frein majeur au bien-être des individus. Il est cependant possible, par une assiette équilibrée, d'en minimiser l'impact.

Petite glande d'une vingtaine de grammes située à la base du cou, la thyroïde est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Les hormones qu'elle produit régulent nombre de processus physiologiques tels que la production de chaleur, la régulation des systèmes digestif, cardiovasculaire, nerveux, immunitaire ou encore reproducteur. Une thyroïde fonctionnant en sous-régime (hypothyroïdie) se traduit donc par des symptômes tels qu'une fatigue importante, de la frilosité, une prise de poids récalcitrante aux régimes, des phanères (peau, ongles, cheveux) fragiles, une digestion lente et difficile, des difficultés de concentration et d'idéation,... Bref, un ralentissement général de l'organisme qui affecte aujourd'hui la vie quotidienne de millions d'individus de par le monde. A contrario, les personnes souffrant d'un surrégime de la thyroïde (ou « hyperthyroïdie) seront souvent minces, hyperactives, sujettes aux bouffées de chaleur, etc. Les troubles affectant la thyroïde sont multiples et leurs origines multifactorielles. Qu'en est-il de l'impact de l'alimentation dans la survenue de ces troubles ?

Un peu de physiologie

La thyroïde produit quatre types d'hormones nommées T1, T2, T3 et T4. Les rôles de T1 et T2 restent à ce jour assez peu connus. Il est par contre bien établi que l'hormone thyroïdienne active est la forme T3 (Tri-iodo-thyronine ou « Thyroxine ») et que la forme T4 (Tétra-iodo-thyronine) en est une forme de réserve. La

MannaVital

Red Yeast Rice PLATINUM + co-enzym Q10

maîtrise votre taux de cholestérol de manière naturelle et surtout en toute sécurité

- avec du riz rouge biologique fermenté
- standardisé sur monacoline K: 10 mg par dose quotidienne de 2 capsules
- citrinine et aflatoxine bien en dessous de la limite de détection
- plus-value absolue grâce à la synergie avec co-enzyme Q10:
  - pour une application totalement sûre
  - pour une meilleure protection
- obtenu par un processus de fermentation traditionnelle
- aucun extrait de composants isolés

RED YEAST RICE PLATINUM + CO-ENZYM Q10 est la combinaison de deux produits de fermentation naturelle. Le riz rouge fermenté présent fournit par dosage quotidien 10 mg de monacoline K, la dose dont l'effet optimal sur le taux de cholesterol a été scientifiquement prouvé. Le co-enzyme Q10 présent – également obtenu par fermentation - assure l'utilisation du riz rouge fermenté de manière totalement sûre. Ressentez ce que deux capsules de par jour peuvent faire et une fois l'effet désiré atteint, une capsule par jour suffit.

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX
MannaVital

www.mannavital.com

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavital.be

thyroïde produit 90% de T4 et 10% de T3, la T4 étant convertie en T3 si celle-ci manque. Depuis les années 50, l'analyse des taux sanguins de ces hormones est devenue la norme pour estimer un état d'hypo- ou d'hyperthyroïdie, faisant hélas passer au second plan l'examen clinique et laissant de nombreuses personnes dont les analyses sont dites « normales » en état manifeste de souffrance. Ces hormones sont des molécules chimiques dont la synthèse complexe nécessite des précurseurs devant être apportés par l'alimentation. Les éléments pouvant affecter l'action des hormones thyroïdiennes sont extrêmement nombreux (stress, pollution environnementale, prise de médicaments,...). Mais s'agissant de l'alimentation, celle-ci peut impacter l'efficacité hormonale essentiellement à trois niveaux. Premièrement, les nutriments nécessaires à la synthèse des hormones peuvent être manquants. Deuxièmement, la transformation de l'hormone T4 (inactive sur les cellules cibles) en T3 active, processus essentiellement géré par le foie, et qui nécessite également des nutriments spécifiques (vitamines A et E, sélénium, zinc, cuivre, magnésium), peut être altérée par des carences. Enfin, même si T3 est correctement produite, son action nécessite qu'elle pénètre à l'intérieur des cellules cibles (par exemple du cœur, du cerveau, etc.), processus requérant également des nutriments spécifiques (vitamine D et cortisone). Alors, comment l'assiette quotidienne peut-elle aider à éviter ces carences ?

La synthèse comme point de départ

Comme leur nom l'indique, les hormones thyroïdiennes sont en partie composées d'iode. Cet élément doit être apporté par l'alimentation, idéalement à raison de 150 microgrammes par jour. Un déficit d'apport sévère peut se marquer par un développement exagéré du volume de la thyroïde, aussi appelé « goître ». Pour éviter cette carence (qui touche 25% de la population au-delà de 60 ans), il est essentiel de consommer des aliments riches en iode tels que du poisson (aiglefin, saumon,...), des crustacés, des coquillages, de l'huile de foie de morue ou encore du sel iodé. Les algues marines en sont aussi une source importante (environ 4500 microgrammes/100 gr) et peuvent donc être introduites à petites doses régulières dans l'alimentation (Fucus, Wakamé, Nori,...). Des compléments nutritionnels existent également mais leur prise devrait être conditionnée à une objectivation de la carence car l'excès d'iode peut aussi freiner le fonctionnement de la thyroïde. L'analyse de l'iode dans les urines de 24 heures est un moyen facile d'estimer son statut en iode (un taux inférieur à 50 microgrammes/L dans les urines indique une insuffisance d'apport). Outre l'iode, la synthèse de T4 et T3 nécessite aussi un acide aminé appelé « tyrosine ». Apporté par les aliments protéiques, ses besoins peuvent être couverts par l'adoption d'un petit déjeuner comportant œufs, fromage, viande, poisson ou encore tofu, légumineuses (pois chiches, lentilles,...) et noix pour les alternatives végétales.

Vitamines et minéraux

Outre ces briques de base, la fonction thyroïdienne nécessite, pour l'activation des hormones et leur bonne transformation, de nombreux minéraux et vitamines. Certains de ces minéraux essentiels tels le zinc, le sélénium, le fer et le magnésium sont en carence chez de nombreuses personnes, alors que le cuivre, manganèse et molybdène sont généralement apportés en suffisance. Le zinc, le fer et le sélénium seront surtout apportés par les viandes (surtout rouges pour l'apport en fer), poissons, volailles, coquillages (les huîtres sont une très bonne source de zinc et de sélénium !) ainsi que les céréales complètes. Le sélénium est très présent dans certains fruits secs comme la noix du Brésil (une seule noix de 5 gr suffit à apporter la dose journalière requise) mais aussi certains légumes (champignons, tomates, oignon, ail,...). Les autres minéraux comme le magnésium seront apportés par une alimentation riche en céréales com-

Salon
êtreplus
Bien-être
PROCHAIN SALON
Bien-être
les 10 et 11 octobre 2020
Région Brabant Wallon
Rencontre avec 75 exposants
et thérapeutes du mieux être.
Stands, ateliers et conférences.
Information :
www.etreplus.be

L'HIVER,
saison de rein-vessie !
• Calcium végétal, nourriture des reins
• Assimilation remarquable
• Absorption optimale
DÉCOUVREZ NOTRE GAMME SUR PHYTAROMA.BE
CALCIUM
ACTIF
PHYTAROMA
Équilibr'& vous
www.phytaroma.be - /Phytaroma.be
Rue Roger Clément 37 - B-5020 Temploux
T.+32 (0) 81 58 36 33 - info@phytaroma.be
Ne se subsitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

plètes, légumes verts, fruits et oléagineux (noix, amandes, noisettes). Ces derniers apporteront en outre les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B12) et E indispensables à la thyroïde. Enfin, l'apport en vitamines D et A pourra être assuré par la consommation de beurre, huile de foie de morue, légumes colorés. Rappelons qu'une évaluation du statut en minéraux et vitamines (surtout fer, sélénium, vitamine A) par analyse sanguine est toujours souhaitable, les excès pouvant nuire autant que les carences ! Comme déjà souvent évoqué, le magnésium et la vitamine D sont souvent des éléments limitants difficiles à obtenir en suffisance par l'alimentation moderne et nécessitant une complémentation nutritionnelle.

Eviter les pièges

Enfin, certains aliments dits « goîtrogènes » sont susceptibles de piéger des nutriments indispensables à la thyroïde. Il s'agit surtout des choux sous toutes leurs formes, mais à moins d'en consommer des quantités considérables, point de soucis à se faire. Les aliments susceptibles de contenir des métaux lourds (comme certains grands poissons contaminés au mercure) sont également susceptibles de freiner l'absorption d'iode.

Charline Nocart
charline@etreplus.be

RÉFÉRENCES : • **Thyroïde, les solutions naturelles,** du Dr Philippe Veroli, Editions Thierry Souccar • **En finir avec l'hypothyroïdie,** du Dr Benoît Claeys, Editions Thierry Souccar • **www.passeportsante.net**

Mary Hash

Créateurs d'émotions

Le massage tantrique®

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

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

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

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept à l'aube du 2ème millénaire, 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.

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

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

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

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

Francine Barlet

MARY HASH

L'éveil des sens

avenue Albert 192 - 1190 Bruxelles

0494/15.75.75

www.maryhash.be

CEDES

Le développement personnel

rue de Bierbais 10 - 1435 Mt-St-Guibert

0489/873.573

www.cedes.me

L'Empathie, un lien qui nous lie à l'autre

La relation à l'autre est souvent complexe. Elle est cause de tensions parfois. Source de joie ou d'inspiration, elle est aussi l'occasion de se connaître mieux et de se libérer de certaines résistances.

Montrer de l'empathie, ce n'est pas exprimer de la pitié, c'est la faculté de "vivre de l'intérieur" ce que l'autre ressent. Provenant du mot grec "empatheia", le mot empathie est composé du préfixe "em", qui signifie « dedans », et du grec pathos, qui signifie « souffrance, affection ». Le terme empathie a été utilisé pour la première fois par Robert Vischer, un philosophe allemand, vers la fin du XIXème siècle. Il inventa le mot "Einfühlung", pour désigner ce que l'on ressent de l'intérieur lorsqu'on regarde une œuvre d'art. Cette première désignation se rapporte donc à l'esthétique. Des psychologues se sont appropriés le terme en se disant que ce que l'on ressent devant une œuvre d'art, on peut également le ressentir face aux personnes. En 1909, Edward Thitchener, psychologue anglais traduit le mot 'Einfühlung" par empathie.

Cependant, l'attitude empathique ne fait pas l'impasse sur la raison, sur l'effort intellectuel de comprendre l'autre.

Neurones miroirs

Pour comprendre davantage l'empathie comme mécanisme intrinsèque de l'homme dans son environnement social, des recherches en neurosciences ont permis de découvrir chez l'homme que lorsque l'on effectue une action, des

neurones moteurs (des cellules nerveuses qui commandent des muscles) s'activent chez la personne qui nous regarde accomplir une action. Les neurones miroirs favorisent la communication et l'apprentissage par l'imitation. Si nous fixons le cerveau par imagerie médicale et que l'on demande à quelqu'un de boire de l'eau, une partie du cerveau s'illumine lors de cette action. Si nous étudions le cerveau de la personne qui regarde l'action, on remarquera que la même zone cérébrale s'illumine également chez cette personne.

Lorsque nous voyons quelqu'un qui souffre, dans notre cerveau, les mêmes territoires sont activés que chez la personne qui a mal. Ces études permettent de faire des découvertes importantes sur les maladies psychiques où l'empathie fait défaut. Là où, chez la majeure partie des personnes, des territoires neuronaux s'activent lorsqu'ils perçoivent de la douleur chez autrui, chez des personnes à caractère psychopathique, il y a une diminution significative de ce type d'activité cérébrale.

Cependant, l'empathie est plus que la faculté de "se mettre à la place de". Pour Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, la capacité d'éprouver l'émotion de l'autre est une reconstruction mentale. Celle-ci ne suffit pas à expliquer l'extraordinaire complexité de l'empathie chez une personne humaine. Elle n'est pas figée à la naissance et elle s'éduque.

Types d'empathie

La psychologie regroupe trois types d'empathie :

L'empathie cognitive : la faculté de l'intelligence de comprendre le point de vue et l'intention d'autrui. L'empathie émotionnelle (ou affective) : quelles sont les émotions que l'autre éprouve ? On identifie et on comprend les expressions corporelles.

L'empathie compassionnelle : on ressent la souffrance de l'autre.

L'expérience de l'appartenance

Pour Serge Tisseron, cette dernière composante, qu'il appelle "empathie complète' est le garant qu'une personne entretient des rapports sains avec son environnement. Cependant, l'empathie peut se limiter aux proches ou à ceux qui nous ressemblent lorsque par exemple l'empathie cognitive fait défaut. Dans une interview accordée au Harvard Business Review, il fait état d'une expérimentation effectuée par le psychologue Paul Bloom (Université de Yale) qui a démontré les limites de l'empathie en mettant en scène trois poupées, l'une doit ouvrir une boîte, une seconde doit lui venir en aide et une troisième vient l'en empêcher. De très jeunes enfants (7 ou 8 mois) récompensent naturellement la poupée qui vient en aide. Il a refait le même exercice en habillant les bébés et la 'méchante poupée' d'un même T-shirt jaune. Résultat, les bébés vont récompenser la méchante poupée.

Dès qu'il y a rivalité, les facultés à être empathique sont inhibées. Lors de manifestations si un des manifestants se fait passer à tabac par les forces de l'ordre, les grévistes éprouveront de la sympathie pour lui. En revanche, si c'est le policier qui se fait rouer de coups, on a moins de sympathie pour lui. Le danger réside dans le fait que nous éprouvons de l'empathie uniquement pour des personnes qui sont issues du même groupe et qu'elle s'exerce moins dans des relations humaines antagonistes.

Empathie pour soi

Avoir une bonne empathie implique un sens de l'engagement. Si l'on veut être empathique avec des collègues de travail, rien de tel que de leur parler, d'échanger sur ce qu'ils vivent au lieu d'imaginer ce qu'ils vivent, quelles seraient leurs émotions. Une bonne empathie permet

de ressentir les émotions et prévoir les réactions de son interlocuteur. Lorsque celui-ci a l'impression qu'il se sent compris, cela ouvre la voie à de la confiance et à une bonne entente. L'empathie véritable permet de renouer un lien qui semble avoir été rompu.

Mais attention, l'empathie émotionnelle n'est pas uniquement tournée vers les autres. Elle se rapporte aussi à soi. Et c'est un facteur important. Pour pouvoir identifier les émotions des autres, cela implique nécessairement que l'on sache identifier non seulement nos émotions positives mais également des émotions négatives comme la colère, l'amertume, la honte… Serge Tisseron précise que plus on cherche à masquer notre propre honte, plus on aura du mal à identifier la honte chez une autre personne et avoir de l'empathie pour elle. Plus nous sommes au clair avec nos émotions, plus nous acceptons et comprenons les émotions des autres. Il enfonce le clou avec l'empathie cognitive : comprendre les raisons qui suscitent des émotions chez nous permettra davantage d'être empathique avec autrui et mettre en perspective les raisons qui ont poussé l'autre à avoir telle ou telle émotion. Il n'y a finalement de la compréhension de la diversité des points de vue que dans la mesure où nous acceptons justement… la multiplicité des points de vue.

Trop d'empathie tue l'empathie

Charles Figley, professeur en psychologie et thérapeute familiale, explore le concept de fatigue compassionnelle comme étant "un état d'épuisement et de dysfonctionnement biologique, psychologique et émotionnel, le résultat prolongé au stress de la compassion". Ce terme référait surtout au personnel soignant dans des environnements exigeants où l'empathie est constamment sollicitée. Par extension, le terme de "fatigue compassionnelle" a trouvé écho dans la sociologie des médias. À force d'être submergé de nouvelles négatives et d'être surexposés à des images d'horreur, on peut éprouver également une fermeture émotionnelle. Ainsi lit-on dans un post sur la page Facebook d'une aficionado des réseaux sociaux et de la télévision : " Je suis si fatiguée. J'éprouve de l'angoisse suite au bombardement d'images et de nouvelles négatives sur l'état du monde. Il y a tant de nouvelles négatives que j'ai l'impression de me vider de mes émotions. Je suis en train de devenir complètement apathique…".

Alors faut-il pour autant cesser d'être empathique de peur de devenir apathique?

Matthieu Ricard définit la fatigue compassionnelle comme une forme de burnout liée à l'empathie. C'est une 'fatigue de l'empathie'. Pour le bouddhiste, la compassion "est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui".

Si notre faculté d'être empathique semble être limitée, notre faculté d'aimer l'est bien moins.

Cela nous invite à l'optimisme.

Sébastien de Fooz

Auteur de "Partir chez soi. Changer de regard. S'ouvrir à l'inattendu." Ed. Racine 2019
www.sebastiendefooz.com

RÉFÉRENCES : • **The Guardian: Is compassion fatigue inevitable in an age of 24-hour news ?** (2 août 2018) • **Harvard Business review,** interview avec Serge Tisseron, hors série août-septembre 2018 • www.matthieuricard.org

Espace Nature

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

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

Ouverture du Mardi au Samedi de 10h à 18h30

Votre conseiller en literie depuis 26 ans

Vous propose une gamme Naturelle et Bio

Livraison Partout en Belgique

MYBED NATURE
RECOR BEDDING

1 oreiller offert
à l'achat d'un couchage*

GREEN SLEEP
UN HÉRITAGE DE PURETÉ

*Offre valable jusqu'au 29 Février 2020

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

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

Contactez-nous !
+32(0)81.40.13.91
www.cristalinn.net
sylviepetitpierard@gmail.com

Un avantage pour toute la maison

famille

Découvrir les food markets de Belgique

Les repas sont un des rares moments où l'on prend le temps de parler, d'échanger, de partager. La tendance des halles gourmandes est déjà bien installée dans les plus grandes villes européennes. La Belgique commence à se laisser séduire, pour notre plus grand plaisir ! Chacun y mange ce qu'il veut, midi et soir !
Dans ces lieux, plusieurs offres culinaires cohabitent et des grandes tables accueillent les visiteurs en toute convivialité. Les différentes générations s'y retrouvent pour découvrir de nouvelles saveurs ou avoir un aperçu de ce qu'offrent certains restaurants. **Les food markets investissent des lieux plutôt insolites, des lieux qui connaissent une seconde vie.**

A Gand :

dans une ancienne chapelle baroque

L'ancienne chapelle baroque de Baudelo datant du 16ème siècle, située en plein centre de la ville, abrite « Den Baudelo », anciennement connu sous le nom de « Holy Food Market ». Treize kiosques gourmands servent de la nourriture variée vous faisant voyager de l'Inde, au Mexique sans oublier les spécialités bien de chez nous. L'architecture intérieure est magnifique. Le marbre noire et blanc est omniprésent pour une atmosphère sobre et classe.

Beverhoutplein 15, 9000 Gent
Den Baudelo sur Facebook.

A Bruxelles :

dans une ancienne banque

A quelques pas de la Grand' Place, dans le grand bâtiment qui abritait autre fois l'emblématique CGER, Wolf vient tout juste d'ouvrir ses portes. Avec un nom qui est un clin d'œil au nom de la rue et aux « loups » de la finance, Wolf propose 16 restaurants triés sur le volet (dont le fameux My Tannour ouvert par des Syriens), un marché bio, une chocolaterie artisanale et une micro brasserie ; le tout dans un espace de 3000m². La street food est à l'honneur. Une cuisine simple mais qui ne lésine pas sur la qualité.

Rue Fossé-aux-Loups 50, 1000 Bruxelles
www.wolf.brussels

A Malines :

dans un ancien marché de viande

« De Vleeshalle » est un espace monumental qui se niche au cœur de la ville dans ce qui fut la Halle aux Viandes de 1881 à 1967. Dans ce qui est aujourd'hui un marché des saveurs à l'architecture industrielle, 12 échoppes proposent de ravir vos papilles. Originalité du lieu : aux premier et deuxième étages, des artisans proposent leurs créations dans le domaine de la déco d'intérieur, florale, maquillage,...

Huidevettersstraat 7, 2800 Mechelen
www.devleeshalle.be

A Namur :

un espace intime au pied du Beffroi

Chez Craquage dans 400m², l'offre culinaire est éphémère. Les chefs derrière les deux comptoirs se renouvèlent tous les mois pour apporter un brin d'originalité et d'exclusivité. Un comptoir permanent sous forme de bar propose une belle carte de cocktails. Penser aussi à y aller en été pour profiter de la belle terrasse.

Rue du Beffroi 2, 5000 Namur
www.craquage.be

A Liège :

surprise pour 2020 ...

Les organisateurs du FADA (Food and Drink Art, festival de street food) ont un projet de street food market couvert de plus de 3000m²...

Belles découvertes !

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

Retraite méditative

au cœur de la forêt alsacienne

Avec Ennea Tess Griffith

24 février - 1er mars | 11 - 16 juillet

à l'éco-hôtel et restaurant bio-végétarien l'Ermitage

Méditation, yoga, silence, marches dans la nature.
Un séjour unique, de 3 à 7 jours au choix, pour vous ressourcer.
Pour débutants et méditants confirmés.

Samadeva
Libre Université

-15%

jusqu'au 31/03/2020
avec le **code ETRE202**
offre non cumulable

Infos : www.samadeva.com rubrique "méditation"

Contact : Jean Poirot • +33 6 22 65 30 77 • jean.poirot@samadeva.com

Et si on travaillait moins pour sauver la planète ? Vive la semaine de 4 jours !

Si tout le monde avait le même train de vie que les Européens, nous aurions besoin de 2,8 terres. Le chiffre passe à 5 planètes avec le style de vie américain... Une idée nouvelle propose de ralentir la tendance en travaillant moins. Tour d'horizon.

Une nouvelle étude de l'Université du Massachusetts affirme que : ***« travailler moins est excellent pour l'environnement »***. Si nous passions 10% de temps en moins à travailler, notre empreinte carbone serait, en effet, réduite de 14,6%, principalement en raison de la diminution des déplacements et des dépenses quotidiennes. Les analyses démontrent qu'une journée complète de congé par semaine réduirait donc notre empreinte carbone de près de 30% à l'échelle planétaire !

Il existe cependant deux courants de pensée contradictoires autour de cette idée :

- les « croissants » qui pensent que les salaires peuvent rester identiques et que les diverses économies peuvent continuer à croître avec une modeste réduction du temps de travail grâce aux améliorations technologiques et énergétiques ;
- les « décroissants » qui estiment que ce n'est qu'en réduisant les salaires, les jours de travail et les diverses économies que nous pourrons atteindre des émissions carbone zéro d'ici 2050.

Les « croissants »

L'idée de semaines de travail plus courtes et d'une « croissance verte » commence à gagner du terrain. L'année dernière, près d'un million de travailleurs allemands de la métallurgie ont obtenu le droit de travailler 28h/ semaine, alors que le parti travailliste britannique flirte avec l'idée d'une semaine de travail de 4 jours à l'échelle nationale.

Alice Martin, responsable de la rémunération et du travail à la ***'New Economics Foundation', estime que « si vous réduisez les heures de travail, tout en maintenant la même rémunération, les études suggèrent que cela a des effets positifs sur la réduction des émissions de carbone. (...) Si les gens travaillent 20% de moins, cela se traduit par une réduction similaire des émissions de carbone, en raison de changements de comportement : notamment une réduction des déplacements quotidiens en banlieue, la consommation de plats cuisinés à la maison plutôt que de plats déjà préparés et le fait de passer plus de temps localement. »*** Cependant, l'inverse pourrait également être vrai. Avec un emploi de 4 jours et un salaire équivalent à 5 jours, ne risquons-nous pas, au lieu de rester à la maison afin de cuisiner des aliments biologiques locaux, d'augmenter notre consommation : davantage de shopping, de repas à l'extérieur ou de mini-séjours lors de 'longs week-ends' devenus la norme ?

Les « décroissants »

Pour les décroissants, c'est clair : le seul moyen de réduire la consommation est d'avoir moins d'argent. Ils se réjouissent donc des débats autour d'une semaine de 4 jours, mais uniquement pour un salaire équivalant à 4 jours de travail.

La décroissance semble être un argument économique radical, voire hérétique pour certains. Cependant, sur une planète aux ressources finies, une croissance sans fin est impossible. Depuis 1972, année de la publication du célèbre ***« Limits to Growth »*** (« Limites à la Croissance »), un rapport fouillé sur base de simulations informatiques de la croissance économique et démographique mondiale commandé par le 'Club de Rome', des milliers de scientifiques ont rejoint les conclusions

du rapport : dans une à deux décennies, l'épuisement des ressources entraînera un ***« déclin soudain et incontrôlable de la population et de la capacité industrielle de production »***.

Or, aussi ahurissant que cela puisse paraître, le système dominant maintient sa croissance sans broncher. La consommation matérielle des pays de l'OCDE a même augmenté de près de 50% ces 30 dernières années, alors que l'on sait que chaque augmentation de 10% du PIB entraîne une augmentation d'au moins 6% de l'empreinte environnementale.

Le mouvement de décroissance plaide donc pour que nous commencions une diminution maîtrisée de nos économies, en commençant par une nette réduction du temps de travail.

Serge Latouche, grand économiste spécialisé dans la décroissance, explique : ***« Décroissance ne signifie pas dépérissement ni souffrance… Au contraire, la décroissance peut être comparée à une alimentation saine, entreprise volontairement »*** et il en résulte : ***« une société autosuffisante et matériellement responsable »***.

Milena Buchs, professeure agrégée en développement durable, économie et transition sobres en carbone, à l'Université de Leeds (UK), déclare que : ***« si la consommation de loisirs augmente en raison d'une semaine de travail plus courte, il s'agit d'une consommation à forte intensité de carbone. C'est pourquoi la réduction du temps de travail doit passer par une réduction des revenus »***.

Et le 'Revenu de Base Universel' dans tout cela ?

Selon Oxfam, 10% des citoyens les plus riches du monde produisent la moitié de toutes les émissions mondiales de carbone, tandis que la moitié la plus pauvre de la population ne génère que 10% des émissions ! Milena Buchs soutient que tout scénario de décroissance nécessiterait un moyen de redistribuer la richesse « des riches vers les pauvres ». Et la principale proposition en ce sens est un ***'Revenu de Base Universel'***.

Au lieu d'un système complexe d'aides sociales, comme c'est le cas actuellement, cette ***'Allocation Universelle'*** permettrait à tous les membres de la société de recevoir un même versement fixe (jusqu'à 12.000 € par an). Cela semble utopiste, mais c'est tout à fait possible, il suffit juste de « redistribuer les cartes autrement ».

« À l'instar de la réduction du temps de travail, le Revenu de Base Universel est l'une des propositions clés pour la décroissance », déclare Buchs.

Il aura fallu moins de 50 ans pour que le ***« Earth Overshoot Day* »*** (le *« Jour du dépassement de la Terre* »*) passe du 29 décembre (début des années '70) au 29 juillet en 2019… La même trajectoire pour les 50 prochaines années est impensable.

En d'autres termes, il semble qu'il y ait un choix à faire entre s'engager d'urgence sur les chemins de la sobriété à tous les niveaux… ou se prendre à pleine vitesse le mur de fondation du système dont la chute entraînera l'effondrement global dont personne ne veut.

Mais s'agit-il vraiment d'un choix ?

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

* le jour symbolique où la demande de ressources de l'Humanité dépasse ce que la Terre peut régénérer en une année.

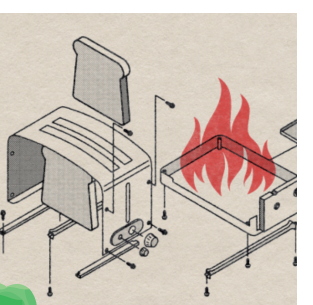
RÉFÉRENCES : **autonomy.work/wp-content/uploads/2019/03/Shorter-working-week-docV6.pdf**

Ça commence par moi

Transformer chaque jour en opportunité de construire un monde meilleur ? Julien Vidal l'a fait ! Pendant 365 jours, ce trentenaire engagé a partagé quotidiennement sur son blog une nouvelle astuce éco-responsable : se désabonner des newsletters qu'on ne lit plus, boycotter certaines marques, donner une seconde vie à ses livres, économiser l'eau… Autant de gestes faciles et rapides qui font toute la différence. En seulement un an, Julien a ainsi divisé son empreinte carbone par 5, tout en économisant 300 € par mois.
Aujourd'hui, le site recense plus de 400 petits pas éco-responsables et en publie un nouveau chaque semaine. En prime, chacun est libre de proposer le sien ! Technologie, transports, culture, éducation, consommation, spiritualité… Aucune facette de la vie n'y échappe.
A découvrir sur cacommenceparmoi.org

lesideesdesamia

Samia est passionnée par la nature et adepte du zéro déchet. Toujours de bonne humeur, cette fan de 'DIY' partage depuis 2013 ses idées recyclage, beauté, déco, rénovation. Ici tout est naturel et fait main ! Son truc en plus ? Ses défis écolos mensuels et ses mini astuces du jour. Simple, rapide, efficace et surtout très instructif.



lowtechmagazine.com

Proposer un blog low-tech ? Un oxymore relevé par le Low-tech magazine ! On y trouve quantité d'infos pour un usage de la 'tech' plus respectueux de l'environnement. Attention, le blog fonctionne à l'énergie solaire et quand le temps est trop nuageux… il passe hors ligne ! Heureusement, les créateurs ont installé leur serveur à Barcelone et non au Nord de l'Ecosse… ;-)

lespetitsgestes

Inès nous partage ses aventures vers un quotidien minimaliste & zéro déchet. Cette jeune parisienne propose à ses 37.000 abonnés des petits gestes simples et pratiques pour débuter dans un mode de vie eco-responsable. Ses posts sont également regroupés sur le site lespetitsgestes.fr

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

Le Tarot Thérapeutique.
11/2. 20h-22h25. Conférence-Atelier. Une voie de vérité et de vie au service de l'auto-accompagnement et de la relation d'aide. **Raymond De Mey, Maria Verhulst**, psychothérapeute. Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau. Avenue des Franciscains 3 A. 1150 BRUXELLES. 0476 302 258. info@centre77.org - www.centre77.org

Les outils du Feng Shui Occidental.
12/2. 19h15. Par le jeu des couleurs, l'agencement des meubles et la Psycho-décoration, co-créez votre réalité psychique au fil de l'amour ! **Alexandra Viragh**. Rue du Doyenné 40 (Salle Blanche - L'Usine). 1180 BRUXELLES. 0479 204 343. alexandra.viragh@gmail.com - FB Psycho Décoration. www.alexandraviragh.com

Que sommes-nous venus faire sur terre ?
13/2. 20h-22h. Lors de cette conférence, **Sylvie Ouellet**, enseignante et medium, nous éclairera sur le sens de notre incarnation... Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be. Voir avant première en page 47.

Présentation du massage Oceanic Tantsu.
14/2. 18h-21h. Massage sur futon inventé par Harold Dull (Watsu). Découvrez ce Yoga du Coeur, pratique relaxante et reliante d'étirements doux et prolongés. **Fabrizio Dalle Piane**, instructeur Tantsu WABA, **Tania Haberland**, formatrice, poétesse. Jerome Glorie. 125, Rue Marconi. 1190 BRUXELLES. 0477 439 450. jerome.glorie@skynet.be

La femme et le féminin présents au 3ème millénaire
14/2. 20h. « La voie du Nagual : une connaissance issue de l'éveil volontaire de la sensation du corps. Un art de vivre pour la femme et l'homme aujourd'hui. **Sylvie Andreux**, psychothérapeute. Hotel Léopold. Rue du Luxembourg 35. 1050 BRUXELLES. Centre de Recherche de La Voie Sensitive Asbl. Renseignements et réservations au 0478 418 524 ou sur le site artds.com, page Evénements. Voir avant première en stage page 53.

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
15/2. 14h30-17h. 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. Avenue du Paepedelle 28. 1160 BRUXELLES. 02 660 69 29 - 0497 412 808. axelle.debrandt@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Diététique chinoise & dégustation
15/2. 15h-18h. Conférence sur la diététique chinoise, suivi de quelques exercices de qi gong pour améliorer la digestion et présentation de notre prochain voyage en Chine d'avril 2020, en fin de séance dégustations de mets chinois. **Dominique**

avant-première

CONFERENCE
Le 15/2
à Bruxelles
Voir détails ci-dessus

VOYAGE QI GONG
du 5 au 19 avril
en CHINE

Dominique JACQUEMAY

Voyage de Qi Gong en Chine – Conférence diététique chinoise à Bruxelles

Dominique Jacquemay, auteure du livre « Qi Gong des Animaux Mythiques » Ed.Trédaniel, est professeur de Qi Gong à Bxl depuis 30 ans, diplômée en Médecine Chinoise (Université de Shanghaï).

Elle vous invite à une conférence sur la diététique chinoise et une présentation du voyage.

Venez vivre une expérience exceptionnelle en Chine : 15 jours pour visiter Shanghaï, Suzhou (Venise chinoise), Nankin (tombeaux de la dynastie Ming) et pratiquer le Qi Gong dans la forêt de bambous.

Voir site : www.qigong-bruxelles.be

Autres activités : cours, stage de la femme.

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

Jacquemay. La Cité du dragon. Ch. de Waterloo 1020. 1180 BXL. Ecole de Qi Gong de Bruxelles. 0473 449 719. Réservation obligatoire. www.qigong-bruxelles.be Voir avant première page précédente.

Formation Energétique et d'Eveil.
18/2. 20h-21h30. Soirée d'infos sur la Formation Energétique Certifiante de l'Ecole de l'Etre Conscient. En présence et avec le témoignage d'étudiants actuels. **Anne-Chantal Misson**, fondatrice et enseignante, Ecole de l'Etre Conscient. 1200 BRUXELLES. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com - Voir avant première en page 52.

Découverte de la psychanalyse corporelle.
21/2. 20h-22h30. Atelier découverte de la psychanalyse corporelle : présentation, expérimentation de démarrages de séances et projection d'extraits de séances filmées. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau. 3A Avenue des Franciscains. 1150 BRUXELLES. 0476 81 74 52. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

L'Art de l'Etre éveil à la beauté.
22/2. 10h-16h30. Chemin intérieur, voie spirituelle, notre existence est un itinéraire en train de se dessiner. Tradition de l'Inde "vibrer à l'unisson de la réalité" **Colette Poggi**, écrivaine, sanskrit et pensée indienne, **Jacques Scheuer**, écrivain a enseigné les traditions de l'Inde à LLN. Rue du Midi 69. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Symposium consacré à la Conscience.
22/2. 9h30. Conférences et ateliers. La conscience, au cœur de notre vie, est source de la vie. **3 Intervenants**. Maison Notre Dame du Chant d'oiseau. Avenue des Franciscains, 3a. 1150 BRUXELLES. L'Ecole de La Rose-Croix D'Or . 09 225 43 16. www.rose-croix.be .

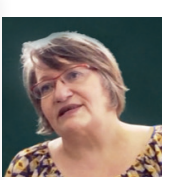
Donner du Sens à sa Vie.
23/2. 14h30-17h. De l'Importance de Trouver sa Voie pour faire l'expérience du Bonheur. Réservation vivement souhaitée. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. Avenue du Paepedelle 28. 1160 BRUXELLES. Imagine Asbl. 02 660 69 29 - contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org - 0497 412 808.

L'Aligneur, cet Arroseur de Potentiel
1/3. 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. Avenue du Paepedelle 28. 1160 BXL (AUDERGHEM). Imagine Asbl. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
1/3. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Av. des Armures, 28 (Altitude Cent). 1190 BRUXELLES_FOREST. Cercle Des Amis De Bruno Gröning. . belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org - 0489 307 868

Subir un mal-être répétitif ou...
5/3. 20h-22h30. Se donner le choix d'un bien-être au quotidien. Découvrir les coulisses de notre personnalité, s'attendrir de nos imperfections... **Séverine Matteuzzi,** psychanalyste corporelle, formatrice

avant-première



3 CONFERENCES

EN LIGNE

10/2, 11/2 et 12/2

http://bit.ly/36avJVi

Voir détails page suivante

Marianne HUBERT

Nos relations amoureuses, source d'épanouissement personnel

Marianne Hubert, enseignante spirituelle, développa une conscience élargie suite à ses NDE. Elle sait que la vie veut nous inonder de bonheur, mais nous envoie des problèmes là où nos croyances limitantes nous empêchent de nous y ouvrir pour qu'on change d'avis. L'intimité des relations amoureuses réveille nos blessures d'enfance à l'origine de ces croyances. Nos mécanismes de défense pour éviter la souffrance du passé créent des difficultés dans nos relations de couple, parfois au point où nous préférons le célibat. Avec la méthode « Le Troisième Pôle », Marianne, et les accompagnants qu'elle a formés, proposent un cheminement clair pour réussir nos relations de couple tout en s'épanouissant personnellement. Bientôt une formation en ligne...

en prise de parole, **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. Maison de Notre Dame du Chant d'Oiseau. 3A Avenue des Franciscains. 1150 BRUXELLES. 0476 817 452 - 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

La perle bleue de la conscience.
5/3. 20h-22h. Channeling avec les Énergies de Maître Saint-Germain canalisées par Pierre LESSARD. Accueil à 19h30. **Pierre Lessard**, guide et enseignant spirituel. Centre Les Sources. Rue Kelle 48. 1200 BRUXELLES. Tetra. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL.
3/3. 19h30. Séance info présentant le stage des 14 et 15/03 sur le kriya yoga, un Yoga intégral de réalisation du Soi dans tous les corps (physique, vital, mental, intellectuel, spirituel). Pour débutants et yogis confirmés. **Siddhanandasita**. Espace Tempo. Rue du Relais 63. 1050 BRUXELLES. Elleboudt Danielle. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - sitayoga.blogspot.com

Brabant Wallon

Angoisses : l'origine pourrait-elle être précoce ?
6/2. 19h45. Comment en sortir ? Diagnostic et dénouement... Certaines situations qui paraissent insignifiantes aux yeux des adultes peuvent être vécues de façon dramatique par les tout-petits et laisser des empreintes d'angoisse tout au long de l'existence. **Marie Annet**, médecin pédopsychiatre, thérapeute familiale, spécialisée dans les mémoires prénatales et de la petite enfance. Memorial Kongolo. Rue du Couvent. 1450 GENTINNES. Espace de Paroles et de Rencontres. 0474 741 216.

L'homme et la femme au-delà des clichés .
10/2. 20h. Conférence En ligne. Première des trois conférences gratuites en ligne sur le thème : nos relations amoureuses, source d'épanouissement personnel. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 535 751. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be - Voir avant première page précédente.

Amour, éros et sexualité, trois alliés pour évoluer.
11/2. 20h. Conférence En ligne. Deuxième des trois conférences gratuites en ligne sur le thème : nos relations amoureuses, source d'épanouissement personnel. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 535 751. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be Voir avant première page précédente

L'union amoureuse de l'ère nouvelle.
12/2. 20h. Conférence En ligne. Troisième des trois conférences gratuites en ligne de Marianne Hubert, sur le thème : nos relations amoureuses, source d'épanouissement personnel. **Marianne Hubert**, créatrice de la méthode du Troisième Pôle. 1367 AUTRE-EGLISE. Le Troisième Pole Asbl. 0477 535 751. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be Voir avant première page précédente

Cabaret-Tarot.
19/2. 19h30-21h30. Séance publique de lecture de Tarot. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation conseillée.

avant-première

CONFERENCE
Le 6 mars
à Court St Etienne

Voir détails page suivante

Pascale CRUSTIN

Séjour rando coaching à La Palma
du 31/07 au 7/08/2020

Pascale Crustin est diplômée en relations internationales et en administration publique, coach certifiée ICF, formatrice en communication et gestion du stress. Après un travail personnel de plusieurs années, elle s'est également formée à différents outils tels que la typologie DISC, l'Ennéagramme, l'astrologie et le Référentiel de Naissance®. Elle accompagne depuis 10 ans les particuliers, professionnels et entreprises dans la gestion des changements comme révélateurs de potentiels. Ses thématiques de prédilection sont le bien-être, la gestion du stress et les personnes HP. Passionnée de randonnée, elle vous accompagne dans un voyage de reconnexion à soi et à la nature.

Participation libre. **Reynald Halloy**, tarologue. Quatre Quarts. Rue Emile Henricot 61. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. Soleilune Asbl. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/decouverte-du-tarot/

Entre mer et volcans - rando coaching.
6/3. Présentation du voyage de 8 jours de reconnexion à soi et à la nature à l'île de La Palma-Canaries du 31/7 au 7/8, préservée du tourisme de masse et consacrée réserve biosphère de l'UNESCO. **Pascale Crustin**, coach certifiée, formatrice, conférencière. Quatre Quart. Rue Emile Henricot; 61. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. Samadhi Coaching. 0498 226 339. contact@samadhicoaching.com - www.samadhicoaching.com/ateliers/ Voir avant première page précédente

Formation Energétique et d'Eveil.
12/3. 20h-21h30. Soirée d'infos sur la Formation Energétique Certifiante de l'Ecole de l'Etre Conscient. En présence et avec le témoignage d'étudiants actuels. **Anne-Chantal Misson**, fondatrice et enseignante, Ecole de l'Etre Conscient. 1457 NIL-SAINT-VINCENT (WALHAIN). . 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com - Voir avant première en page 52.

Liège

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
12/2. 19h30-21h30. Réunion d'Info sur l'Alignement : Donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation souhaitée. **Lucie Gimenne**, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be - www.imagine-aa.org

Comment décoder mes maux de dos ?
13/2. 19h30-21h30. Notre corps nous parle à travers ses maux. Nous découvrirons plus en détails la colonne vertébrale et sa relation avec les organes. **Rémy Delabye**. Be and Joy. Rue des Mirlondaines 13A. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Votre bien-être par la géobiologie.
18/2. 19h-22h. Le lieu où je vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Pratique avec l'Antenne CEREB et les aimants. **Michel Lespagnard**, ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat, bio énergéticien. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Votre bien-être par la géobiologie.
3/3. 19h-22h. Le lieu où je vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Pratique de l'Antenne CEREB, des aimants-santé. **Michel Lespagnard**, ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat, bio énergéticien. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. Cereb Asbl. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
8/3. 13h30-19h30. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film documentaire en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Hôtel Campanile. Rue Juppin, 17. 4000 LIÈGE. Cercle des Amis de Bruno Gröning. 0471 982 816. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie energétique.
10/3 et 24/3. 19h-22h. Manipuler correctement l'antenne Lecher. Mesures, corriger les énergies habitat et habitant. Beaucoup de

Découvrez 3 "Best-sellers" qui changeront votre vie à tout jamais !
• "Guérison instantanée" • "La Machine Mentale"
• "Les extraordinaires Secrets des Yogis"
EDITIONS Christine Claire
UN CADEAU VOUS ATTEND !
www.editionschristineclaire.com
12 Impasse de la Source F-25620 TARCENAY Tél : 03 81 81 42 48

pratique. Energétique. Les aimants. Protections BEM. **Michel Lespagnard**, ing.électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens combattants. 4432 ANS. Centre Etude et de Recherche en Bioconstruction eaucoAsbl. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Hainaut

Voies d'éveil - cercle d'échange.
11/2. 19h-21h. Un cercle mensuel sur la spiritualité, pour parler de ce qui vous tient à cœur profondément, dans un cadre bienveillant et sans jugement. **Jérémie Gosteau**, enseignant Tai chi chuan et méditation. Rue buissonnet 10. 7321 HARCHIES. Centre Artchizen. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Vivre au rythme de son cycle féminin.
27/2. 19h30-21h30. Une introduction à une approche physique et comportementale de la Femme et de son Cycle, source de potentiels incroyables pour la Femme. **Samia Chamakh**, coach en intelligence collective. Centre Atchizen. Rue buissonnet 10. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix A.M.O.R.C.
7/3. 14h. Les Cayats - Salle Source. Rue Monceau-Fontaine 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. . rc.belgique@gmail.com - www.rose-croix-belgique.be - 0478 500 334

Les énergies de lignes du temps 2020.
17/3. 19h. La conférence va apporter une compréhension sur les bouleversements énergétiques que nous vivons au niveau planétaire! Elle vous proposera différents outils au travers de ses ateliers. **Pauline Lambert**. Univers Feng Shui. Chaussée de Mons, 103. 7100 LA LOUVIÈRE. Etre Soi Cathy Jurczek. 0473 240 530. www.etresoi.be Voir avant première ci-dessous .

Namur

Le livre d'URANTIA.
20/2. 20h. Contenu, origine et importance que le livre d'Urantia revêt pour tout chercheur de Vérité et de spiritualité. Clarification des concepts : mental, esprit, âme. **Jean Annet**. ABFU. Rue de la Terre Franche, 33. 5310 LONGCHAMPS. Abfu. 0495 10 32 30. info@urantia.be - www.urantia.org

Qu'est ce que la Gnose ?
7/3. 19h30-21h30. Nous vous convions à cette soirée d'échanges et de partages avec **Toni Ceron**. et d'autres pour une rencontre conviviale. Entrée libre et gratuite. Centre Culturel de Dinant. 37, rue Grande. 5500 DINANT. Le Catharose Nomade. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com

Expérience du Souffle et changement.
12/3. 19h30. Des états méditatifs à la transe, comment l'expérience du Souffle aide à un processus de changement. Qu'est-ce que la psychothérapie par le souffle ? **Marie Louche**, psychologue, psychothérapeute, **Pascale Pierret**, neurologue, psychothérapeute. Maison de l'Ecologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. Ecole Du Souffle. 010 65 82 03 - 0473 594 548. mflouche@gmail.com - www.ecoledusouffle.be

avant-première

CONFERENCE
Le 17 mars à La Louvière

Voir détails ci-dessus

Pauline LAMBERT

Les énergies de lignes du temps 2020

Pauline Lambert (Québécoise) conférencière, thérapeute et praticienne accréditée EMF Balacing vous parlera des lignes du temps et des bouleversements énergétiques pour 2020. Nous sommes entourés d'un champ magnétique, dans lequel se reflète tout notre être : notre histoire, notre hérédité, nos forces, nos faiblesses, nos rêves, nos peurs.

Avec nos expériences, ce champ peut se déséquilibrer ou s'affaiblir occasionnant des problèmes d'ordre physique, émotif. « La peur est un leurre, il s'agit d'abandonner l'ancien! »pour se réapproprier les dons et les talents des vies passées.

Programme complet (soins & ateliers), réservation sur www.etresoi.be

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Alignement

Intuition et Lâcher-Prise.
6 au 10/3. 10h-18h. Prendre des décisions justes et suivre le flux. Stage de 5 jours et prérequis pour les Formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BXL. 0497 41 28 08 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Art et Développement Personnel

Atelier d'écriture "C'est mon histoire"
12/2. 14h-16h. Chaque mercredi. L'atelier sera axé sur notre vécu, nos souvenirs, notre vie vécue ou rêvée, nos émotions, nos réussites et nos ratés. Sans jugement. **Philippe Briade**, animateur. Woluwart. -1150 BXL. 0486 841 854. info@woluwart.be - www.woluwart.com/ecriture.html

Un temps pour soi - Créativité.
15, 23 ou 29/2. 14h-17h. 28/2: 19h-21h30. A la rencontre de soi en stimulant votre créativité. Combiner écriture créative, dessin spontané et collage. Large palette de déclencheurs. Ludique. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage intuitif.
8/3. 14h-16h30. Composez un mandala qui active vos forces positives, accueille vos rêves et aspirations, vous aide à vous ancrer. En lien avec la saison du moment. **Edith Saint-Mard**. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Art et Thérapie

Cycle Conversations narratives & photos.
20/2, 5 et 19/3. 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. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Atelier les Comognes.
25/2. 14h-16h30. Atelier collectif avec E/P qui permet d'exprimer ses qualités par le dessin, reprendre confiance en soi, développer sa créativité. **Brigitte Dewandre**, animatrice. 5100 WIERDE. 0485 482 598. arthera.brig@gmail.be - atelierlescomognes.be

Exploration sensorielle par la Couleur.
1/3. 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-en-ciel dans toute sa symbolique. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute. 5380 TILLIER. Fernelmont. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Biodanza

Biodanza Uccle-Initiation Adultes.
11/2. 19h45-22h30. Chaque Mardi, se mettre en mouvements en musique au sein d'un groupe sécurisant pour stimuler sa Joie de Vivre et son élan vital. Essai à prix Mini. **Caroline Flaba**, facilitatrice. Moulin de Nekkersgat. 1180 BXL. cflaba@yahoo.fr 0479 525 969.

Biodanza Auderghem - le mercredi.
12, 19, 26/2 et 11/3. 19h-21h. Bouger, réhabiliter l'élan vital, stimuler joie de vivre, accroître estime de soi, renforcer confiance, harmonie dans les relations : Biodanza simplement. **Benita**, professeure didacticienne de Biodanza. Ecole Les Marronniers. 1160 BXL. 0477 758 887. Biodanza4you@gmail.com

Biodanza à Waterloo - Cycle initiation.
21/2. 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. Biodanza-Waterloo. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 0475 484 888 - 0477 173 412. info@biodanza-waterloo.be - www.biodanza-waterloo.be

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
23/2. 14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taï-chi"amérindiens = régal bien-être ! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Ak'Tesh'Na Asbl. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Channeling et Médiumnité

Des clés pour comprendre notre incarnation.
14 au 15/2. 10h-18h. Un atelier pour comprendre les fondements de l'incarnation et son fonctionnement, découvrir l'importance du passage de la naissance, comprendre le fonctionnement des cycles répétitifs et leurs raisons d'être dans l'ouverture de conscience. **Sylvie Ouellet**, enseignante et medium.

Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be - Voir avant première ci-dessous.

Trilogie énergétique et mutation de votre structure énergétique.

7/3. 9h30-17h30. Cette formation sur l'intensification de votre trilogie énergétique animée par Maître Saint-Germain est très concrète et crée un impact majeur dans la vie d'une personne cheminant sur une voie d'évolution. **Pierre Lessard**, guide et enseignant spirituel. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Chant & Voix

Voix, Yoga du son.

7, 28/2, 6, 13 et 20/3. 10h30-12h. Les vendredis Harmonisation par le chant des sons semences, des voyelles, la méditation sonore, la respiration consciente et les chants sacrés. **Laure Stehlin**, musicienne certifiée en applications thérapeutiques des sons et de la musique. Espace Vibrations. La TransverSalle. 1470 GENAPPE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Stage de chant pour débutants adultes.

8 et 9/2, 7 au 8/3. 11h-17h. L'objectif du stage est le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps et acquérir une plus grande confiance en soi. **Françoise Akis**, chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be

Atelier Choeur Harmonique du dimanche.

9, 23/2 ou 1/3. 10h-12h. Chant vibratoire/Yoga du souffle : chant sacré du monde (chant des voyelles, chant védique, chant amérindien, chant mongole) & respiration consciente. **Reynald Halloy**, chanteur. Yourte de SoleiLune. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be 0484 593 173.

Énergie connectée par les sons de la voix et les rythmes du corps.

22 au 23/2. 10h-10h. Atelier pour contacter les différentes énergies qui nous habitent à l'état potentiel et nous reconnecter à notre résonance propre. **Arnould Massart**, enseignant du rythme formé à la thérapie par les sons. Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Coaching

1001 raisons d'entreprendre au féminin.

3/3. Cinq ateliers de coaching pour les femmes actives dans le marketing relationnel. Renforcez vos talents d'entrepreneure, osez la coopération entre femmes! **Laurence Bastin,** coach et conseillère en communication, **Marie-Françoise Ghenne**, social marketer & révélatrice d'intérieurs. 1020 BXL. 0477 269 136 - 0497 300 108. coach@laurencebastin.be - laurencebastin.be/

Formation Coaching Humaniste Global.

25/4 au 7/6. 9h-17h30. Envie de devenir coach ou de prendre votre vie en main ? Préparez-vous à des changements étonnants et bénéfiques ! Techn. Posa, pratique, petit groupe. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice, coach. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE, SERAING, LIÈGE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.

22/2. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Pas de pré-requis. Osez! **Hélène Delepine**. 5101 ERPENT. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Communication quantique avec les animaux.

29/2 au 1/3. 10h-17h. Apprendre le langage univer-

avant-première

CONFERENCE

Le 13 février

ATELIER

Les 14 et 15 février

à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Sylvie OUELLET

Que sommes-nous venus faire sur terre ?

Bonne nouvelle, la réponse est en nous mais comment y avoir accès ?

Derrière toute incarnation, l'être humain souhaite vivre des transformations intérieures pour devenir de plus en plus conscient de qui il est et de ce qu'il a choisi d'explorer à travers les divers cycles énergétiques.

Sylvie OUELLET nous partagera cette « carte routière ». À la fois théorique et pratique, le stage permettra de comprendre les fondements de l'incarnation ; apprendre les leçons fondamentales et leur influence sur nos choix conscients ; découvrir l'importance du passage de la naissance sur nos blocages émotionnels ; comprendre le fonctionnement des cycles répétitifs dans l'ouverture de conscience. Plus sur www.tetra.be

sel afin de communiquer avec les animaux. Un véritable enrichissement. Exercices sur des cas concrets et personnel. **Daisy Croes,** énergétitienne -licenciée en communication sociale, **Pascale Pirson**, énergétitienne. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 0496 437 655 - 02 242 61 63. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

Communication avec les bébés et malades.

7/3. 10h-13h. Pré-requis : communiquer avec les animaux. Apprendre à communiquer avec les bébés, comateux, maladie d'Alzheimer, handicapés, etc, en une demi-journée. **Hélène Delepine**. Salle Don Bosco. 5060 TAMINES. helene-communication@gmail.com - www.helenedelepine.com 0485 516 444.

Communication Non Violente

Introduction à la CNV.

8 et 9/2. 9h-17h. Le point de départ pour apprendre, avec la CNV, à s'exprimer en augmentant nos chances d'être entendu et à écouter l'autre avec bienveillance. **Martine Casterman**, formatrice certifiée par le CNVC. "Sous-les-tilleuls". 3090 OVERIJSE. martinecasterman@skynet.be - www.martinecasterman.com - 02 652 00 45.

Enchanter sa vie privée et professionnelle.

22 au 23/2. 9h30-17h30. Cycle d'Intro Vivre en paix, dialoguer avec respect : Mod 1 la pratique des bases, s'écouter, s'affirmer et faire des demandes claires. Mod 2 : 1-22/03 et Mod 3 : 2-3/05/20. **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. 1150 BXL. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be - 0472 735 633.

Constellations

Constellations familiales en groupe à Beauvechain.

15/2. 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. . 1320 BEAUVECHAIN. 0476 606 158. geraldine@soulmeup.be - www.soulmeup.be

Conte & Ecriture

Cycle La voie des contes.

15/2, 7/3, 21/3 et 4/4. 10h-13h. Exploration des choix de vie qui s'offrent aux héros que nous sommes ici et maintenant. A partir des contes de Grimm, vivons notre légende personnelle. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte/

Cycle d'écriture créative.

18/2, 3/3, 17/3 et 7/4. 18h30-20h30. Pratique ludique de l'écriture. Pour (apprendre à) se détendre et se faire du bien au coeur et au corps. Accompagnement en petit groupe le mardi soir. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/ecriture-creative/

Couples

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.

14/2. 19h30-22h30. Une soirée-atelier sensorielle, ludique et décalée pour s'amuser en faisant des rencontres autrement - spéciale St-Valentin! **Stéphanie Van Caeneghem**, pepsologue. Centre Artchizen. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Cures & Jeûnes

Jeûne thérapeutique en Côte Aquitaine.

16 au 22/2, aussi du 1 au 7/3. Sur la côte Atlantique, dans un lieu paradisiaque, séjour de jeûne thérapeutique accompagné d'un médecin. Travail sur la respiration, la centration, le geste et l'assise en silence. **Marc Pomies**, médecin généraliste homéopathe, 36 ans d'expérience. F-33500 LIBOURNE.. 00 33 6 48 73 69 15. marc.pomies@wanadoo.fr

Jeûnez accompagné, à votre santé!

23 au 29/2. 5 jours de jeûne accompagné en pleine nature. Menu : repos, exercices doux, ateliers sur le jeûne & l'hygiène de vie. Méthode Buchinger. Max. 6 pers. **Marie-Claude Grimaldi,** formée Jeûne & Randonnée, **Christelle Lequeux**, formée en naturopathie. Ferme Quatre Mains. F-08270 GRANDCHAMP. jeuneetaccompagnement@gmail.com - www.fermequatremains.com 0498 404 979.

Jeûne et ressourcement.

3 au 5/4. Trois jours de jeûne dans un cadre naturel avec différentes activités : méditation, Qi Qong, soins énergétiques, ... **Eric Remacle,** psycho-thérapeute. **Véronique Maldague**, Gîte "Au nom de mon père". 6850 CARLSBOURG. 0476 953 764 - 0479 653 706. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Danse

Danse des 5 rythmes BXL Centre.

11, 13, 18, 20/2, 3 et 5/3. Mardis 19h30 et Jeudis 18h30. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! Ttes les info s/ site. **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Danse des 5 rythmes BXL Centre.

24, 25, 26, 27/2 et 28/2. 18h-21h. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! Série spéciale congés carnaval. . **Cécile Klefstad**, enseignante Certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BXL. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

L'aventure du mouvement, danse sensible.
28/2 au 1/3. La Danse Sensible est une pratique corporelle qui, par l'expérience du mouvement conscient, conduit à vivre la danse de l'instant. **Claude Coldy**, danseur et chorégraphe. propose d'entrer dans le processus le vendredi soir au Centre les Sources de 19 à 22h. Espace Columban. 1300 LOUVRANGES (WAVRE). 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Dessin & Peinture

Découverte du Vedic-Art.
8/3. 10h-17h. Enseignement et pratique de la peinture basés sur des principes de création issus des Védas. Pour réveiller la créativité et l'Artiste en Soi. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Groupe de travail sur soi.
6, 20/2 ou 5/3. 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 940 280 - 0472 733 574. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.
11/2 et 25/2. 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 940 280 - 0474 502 431. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Groupe de travail sur soi.
12/2 et 26/2. 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.

Cycle Récit de vie.
15/2, 7, 21/3 et 4/4. 14h-17h. Pratiquer l'écriture pour se raconter, faire le point, panser ses blessures, comprendre, témoigner, transmettre, oser rêver, se projeter, se re créer. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/ecriture-litteraire/

Prise de la Parole et Confiance en soi.
15 au 16/2 OU 7 et 8/3.. Prendre la parole en groupe, en réunion. Développer la confiance en soi, oser prendre sa place, s'exprimer et oser dire non. **Françoise Akis**, coach prise de la parole. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www.parler-en-public.be

La dépendance affective et alors...
17/2, 9, 16 et 30/3. 18h-20h. Cycle de 10 ateliers. Nous nous construisons émotionnellement en fonction des expériences vécues qui nous conditionnent. Nous pouvons réapprendre autrement. **Patricia Blicq**, enseignante, kinésiologue, professeur de yoga certifiée. 6020 DAMPREMY. 0473 974 320. jyotikaasbl@gmail.com - www.jyotikaasbl.com

Atelier Les Accords Toltèques.
22/2. 14h-17h. Pour découvrir comment les accords ont changé une vie relationnelle compliquée en une vie relationnelle pleine et épanouissante. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psycho-corporel. Mzelle Nature. 1200 BXL. 0479 505 184. contact@franceguldix.be - www.franceguldix.be

Portes ouvertes : Liloco.org.
22/2. 14h-18h. Une après midi pour découvrir notre formation Thérapeute psycho-corporel et notre Formation de BioTantra. Venez nombreux avec vos amis :-). **Philippe Wyckmans,iq** psychothéra-

avant-première

FORMATION

Les 21 et 22 mars (traduction simultanée)

à Bruxelles

Voir détails page suivante

Justin BELITZ

La réussite ? C'est vivre pleinement !

Justin Belitz (USA), auteur des « Pouvoirs Illimités de l'Esprit » et « Success, Full living », vous entraîne dans une reflexion profonde ponctuée de nombreux exercices et partages, à propos de votre vie, en toute simplicité !

Vous allez découvrir « les Mécanismes de Vie », des pistes pour guérir tous les domaines de votre vie qui ont besoin d'attention, car il n'est jamais trop tard ! Cette formation touche autant l'âme que le coeur et s'adresse à tout être humain en recherche de lui-même. Vous expérimenterez qu'en matière de réussite, là où l'on porte sa conscience, il y a un avant... et un après !

www.lesoutilsdumieuxetre.be

peute. 43 Iotsestraat. 1180 BEERSEL. 0476 799 409. info@liloco.org www.www.Liloco.org

Le Secret de l'Arc à Flèche

8/3. 10h-18h. Ou "comment atteindre la cible du bonheur ": l'art d'être heureux selon les lois spirituelles ; les clefs pratiques et efficaces qui changent la Vie ! **Luminous Doe**, femme-médecine, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. Akteshna Asbl. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@mail.com

Cercle de Pardon.

8/3. 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

La réussite ? C'est vivre pleinement !

21 et 22/3. Atelier d'évolution personnelle et de découverte de Soi de deux jours. Pour s'arrêter sur soi, penser aux valeurs qui sont les nôtres, au sens de notre vie. Une véritable retraite menée de main de maître par un coach de vie hors du commun ! **Belitz**, auteur,. Alpha Et Omega Asbl. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be - Voir avant première page précédente.

L'Epigénétique au service de la santé .

28/3. Vous souhaitez protéger votre capital santé ? Vous voulez éluder votre destin génétique ? Vous êtes attentif à l'environnement et à votre mode de vie ? **8 Intervenants experts dans leur domaine**. Au Sein Des Femmes. Auditoire Socrate. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0493 557 330. reservation@tetra.be - www.auseindesfemmes.be. Réservation : www.tetra.be - Voir avant première ci-dessous .

Ecologie, Environnement & Nature

Potager et reconnexion à la Terre.

6/3. 9h-17h. Toute une journée dans un jardin inspirant et nourricier pour découvrir la permaculture, l'appliquer au potager et se reconnecter à la terre. **Laurence De Callataÿ,** amoureuse du potager, **Muriel Emsens**, jardinière et photographe. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be

Les rebellions de l'écoféminisme.

15/3. 10h30-17h. Atelier avec **Vandana Shiva,** écologiste, écrivaine et militante féministe, et **Mohammed Taleb,** philosophe: les rebellions de l'écoféminisme contre le désenchantement capitaliste du monde. BEL, site de Tour & Taxis. 1000 BXL. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Biodynamie, homme et animal.

18 au 19/4. Deux journées avec **René Becker**, formateur en biodynamie spécialisé dans la question de l'animal domestique, sa place, son rôle, son devenir.pour rencontrer le monde animal de manière concrète par des exercices, des observations et des réflexions. Potager «Graines de vie». 1390 NÉTHEN. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Stage d'initiation à la permaculture.

9 au 10/5. 9h-17h. Deux journées dans un lieu inspirant pour découvrir l'intérêt des principes et du design en permaculture par la pratique. **Eric Luyckx**, formateur en permaculture. Potager «Graines de vie». 1390 NÉTHEN. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Education & Pédagogies alternatives

Entre psychologie et spiritualité.

14 au 15/3. Week-end avec **Jacques Vigne**, psychiatre,

avant-première

au sein des femmes.be PRÉVENTION

COLLOQUE

Le 28 mars

à Louvain-la-Neuve

Voir détails ci-dessus

L'ÉPIGÉNÉTIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ

Pr. Gilbert Deray, Pr. Vincent Castronovo, Dr Gérard Guillaume, Dr Ernesto Burgio, Dr Nathalie Zammatteo, Dr Martine Depondt-Gadet, Thomas d'Ansembourg, Christian Moffarts.

Depuis 2009, l'association « Au sein des femmes » s'investit dans la prévention active et positive du cancer et de toute maladie chronique pour un chemin de santé et de vie saine s'organisant autour de trois piliers : le pilier corporel, (nutrition et l'exercice physique); le pilier psycho-émotionnel, (la gestion du stress et des émotions, l'environnement intérieur;) le pilier environnemental (réseau social ou les toxiques environnementaux). Les éléments de ces trois piliers et la synergie entre eux nous font entrer dans le domaine de l'épigénétique : une nouvelle révolution qui montre que l'environnement va inhiber ou activer certains de nos gênes. Nous sommes comme dans une symphonie, co-auteur de notre vie, de notre santé, de notre équilibre.

spécialiste de l'Inde, yogi. destinés aux enseignants souhaitant approfondir leur pratique du yoga à l'école. R.y.e. (Recherche Sur Le Yoga Dans L'Education) Belgique. Centre Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0477 968 231. secretariat.rye@gmail.com - www.ryebelgique.be

Energétique

Utilisation de l'énergie au quotidien.
8/2. 9h-14h. Apprendre à utiliser l'énergie au quotidien pour soi-même, les plantes ou les animaux. Quelle facilité et quelle économie ! Pas de pré-requis. **Hélène Delepine**. 5060 TAMINES 0485 516 444. helenecommunicationgmail.com - www.helenedelepine.com

Atelier Outils Coeur Cristal.
8/2. 9h30-17h. Découverte et soins. Purifier ses corps énergétiques. Augmenter son taux vibratoire. Se connecter à la source afin de retrouver son unité. **Christine Hocquet**, thérapeute - géobiologue. 7050 JURBISE. 0479 576 135. contact@biospare.com - www.coeur-cristal.be

Vivre avec l'énergie des arbres.
29/2 au 1/3, du 2 au 3/5 et du 27 au 28/6. En 3 wk. Pour apprendre le contact avec soi au travers du contact avec la nature, pour apprendre l'utilisation pratique des huiles vibratoires et les possibilités offertes par l'Intelligence du corps, les neuf ressources. **Patrice Bouchardon**, auteur. Harmonie De La Maison. 5170 ARBRE (NAM.). 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be -Voir avant première ci-dessous .

Initiez le Guérisseur en Vous.
7/3. 10h-16h30. Ecole de l'Etre Conscient. Découverte du modèle énergétique Brennan et échange d'un soin : ouvrir vos perceptions au-delà de ce que vous imaginez. Introduction à la formation certifiante. **Anne-Chantal Misson**, enseignante, thérapeute psycho-énergétique. 1325 LONGUEVILLE. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com www.annechantalmisson.com - Voir avant première page suivante .

Environnement & Loisirs Verts

A la découverte de l'Écoformation.
23/2. 9h30-16h30. Découverte de L'Écoformation à travers l'ancestrale tradition des Quatre éléments (Air et Feu le 23/2) pour explorer la reliance anthropo-écologique. **Mohammed Taleb**, philosophe. MDD. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Eutonie

Eutonie à Hannut.
9/2, 1/3. 10h-16h. Le dimanche. Découvrir les richesse de l'eutonie pour apprendre chaque jour à prendre appui sur son corps ! Matinée gratuite pour débutants. **Benoit Istace**, eutoniste, thérapeute en psychomotricité. Anne Guillaume. Académie J. Gerstmans. 4280 HANNUT. 0491 52 33 56. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Eutonie, tonus harmonieux à BXL.
13 ou 14/2. 1ère séance gratuite. Eutonie=utilisation plus juste du corps. Retrouvé sa souplesse et son bien-être. L'eutonie au quotidien éloigne le médecin ! **Benoit Istace**, eutoniste et thérapeute en psychomotricité. 1030 BXL. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Expressions créatives

Cycle Scénothérapie.
12, 26/2, 11, 25/3 et 8/4. 18h30-20h30. Accompagnement le mercredi soir. Basée sur la lecture des textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et prendre confiance en soi. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

avant-première

FORMATION EN 3 WE

Les 29/2-1/3, 2-3/5 et 27-28/6

à Arbres (Namur)

Voir détails ci-dessus

Patrice BOUCHARDON

Vivre avec l'énergie des arbres

Après avoir vécu quatre mois dans une forêt, **Patrick Bouchardon**, auteur de nombreux ouvrages, a découvert comment entrer en contact avec les arbres. Il a trouvé en eux des ressources énergétiques répondant à ses besoins fondamentaux de transformation et d'évolution. Cette compréhension lui a permis de développer des huiles vibratoires destinées à accompagner les différentes phases de la vie.

Un contact privilégié avec la nature lui a ouvert les yeux sur la vie. La réalité profonde des arbres, des animaux puis des êtres humains lui a été révélée. Il anime une formation de 3 WE pour transmettre sa connaissance : contact avec soi au travers du contact avec la nature,...

Féminité-Masculinité

Atelier-repas : la femme et le féminin présents au 3ème millénaire.
15/2. 12h-17h. « La voie du Nagual : une connaissance issue de l'éveil volontaire de la sensation du corps.» Un art de vivre pour la femme et l'homme aujourd'hui. **Sylvie Andreux**. Centre de Recherche de la Voie Sensitive Asbl. 1050 BXL. 0478 418 524. Renseignements et réservations au 0478 418 524 ou sur le site artds.com, page Evénements - Voir avant première suivante.

Groupe d'hommes.
5/3 ou 2/4.. 19h45-23h. Pour les hommes désirant vivre leur masculinité et sexualité de manière libre et fluide. Vous pouvez rejoindre le groupe à tout moment de l'année **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180. BXL. 0476 799 409 info@liloco.org- www.liloco.org

Feng Shui

Découverte du Feng Shui, niveau 2
22 au 23/2. 9h45-17h. Module incontournable de la formation où sont développées, en plus des bases du Feng Shui, la pensée asiatique Taoïste et Bouddhiste.Suite du niveau 1. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Feng Shui des jardins et du paysage.
29/2 au 1/3. 9h45-17h. Comprendre l'influence de l'environnement extérieur de l'habitation et l'interaction du jardin sur notre psychisme. Jardin sur lequel on peut agir. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

L'énergie positive du jardin Feng Shui.
9/3. 10h-18h. Votre jardin est un lieu de Ressourcement, de Quiétude, de Puissance, d'Équilibre, de Perception et surtout de RÉVÉLATION. **Michèle Goessens**. Art de vivre. F-59920 QUIÉVRECHAIN. contact@michele-goessens.com - www.michele-goessens.com 0477 696 626.

Fleurs de Bach

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.
8/2 et 15/2. 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

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.
10 ou 17/2. 10h-18h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Veronique Heynen-Rademaeckers**, formatrice BIEP. Bach International Education Program. 1180 BXL. 0474 38 71 60. c_decuyper@hotmail.com - www.fleurdebach.be

Atelier Fleurs de Bach.
9/2. 10h-17h. 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. Beandjoy. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Géobiologie

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.
9/2, 7, 8/3, 4, 5/4 et 9/5. 9h-17h30. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions,le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Xavier**

avant-première

CONFERENCES

Le 18/2 à Bruxelles
le 12/3 à Walhain

ATELIER

Le 7/3 à Longueville

Voir détails page précédente

Anne-Chantal MISSON

Ecole de l'Etre Conscient : Formation Energétique Certifiante

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

L'Ecole de l'Etre Conscient est une transmission généreuse de son expertise et de son expérience. C'est une formation certifiante qui éveille et équipe le guérisseur en soi, à travers les techniques énergétiques avancées et une exploration multidimensionnelle de l'Etre et de l'univers. Elle accompagne les étudiants vers la guérison de leur âme jusqu'au déploiement conscient de ceux qui le souhaitent dans leur mission de vie. Cette formation débutera en octobre 2020 à Overijse. Infos : www.annechantalmisson.com

Delaval, architecte, géobiologue, nbre d'Or. Syndicat Initiative. 6720 ARLON-HABAY. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.
10/2. Dates à convenir avec l'animateur. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois -BXL.
16/2, 14 et 15/3. 9h-17h30. Etudier la géobiologie, bioconstruction, les pollutions,le Feng Shui. Apprendre à mesurer, analyser détecter et harmoniser l'habitat et les habitants. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Hélène Bernet,** géobiologue, auteur de différents livres, architecte, **Xavier Delaval**, géobiologue, nbre d'Or. Fraternités du Bon Pasteur. 1150 BXL. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Devenez Géobiologue en 7 jours, 1x/mois.
29/2, 14, 15/3, 25/4 et 16/5. 9h-17h30. Médecine de l'habitat, antenne Lecher CEREB, Bilan de santé, équilibre des chakras. Formation professionnelle certifiante à Liège, BXL, Namur. **Michel Lespagnard,** ing électricité, géobiologue, **Xavier Delaval**, architecte, géobiologue, nbre d'Or. Centre Culturel de Alleur. 4432 ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Voyage Andalousie, sur la piste des Géants.
6 au 18/4. 9h-18h. Voyage Initiatique itinérant passant par la Mezquita à Cordoue, l'Alhambra à Grenade.. et bien d'autres sites, hors sentiers battus hautement vibratoires. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Andalousie. 1050 BXL. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

Gestion du Stress

Groupe de soutien et résilience BURN-OUT.
12/2. 10h-17h. Pour personnes en situation de burn-out, épuisement, rupture professionnelle. Biodanza, intelligence collective, auto-coaching, méditation. Salle Danaé. 1050 BXL. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - aime-vis-danse.be

Graphothérapie

Cycle Art-grapho-thérapie.
22/2, 14, 28/3 et 11/4. 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. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/art-graphotherapie/

Cycle Art-grapho-thérapie.
22/2, 14, 28/3 et 11/4. 10h-13h. Accompagnement en petit groupe le samedi matin. Apprendre la symbolique des lettres et le sens sacré de notre alphabet apd vos nom-prénom. **Patricia Le Hardy**, patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527

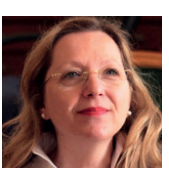
Hypnose

Hypnovision.
27/2 au 1/3. 9h-18h. Apprentissage et pratique intensive de l'hypnose thérapeutique avec inductions rapides et toutes les bases d'un travail efficace. Certification NGH. **Lee Pascoe**, hypnothérapeute, formatrice internationale. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Jardiner au naturel

Plantes comestibles et

avant-première



CONFERENCE

Le 14 février à 20h

ATELIER- REPAS

Le 15 février à 12h

A Bruxelles

Voir détails page précédente

Sylvie ANDREUX

La femme et le féminin présents au 3ème millénaire

Sylvie Andreux est psychothérapeute depuis plus de 20 ans. Elle rencontre il y a une quinzaine d'années Luis Ansa et la Voie du Sentir à Paris. Le retour au corps et la sensation que le Nagual Don Luis lui propose d'expérimenter, révèle un monde totalement inconnu en psychologie. Un chamboulement s'opère et change de fond en comble sa vision du monde. Aventure étonnante qu'elle raconte dans un livre intitulé « La Voie du Sentir, Fragments de la Thérapie Sensitive d'après Luis Ansa » aux éditions Véga. Elle écrit ensuite "Quelques aspects de la Thérapie Sensitive de Paris. Devenir son propre thérapeute" aux éditions La Voie du Sentir. Elle est responsable aujourd'hui de la Voie du Sentir en Europe et anime des conférences proposant la Voie du Sentir aux hommes et femmes, une version issue du corps participant à vivre mieux dans notre monde.

médicinales.
4/5. 9h30-17h. Se relier une journée aux plantes comestibles et médicinales, sacrées et magiques, plantes compagnes de notre jardin intérieur. **Marie Fripiat**, herboriste et Art-tisane. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience - www.terreetconscience.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.
10/2. Dates à convenir avec l'animateur. Formations et consultations. Formation possible en 6 journées. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. . 1050 BXL. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr - 00 33 6 80 10 73 87.

Magnétisme formation en 6 dimanches.
15/3, 26/4, 17/5, 7/6, 5/7 et 26/7. 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. Il permet de mesurer le taux vibratoire et de faire un bilan énergétique sur le corps humain et les chakras. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Massages

Formations en massothérapie.
6, 13, 20 et 27/2. 18h30-21h30. Les jeudis. Formation au massage crânien «Shiatsu», utilisation des méridiens pour faire circuler l'énergie. **Catherine Volt**, formatrice, praticienne. Centre de formation en massothérapie. 1030 BXL. catherine.volt@yahoo.fr - www.massagedeletre.be -0478 526 160.

Journée d'initiation au massage du dos.
8/2. 10h-18h. 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. Salle Papyrus. 1030 BXL. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com.

Formation en massothérapie.
9/2. 10h-17h. Formation en massage assis revitalisant, permet de détendre la personne assise sur une chaise, en 15 minutes. **Catherine Volt**, formatrice, patricienne. Centre de formation en massothérapie. 1030 BXL. 0478 526 160. catherine.volt@yahoo.fr - www.massagedeletre.be

Formation de base Massage Oceanic Tantsu.
15 au 16/2. 10h-18h. Massage sur futon inventé par Harold Dull (Watsu). Découvrez ce Yoga du Coeur, pratique relaxante et reliante d'étirements doux et prolongés. **Fabrizio Dalle Piane,** instructeur Tanstu, **Tania Haberland,** formatrice Tantsu. **Jérome Glorie**. 1190 BXL. 0477 439 450. jerome.glorie@skynet.be

Massage sensitif belge : initiation.
15 au 16/2. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Wivine Mertens**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô - Ecole De Massage Sensitif Belge. 1050 BXL. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.emsb.be

Formation Massage Harmonisant pr couples.
16/2. 10h-17h. Apprendre à se masser en couple. Massage unifiant du corps à l'huile. Initiation. A la portée de tous. Formule conviviale avec repas. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Cycle de base en massage en conscience.
22 au 23/2, 28 au 29/3 et 18 au 19/4. 9h30-18h15. En 3 week-ends à BXL, découvrez puis assimilez les bases du massage à l'huile, associé à la méditation de Pleine Conscience. Groupe limité à 8 pers. **Olivier Pilette**, praticien-formateur. Salle Papyrus. 1030 BXL. 0486 723 242. loli-

Massage en conscience

➢ *Initiation au massage du dos (1 journée)*
Sa 8 Février / Sa 4 Avril / Di 24 Mai

➢ *Initiation au massage des pieds (1 journée)*
Di 2 Février / Di 26 Avril / Di 14 Juin

➢ *Initiation en massage en conscience (1 ou 2 journées)*
Sa 21 Mars / Sa 6 & Di 7 Juin

➢ *Cycle de base en massage en conscience (3 week-ends)*
22 & 23 Février + 28 & 29 Mars + 18 & 19 Avril
9 & 10 Mai + 30 & 31 Mai + 20 & 21 Juin

www.massage-en-conscience.com

Séances individuelles
Olivier Pilette
BXL / Etterbeek
0486 / 72 32 42

vier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Formations en massothérapie.
23/2 au 5/4, 8, 15, 22, 29/3 et 5/4. 10h-17h. Formation en massage relaxant "Sensitif" basé sur la respiration par le relâchement musculaire. **Catherine Volt**, formatrice, patricienne. Centre de formation en massothérapie. 1030 BXL. catherine.volt@yahoo.fr - www.massagedeletre.be 0478 526 160.

Massage sensitif belge : spécial Dos.
24/2. 10h-17h. Ouvert à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du dos pour dénouer les tensions et unifier le dos. Avec ou sans prérequis. **Laurent Vanneste**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô - Ecole De Massage Sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.emsb.be

Tantric touch.
28/2 de 15h à 22h, le 29/2 de 10h à 20h, le 1/3 de 10h à 18h. Un week-end d'initiation à l'art du massage cachemirien. **Servane Toullier,** ormatrice, **Patrick Schroven**, fformateur. Servane Sananda. 1450 CORTIL-NOIRMONT. sanandatantra@gmail.com - www.sananda-tantra.com 0477 394 619.

Massage Ayurvédique du Pied au Bol Kansu.
6/3. 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. Atlantide Asbl. . 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en Massage du corps Abhyanga.
8 au 9/3. 10h-16h30. Massage traditionnel ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Ce massage détend corps & esprit, rééquilibre les énergies. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Mini-Cure de Massages Ayurvédiques.
8/3. Nous vous proposons une cure d'1 journée ou 1/2 journée(au choix)de soins et massages ayurvédiques. Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation intermédiaire Massage Tantsu en Italie .
28/4 au 2/5. 10h-18h. Massage Oceanic Tantsu, le Yoga du Coeur, pratique relaxante et reliante d'étirements doux et prolongés. 8 pers max, prérequis : 1 WE. **Fabrizio Dalle Piane,** instructeur Tanstu, **Tania Haberland**, formatrice Tantsu. Jerome Glorie. Une maison en Toscane. I- 53011 CASTELLINA IN CHIANTI. Italie. 047 7439 450. jerome.glorie@skynet.be

Méditation

Méditer et développer un lien plus intime au souffle .
16/2. 10h-17h. Comment le souffle nous aide à retrouver un rapport moins crispé à ce que nous vivons. **Dominique Sauthier**. Ecole Occidentale De Méditation-Eom Asbl. L'Usine. 1180 BXL. marine.manouvrier@gmail.com www.ecole-occidentale-meditation.com - Voir avant première ci-dessous .

Méditations Healing Arts.
17/2, 2/3. 20h-21h15. Aussi le 3/2. 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 géoBio-Harmonie. 1150 BXL. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.be

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL.
14 et 15/03. Séance info 13/3 à 19h30. Le kriya yoga est un Yoga intégral de réalisation du Soi dans tous les corps (phys,

avant-première

STAGE

Le 16 février à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Dominique SAUTHIER

« Méditer et développer un lien plus intime au souffle »

Dominique Sauthier est engagée dans le chemin de la méditation depuis de longues années et a été l'une des premières intervenantes de l'École occidentale de méditation, fondée par le philosophe Fabrice Midal. Elle travaille bénévolement dans l'équipe d'accompagnement de la Maison de Tara à Genève, résidence qui accueille, « comme à la maison », des personnes en fin de vie.

Un dimanche entier de méditation sur le thème : « Méditer et développer un lien plus intime au souffle ». Nous y verrons comment se relier au mouvement de la respiration est à la fois vivifiant et apaisant et comment celle-ci nous aide à retrouver un rapport moins crispé à ce que nous vivons en aérant ce qui par moment devient trop solide.

vital, mental, intel, spirituel). Pour débutants et yogis confirmés. Vous apprendrez 18 post. Hatha yoga, 6 respir "Kriya Kundalini pranayama", 7 médit. maîtrise du mental et purific du subconsc. **Siddhanandasita**. Elleboudt Danielle. Espace Tempo. 1050 BXL. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - sitayoga.blogspot.com

Méthodes Naturelles de Santé

Spagythérapie et Visite.

5 au 9/3. 4 jours pour découvrir, apprendre et intégrer les protocoles fondamentaux de la Spagythérapie+Visite de la Grand Place de BXL en Alchimie. **Toni Ceron**. Le Catharose Nomade. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - lecatharose.blogspot.be/

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.

11/2. 18h-19h30. Relaxation avec les Solides de Platon (MorphoHarmonie) qui reconfigure vos systèmes énergétique, physique, émotionnel, mental et spirituel. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Le 35 - Centre de Psychothérapies. . 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

VIVRE ! - Méthode APESRA.

15/2. 9h30-17h30. Cycle d'accompagnement de votre chemin initiatique qu'est la vie. Danse, mouvement, respiration, voix, pleine conscience, transe, danse sacrée. **Maria Verhulst**, directrice APESRA. Centre 77 Asbl - Columban. 1300 WAVRE. 0476 302 258. info@centre77.org - www.centre77.org

Méthode TRE : relâchez le stress.

19/2, 4, 18/3, 1, 22/4 et 6/5. 17h30-18h45. Cycle 7 séances. Aussi le 5/2. Exercices corporels simples qui amènent détente et lâcher-prise grâce aux tremblements neurogéniques. Apprendre à se réguler. **Claudia Ucros**, psychologue, psychothérapeute en Analyse Bioénergétique. Le 35. Centre de Psychothérapies. 5002 NAMUR. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be - 0479 339 433.

Mindfulness (Pleine Conscience)

Cycle Printemps Dé Stress en Pleine Conscience.

9/3 au 4/5. 19h-21h. Apprendre à gérer le stress et les émotions, en petit groupe, 8 lundis soirs, de 19 à 21h et un dimanche de 10 à 16h. Parking aisé. Accessible à tous. **Pascale Roels**, psychologue - certificat Pleine Conscience de l'ULB. 5150 FLOREFFE. 0477 787 445 - 0468 076 916. Info@be-change.be - be-change.be

Cycle Printemps Dé Stress en Pleine Conscience.

11/3 au 6/5. 9h30-11h30. Apprendre à gérer le stress et les émotions, en petit groupe, 8 mercredis matin de 9.30 à 11.30 + 1 dimanche de 10 à 16h. Parking. Accessible à tous. **Pascale Roels**, psychologue - certificat Pleine Conscience de l'ULB. 5150 FLOREFFE. 0477 787 445 - 0468 076 916. Info@be-change.be - be-change.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier de sonothérapie.

13/2. 10h-13h. Par le yoga du son, le chant intuitif, par une écoute et une sensibilisation vibratoire, nous allons nous relier avec notre être profond. **Johan Clasen,** sonothérapeute, **Phillipe Wulleman**, psycho & art-thérapeute. Espace des Possibles Nomade. Centre Les Sources. 1200 BXL. 0494 92 66 30. johanclasen@mail.be

Sons de guérison : l'Intuition.

16/2. 10h-13h. Quand l'âme agit : développer notre intuition grâce à une écoute subtile de nos résonances intérieures. Pratique des sons pour affiner nos dons innés. **Laure Stehlin**, certifiée healing Sounds, diplômée conservatoires de musique, certifiée Reiki. Espace Vibrations. La TransverSalle. 1470 GENAPPE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Week-end Euphonia.

7 au 8/3. 9h30-17h30. Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être. Stage découverte de la formation Euphonia en chant libre et mantras. Ouvert à tous. **Chantal Boffa**, formatrice. Centre "Les Magnolias". 1150 BXL. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Nutrithérapie

Cycle 'Alimentation consciente' Namur.

2/3 au 25/5. 19h15-21h30. 6 lundis soirs pour apprendre à manger en pleine conscience et les principes de l'alimentation ressourçante suivant l'approche de Taty Lauwers. **Valérie Houyoux**, référent Taty Lauwers et enseignante certifiée de pleine conscience ULB. 5340 GESVES. 0479 905 705. valeriemindfulness@gmail.com - www.mindfulofyou.com

Pratiques

spirituelles

Rencontre avec le Guide.
29/2. 17h-21h. Le Guide se manifeste à travers le canal de Marianne Hubert par sa présence vibratoire et son message verbal. Méditation : Emilien Sanou au balafon. **Marianne Hubert,** enseignante spirituelle, **Emilien Sanou**, compositeur au balafon. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Mystical & Wellness Weekend-Sacred Nature.
20 au 22/3. Développez votre connexion profonde avec la nature. Un week-end de détente profonde : pratiques de reliance spirituelle, massages de pieds, cuisine vegan. **Namuezi Fedi,** soins et développement Spirituel, **Leila Lowie**, réflexologie plantaire. Bois de Longfaye. 4950 LONFAYE. 0486 494 755. namuezi@lavoiedelame.net - www.lavoiedelame.net

Présence à soi

Atelier d'expression intuitive.
15/2. Autres dates possible à convenir. Méditation puis atelier : découvrir le pouvoir guérisseur des couleurs. Sur rendez-vous : 1 soirée ou 1 samedi. Individuel ou groupe. **Nicole Delhez**, thérapeute énergéticienne - artiste. La Pierre d'Iris. 4802 HEUSY. 0486 358 951 - 087 44 82 61. ndelhez@pierrediris.be - www.pierrediris.be

Psychanalyse corporelle

Atelier-expérimental psychanalyse corporelle.
12/2. 19h30-21h30. Démonstration puis expérimentation des premiers niveaux de séance. Technique précise et revécu sans commentaires pour apaiser le passé et le présent. **Catherine Berte**, docteur en sciences et psychanalyste corporelle, collaboratrice directe de Bernard Montaud. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Stages de psychanalyse corporelle.
19 au 23/2. 9h-17h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire pour améliorer son présent. Mettre du sens sur nos échecs. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Psychanalyse corporelle intégrative.
21 au 23/2. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. Centre La Source. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

Session de psychanalyse corporelle.
21 au 23/2. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien, membre de l'IFPC. Maison N.-D. du Chant-d'Oiseau. 1150 BXL. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Psychologie Trans-générationnelle

Qu'est-ce qui n'a pas été clôturé dans l'arbre généalogique ?
1/3. 10h-18h. Tous les premiers dimanches du mois un thème différent. Dans le cycle "ma saga familiale": travail sur base de théorie, expression créatrice, génosociogramme, analyses de romans et films. **Nathalie Machiels**. . 1325 CORROY-LE-GRAND. 0496 970 828. nathalie.machiels@gmail.com - www.nathalie-machiels.be

Qi-Gong

Cours de Qi Gong à Bxl.
11, 15/2. 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 respi-

Ecole de QI GONG - 16ème année à Bruxelles !
Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous
Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés
Formation en QI GONG Traditionnel
Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...
Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste
Certificat d'Intervenant Spécialisé «en QI GONG Adapté» (Paris & Bxl)
Séminaire d'été à Bruxelles du 10 au 12 juillet 2020
Infos et inscription sur www.iteqg.com
☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

ration. Accessible à tous. **Dominique Jacquemay**. 1150 BXL. Ecole Qi Gong Bruxelles dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be 0473 449 719

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
10/2. Dates à convenir avec l'animateur. 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**, radiesthésiste, géobiologue. 1050 BXL. denismagnenaz@live.fr - denismagnenaz@live.fr - 00 33 6 80 10 73 87.

Formation en radiesthésie.
7/3. 9h30-17h. Utiliser le pendule, les baguettes mais aussi le ressenti. Faire le vide dans son esprit, se concentrer, poser les bonnes questions pour déterminer ce qui nous convient et nous renforce (aliments, vêtement, objets). Syllabus remis à chacun. **Catherine Van De Graaf**. 1150 BXL. c.vandegraaf@tamtamnet.be be - 0477 261 273.

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.
7 au 8/3. 10h-17h. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL. anita.trap@hotmail.com - 0496 398 911. anitatrappeniers.wordpress.com

Respiration et Développement Personnel

Respiration holotropique.
16/2. 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, formatrice. Tout Coquelicot. 4420 SAINT-NICOLAS (LG.). 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Respiration Holotropique transpersonnelle.
16/2. 9h-20h. Entrer dans un état de conscience élargi pour sortir des automatismes mentaux, accéder à notre être authentique et à notre sagesse intuitive. **Christine Niermaréchal**, psychologue, psychothérapeute transpersonnelle. Centre Les Sources. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Sciences et

spiritualité

Enseignement de G. Grabovoï sur le rajeunissement.
27 au 29/3. 9h-18h. Découvrir les astuces pour réaliser le rajeunissement de tout notre organisme en déjouant les idées préconçues de la conscience collective. + Pratiques. **Viatcheslav Konev**, conférencier. Hotel Ibis.1301 WAVRE. 0476 768 213 MarieAnne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be - Voir avant première ci-dessous

Soins énergétiques

Formation niveau 1 : soins énergétiques.
15 au 16/2. 10h-16h. Découverte d'une méthode simple et directe orientée vers l'auto-guérison. Vous repartirez avec un bagage concret soutenu par les bases théoriques. **Jérémie Gosteau**, enseignant Tai chi chuan et méditation. Centre Artchizen. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Sophrologie

Ateliers de Sophrologie Dynamique.
10, 17, 24/2, 2, 9/3. 18h30-21h. Tous les lundi soir, venez apprendre à vous détendre et vous relaxer, ainsi que gérer votre stress et vos émotions. 2 ateliers par soir : un pour des débutants entre 18h30 et

avant-première

SEMINAIRE

Du 27 au 29 /03

à Wavre

Détails ci-dessus

Dr Viatcheslav KONEV

Enseignements de Grigori GRABOVOÏ sur le rajeunissement - Contrôle de la réalité

Nous étudierons les phases du rajeunissement qui visent à ramener à la norme les indices cliniques de la personne, qui permettent de nous guérir des maladies complexes dont nous n'avons pas souffert dans notre jeunesse. Nous examinerons les circonstances qui pourraient freiner le processus de rajeunissement en expliquant comment éviter leur effet. Sans problème de santé, une personne qui aura recours à la technique de rajeunissement peut renforcer son immunité et s'adapter facilement aux situations difficiles. Elle peut impacter sur son esthétique. Elle pourra aussi développer la vision extrasensorielle et accéder à toute information dont elle a besoin. Elle déjouera les idées préconçues à propos de la conscience collective.

19h30 et l'autre entre 20h00 et 21h00. **Leposava Todorova**, sophrologue praticienne. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 395 601. leposava.todorova@hotmail.com - www.amazingconsciousness.com

Spiritualité

Haltes Spirituelles Participatives en Drome.

5 au 9/2 OU 1 au 5/4. Quatre jours de pause en Drôme Provençale dans un lieu portant à la méditation, pour se recentrer sur l'Essentiel. Esprit d'ouverture. Partage des frais. **Anne Degrand-Guillaud**, médecin, collaborateur scientifique à l'institut de Recherche "Religions, Spiritualités, Cultures et Sociétés", UCL. Mas des Vignaux. F-26160 LE POËT LAVAL. 0498 857 272. haltes.spi.participatives@gmail.com - www.haltes-spirituelles.com

Symbolisme

Les leçons de l'initiation d'Apollonius.

22 au 23/2. 9h30-17h30. Selon les explications d'Eliphas Levi : nous parcourons les 12 heures de son initiation, tout en les replaçant dans le contexte actuel du 21e siècle. **Sylvain Gillier**, thérapeute holistique et homéopathe. Le Catharose Nomade. Centre Culturel de Dinant. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com

Tai ji chuan

Stage de tai chi chuan martial.

15/2. 14h-18h. Mon mouvement de tai chi est-il juste ? La pratique à deux vous donne la réponse. Aussi utile pour la self-défense. Tous styles - Ouvert à tous. **Hanssen Jean-Jacques,** 5e duan ITBF. 4140 CHANXHE. Salle de judo du Sprimont Judo Team. 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com- www.larecherchedutao.com

Tantra

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 3.

8 et 9/2. 9h30-18h30. Quitter les conditionnements, oser ma voie, dans le lâcher prise et l'abandon du contrôle et de la volonté. Rayonner "je suis", vivre mon appel d'âme. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Slow sex ou l'amour en pleine conscience.

9/2. 10h-17h30. Apprendre à prendre le temps pour éveiller son désir, pour se connecter à son ETRE profond et atteindre une jouissance décuplée. Ouvert aux couples. **Véronique Callewaert,** sexologue - sexothérapeute, tantrika, **Marcel De Reuver**, tantra tao therapist. Espace Va vers Toi. 1160 BXL. 0474 106 208. info@code-tantra.com - www.code-tantra.com

Weekend St-Valentin pour amoureux.

14 au 16/2. Un weekend 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"**, massothérapeute. 9990 MALDEGEM. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com 0495 227 362.

Aqua Flow Massage.

19/2. 20h-23h. Le Tantra en eau à 36° génère une relaxation profonde de l'esprit et du corps. Votre corps nu, soutenu par votre partenaire, s'abandonne en confiance. **Alain Art**, enseignant Tantra. 9255 BUGGENHOUT. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com - 0488 629 208.

BioTantra.

28/2 au 1/3. Une Formation pour mettre la sexualité à sa juste place dans nos vies : centrale et sacrée. **Philippe Wyckmans,** teacher sky-dancing, **Desmet Jennifer,** teacher biodanza. 1180 BXL. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org. 0476 799 409

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

6 au 8/3. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 2/4 WE - Thème 2 : honorer la sexualité. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Sous les tilleuls. 3090 OVERIJSE. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com 0485 169 214.

l'Odyssée Tantrique

Voyager avec l'énergie et la conscience au coeur du Tantra terrestre et aquatique

Massages
Tantriques - Cachemiriens - Aquatiques

Tantra
Tantra aqua - Stages - Soirées

Sananda
0477 394 619
www.sananda-tantra.com

Deva Loka
0479 458 089
www.devalokatantra.com

"Love Quest" dans le désert Egyptien.
16 au 25/3. Laissez la magie d'Être dans le désert vous toucher, osez suivre votre corps, vivez votre passion. Juste vous deux dans le silence, pas de distraction. **Alain Art,** enseignant Tantra, **Salem, Taha**, bédouins. Voice Of The Desert. Désert du Sinaï. 0488 62 92 08. alain_art@hotmail.com - www.voice-of-the-desert.com

Tarologie

Eveillez votre créativité grâce au Tarot.
14 au 16/2. Incarner les Arcanes du Tarot par le jeu théâtral, la danse, le chant et le yoga. Sentir plutôt que penser le Tarot, approche corporelle et créative. **Reynald Halloy**, tarologue. Yourte de SoleiLune. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

Formation au tarot de Marseille.
22/2, 7 et 21/3. Un guide infaillible vers le soi véritable. Atelier et suivi personnel. **Marc Goerlette**, formateur. 1000 BXL. 0468 465 414. letarotpourtous@gmail.com - www.apprendreletarot.com

Cycle Tarot de Marseille.
22/2, 14, 28/3 et 11/4. 14h-17h. Enseignement sur les 22 lames majeures : comprendre le sens sacré du tarot. Nombreux tirages et apprentissage de l'interprétation en petit groupe. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Tarot : cycle approfondissement (DYN).
2/3, 16 et 30/3. 19h-21h30. 11 séances de 2h30 un lundi sur deux. Formation complète incluant les 22 Arcanes majeurs et les 56 Arcanes mineurs à travers la dynamique des nombres. **Reynald Halloy**, tarologue. Dans la Yourte de SoleiLune. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be/tarot-approfondissement/

Masterclass avec Marianne Costa.
28/3. 11h-16h. Co-auteure de la Voie du Tarot avec A. Jodorowsky, **Marianne Costa**, tarologue, auteur, propose un stage unique tous niveaux en lien avec son nouveau livre "Le Tarot pas à pas". Soleilune Asbl. ABAO librairie. 1170 BXL. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/events/stage-les-trois-corps-du-tarot-avec-marianne-costa

The Work of Byron Katie

Vers la joie intérieure grâce au Travail.
15 au 16/2. 10h-17h30. Le Travail -Byron Katie est une démarche simple et efficace qui permet de sortir de la confusion, source de souffrance et d'acquérir un esprit clair. **Marie Schils**, facilitatrice certifiée du Travail. Les Pépites. 4020 BRESSOUX. 087 88 27 62. marie.schils@skynet.be - www.aimercequiest.org

Thérapie quantique

La méthode du Quantum Entrainement(voir publicité page 13). 13 au 15/03. Le QE « Quantum Entrainment», méthode unique et performante utilisée à travers le monde, ouvrant l'accès immédiat à la pure conscience et l'incommensurable champ d'information quantique pour une guérison profonde. Enseigné pour la 1ère fois en Belgique. **Frank Kinslow**, auteur, conférencier. Testut-Riviere Sophie. Cemome. 1060 BXL. 00 33 6 86 95 34 23. sophie@lameagit.life - guerisonquantique.blogspot.com/

Travail sur la vue

Voir la vie.
14 et 15/3. Le samedi de 14h à 18h30, le dimanche de 10h à 17h. Améliorer sa vue, se libérer de ses lunettes ou éviter de devoir en porter et accepter de voir la vie autrement est possible. **Hortense Servais**. 1030 BXL. 0488 371 425. hortense.servais@skynet.be

Vacances autrement - Ecotourisme

Voyage en Andalousie, sur la piste des Géants.
9/3 au 18/4. 9h-18h. Voyage Initiatique itinérant passant par la Mezquita à Cordoue, l'Alhambra à Grenade... et bien d'autres sites, hors sentiers battus hautement vibratoires. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. 1050 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Voyages initiatiques

Présentation des "Voyages initiatiques"
12/2. 18h-20h. Pour découvrir les différents voyages initiatiques organisés par le Centre Ressourcements dans le désert, au Népal, à Bali et en Inde en 2020. **Joëlle Thirionet**, animatrice et organisatrice des Voyages initiatiques. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Glastonbury : Se ressourcer au Coeur.
15 au 17/7. Voyage initiatique pour un travail énergétique de guérison (énergies du lieu et Healing Arts) dans l'Angleterre sacrée - Cœur de la Terre. **Claudia Ucros**, psychologue. Le 35 - Centre De Psychothérapies. Shekinah Yoga Retrear. GB- BA6 8BZ GLASTONBURY. Grande Bretagne. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Watsu

Formation de base Massage Oceanic Tantsu.

15 au 16/2. 10h-18h. Massage sur futon inventé par Harold Dull (Watsu). Découvrez ce Yoga du Coeur, pratique relaxante et reliante d'étirements doux et prolongés. **Fabrizio Dalle Piane,** instructeur Tanstu, **Tania Haberland**, formatrice Tantsu. Glorie Jérôme. 1190 BXL. 0477 439 450. jerome.glorie@skynet.be

Yi-King

Cycle Yi Ying.

16/2. 10h-17h. Un dimanche par mois. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Yi Ying.

23 au 24/2. 10h-17h. Stage découverte. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine. **Patricia Le Hardy**, art-thérapeute. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Yoga

Cours de yoga à Woluwé St Lambert.

10/2. 10h30-11h45. Les lundis. Souplesse, bien-être, relaxation. Cours découverte 5Đ. **Alexandre Van Win**. 1200 BXL. 0475 774 217. alex.vanwin@gmail.com - www.be-relax.be

Yoga des Origines pour le Temps Présent - à Uccle.

10/2. Les lundi de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Les Kriyas du Kundalini Yoga associent postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience et la sérénité. **Claude Hallemans**. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.be

Ashtanga Yoga Préventif.

11/2 ou 15/2. Cours guidés mardis soir et samedis matin. Cours Mysore le mardi matin. Les paramètres du mouvement naturel physiologique dans une pratique dynamique. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, spécialisée en Prévention-Santé, enseignante en Ashtanga Yoga depuis 1992. 1150 BXL. 0497 376 068. madeleine@preventionyogamassage.eu - www.preventionyogamassage.eu

Retraite Ashtanga Yoga - Pâques 2020 en Italie.

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

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL

14 et 15/03. Séance info 13/3 à 19h30. Le kriya yoga est un Yoga intégral de réalisation du Soi dans tous les corps (phys, vital, mental, intel, spirituel). Pour débutants et yogis confirmés. Vous apprendrez 18 post. Hatha yoga, 6 respir "Kriya Kundalini pranayama", 7 médit. maîtrise du mental et purific du subconsc. **Siddhanandasita**. Elleboudt Danielle. Espace Tempo. 1050 BXL. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - www.sitayoga.blogspot.com

Stage de Bhakti yoga et Féminin Solaire en Drôme.

6 au 12/6. Ce stage est basé sur deux principes fondamentaux : le Soleil et la Lune, leur Union intrinsèque. Les mouvements, la danse, les mudras, les mantras, la respiration, le Silence nous sensibiliseront à la rencontre de notre Soi. **Geneviève Vincent**. Hewah Asbl -Isis. 1050 BXL. 0484 117 858. vincentge@yahoo.fr. Voir avant première ci-dessous

avant-première

STAGE

Du 6 au 12 juin

en Drôme

Voir détails ci-dessus

Geneviève VINCENT
Stage de Bhakti yoga et Féminin Solaire en Drome

A travers la voix, les contes, le chant, **Geneviève** a ouvert sa sensibilité aux différentes perceptions de l'expansion du son. Naturellement, le yoga est venu vers elle et progressivement elle découvre le yoga intérieur. Au contact silencieux de l'abandon à soi-même, elle découvre le **Bhakti yoga** et le Féminin Solaire. Le Bhakti Yoga est le Yoga de la dévotion qui repose sur la douceur et la fluidité. Nous aborderons la pratique de ces différents aspects par une gestuelle méthodique et respectueuse du corps. Le **Féminin Solaire** : c'est l'Energie Primordiale, Vivante, l'Energie de création qui éveillera l'Homme à sa véritable nature de Créateur.

Ce stage se déroulera dans une magnifique villa située dans un havre de paix, vue panoramique sur la nature et les montagnes.

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Location espaces à Floriffoux : Piscine 34° : idéal kiné, ostéo, rééducateur, coach sportif, thérapeute en massage ou relaxation aquatique et 2 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@gmail.com. www.crystaluz.be

Cabinet (para)médical à louer à Schaerbeek. Loyer mensuel de 120euros/4h par semaine. www.le-centre.be - Visite sur rdv 0497 976 286.

Salle de cours collectif à louer à Schaerbeek. 70 m² avec miroir. 20euros/h. Tarif dégressif si abonnement de 10 ou 12 mois. Visite sur rdv : 0497 976 286

Espace Tarab - 1200 BXL Salle parquet 90 m² + Accueils & Jardin - Charme & Atmosphère. Parking aisé. Métro Roodebeek - 0497 879 427 - www.tarabofegypt.com

Urgent - Cherche à louer cabinet (para-médical). Psychothérapeute 4-5 heures par semaine (chez kiné ou médecin). Chaussée de Bruxelles à Waterloo le mercredi. Tel : 0472 478 941

MM1 dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2jour, soirée. Capacité: 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro: Montgomery et Merode. Contact : 0488 563 555 ou 00 32 2 737 74 88 - michel.wery@parpimo.be - www.mm81.eu

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

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

Dessin et peinture Tibétains Donné par Tharphen maître-peintre. De janvier à juin 2020 Brux. Rue de l'Orme (Nalanda). Contact : 0486 865 736 - audeletrita1@gmail.com.

Développement personnel

Des femmes et des hommes : complémentarités et différences. Raquel Veiga Roiz, coach, vous propose ses ateliers du mercredi. Début mars 2020. Ateliers de conversations -La femme guide -Je suis un gentleman-Body love dancing trainer. Pour infos et inscriptions : www.raquel-veiga-roiz-coach.com - GSM : 0496 975 447

Coaching d'(ré)orientation jeunes et adultes (Re) connexion à ses talents avec SENS et JOIE pour soi. Coaching sur Bousval, Job & Changement, Françoise Vandenbosch : 0477 823 843 - 1er rdv gratuit.

Massages

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

Artisan Masseur Liège Massages extase de type tantrique, développement de la sensualité sacrée, accueil des personnes abusées. 0473 234 555 -www.artisanmasseur.be

Massages Ayurvédiques. Thérapeute confirmé depuis 10 ans, je vous propose un rituel de massages ayurvédiques. Réservez un massage ou une journée en province de Liège ou à Spa selon nos cures. Facebook Vedana - info@vedena-retreat.com - 0488 904 398

Santé

Stages de jeûne à La Maison de Sania. Toute l'année, jeûne court : 3 jours ou jeûne long dune semaine ou plus. Approche douce, avec jus de légumes frais bio, tisanes et bouillons filtrés. Tél : 0472 967 214 - www.ecole-de-sante.org - info@ecole-de-sante.org.

Cures de semi-jeûne et jeûne complet en Ardenne. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cure de Printemps du 20 au 27 mars. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info – 0485 126 301

Stage détox végétale de 4 jours à La Maison de Sania Jetez-vous à pieds joints dans la frugalité délicieuse. www.ecole-de-sante.org - 0472 967 214 - info@ecole-de-sante.org

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 mail : francis@solaris-universalis.com

Harmonisation des énergies : Personne et Maison! Nettoyer mémoires lieu et personne ; libérer entités, améliorer taux vibratoire de l'habitat. Usage des cristaux 0479 576 135 www.coeur-cristal.be

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

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

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

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

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité .....

Tél./GSM ..... Courriel .....

☐ **Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :** 34€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8,50€ TVAC/ligne supplémentaire

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

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

☐ Développement personnel ☐ Thérapies
☐ Santé ☐ Massages Thérapeutiques
☐ Cours ☐ Formations ☐ Stages
☐ Conférences ☐ Ressourcement
☐ Vacances ☐ A remettre
☐ A louer ☐ A vendre ☐ Spiritualité
☐ Emploi ☐ Rencontre ☐ Internet ☐ Divers

Veuillez insérer mon annonce :

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

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

ETRE Plus est édité, depuis 23 ans, par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89 **Abonnement :** 24 euros pour la Belgique, 35 euros pour la France. À verser sur le compte ING : 360-1162751-18 • IBAN BE 50 3601 1627 5118. **Direction :** Sophie Raynal, 0475 534 486, sophie@etreplus.be et Jérôme Raynal, 0475 649 731 jerome@etreplus.be **Directeur de publication :** Jean ANNET, 0495 103 230, jean@etreplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Rédaction :** • Olivier DESURMONT, rédacteur • Raphaël DUGAILLIEZ, psychothérapeute, consultant, journaliste • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famille • Charline NOCART, naturopathe, rédactrice «Santé» • Laura RÉGAGLIA, journaliste • Marie-Andrée Delhamende, journaliste, animatrice d'ateliers d'écriture **Internet** www.agendaplus.be - info@agendaplus.be **Photo :** Shutterstock p1-8-18-20- 26-32 / Freepik 16 **Distribution :** ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.330 endroits de dépôt en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, les centres de stages, les salles d'attente des praticiens de santé naturelle. Liste des dépôts sur notre site.

ETRE Plus est entièrement belge, indépendant de tout groupe politique, économique, philosophique ou religieux. Il ne vit que par ses annonceurs. La société éditrice ne peut cependant être tenue responsable des contenus publicitaires qui sont de la seule responsabilité des annonceurs.

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

Bio by naturinov

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

crispyzz®

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

plaisir & nature!

TASTY CRISPY 100% FRUIT

Veggizz®

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

healthy food · healthy people · healthy planet

www.natur-inov.com · t +32 (0)71 21 37 30

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE