Mensuel Gratuit
Mars 2020
#315

Anciennement
AGENDA PLUS

être plus magazine

dossier
LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

mieux-être
L'enthousiasme

alimentation
Les protéines végétales

éducation
La discipline positive

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

Bien avec soi, mieux avec le monde

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

CONFORT DIGESTIF & TRANSIT

BeDigest

- Formulation synergique à base d'extraits de plantes et d'enzymes pour assurer une digestion optimale
- Contient des extraits de fenouil*, gingembre*, cannelle...

* Agriculture biologique CERTISYS

Conseils d'utilisation :
1-3 gélules / jour

Be-Life+

- Extraits végétaux non OGM
- Bromelaïne 2000 GDU
- Papaïne 100 NF
- Gingérols : 2,5 mg/gél.
- Allicine : 1,5 mg/gél.

Gélules acido-résistantes | ECOLOGICAL PACKAGING | Vegan | FREE: GLUTEN, SACCHAROSE, YEAST, NANOPARTICLES, TITANIUM OXIDE, SALT

BELGIAN LABORATORY

Découvrez notre gamme complète sur **www.be-life.eu**

Bio-Life LABORATORY Parc Scientifique Crealys • Rue Camille Hubert 33 B-5032 Isnes • T +32 (0)81 665 000 • www.biolife.be

Sommaire # 315

4 Air du temps

6 Actualités positives

8 Alimentation : les protéines végétales

14 Dossier : la psychologie positive

24 Éducation : la discipline positive

28 A lire

30 Famille

32 Mieux-être : l'enthousiasme

36 Fiche Pratique

38 Connecté

41 Au jour le jour : les conférences

44 Agenda des activités : ateliers, stages et cours

62 Annonces classées

Psychologie positive, moteur de bien-être

Développer le sujet de psychologie positive dans ce mensuel me met déjà en joie. Nous cherchons tous à être le plus heureux possible dans un cadre de vie qui nous contraint. Loin de parler « d'happycratie », injonction au bonheur de trop nombreux messages publicitaires et marketing, la psychologie positive nous invite à poser notre regard sur ce qui va bien et à adopter des actions et comportements qui nous font du bien ainsi qu'aux autres. Cette façon de voir notre vie est davantage qu'une simple pratique mais un véritable moteur de bien-être pour celui qui la cultive et pour son entourage.

La psychologie positive ne nous demande pas d'ignorer nos émotions négatives ou nos difficultés existentielles. Elle propose de puiser dans nos ressources et forces pour nous aider à sortir de situations difficiles. Il ne s'agit pas de vivre en permanence des émotions agréables mais de savoir retirer la leçon et le positif dans toute situation. Par ailleurs, éprouver de la gratitude pour ce qui va bien dans notre vie, les petits moments de bonheur, les dons de la nature, les petites grâces du quotidien et les moments partagés avec nos semblables est une nécessité selon le Docteur Christophe André. Nous avons besoin de nous recharger en éléments positifs, agréables, satisfaisants pour être capable de faire face à l'adversité dont aucune vie n'est épargnée.

Psychologie positive et pleine conscience forment une merveilleuse combinaison pour faire face aux défis de la vie. Nous pouvons développer la psychologie positive dans toutes les dimensions de notre vie : couple, famille, travail, école, ...

Parfois, ces émotions positives seront le résultat d'efforts, de volonté et d'abnégation. Leur intensité n'en sera que plus forte car elles seront liées à un sentiment de fierté, de réalisation et de congruence. En nous donnant les moyens d'aller vers une vie pleine de sens et en accord avec nos valeurs, nous nous donnons une chance de cheminer vers le bonheur solide et durable. !

Sophie Raynal

Co-éditrice d'Etre Plus et animatrice d'ateliers de psychologie positive et pleine conscience pour enfants et adolescents

Engagement éco-citoyen

Considérer que ce n'est pas à notre échelle que le changement doit se faire ou que l'action doit prendre place « chez les autres » est l'un des symptômes identifié du retard au démarrage de la transition éco-citoyenne. La thèse de 'David contre Goliath' ou la posture qui pousse chaque acteur - pouvoirs publics, entreprises, citoyens, monde associatif - à se renvoyer la balle semble vouloir gommer une réalité : « **l'engagement des individus et des ménages vers une décarbonation des modes de vie est incontournable** ».
C'est ce que souligne le cabinet de conseil '**Carbon 4**' dans sa récente étude - « Faire sa part » - qui démontre, via des calculs poussés, qu'un citoyen ambitieux pourrait avoir jusqu'à 45% des leviers à sa portée pour 'lutter contre' la crise climatique (ou 'agir pour' la tempérer). Et près de la moitié, ce n'est pas rien... Alors, dès maintenant, on décide d'A-G-I-R ! Changer sa manière de se déplacer,

de s'alimenter, revoir sa relation aux objets, boycotter les entreprises climaticides, mettre nos dirigeants face à leurs incohérences... mais aussi trouver du sens dans son travail, creuser l'écologie intérieure, participer à la construction de nouvelles manières de faire de la société ou encore mobiliser ses voisins tout en régénérant les écosystèmes et en préservant la biodiversité,... des résolutions en cascades qui n'attendent que notre décision et notre engagement.
à lire ou relire pour se motiver : « Ça va changer avec vous » de Julien Vidal chez First.

[Source : PositivR]

Thé vert et longévité

L'Académie Chinoise des Sciences vient de publier une importante étude (menée auprès de 100.902 adultes) qui révèle que les amateurs de thé vert sont susceptibles de bénéficier d'une plus longue espérance de vie. Parmi les conclusions chiffrées, on peut lire que la consommation régulière de thé vert entraîne une diminution de 20% de maladies cardiaques et d'AVC, près de 22% de maladie cardiaque létale et un risque abaissé de 15% de décès, toutes causes biologiques confondues. Cependant, l'étude ne fait pas de distinction entre les différentes qualités de thé vert et leurs modes de culture. On peut donc légitimement imaginer que ces chiffres augmentent encore s'il s'agit de thé vert de qualité issu de culture biologique ;-)

Prime Compostage

Saviez-vous que certaines communes wallonnes et bruxelloises remboursent une partie, voire la totalité, de l'achat de matériel de compostage ? En région wallonne, c'est

notamment le cas de Braine l'Alleud, Huy, La Hulpe, Ottignies-Louvain-La-Neuve, Rixensart et Waterloo *(cette dernière offre aussi une prime à l'achat d'un broyeur et d'une tondeuse mulching !)*. Au moins 10 communes bruxelloises font de même. Renseignez-vous auprès de votre commune, elle vient peut-être d'emboiter le pas...

« Hier fait partie de l'Histoire, demain est un mystère, mais aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle le 'Présent'. »

Maître Oogway - Kung Fu Panda

Des boîtes à livres en Wallonie et à Bruxelles

On les appelle « boîtes à livres », « boîtes à lire » ou encore « bookboxes » en anglais. Dans ces « bibliothèques solidaires de rue », chacun peut gratuitement emprunter, prendre ou déposer des livres. Le site **vivreici.be** propose une carte de géolocalisation interactive des boîtes à livres en Wallonie et à Bruxelles. Attention, elle n'est pas exhaustive ! D'ailleurs, si une « boîte à livres » venait à être installée (ou retirée) dans notre quartier ou que nous souhaitions en initier une nouvelle, n'hésitons pas à communiquer l'info via le formulaire **vivreici.be/alertez-nous**.
Par ailleurs, le site **liste.boekenruilkast.be** référence également des centaines de 'bibliothèques de rue' classées cette fois par province (on y trouve aussi un lien vers les initiatives en Flandre). Rejoignons le mouvement de partage !

Hope : 200 projets pour changer le monde

Le salon HOPE revient pour sa 4ème édition ces 28 et 29 mars et c'est à Tour&Taxis qu'il pose ses valises. Durant deux jours, cet événement rassemblera 200 projets qui ont un impact positif sur le monde, qu'ils soient sociaux, environnementaux ou économiques afin de sensibiliser aux enjeux du développement durable. En à peine trois ans, HOPE Asbl a accueilli plus de 10.000 visiteurs lors d'événements organisés partout en Wallonie. L'engouement est exponentiel, ce qui atteste bien la nécessité de ces belles initiatives.

Toutes les infos sur hopeasbl.be

Du neuf pour vivre bio

Des petits déjeuners bio dans les rayons frais

Nombreux sont ceux qui souhaitent améliorer leur alimentation mais qui ne trouvent pas de solutions pratiques pour manger sainement. Même si la volonté est présente, c'est souvent par manque de temps que le repas le plus important de la journée passe à la trappe. C'est de ce constat que la marque belge Chi's (Chia'Seed) est née. Chi's propose une gamme de délicieux chia puddings vegan, sans gluten et prêts à la dégustation. Il s'agit d'un subtil mélange de graines de chia, de flocon d'avoine, de fruits et d'une boisson végétale.
La start-up belge a créé son propre label Happy Food au travers duquel elle garantit une alimentation de qualité supérieure qui vise à améliorer le bien-être de ses consommateurs.
Découvrez la liste des magasins sur : **www.chisbio.be**

Nouveau Séquoia Lepoutre

Ouverture mi-avril du 11ème magasin Séquoia !
Situé à Bruxelles, dans le quartier 'Lepoutre', ce nouvel espace de 420 m² offrira des milliers de références de produits alimentaires et non-alimentaires 100% biologiques et écologiques. Puisse cette petite forêt de Séquoias contribuer à changer nos modes de consommation afin que chacun décide de devenir acteur de sa santé et de son bien-être !
Séquoia Lepoutre - Ch. de Waterloo, 512 à 1050 Bruxelles - Infos sur **sequoia.bio**

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...

Belgique : croissance de l'éolien offshore

La Belgique se situe dans les pays les plus avancés au monde en matière de développement éolien offshore. D'ici fin 2020, les huit premiers parcs éoliens en Mer du Nord belge auront une capacité de production totale de 2.300 MW, ce qui permettra de produire en moyenne 8 TWh par an, soit environ 10% de la demande totale d'électricité belge. Le Gouvernement fédéral belge a même désigné une deuxième zone maritime où 200 nouvelles éoliennes pourront être installées à partir de 2020. La Belgique doublera ainsi sa puissance éolienne en mer. A terme, le parc offshore belge atteindra environ 4 GW, soit l'équivalent en puissance de 4 réacteurs nucléaires et pourra couvrir 20% de la demande totale d'électricité en Belgique.

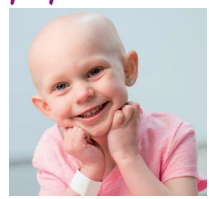
[Source : Renouvelle]

Une innovation qui pourrait tout changer

Le secteur photovoltaïque recouvre de nombreuses technologies qui offrent des performances très différentes. Alors que les plus courantes (polycristallin et monocristallin) se rapprochent peu à peu de leur rendement théorique maximal (± 25-30%), les chercheurs continuent de développer des technologies photovoltaïques différentes et réalisent de nouveaux records de rendement. A ce stade, une innovation se dégage clairement avec une possible commercialisation endéans la décennie : l'hétérojonction. Cette innovation qui consiste à assembler des matériaux différents (silicium cristallin et amorphe, pérovskites,...) affiche un rendement théorique de 43% à 50% ! Une nouvelle technologie qui pourrait accélérer considérablement la transition énergétique mondiale.

[Source : Renouvelle]

Une cellule qui combat la plupart des cancers ?



C'est en analysant une banque de sang que des chercheurs de l'Université de Cardiff (UK) ont 'accidentellement' découvert un tout nouveau type de cellule. Celle-ci agit comme un 'grappin' se fixant sur la plupart des cancers humains, tout en ignorant les cellules saines. En laboratoire, les cellules immunitaires équipées de ce nouveau 'grappin' ont pu tuer les cellules cancéreuses de plusieurs organes, dont les poumons, le sang, les os et les reins. La nouvelle découverte pourrait être une énorme avancée dans la recherche d'un traitement universel contre le cancer, relate le journal britannique 'The Telegraph' (d'après une étude parue dans 'Nature Immunology').

Vancouver, « la ville la plus verte du monde »

Toutes les villes font face au défi de la transition écologique. Mais certaines d'entre elles ont un vrai temps d'avance sur les autres. Exemple avec Vancouver que la chaîne 'Arte' décrit comme « la ville la plus verte du monde. » Tout a démarré en 2009 lorsque le maire de Vancouver a lancé le plan 'Greenest city 2020'. Objectif ? Devenir un modèle dans la lutte contre les gaz à effet de serre, accélérer l'agriculture urbaine et diminuer drastiquement la création de déchets. Résultats ? Démultiplication des transports en commun (verts) et de la mobilité douce (déjà 50% des déplacements), augmentation du recyclage et du compostage (déjà 1/3 de déchets en moins), développement de l'agriculture urbaine (des dizaines de fermes et jardins communautaires),... Un vrai modèle pour la transition écologique urbaine !

« La gratitude transforme le peu que nous avons en bien assez. »
Aesop

L'alternative au plastique

Lucy Hughes, une jeune Britannique de 23 ans diplômée en design, a inventé un matériau biodégradable combinant des algues rouges, des protéines de la peau et des écailles de poisson. Nommé 'MarinaTex', ces feuilles translucides ressemblent à du plastique et peuvent être compostées comme déchets alimentaires en 4 à 6 semaines seulement. Selon elle, un seul cabillaud d'Atlantique génère des déchets organiques nécessaires à la production de 1.400 sacs en 'MarinaTex' ! L'entrepreneur et inventeur James Dyson explique : « MarinaTex résout deux problèmes : l'omniprésence du plastique à usage unique et les déchets de poisson. J'espère que cela fera partie d'une réponse globale à l'abondance des déchets plastiques à usage unique. »

[Source : Peps News]

Une victoire historique pour la justice climatique

L'Etat a le devoir de protéger son peuple. Les changements climatiques font peser une grave menace sur la population. L'Etat doit donc agir contre la crise climatique, en réduisant drastiquement ses émissions de gaz à effet de serre. C'est en substance ce qu'a affirmé la Cour Suprême des Pays-Bas, dans l'affaire 'Urgenda'. Cette fondation néerlandaise avait attaqué l'Etat en 2013, pour faire reconnaître les obligations du gouvernement en matière de lutte climatique. En 2015, puis en 2018, les tribunaux de première instance et d'appel avaient condamné l'Etat à réduire de 25% ses émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2020 par rapport à 1990. La Cour Suprême vient de confirmer ce verdict. C'est une décision historique qui fait désormais partie de la jurisprudence mondiale en matière de justice climatique.

[Source : L'affaire du siècle]

En très bref...

- 2019 : année record pour l'agriculture bio avec une progression de 7,5% dans le monde..
- Pour valoriser ses déchets organiques, un supermarché français les transforme en fertilisant afin de les offrir aux clients.
- Le Pérou lance la plantation d'un million d'arbres pour sauver le Machu Pichu.
- Depuis le 2 janvier, les transports en commun sont gratuits à Calais. Résultat ? Une fréquentation en hausse de 70% !
- En Suède, les donneurs de sang reçoivent à présent un message de gratitude quand leur sang sauve une vie.
- Les pailles, couverts, couvercles, plateaux-repas, pots, saladiers, boîtes et bâtonnets mélangeurs en plastique sont interdits en France depuis le 1er janvier.
- Allemagne : le prix des billets de train a baissé de 10% pour favoriser son usage et tempérer le réchauffement climatique.

Les protéines végétales

L'alternative saine aux produits d'origine animale

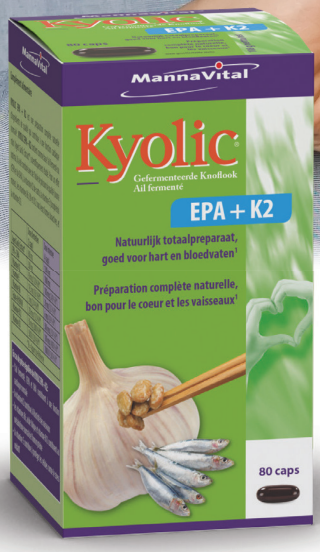
Choisir de devenir végétarien ou décider de limiter sa consommation de viande implique de se passer des protéines animales. Heureusement, la Nature est bien faite et nous fournit également des protéines végétales. Et quand c'est bon pour la santé, tout en épargnant les animaux et la planète, on dit : Oui !

Les protéines occupent une place de premier choix dans notre alimentation. Elles sont très souvent citées chez les sportifs qui recherchent une meilleure construction musculaire, plus d'énergie et de récupération, ainsi que chez les personnes souhaitant perdre du poids (elles stimulent le métabolisme). Cependant, nous oublions souvent que les protéines ne se trouvent pas uniquement dans les aliments d'origine animale comme la viande, les œufs ou le poisson. Sans pour autant devenir végétalien, suivre un régime protéiné tout en se passant de viandes et d'œufs, ou varier ses sources de protéines, est tout à fait possible, voire souhaitable, pour un meilleur équilibre alimentaire.

MannaVital

Kyolic EPA + K2

formule naturelle et très complète qui contribue à la fonction normale du coeur[1], une bonne circulation[2] et au maintien d'un taux normal d'homocystéine[3]



- ail fermenté ou mûri (Aged garlic Extract®)[1,2,3], obtenu par un processus de fermentation d'ail BIO durant 20 mois et qui a fait l'objet de plus de 750 études cliniques
- huile de poisson de qualité supérieure, source des acides gras oméga-3 EPA et DHA[1,2]
- vitamine K2[2] de natto, sous forme de ménaquinone-7 active
- vitamine E[2], l'antioxydant protecteur des cellules, sous la forme de tocophérols mélangés (pas de D,L alphatocophérol, ni de D-alphatocophérol)
- vitamines B6, acide folique et B12[3] dans leurs formes bioactives correctes, et vitamine D3 sous forme de cholécalciférol

dose d'entretien: 2 caps/jour
dose intensive: 4 caps/jour

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

KYOLIC EPA + K2 est une préparation complète élaborée pour la circulation, à base d'ail fermenté, d'huile de poisson de qualité et des nutriments appropriés dans leurs doses et qualités correctes

www.mannavital.com

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

A quoi servent les protéines ?

Les protéines sont la seule source d'azote disponible pour l'être humain. Or, l'azote est un élément indispensable à la vie. En plus, elles permettent à la peau, aux ongles, aux cheveux et surtout aux tissus musculaires de se renouveler. C'est pour cela que tous les « fitness addicts » ne jurent que par les protéines. Après un effort physique, les muscles sollicités souffrent de micro-lesions et pour cicatriser, se reconstruire, ils ont besoin de divers éléments et en particulier de protéines.

Quelle quantité doit-on consommer ?

La recommandation officielle est d'environ 0,8gr de protéine/kg jour. Par exemple, pour une personne pesant 60 kg il faudra consommer 0,8gr x 60 = 48gr de protéine. Souvent, la Valeur Quotidienne Recommandée (% VQR) pour les protéines fait mention de ± 50gr pour les femmes et ± 60gr pour les hommes.

Voici le top 15 des aliments les plus riche en protéines végétales (par ordre décroissant c'est plus fun) :

#15. Le sarrasin :
± 13gr pour 100gr (± 6,5 % VQR)
Sa richesse en protéines est proche de celle de l'avoine, du seigle et du quinoa. Ses protéines contiennent tous les acides aminés essentiels. Autre atout : le sarrasin ne contient pas de gluten !

#14. Le quinoa : ± 14gr pour 100gr (± 7 % VQR)
En plus de fibres et de nombreux minéraux, le quinoa est composé à ± 14% de protéines. Avec le sarrasin, il est l'un des rares produits végétaux à contenir tous les acides aminés essentiels.

#13. Le petit épeautre :
± 15gr pour 100gr (± 7,5 % VQR)
Le petit épeautre est également très riche en calcium, en phosphore et en magnésium. Il se distingue des autres céréales par la richesse et les qualités de ses protéines, mais aussi par sa faible teneur en gluten.

#12. Les noix : ± 15gr pour 100gr (± 7,5 % VQR)
Comme l'amande, la noisette ou la pistache, la noix est riche en protéines. Ce fruit à coque est également une très bonne source d'omega-3.

Une 'bombe protéinée' prête en 2' !

Voici une recette hyper simple et idéale pour un en-cas 100% santé riche en protéines : mixer une banane (éventuellement un kiwi), 2 c. à soupe de graines de chanvre et/ou de chia, une petite poignée de noix (amandes, noisettes, cajou,...), une c. à dessert de spiruline et la quantité de lait végétal (amande, riz, soja,...) nécessaire à la consistance souhaitée. C'est prêt !

 # 11. Le tempeh : ± 19gr pour 100gr (± 9,5 % VQR)
Le tempeh est un aliment originaire d'Asie élaboré à partir de graines de soja fermentées. A l'instar du soja, il est une bonne source de protéines végétales, supérieure au tofu qui en contient ± 8 g pour 100 g. Il contient également davantage de potassium, de cuivre, de phosphore et de magnésium que le tofu, ainsi que de la vitamine B3 et la vitamine B12 !

#10. Les pois chiches :
± 19gr pour 100gr (± 9,5 % VQR)
Le pois chiche est l'une des légumineuses qui fournit le plus de protéines végétales. Il apporte également d'autres nutriments de qualité comme des minéraux (magnésium et calcium) et des fibres.

#9. Les graines de courge :
± 19gr pour 100gr (± 9,5 % VQR)
Les graines de courges sont riches en protéines, en antioxydants, en vitamines, en minéraux (magnésium, calcium, fer,...) et en fibres alimentaires.

#8. Les graines de chia :
± 20gr pour 100gr (± 10 % VQR)
Très riches en fibres, les graines de chia favorisent le transit intestinal et aident à la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et du diabète de type 2. Elles sont aussi une bonne source de vitamines B9,

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

A noter :

On peut aussi trouver un complément de protéines végétales 100% naturelles dans de nombreuses plantes sauvages, telles que l'ortie, la mauve ou le chénopode. Ils peuvent se consommer crus (en jus ou en salade), cuits (en soupe ou façon 'épinards') et même séchés. Ce sont des sources extrêmement riches en protéines végétales parfaitement bio-disponibles pour notre corps. Le tout gratuitement disponible dans nos forêts et campagnes !

de calcium, de magnésium, d'antioxydants et de minéraux.

#7. Les haricots rouges :
± 22gr pour 100gr (± 11 % VQR)
Les haricots rouges sont une très bonne source de protéines végétales et sont particulièrement appréciés des végétariens. Ils sont également riches en composés antioxydants, en fer et en cuivre.

#6. Les amandes : ± 22gr pour 100gr (± 11 % VQR)
L'amande est l'un des fruits oléagineux les plus riches en protéines. Elle possède de nombreuses vertus et permet notamment de prévenir les maladies cardiovasculaires. Excellente source de magnésium, l'amande participe à la relaxation musculaire, à la transmission nerveuse et au bon fonctionnement du système immunitaire.

#5. Le fenugrec :
± 23gr pour 100gr (± 11,5 % VQR)
Le fenugrec est une plante qui appartient à la famille des légumineuses. Originaire d'Inde et du Nord de l'Afrique, il est très utilisé dans la cuisine ayurvédique. Le fenugrec est riche en fibres et permet de stimuler l'appétit et la digestion.

#4. Les arachides :
± 26gr pour 100gr (± 13 % VQR)
L'arachide est une excellente source de protéines végétales. Elle fournit également des « bons gras » monoinsaturés et polyinsaturés. Elle contient également des phytostérols, des composés qui ont une action bénéfique pour la santé cardiovasculaire.
Bien qu'il soit particulièrement gras et calorique, le célèbre 'beurre de cacahuète' n'a pas que des défauts : il est également riche en zinc, en phosphore et en vitamine B3.

#3. Les graines de chanvre :
± 30gr pour 100gr (± 15 % VQR)
Véritable super-aliment, la graine de chanvre présente de nombreuses vertus. Les protéines de chanvre sont de bonne qualité et renferment tous les acides aminés essentiels, dont l'histidine, l'isoleucine, la leucine et la lysine.

#2. Le soja : ± 38gr pour 100gr (± 18 % VQR)
Le soja contient environ 38% de protéines, 34% de glucides, 19 % de lipides et 5% de minéraux. Ses lipides sont particulièrement intéressants : faible en acides gras saturés, le soja est riche en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (dont les omega 3 et omega 6).

#1. La spiruline :
± 65gr de protéines pour 100gr (± 32,5 % VQR)
La spiruline est l'aliment qui possède le plus fort taux de protéines végétales. Selon la variété, elle en contient entre 60 et 70% ! Ses protéines sont complètes, c'est-à-dire qu'elles sont composées des 8 acides aminés essentiels considérables, point de soucis à se faire. Les aliments susceptibles de contenir des métaux lourds (comme certains grands poissons contaminés en mercure) sont également susceptibles de freiner l'absorption d'iode.

RÉFÉRENCES : **« Le grand livre des protéines végétales »** d'A. Dufour, C. Garnier & M. Borrel chez Leduc.s éditions
« Les vertus des protéines végétales » de P. Chavanne chez Alpen
• lasantedanslassiette.com • bioalaune.com • coquelicotetbasilic.com

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

GOURMET SPIRULINE

La Gourmande !

Le plaisir d'aromate santé

PAILLETTES Croquantes & Intenses

CRISTAUX Croustillants & Subtils

PÉTALES Fines & Legères

- **En pilulier facile d'utilisation**
- Engagée pour **l'environnement** : Piluliers & Bouchons **recyclables**

Origine : Burkina faso & Ghana
Phycocyanine : 15 - 20 %

Les comprimés

L'éfficacité et originalité

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Origine : Inde
Phycocyanine : 15 %

- Spiruline **bio**
- Comprimés simplement **pressés à froid & sans excipient**
- Engagée pour **l'environnement** : Pilulier **recyclable** & Bouchon **biodégradable** et **compostable**

Vegan **RAW • SANS ADDITIFS**

Distribué en Belgique et au Grand-Duché du Luxembourg par : MANINO SPRL - Voie de Liège 29 B- 4840 WELKENRAEDT
Tél : 087/31.50.22 - info@manino.be

PRINTEMPS, saison du foie !

- Nettoie les acides gras du foie
- Régule le taux de cholestérol
- Protège le cœur et les artères

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME SUR **PHYTAROMA.BE**

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.

La psychologie positive
pour un épanouissement optimal

La psychologie classique s'est principalement intéressée aux vulnérabilités, aux souffrances et aux maladies mentales des individus, mais beaucoup moins à leur épanouissement et à leur bien-être. La psychologie positive vise à rétablir l'équilibre en étudiant ce qui épanouit les êtres humains afin d'augmenter leur résilience et nourrir le meilleur en eux.

La double question ***« qu'est-ce qui ne va pas chez les individus et comment y remédier ? »*** a guidé la réflexion de nombreux chercheurs et motivé d'innombrables études scientifiques au cours du 20ème siècle. C'est une question qui a effectivement toute son

"La psychologie a été bien plus efficace sur les aspects négatifs que positifs de l'être humain. Elle nous a révélé ses vulnérabilités, ses faiblesses, ses pathologies mais peu de son potentiel, de ses aspirations, de ses ressources. Elle s'est donc restreinte à seulement la moitié de sa juridiction."

Ludovic Souliman

importance. Dans les tentatives d'y répondre, les différents domaines de la psychologie ont acquis une meilleure compréhension du fonctionnement psychique humain et de nombreuses maladies mentales, ce qui a permis de développer des traitements efficaces pour un large éventail de problèmes.

Cependant, la conséquence inévitable de l'étude des aspects 'négatifs' de la psyché humaine a créé une importante focalisation sur la pathologie. Les diverses branches de la psychologie se sont donc concentrées de manière disproportionnée sur 'ce qui ne va pas' et comment y remédier, tout en consacrant relativement peu d'attention aux facteurs positifs qui 'nourrissent la vie'.

Au fur et à mesure que le 21ème siècle se déploie, un nouveau questionnement émerge : ***« qu'est-ce qui va bien chez les individus et comment l'amplifier ? »*** Cette question, toute aussi essentielle, est au cœur de la psychologie positive !

Ce domaine relativement récent de la psychologie peut être défini comme ***« l'étude scientifique de tout ce qui rend la vie plus intéressante et digne d'être vécue »*** (Peterson), c'est aussi ***« l'étude des conditions et des processus qui contribuent au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions »*** (Gable) ou encore ***« l'étude scientifique des forces et des vertus humaines »***, selon Martin Seligman, considéré comme le père fondateur de la psychologie positive (voir encadré page 16).

La métaphore des deux jardiniers

Deux jardiniers s'était partagé une parcelle de terre. Alors que le premier focalisait son attention et son travail sur les mauvaises herbes à éradiquer, le second concentrait ses actions sur la fertilité du sol et les soins aux fleurs qui y poussaient naturellement. Très vite, le premier lopin fût prêt pour les semis : le sol était nickel, plus une mauvaise herbe entre les rares fleurs chétives. Quant au second, les promeneurs n'en revenaient pas : une abondance florale aux corolles colorées avait naturellement colonisé l'espace. La plupart des 'mauvaises' herbes, par manque de lumière et d'attention, s'étaient retirées et celles qui étaient restées, bénéficiant de la fertilité du sol, avaient fleuri elles aussi !

Quand on demandait au second jardinier, un peu permaculteur dans l'âme, quel était son secret, ce dernier répondait humblement qu'il s'était simplement occupé des fleurs déjà présentes...

Une psychologie des ressources

L'idée centrale de la psychologie positive est de mettre l'accent sur les forces plutôt que sur les faiblesses, en renforçant le 'bien' au lieu de réparer le 'mauvais' ou ce qui est jugé comme tel. Concrètement, cette approche orientée 'ressources' se concentre sur les événements qui influencent bénéfiquement l'existence des individus et des groupes auxquels ils participent. Les principes de la psychologie positive peuvent en effet s'appliquer également au sein d'organisations, de systèmes et d'institutions entières.

Son champ d'études et d'actions passe ainsi par tous les sujets qui touchent aux forces inhérentes de l'être humain : l'optimisme, la satisfaction, le bonheur, le bien-être, la gratitude, la compassion, mais aussi l'auto-compassion,

Martin Seligman, un visionnaire optimiste

Martin Seligman est chercheur en psychologie et professeur à l'Université de Pennsylvanie (USA). Ses recherches dans les années '60-'70 ont jeté les bases de la célèbre théorie de « l'impuissance acquise » qui explique comment les humains et les animaux peuvent « apprendre à devenir impuissants et à sentir qu'ils ont perdu le contrôle sur ce qui leur arrive ». Son travail sur le sujet a fourni des preuves pour étayer de nombreux traitements des symptômes dépressifs ainsi que des stratégies de prévention de la dépression. Internationalement reconnu suite à ces travaux, il reste néanmoins frustré par la focalisation trop étroite de la psychologie sur le négatif (maladie mentale, traumatismes, souffrance...) alors qu'elle donne relativement peu d'attention au bonheur, au bien-être et à l'épanouissement.
Lorsqu'il est élu président de l'« American Psychological Association » en 1998, il profite de cette nouvelle position influente pour proposer un nouveau sous-domaine de la psychologie qui mette enfin l'accent sur ce qui nourrit positivement la vie. Depuis, l'appel de Seligman pour une plus grande attention sur les aspects positifs de la vie a été entendu par des milliers de chercheurs à travers le monde, entraînant des dizaines de milliers d'études sur les phénomènes psychiques positifs et établissant une solide base scientifique pour l'application des principes de la psychologie positive à l'enseignement, aux relations, au coaching, à la sphère du travail et à de nombreux autres domaines de la vie.

l'estime de soi et la confiance en soi. L'idée est d'apprendre à aider les individus et les groupes à s'épanouir et à vivre la meilleure vie possible.

De nombreux bienfaits

Parmi les bienfaits découverts dans les différents domaines de la psychologie positive, celui qui est souvent cité en premier est le « changement de regard » ou « de perspective ». Ce dernier est d'ailleurs l'objet de nombreuses techniques, exercices et méthodes d'épanouissement personnel et de coaching. Des programmes entiers se basent sur cet aspect de la psychologie positive. On sait en effet qu'il suffit parfois d'un tout petit changement dans la façon de percevoir les choses (et donc de les interpréter) pour entraîner des transformations étonnantes, autant dans notre vie extérieure qu'intérieure (la première étant le reflet de la seconde). Changer de regard et passer de la vision du ½ verre vide au ½ verre plein est une action simple, accessible à tous et qui peut avoir des effets très puissants dans notre vie.

De nombreuses études dans les domaines de la psychologie positive ont mis en lumière d'autres effets remarquables, voici quelques exemples :

- « *la gratitude contribue grandement au bonheur : plus nous cultivons la gratitude, plus nous sommes heureux* » (Seligman, Park & Peterson, 2005) ;
- « *le bonheur est contagieux : plus nous connaissons de gens heureux, plus nous sommes susceptibles d'être heureux à notre tour* » (Fowler & Christakis, 2008) ;
- « *l'impact de l'argent sur le bonheur est toujours surestimé : moins nous focalisons sur l'atteinte de la richesse matérielle, plus nous sommes heureux* » (Aknin, Norton & Dunn, 2009) ; tout comme : « *dépenser de l'argent pour vivre des expériences stimule davantage le bonheur que de dépenser de l'argent pour des biens matériels* » (Howell & Hill, 2009) ;
- « *la sécrétion d'ocytocine entraîne une plus grande confiance, empathie et moralité chez les humains, ce qui signifie que plus nous donnons des câlins ou d'autres manifestations d'affection physique, plus nous amplifions notre bien-être* » (Barraza & Zak, 2009).

La psychologie positive se prête également à d'importantes améliorations sur le lieu de travail. Des études sur le terrain ont en effet révélé que :

Evoluo
Le développement. **Passionnément!**

Partenaire de Positran
Psychologie et outils de la transformation positive

Certification d'expert-praticien en psychologie positive au travail

Vous souhaitez contribuer à des rencontres, à des relations, à une organisation, à une entreprise, à une société, à un leadership plus positifs ? Vous souhaitez le faire en profitant d'apports reposant sur des recherches scientifiques et régulièrement mis à jour ? Vous désirez disposer d'outils et de méthodologies permettant d'implanter concrètement ces apports et les pratiques positives qui en résultent dans votre pratique et dans votre quotidien, celui de vos coachés, de votre entreprise, de vos organisations ?
Reconnues par l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive, les formations de (maître) praticien (expert) en psychologie positive dispensées depuis plusieurs années par Positran constituent un indéniable succès en France et une valeur sûre de la formation continuée des coaches, formateurs, responsables de formation et responsables RH dans les organisations.

C'est donc un réel plaisir pour **Evoluo** d'être le premier partenaire de **Positran** hors de ses frontières et de vous permettre d'accéder à ces formations et certifications en Belgique dès mars 2020.

Plus d'infos ?
www.evoluo.be ou info@evoluo.be

NIVEAU 1 : PRATICIEN EN PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL

MODULE 1 : Bases positives : introduction à la psychologie positive, accompagnement avec la psychologie positive ou la science du bien-être

MODULE 2 : L'entreprise émotionnelle : coaching, consulting et formation pour l'équilibre émotionnel et la résilience face au stress du quotidien

MODULE 3 : Le soi positif et l'épanouissement collectif

NIVEAU 2 : MAITRE PRATICIEN EN PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL

MODULE 4 : Les approches basées sur le groupe pour un changement positif

MODULE 5 : Mettre les forces à profit au travail : coaching, formation, consulting et management basé sur les Forces

MODULE 6 : Toutes les pièces du puzzle de la motivation humaine

MODULE 7 : Le leadership positif

NIVEAU 3 : EXPERT PRATICIEN EN PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL

MODULE 8 : Coaching, formation et management pour la créativité

MODULE 9 : Construire la psychologie positive avec lego® serious play®

MODULE 10 : Solutions organisationnelles positives

- les émotions positives stimulent considérablement notre performance au travail ;
- elles sont contagieuses, ce qui signifie qu'une personne ou une équipe positive peut avoir un effet d'entraînement qui s'étend à l'ensemble de l'organisation ;
- de petites actions toutes simples peuvent avoir un grand impact sur notre bonheur et celui d'autrui, ce qui signifie qu'il n'en faut pas beaucoup pour que notre lieu de travail devienne un endroit plus heureux et plus positif (Kjerulf, 2016).

Un autre avantage à pratiquer une perspective psychologique positive au travail (et à la maison) est la création d'un cercle vertueux : « non seulement le succès nous rend plus heureux, mais le fait de nous sentir plus heureux augmente nos chances de succès » (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Les trois types de vie heureuse et le « flow »

Pour évaluer le bonheur des individus, Martin Seligman l'a catégorisé afin qu'il soit plus facilement « mesurable ». Il définit ainsi trois types de « vie heureuse » :

1- **la vie plaisante** qui consiste à avoir le plus d'émotions positives et de plaisirs possibles en ayant les capacités de les amplifier et en les appréciant à leur juste valeur. Cela comporte néanmoins quelques inconvénients, notamment : la perception que l'on a de nos émotions positives est à 50% génétique et on s'habitue très rapidement aux émotions positives qui peuvent ainsi perdre de leur attrait.

2- **la vie d'engagement** qui consiste à être pleinement absorbé et engagé dans différents domaines de la vie comme le couple, la famille, le travail, les loisirs, etc. Seligman illustre la vie d'engagement par l'exemple de Len, un ami à lui, milliardaire à la tête d'une entreprise de courtage et champion de bridge, mais qui n'a aucune vie sentimentale satisfaisante et ressent très peu d'émotions positives. Pour autant, Len s'estime vivre une vie heureuse. Seligman explique cet état de fait par le concept de 'flow', un état d'absorption total dans une tâche. Len a la capacité de se focaliser entièrement sur son travail et son loisir, le temps est comme figé quand il pratique ces activités et il ne ressent alors pas plus d'émotions négatives que positives. Les notions de plaisir et de 'flow' s'opposent dans le sens où le plaisir est pleinement ressenti alors que pendant le 'flow' aucune émotion n'est ressentie, néanmoins les deux sont sources de bonheur.

3- **la vie pleine de sens** qui consiste à connaître nos valeurs et y aligner nos comportements, ce qui nous permet de vivre une vie plus riche et cohérente. Dans le tumulte du quotidien, nous avons tendance à nous désynchroniser de nos valeurs, à fonctionner en

La lettre de gratitude

Les chercheurs se sont demandé quels étaient les éléments qui pouvaient influencer les 3 différents types de vies et comment accroître le sentiment de satisfaction intérieure et de bonheur. Parmi les pistes proposées, il y a l'exercice de « La lettre de gratitude » :

1- fermons les yeux et pensons à quelqu'un qui a dit ou fait quelque chose qui a amélioré positivement notre vie et que nous n'aurions pas encore remercié ;

2- écrivons une courte lettre pour remercier cette personne : ce qu'elle nous a dit, en quoi cela a changé notre vie et où nous en sommes actuellement dans notre vie ;

3- contactons-la pour lui dire que nous aimerions la rencontrer, sans lui révéler le but précis de notre demande ;

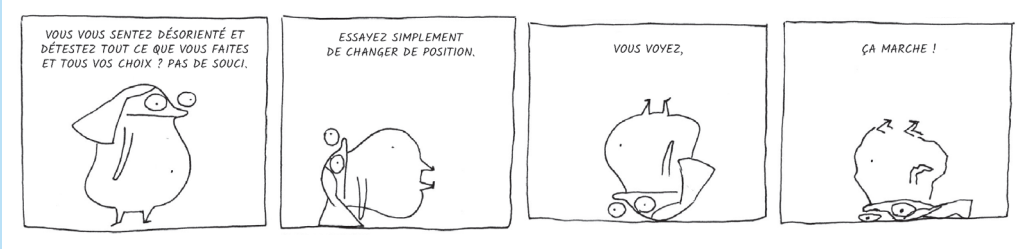
4- lors de la rencontre, lisons-lui notre lettre.

De nombreuses études ont été réalisées sur les bénéfices liés à cet exercice. Les participants déclarent une amélioration significative de leur humeur et un sentiment de satisfaction intérieure, qu'ils soient expéditeurs ou receveurs de la lettre...

UN TÉMOIGNAGE GRAPHIQUE DRÔLE, CORROSIF ET RÉCONFORTANT

« Apprivoiser son monstre intérieur, c'est le programme proposé par Ruby Elliot. Celle-ci manie l'humour noir et l'autodérision comme seuls les Anglais savent le faire. Un rayon de soleil sans filtre. »

Lilian - Librairie Decitre



@sansfiltreeditions

#sans filtre

« pilote automatique » et/ou à pratiquer involontairement de la 'dissonance cognitive'. L'idée est de reprendre les commandes afin de suivre la direction indiquée par la boussole de nos valeurs. Le top de **la vie pleine de sens** ? S'engager et prendre plaisir dans des actions et des buts plus grands que soi !

Vie heureuse = vie satisfaisante ?

La variable principale sur laquelle ont travaillé les pionniers de la psychologie positive est la satisfaction des individus par rapport à leur vie. Ils ont donc cherché à savoir dans quelle mesure chacune des trois « vies heureuses » contribuait à cette satisfaction. Les résultats montrent que la recherche de plaisir contribue très peu à la satisfaction de la vie alors que l'engagement et la quête de sens sont les deux variables qui y contribuent le plus. Le plaisir devient important seulement si l'engagement et le sens sont déjà présents. La somme des trois types de vie amène une vie beaucoup plus heureuse que chacune prise individuellement, c'est ce que Seligman appelle la **« vie pleine »** (« full life »). A l'inverse, si aucune de ces dimensions n'est présente, il parle de **« vie vide »** (« empty life »), la somme vaut alors moins que chacune prise séparément.

Le bonheur 'personnel' n'est pas suffisant

Il pourrait être séduisant de penser que si la psychologie positive peut nous amener à vivre une vie plus heureuse et satisfaisante à titre personnel, tout serait parfait. Pourtant, même si nous mettions tous nos efforts dans cette quête du bonheur « égoïste », il y a peu de chances que le résultat soit probant. Comme l'indique Martin Seligman : **« Ce qui relie le mieux le bonheur et le bien-être, où que vous soyez sur la planète, c'est la gratitude et le lien. C'est pourquoi la psychologie positive vise à enseigner et mettre en pratique des compétences pour développer de bonnes relations sociales. »** Sur le même plan, le psychologue positif Jacques Lecomte précise que : **« La psychologie positive est à la fois un art de vivre avec soi-même mais aussi avec les autres. C'est dans cette optique qu'elle peut constituer un formidable moteur du changement social et planétaire. »**

Les cinq clefs

Pour structurer les lignes de force de la psychologie positive, le modèle PERMA offre un cadre pour comprendre et améliorer le bien-être des êtres humains. Ainsi, pour amplifier nos expériences positives et le bonheur qui en découle, il est suggéré de nous concentrer sur les cinq clefs qui le composent :

- **P pour « positive emotions »** (émotions positives) : l'objectif est de valoriser et cultiver nos émotions positives, vivre plus de choses qui nous rendent heureux et développer la notion de plaisir dans notre routine quotidienne ;
- **E pour « engagement »** : l'idée est de vraiment s'engager dans le présent, dans notre vie, mais aussi dans nos relations aux autres ; poursuivre des loisirs qui nous intéressent, développer nos compétences et rechercher un emploi adapté à nos passions ;
- **R pour « relationships » (relations)** : accepter les autres tels qu'ils sont afin de nous inspirer de leurs richesses, travailler à établir des relations plus positives et plus solidaires avec notre famille, nos amis, nos proches, nos voisins, nos collègues ;
- **M pour « meaning in life » (sens dans la vie)** : que voulons-nous faire de notre vie ? Quelles sont nos priorités ? Qu'est-ce qui donne du sens à notre vie, à nos actions quotidiennes, à notre travail ? Et si nous ne le trouvons pas dans notre profession, recherchons-le dans des opportunités de bénévolat, des loisirs ou agissons comme mentor pour les autres ;
- **A pour « accomplishment » (accomplissement, réalisation)** : qu'aimerions-nous réaliser dans notre existence ? Quels sont les grands accomplissements qui comptent vraiment pour nous ? Les défis que nous aimerions relever ? Concentrons-nous sur la réalisation de nos objectifs (mais sans obsession ni rigidité) — « gardons toujours nos ambitions en équilibre avec tous les autres aspects importants de notre vie » (Seligman, 2011).

Dans le cadre des ateliers et conférences

Grandir en humanité

Etreplus organise des Ateliers philo

L'idée est de mener, en groupe, une réflexion à caractère philosophique sur les grands thèmes de l'existence et de la société.
Les ateliers seront organisés sur base du modèle CRP (Communauté de Recherche Philosophique) initiés par Matthew Lipman. Ils seront animés par Michel Desmedt, formateur à la pratique d'ateliers philo.

êtreplus

Ces ateliers sont accessibles à tous (pas de pré-requis)
Dates : 26/3 ; 2/4 ; 23/4 ; 7/5 ; 14 /5 de 19:45 à 21:45
Lieu: Rue de la Neuville, 32, 1348 Louvain-la-Neuve
Inscription nécessaire via www.etreplus-ateliers.be
PAF: 5€

FORMATION

phi peter hess academy Belgique • France

Massage sonore orienté vers la solution

Vers (Haute Savoie) - France

21 mai - 22 mai

Peter Hess se positionne très clairement. Le massage sonore orienté vers la solution offre aux praticiens la possibilité de se centrer sur ses ressources et sur ceux des bénéficiaires. Misant sur la formulation d'objectifs positifs de changement, sur le développement de nouvelles possibilités. L'approche permet de développer une vision claire et positive ici et maintenant – (au début de la séance, à l'entretien avant/après la séance, pendant la séance, etc.). Cette formation est une invitation à clarifier les postures et les pratiques des praticiens.

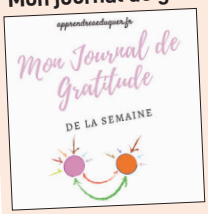
« Je suis toujours étonnée du dilemme que posent, d'une part, la simplicité du modèle et d'autre part, la complexité de son exercice et de sa pratique ».

Formatrice : Brigitte Snoeck
Pour plus de renseignements : info@peter-hess-academy.be

En plus de ces cinq clefs essentielles au sentiment de bien-être, les praticiens en psychologie positive conseillent également :

- **d'écrire dans un journal de gratitude*** (au moins une fois par semaine) les événements les plus positifs que nous avons vécus et la façon dont nous y avons contribué ;

Mon journal de gratitude pour enfants



Les enfants peuvent aussi pratiquer la gratitude avec ce merveilleux petit journal de la semaine téléchargeable gratuitement via le lien :

apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/12/carnet-gratitude-enfants-1.pdf

- de s'exercer à **communiquer ouvertement nos émotions** avec notre entourage ;
- de développer notre capacité **à la pleine conscience ou pleine présence**, c'est-à-dire de régulièrement faire le choix de ralentir afin de revenir totalement ici et maintenant ; que cela soit de façon passive (méditation, contemplation, écoute,...) ou active (lors de diverses actions et tâches ménagères réalisées en totale présence).

En encourageant l'épanouissement des individus et en facilitant leur accès au bonheur, la psychologie positive est une véritable science du développement des plus belles potentialités de l'être humain et de toutes les communautés dont il fait partie. En ce sens, elle représente également une magnifique opportunité d'apaisement, de solidarité et même une source de joie pour l'humanité dans son ensemble et la transition planétaire qui s'amorce.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES : *« Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états »*, *collectif chez Jouvence* • *« La psychologie positive »* de *R. Shankland & S. Lantheaume, In Press* • *« Psychologie positive et écologie »* de *L. Garnier, Actes Sud* • *positivepsychology.com* • *lapsychologiepositive.fr* • *psychologies.com*

les Pros

CHRISTOPHE Françoise

Rue du Patch, 14a – 1330 Rixensart
0477 42 77 07
sophressence@gmail.com
http://www.sophressence.com
La sophrologie est par définition la science du positif de la conscience. Elle active nos capacités positives et nous aide à gérer stress et émotions.

RAYNAL Sophie

http://www.pleine-conscience-enfants.be
Développer la pratique de la psychologie postive et de la pleine conscience avec les enfants et les adolescents.
Séances individuelles, en petits groupes et à l'école.

Bonne nouvelle :
le bonheur est déjà en vous !

Mais il est parfois enseveli sous les peurs et les obligations, qui peuvent rendre le quotidien épuisant, et si loin de l'existence dont vous rêvez ! C'est là que « Tell me more... » intervient en utilisant la psychologie positive. Il n'est pas question d'occulter les difficultés de la vie mais de choisir la place et l'importance que vous voulez leur donner. Je vous accompagne en individuel et/ou en groupe, pour apprendre à renforcer ce qui vous rend heureux et faire face aux tracas quotidiens avec légèreté, tout en développant votre résilience. Vous verrez : vous allez adorer votre vie !

Aurore Jacobs - Tell me more...
Rue de Wawehaye, 49 - 4500 Solières (Huy)
aj@tellmemore-coaching.be
+32/460/97.03.57 - www.tellmemore-coaching.be
FB: Tell me more-Coaching

MARNYS®

Merci aux abeilles !

ROYAL PROVITE 5000
Energétique puissant

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

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

GELEE ROYALE
Procure énergie et vitalité

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

- Tube de 30 capsules.
- CNK 1538-032

PROPOLVIT DeFEnS
Défense accrue

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

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

PROPOLIS-ECHINACEA
Favorise la résistance

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

- Tube de 30 capsules.
- CNK 2040-707

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

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

Phytal crea

La Discipline Positive : au service du bien-être des enfants… et de leurs parents !

« J'en ai par-dessus la tête de répéter sans cesse la même chose à mes enfants, sans être entendu ! ». Qui n'a pas déjà partagé ce sentiment de lassitude ou d'impuissance après une journée bien chargée ? L'envie de crier plus fort pour se faire entendre, voire de punir pour enfin faire comprendre ? Quand on devient parent, on a d'autres rêves pour notre « home sweet home »… et on ne se reconnaît plus dans cette attitude agressive, culpabilisante voire vengeresse pour une simple chaussette qui traîne ! Mais comment en sortir ?

L'harmonie familiale n'est pas qu'une utopie de spot publicitaire pour nous vendre plus de café : une autre voie est possible et même à portée de main. Encore faut-il connaitre les principes et les vertus de la parentalité positive ! Explications, avec **la Discipline Positive.**

On ne nait pas parent… on le devient !

« *Venir me former à être parent, je n'y avais pas pensé avant d'être en difficulté avec mon fils de 11 ans.* » reconnaît Max, un papa qui participe à son cinquième atelier de Discipline positive à Bruxelles. « *Je me rends compte maintenant que*

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

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.

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

tout ce que j'ai appris ici, j'aurais pu le mettre en pratique dès le départ ! Heureusement, il n'est pas trop tard pour changer, avec mon fils mais aussi ma fille de 5 ans... ».

Max, 39 ans, architecte et manager, a entendu parler de la Discipline Positive (DP) par une maman de l'école. Suivre des formations de management lui a toujours paru naturel. Mais avant, se former à l'éducation positive rimait pour lui avec aveu d'échec personnel et laxisme.

Des parents sous tension

La société toute entière semble nous pousser dans nos retranchements parentaux. Le modèle vertical de soumission, longtemps en vigueur, n'a pas résisté aux bouleversements des schémas familiaux du XXème siècle, aux revendications de liberté et d'égalité et à l'apparition des nouveaux outils de communication. « *Les sociétés s'orientent vers une approche plus horizontale de l'autorité, axée sur la compréhension et la coopération* », explique Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne qui a découvert la DP aux Etats-Unis avant de traduire en français en 2012 le livre « La Discipline Positive » de Jane Nelsen, et faire connaître cette approche en France.

« Un enfant fait mieux quand il se sent mieux » (J. Nelsen)

A l'origine, dans les années 1970, l'américaine J. Nelsen, docteur en psychologie de l'éducation et mère de sept enfants, s'est appuyée sur les découvertes du psychiatre autrichien Alfred Adler (1870 -1937) pour élaborer sa pédagogie par l'encouragement.

Aujourd'hui, les neurosciences mettent en lumière les conclusions d'Adler : un climat de confiance, de coopération et d'encouragement favorise l'apprentissage et le développement de l'enfant. La DP, enseignée dans 56 pays, accompagne et outille les parents et les éducateurs vers une éducation encourageante, à la fois ferme (mais non autoritaire) et bienveillante (mais non laxiste). Au cœur de la pensée d'Adler, l'homme donne le meilleur de lui-même lorsqu'il se sent appartenir et contribuer au groupe. Ainsi, les éducateurs seront d'autant plus reconnus et efficaces qu'ils écoutent, impliquent et encouragent les enfants, dans un esprit de respect mutuel et de coopération. La DP propose de cheminer dans cette voie de manière ludique et pragmatique. Les ateliers alternent théories et expériences, pour permettre de (re)découvrir le point de vue des parents et des enfants, de comprendre les ressentis de chacun et de pratiquer des outils plus efficaces pour mieux vivre et grandir ensemble.

Changer de regard sur nos enfants... et sur l'erreur

Notre société fait souvent rimer erreur avec échec, nullité ou mauvaise volonté. S'entrainer à considérer l'erreur comme une opportunité d'apprentissage, c'est bien le cœur de la parentalité positive ! Et les punitions alors ? Loin de l'idée de l'enfant-roi à qui tout est permis, la DP aide les parents à co-construire un cadre qui leur correspond et qui aidera leurs enfants à se structurer. Et la réparation, réfléchie ensemble, permettra à l'enfant d'apprendre réellement de ses erreurs. Collègue d'Adler, Rudolph Dreikurs (1897-1972) a approfondi ses travaux sur les bêtises et autres « comportements inappropriés » en cherchant à en cerner les motivations. Cette approche simple offre à chacun la possibilité de mieux comprendre ses enfants, de répondre à leurs besoins réels plutôt qu'aux comportements pénibles qu'ils engendrent. « *Le soir, quand ma fille rechigne devant ses devoirs, résume Claire, une maman de l'atelier, plutôt que finir comme d'habitude hurlante et révoltée devant autant de fainéantise, j'ai appris à faire un temps de pause pour me calmer, puis à me tourner vers elle pour comprendre ses vrais raisons. Cela permet de rester plus zen, pour réagir d'une façon efficace et aidante. Nous avons même listé ensemble des solutions pour améliorer ces séances quotidiennes. Nous sommes toutes les deux gagnantes.* »

Avancer... ensemble !

La DP est une démarche riche de sens, pas une baguette magique : adapter sa posture éducative et des outils simples, pour aider son enfant à acquérir des compétences de vie nécessaires pour bien grandir et trouver sa place dans notre société en mutation : confiance en soi, autonomie, respect, 'esprit critique, capacité d'initiative, etc.

En 14 heures, les ateliers abordent tous les angles de l'éducation : la gestion des crises, les rivalités entre frères et sœurs, les

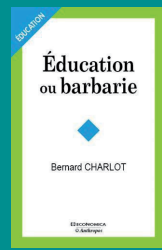
comportements inappropriés, la communication, l'autonomie, etc. Le travail en groupe permet de déculpabiliser et d'enrichir les échanges dans la bonne humeur. « *On s'écoute, on s'encourage… et on ressort allégé !* » ajoute Claire. La DP s'applique également en classe (ateliers, formation des enseignants) ainsi qu'à tous les lieux d'accueil des enfants.

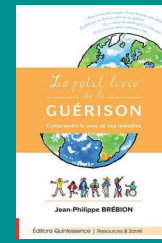
Si, à long terme, la DP donne le cap, elle permet aussi, ensemble et à court terme, de gagner en sérénité, de favoriser la communication, la connexion et la confiance au sein de la famille… un précieux cadeau pour notre « home sweet home », non ?

Laurence Casala
Facilitatrice pour parents et personnes ressources DP en classe à Bruxelles

Laurence CASALA anime des ateliers pour les parents et en classe à Bruxelles. Maman de 3 enfants, la DP l'a aidée à « reprogrammer son GPS éducatif » et à apprécier ses imperfections ! Elle partage sa passion et ses coups de cœur sur Facebook (la discipline positive en poche).

Retrouvez-la ainsi que les autres facilitatrices DP en Belgique sur **www.disciplinepositive.be**, *pour connaitre les dates des prochaines conférences et formations. Cycle de 14H00.*





Ces liens qui nous font vivre

Rebecca Shankland et Chritophe André

Nous avons plus que jamais besoin les uns des autres.
Avancer ensemble nous rend plus heureux et plus à même de faire face aux difficultés de la vie. Recevoir et accorder du soutien sont autant d'occasions de resserrer les liens et cet échange est bénéfique tant à celui qui donne qu'à celui qui reçoit. L'interdépendance positive contribue à donner du sens à notre existence et favorise la relation avec les autres. Un livre qui nous aide à nous rapprocher les uns des autres, à resserrer nos liens..

(Editions Odile Jacob)

L'enfant émotionnel en nous

Marie Lise Labonté

Apprenez à reconnaître l'enfant émotionnel en vous, à l'apprivoiser et entretenez enfin une relation bienveillante avec vous-même et avec les autres. Souvent l'expression d'un amour infantile dissimulé au fond de nous, l'enfant émotionnel est parfois la cause de réactions de défense, de protection ou de submergement émotionnel, sous la forme de « régression infantile », comme si, soudainement, l'adulte s'exprimait comme un enfant de 6 ans. Cet enfant émotionnel nous lance des appels, des cris, qui s'expriment par des symptômes physiques, de l'instabilité émotionnelle et des comportements qui empoisonnent notre vie. L'enfant intérieur blessé nous attend pour être reconnu, entendu et guéri de nos blessures de vie. Libérer ce dernier et lui redonner son élan, c'est la clé d'un retour à soi, pour une maîtrise totale émotionnelle et affective.
L'auteur vient présenter son livre le 11 mars à Cook and Book Woluwé à 18h30 (Espace Serre). Voir conférences p. 41.

(Editions Trédaniel)

Education ou Barbarie

Bernard Charlot

Ce livre est porté par l'idée qu'il faut réintroduire la question de l'homme dans le débat sur l'éducation. Quel homme, qui ne soit pas un nouvel avatar de cette «nature humaine» qui toujours masque les inégalités sociales ? Bernard Charlot pose la question à des auteurs modernes et contemporains et il interroge la paléoanthropologie, qui étudie scientifiquement comment sont advenues ces diverses espèces humaines dont nous, Sapiens, sommes l'ultime forme. Cet appel à une anthropo-pédagogie contemporaine est une contribution importante au débat sur l'avenir de notre monde, de notre espèce, de notre planète. Éducation ou barbarie.

(Editions Economica – Anthropos)

Déployer sa puissance de femme

Marie-Laure Will

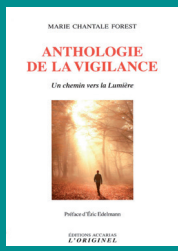
Nous avons en chacun de nous une part féminine et une part masculine. Cet équilibre est essentiel pour notre bien-être et pour nos relations aux autres. Pour que notre société - basée principalement sur le pouvoir dit masculin - retrouve une harmonie, il est temps de réveiller notre puissance féminine. Apprenez à vous reconnecter et à déployer votre puissance enfouie en vous. Étape par étape, ce guide livre des témoignages inspirants et propose des exercices concrets pour renforcer chaque énergie.

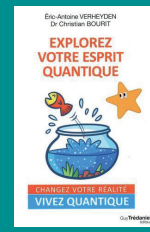
(Eyrolles, 200 pages)

Le petit livre de la guérison

Jean-Philippe Brébion

Depuis plus de quarante ans, Jean-Philippe Brébion développe une approche de la maladie totalement novatrice qui nous montre le Talent créatif que nous ne savons pas mettre en œuvre dans notre vie. « Le petit livre de la guérison » se veut synthétique, il expose les bases essentielles de la Bioanalogie, de la lecture du corps humain et des différents systèmes de l'organisme. Il nous ouvre à une compréhension globale de notre structure et nous rend autonomes pour découvrir le sens général des prises de conscience





auxquelles nos pathologies nous invitent. Ainsi la Créativité qui est en nous mais que nous n'exprimons pas, nous est révélée.

(Editions Quintessence)

Je rêve d'un autre monde

Caroline Frisou et Aurore Monard

Vivre de manière plus consciente et s'affranchir de l'ordre établi : tel est le mouvement, de plus en plus suivi, qui émerge aujourd'hui et sème les graines d'un monde nouveau. Un monde tourné vers la vie et son respect sous toutes ses formes. Les auteurs sont allées à la rencontre de quelques-uns des acteurs les plus reconnus de cette mouvance et qui commencent à marquer durablement leurs domaines tel que l'éducation, la création, le tourisme, l'entrepreneuriat ou la santé. À travers 18 portraits et interviews d'hommes et de femmes, acteurs du changement, les auteures nous font part du rêve qu'elles partagent, celui d'un monde plus responsable et respectueux.

(Alisio, 207 pages)

Anthologie de la vigilance

Marie Chantale Forest

Afin de survivre à notre monde, nous avons construit une immense citadelle faite d'innombrables remparts. Emmurés par nos artifices, nos cuirasses, nos ruses et notre lourde artillerie, nous avons oublié notre vie. Il faut vouloir de tout son coeur et de tout son être s'échapper de la prison. La vigilance est la clé qui en ouvre la porte. La vigilance est un thème majeur dans toutes les traditions et il est impossible d'envisager une quelconque démarche spirituelle sans l'aborder. Ce livre rassemble les propos qu'ont pu tenir des maîtres spirituels, des sages, des saints ou tout simplement des auteurs appartenant à toutes les traditions et à toutes les époques.

(Editions L'Originel)

Tout va bien - enfin, ça va aller,

Bruno Isnardon & Eva Roussel

Notre première bande dessinée met en avant l'histoire de Nours et Plüche, deux jeunes trentenaires qui vivent une histoire d'amour fusionnelle et un bonheur parfait. Un appartement dans une belle ville, des amis et des activités professionnelles qui les font vibrer. Mais en ce début d'année, l'économie mondiale est en chute libre et le climat social s'effrite de plus en plus. Des banques qui ne délivrent plus d'argent, une pénurie d'essence et des coupures d'électricité à répétition vont amener nos deux héros à prendre conscience que l'effondrement est à leur porte. Que faire quand tout s'effondre ?

(Ed .La Relève et la Peste, 128 pages)

Réussite et spiritualité

Philippe Gilbert

Ce livre est une invitation à découvrir de manière simple, ludique et intuitive les énergies invisibles créatrices de notre réalité quotidienne.

Au fil du livre, l'auteur nous prend par la main pour un voyage initiatique au cœur de nous-mêmes. Il nous invite à nous reconnecter avec notre intuition, notre confiance en soi et notre âme d'enfant pour découvrir les clés pour réussir à enrichir notre vie et à réaliser tout notre potentiel..

(Editions Trédagniel,288 pages)

Explorez votre esprit quantique

Christian Bourit, Éric-Antoine verheyden

Ce livre est une invitation à découvrir de manière simple, ludique et intuitive les énergies invisibles créatrices de notre réalité quotidienne.

Au fil du livre, les auteurs nous prennent la main pour un voyage initiatique au cœur de nous-mêmes. Ils nous invitent à nous reconnecter avec notre intuition, notre confiance en nous et notre âme d'enfant pour découvrir les clés pour réussir à enrichir notre vie et à réaliser tout notre potentiel..

(Editions Trédaniel, 288 pages)

Les auteurs animeront des ateliers sur ce thème en mai à Bruxelles.

famille

Prévoir une sortie tous ensemble c'est si bon, mais parfois les idées viennent à manquer. En voici quelques-unes...

Une visite d'expo

Il vous reste jusqu'au 19 avril pour visiter l'expo Keith Haring au BOZAR à Bruxelles. Ami et compagnon d'art à la fois d'Andy Warhol et de Jean-Michel Basquiat, Keith Haring manifesta une présence unique dans le New York des années 1980, jouant un rôle-clé dans la contre-culture et créant un style immédiatement reconnaissable avec ses personnages qui font écho à la bande dessinée: chiens aboyeurs, bébés rampants, soucoupes volantes,... Il aimait peindre au son de la hip-hop ; un univers particulier qui plaîra aussi énormément aux enfants.
www.bozar.be

Une sortie au théâtre

« De l'autre côté » est un spectacle de et par Olivia Auclair, qui traite d'un sujet qu'on a tendance à éviter, qui fait peur, qui rend triste... et, si finalement la mort n'était pas si méchante que ça ? Dans cette pièce qui s'adresse à toutes les générations, la mort est personnifiée en une figure bienveillante qui fait partie intégrante de la vie et qui nous invite à la célébrer sans nier la douleur ni minimiser le chagrin qu'elle peut causer. Des chansons originales ont été écrites pour cette pièce afin d'illustrer un sujet parfois très tabou de manière dynamique et emprunt d'un peu de légèreté. Une mise en scène très vivante permet à Olivia de captiver son public du début à la fin, comme elle a l'habitude de le faire avec son groupe Les Babeluttes (chansons pour enfants). Après ce spectacle, parler de la mort sera beaucoup plus aisé. Beaucoup d'émotion et d'humour sont au rendez-vous.
Prochaine représentation : le dimanche 29 mars à 15h-Petit Théâtre Mercelis-1050 Ixelles
www.delautrecote.be

Un grand nettoyage

Avez-vous déjà entendu parler du Grand Nettoyage de Printemps initié par le Ministre wallon de l'environnement, s'étalant sur 3 jours partout en Wallonie ? Il n'est jamais trop tard ! Cette année, pour sa 6ème édition, une quatrième journée est prévue afin de permettre à davantage d'entreprises de participer à cette belle mobilisation citoyenne. L'année dernière 499 tonnes de déchets ont été ramassées par les 162.647 Wallons qui se sont portés volontaires. Vous pouvez soit créer votre équipe soit vous joindre à une équipe de votre commune. Inscrivez-vous même pour une heure ou deux, c'est déjà ça. C'est une belle manière de sensibiliser les jeunes à la propreté publique et au problème des déchets.
Les 26,27,28 et 29 mars
www.wallonieplupropre.be

Une balade aux flambeaux

Découvrir un lieu quand la nuit commence à s'installer, sous la lumière des flambeaux, c'est magique ! « La nature dans sa fortification » c'est une autre manière de (re)découvrir la Citadelle de Namur, un des monuments incontournables de Belgique. Ce moment convivial mêle mises en scènes, histoire, amusement et créations inédites.
Les 27 et 28 mars
www.namurtourisme.be

Bon amusement !

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

Présentations du voyage : sam. 14/3 à 17h et lun. 23/3 à 18h

Centre Ressourcements (Overijse) : www.ressourcements.be • info@ressourcements.be • +32 475 93 50 39

L'enthousiasme,

étalon et moteur d'une vie harmonieuse

Dominique Hubert

Vous êtes-vous déjà observé.e quand vous agissiez avec enthousiasme ? Quel était votre regard sur vous-même, sur les autres et sur votre existence ? Vos actes n'étaient-ils pas extrêmement fluides, même dans l'effort ? N'étiez-vous pas habité.e pas l'agréable sentiment de vous sentir utile ou, tout au moins, rayonnant pour autrui ?

À l'origine, il y avait l'enthousiasme

Une fois n'est pas coutume : à l'entame de cet article, que le lecteur me pardonne, je vais me permettre de parler de moi. Quand je regarde ma vie, je me rends compte qu'elle a été guidée suivant un fil conducteur qui n'a jamais dévié. Toute petite, j'aspirais à devenir missionnaire et chanteuse. À l'époque, évidemment, je ne connaissais rien d'autre des missionnaires que ceux qui, lors de leurs voyages, posaient un temps leur valise dans notre ville et transmettaient leur passion avec fougue et humanité.

L'enthousiasme personnalise ses formes

Plus j'ai avancé en âge et en expérience, plus « *Je veux être missionnaire* » est devenu « *Je me sens missionnée à rayonner la joie et à éveiller les personnes afin qu'elles deviennent toujours plus libres, plus heureuses et plus aimantes.* »

Et même s'il y eut une parenthèse égotique liée à la recherche de mon identité, qui me faisait aspirer au statut de vedette, la chanson pour moi procédait du même désir : relier les personnes par la musique et leur insuffler des messages porteurs de vie et d'amour.

L'enthousiasme est désintéressé

Depuis toujours, une sorte de projet s'est donc dessiné en moi, presque à mon insu, qui me pousse à apprendre la Vie et à transmettre tout aussitôt ce que je découvre, par l'écriture, la parole ou le chant. Ce souffle me dépasse, me permet de servir des buts qui vont au-delà de moi-même et m'amènent à faire des choix et à poser des actes qui m'étonnent, ne regardant ni au temps, ni à l'argent dépensé. C'est dans cet élan que je pressens que mon existence a un sens.

Cette longue digression m'amène au cœur du sujet de mon article : l'enthousiasme comme moteur et étalon d'une vie qui a du sens.

L'enthousiasme se distingue de l'impulsion

Et lorsque je parle d'enthousiasme, je ne

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 27 ans

L'Espace Nature s'agrandit avec 2 nouveaux produits

En exclusivité, le premier matelas recyclé et recyclable

RECIRCLE
Le confort de sommeil se réinvente

MYBED
NATURE

GREEN SLEEP
UN HÉRITAGE DE PURETÉ

Espace Nature
Ergo Confort Hévéa
La Sélection de l'Artisan

Livraison Partout en Belgique

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

LITA.co
Live.Impact.Trust.Act

ENSEMBLE, FINANÇONS LES ENTREPRISES QUI ONT UN IMPACT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL POSITIF !

Donnez du sens a votre épargne grâce à l'investissement durable

Sur LITA.co vous pouvez investir **à partir de 100€** en toute transparence dans des entreprises sélectionnées sur des critères d'impact social, de responsabilité sociétale et de potentiel économique.

Saviez-vous que vous pouvez bénéficier d'une déduction fiscale ?

Depuis l'année dernière, l'incitant fiscal Tax Shelter est accessible aux plateformes de crowdfunding ! Ainsi, vous pouvez réduire vos impôts **jusqu'à 45%** du montant investi dans les entreprises éligibles.

à bientôt sur www.lita.be

Bénéficiez de 20€ de réduction sur votre 1er investissement en utilisant le code « ETREPLUS »
Dans la limite de 50 personnes

Les investissements présentent un risque important de perte partielle ou totale du capital ainsi qu'un risque d'illiquidité. 3% de frais sur chaque investissement dans une entreprise.

le confonds pas avec l'impulsion, réaction secondaire à une émotion suscitée par mon interprétation du présent, à partir de ce que j'ai vécu… dans le passé.
L'impulsion est traumatique en ce sens qu'elle ne se base pas sur le réel mais à partir d'une personnalité que je me suis construite pour m'adapter à ma famille, puis à la société.
L'enthousiasme, quant à lui, semble surgir du vide, même s'il est réveillé par un élément déclencheur. C'est ainsi qu'il me conduit à créer l'inédit, en suivant le mouvement de la Vie, qui se renouvelle à chaque instant.
L'enthousiasme est gratuit, il naît de l'Être et s'adresse à Lui et, même s'il requiert des biens matériels, il ne les poursuit pas dans l'avidité mais comme de simples instruments lui permettant d'incarner ses valeurs suprêmes. L'étymologie du mot enthousiasme parle d'elle-même : « *inspiration divine* ». Malheureusement, le mot Dieu évoquant une image qui s'est dévoyée au cours des siècles, je lui préfère « *inspiration de la Vie* », et ce, afin d'harmoniser mon propos au plus grand nombre de ceux qui me lisent ou m'écoutent.

L'enthousiasme génère des talents uniques

Et c'est comme si cette inspiration, cet élan de l'être, créait le talent nécessaire à la réalisation de son œuvre.
Je nais avec des qualités, je développe des compétences, j'acquiers une expérience qui me permettent de faire fleurir les promesses qui semblent avoir été semées en moi depuis ma conception. Parallèlement au réveil de mon enthousiasme se dessinent peu à peu mes talents véritables, couleurs uniques que prennent chez moi des qualités partagées avec de nombreuses autres personnes.

Mon enthousiasme et mes talents traduisent ma dignité : servir le vivant avec ma couleur personnelle

Aujourd'hui, il me plaît de penser que le sens de mon existence se situe, au point de convergence entre mes enthousiasmes, mes talents et mes valeurs. C'est ce point de rencontre qui me révèle ma dignité : servir le vivant. En prendre conscience me réjouit comme une triple bonne nouvelle : nous pressentant tous reliés, je sais que j'ai le pouvoir d'influer sur le monde, je suis précieuse et irremplaçable, et ce que je peux offrir de plus inestimable se situe à l'endroit de ma joie la plus pure.
J'aime imaginer comme la planète s'enchanterait si nous permettions à chacun de nourrir ses enthousiasmes, de révéler ses talents propres et de les marier de façon audacieuse, au service du beau, de l'harmonie, de la paix et de la justice dans le monde. Comme l'accompagnement de nos enfants serait tout autre également !

Je peux réveiller et nourrir mon enthousiasme

Ce qu'il y a de merveilleux avec l'enthousiasme, c'est que, lorsqu'il précède mes pas, l'univers semble m'ouvrir la voie, je n'ai qu'à m'y abandonner de façon fluide, aussi facilement qu'un gland s'érige en chêne, se laissant, en surface seulement, dessiner par le soleil, la pluie, les vents et les animaux.
La moindre lourdeur présente dans mon quotidien me révèle que des scories de mon ego se sont déposées sur mon « inspiration », qu'inconsciemment, j'ai colorée de ma petite volonté identitaire.
Alors, pour réveiller mon enthousiasme, le dépoussiérer et le préserver dans toute sa pureté, j'ai à ma disposition des outils me permettant d'exercer ma vigilance : je peux méditer, par exemple, pour m'entraîner à vivre dans le présent, seul réel, à observer avec bienveillance, mes sensations, mes émotions et mes pensées, et me libérer autant que possible de la dictature de mon *petit moi*. Je peux m'employer à développer une personnalité de gratitude qui élargit mon regard et ma conscience à ce qui va bien, tant chez moi qu'autour de moi et dans le monde. Je peux m'entourer d'amis qui m'inspirent et croient en moi, etc.

En conclusion, me réapproprier mon enthousiasme me rend pleinement vivant et sert le monde

Quelles que soient les méthodes que je choisis pour le nourrir, lorsque je me réapproprie mon enthousiasme comme étalon et moteur de mon existence, je remets l'intelligence de la Vie au cœur de ma vie et je me reconnecte à ma noblesse originelle en lui permettant de s'incarner, de façon unique, dans un service au monde qui participe de son réenchantement… Et ma vie prend tout son sens…

AGENDA

SEMAINE 6 (09/03-15/03)

VENDREDI > CONFERENCE VANDANA SHIVA

SEMAINE 7 (16/03-22/03)

MARDI > QUIZZ-UNIVERSITAIRE

SEMAINE 8 (23/03-29/03)

LUNDI > APERO DU SAVOIR
JEUDI > PIECE DE THEATRE
DIMANCHE > VISITE DECOLONIALE

SEMAINE 9 (30/03-05/04)

MARDI > TABLE DE DISCUSSION
MERCREDI > AFRICA-VISION
JEUDI > CONCERT PLEIN SUD

DEVLOP'KOT

CAMPUS PLEIN SUD

CPS EVENTS

Le Devlop'kot te convie à son festival « Campus Plein Sud » ayant pour thématique : les traces de l'OCCIDENTALISATION !
Le festival se déroulera sur 4 semaines (S6 à S9) et comportera des activités qui te permettront d'en savoir plus sur l'influence que certains pays enrichis ont exercé et exercent toujours sur l'ensemble du monde depuis l'époque des grandes découvertes.

POUR PLUS D'INFO :

FICHE PRATIQUE

Comment récolter la sève de bouleau ?

Récoltée à l'état pur, la sève de bouleau, également appelée eau de bouleau, possède une grande concentration de principes actifs. Cette eau limpide et vertueuse se récolte assez facilement. Voici les différentes étapes à suivre.

POURQUOI LA CONSOMMER ?

Cette sève vivante, pleine de minéraux, apporte de nombreux bienfaits reconnus, tels que le drainage et la régénération. C'est d'autant plus vrai à l'état naturel et sans conservateur. Elle contient en outre des sels minéraux, des acides de fruits, 17 acides aminés (dont l'acide glutamique qui contribue à la vivacité de l'esprit) et deux hétérosides (Bétuloside et Monotropitoside) reconnues pour leurs actions diurétiques. De plus, certains arbres situés sur des zones géobiologiquement positives peuvent avoir des taux vibratoires élevés (suivez vos ressentis !). La consommation de leurs eaux, fraîches et vivantes, aide à augmenter la fréquence vibratoire de notre organisme, ce qui booste notre système immunitaire et notre structure énergétique subtile.

QUAND LA RÉCOLTE A-T-ELLE LIEU ?

A la fin de l'hiver et au début du printemps, l'arbre se gorge de sève pendant 3 à 4 semaines. C'est à cette période précise que l'on peut récolter l'eau de bouleau, juste avant que les bourgeons n'apparaissent, ce qui correspond généralement au mois de mars. Soyez attentifs aux signes de la Nature !

COMMENT PROCÉDER ?

L'eau de bouleau se récolte assez facilement à l'aide d'une foreuse, d'un tuyau en plastique et d'une simple bouteille. Il est conseillé de trouver des bouleaux en pleine forêt, car la sève sera alors beaucoup plus riche en minéraux.

1- percer le bouchon d'une bouteille (idéalement de 5 litres) avec une mèche de 6 mm et y insérer un tube en plastique d'environ 1 m ;

2- percer le tronc de l'arbre à ± 1 m du sol sur ± 3 cm de profondeur. Il est important de faire des trous propres pour préserver le tronc. Soyez présent, respectueux et créez votre propre petit rituel si vous en avez l'élan ;-)

3- insérer l'autre extrémité du tube en plastique dans le tronc, l'eau de bouleau commencera à perler et à s'égoutter dans la bouteille. Vous pouvez obtenir jusqu'à 5 litres par jour pour un bon arbre (l'occasion de faire plaisir à la famille, aux voisins et amis !).

4- changer de bouteille (ou la transvaser dans un autre contenant) après 12 à 24h.

5- une fois la récolte terminée, reboucher le tronc avec une cheville en bois ou un petit bout de branche afin de permettre à l'arbre de refaire son écorce.

COMMENT LA CONSERVER ET LA CONSOMMER ?

Une fois récoltée, l'eau de bouleau se consomme endéans la semaine. Il faut simplement la conserver au frais et dans un contenant bien fermé. Au-delà d'une semaine, elle n'est plus stable, devient trouble et peut fermenter. Pour drainer le corps, il est conseillé de boire un verre le matin à jeun. Mais il est également possible d'en boire tout au long de la journée pour se rafraîchir. La cure dure en général 3 semaines à raison d'1 litre par semaine.

Et si vous ne pouvez pas la récolter, vous pouvez la trouver dans les magasins bio !

Bonne récolte 2020 !

Références : ***« La sève de bouleau. Une boisson sacrée »*** *de France Guillain aux Editions du Rocher*

- ***« Avec le bouleau. De la sève aux bourgeons »*** *de Philippe Andrianne chez Amyris.*

MA
FORET

BE-BIO-01
Agriculture UE

Sève de bouleau
pure et fraîche

Nous récoltons la sève dans une belle forêt wallonne, que nous traitons avec respect et amour. Pure et fraîche, la sève est livrée le lendemain de sa récolte, uniquement pendant la saison, à l'aube du printemps.

Nous sommes très fiers de notre sève et de nos manières de procéder, et nous aimons croire que cela se reflète, de diverses manières, dans la sève que vous trouverez dans les magasins repris sur **www.maforet.be** !

Compléments alimentaires d'exception

Natur-Holistic
Bien Être & Santé Globale

Représentant exclusif Benelux :

NaturAloé
L'ALOÉ VERA AU CŒUR DE VOTRE BEAUTÉ

JADE recherche

VegMarine

Disponible en magasins de produits naturels

Tel : 0032 (0) 474 62 79 44 - www.natur-holistic.net

Découvrez 3 "Best-sellers" qui changeront votre vie à tout jamais !

- "Guérison instantanée"
- "La Machine Mentale"
- "Les extraordinaires Secrets des Yogis"

EDITIONS Christine Claire

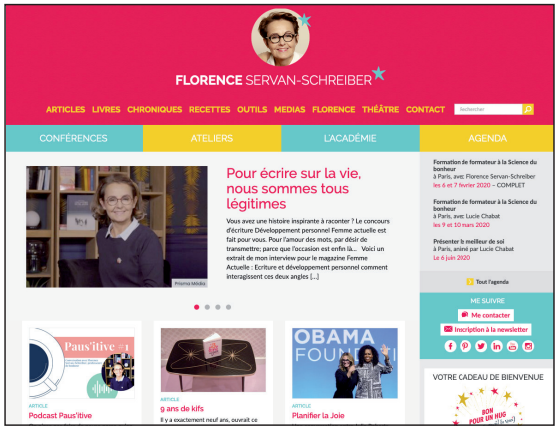
UN CADEAU VOUS ATTEND !

www.editionschristineclaire.com

12 Impasse de la Source F-25620 TARCENAY Tél : 03 81 81 42 48

Blogs "éco" et influenceurs "bien-être"

Le site-blog de Florence Servan-Schreiber



Psychologue émérite, la cousine de David Servan-Schreiber est également formée à la PNL. Sur son site-blog, créé il y a 9 ans à la sortie de son best-seller « 3 kifs par jour », elle propose vidéos, articles et podcasts, tous dédiés au développement personnel, à la psychologie positive et au mieux-être. Le blog renvoie également au site 3kifsAcadémie, dont le but est « d'apprendre la psychologie positive, de s'épanouir et de kiffer. »

Pourquoi on l'aime ? Pour sa liberté de ton et son enthousiasme communicatif. Florence Servan-Schreiber propose une approche globale et décomplexée du bien-être. Au travers de recettes, de tests et d'exercices, elle nous aide à nous accepter.

A écouter en bonus : son podcast **« Paus'itive #1 »** dédié à la réhabilitation et au ré-enchantement des pauses au travail.

A découvrir sur florenceservanschreiber.com

@bestofvegan

Avec ses 1,8 million d'abonnés et ses quelques 5.500 publications, Kim-Julie nous en met plein la vue (normale, elle est photographe) avec ses plats vegan ultra-sains et originaux. Elle est également l'auteure de « Vegan Reset » (non encore traduit en français) et distille de précieux conseils pour évoluer à son rythme vers une alimentation sans produit d'origine animale.

Bulles de Sérénité

La chaîne YouTube de Cédric Michel propose à ses 233.000 abonnés une centaine de méditations guidées thématiques, des séances de relaxation et de Yoga Nidra, des méditations de pleine conscience et des méditations « chuchotées » du soir pour s'endormir en toute sérénité… le tout accompagné de plages musicales particulièrement apaisantes.

@beautyshakefr

Audrey et Alexia, deux passionnées de cosmétiques naturels et de zéro déchet, ont créé la communauté **« BeautyShake»** grâce à laquelle les membres s'échangent leurs bonnes recettes. Dentifrice maison, baume à lèvres ou shampoing solide, on y trouve de tout… et même de quoi faire son liquide vaisselle maison !

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

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

AU JOUR LE JOUR

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

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

BRUXELLES

"L'enfant émotionnel en nous"
11/3. 18h30-19h30. Présentation du nouveau livre de **Marie Lise Labonté**, auteure, conférencière, thérapeute. L'enfant émotionnel est une partie de nous inconsciente qui nous maintient dans l'enfance même si nous semblons fonctionner comme des adultes dans le monde. Il est souvent l'expression d'un amour infantile que nous exprimons face aux autres et face à nous-même. Cook & Book. Place du temps libre 1. 1200 BXL. Martin Félicie. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

L'habitat, miroir de l'Etre.
11/3.19h30-21h Comprendre et travailler les liens qui nous unissent à notre habitation pour évoluer et transformer notre vie + présentation formation 2020/2021 **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue et **Axelle Malvaux**, experte en Feng Shui et anthropologue. Champaca. 227, Av. Brugmann. 1050 BXL. info@interieurparticulier.be www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

Les yeux de l'esprit.
12/3. 20h-22h. **Vincent Claeys Bouuaert**, avocat, médium, raconte sans détours comment le contact avec son propre guide a fait irruption dans sa vie. Centre Les Sources. 48 Rue Kelle. 1200 BXL. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL.
13/3. 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 (phys, vital, mental, intel, spirituel). Pour débutants et yogis confirmés. **Siddhanandasita**. Espace Tempo. Rue du Relais 63. 1050 BXL. Elleboudt Danielle. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - sitayoga.blogspot.com

Ecopsychologie, école de la Transition.
13/3. 20h-22h. Le philosophe **Mohammed Taleb**, nous présentera quelques perles des héritages de notre histoire pour mieux appréhender l'écopsychologie. BEL, site de Tour & Taxis. Av. du Port 86c/3002. 1000 BXL. 0472 812 622. info@terreetconscience.be www.terreetconscience.be

Le transgénérationnel.
18/3. 20h-22h30. La psychanalyse corporelle permet d'avoir accès, de manière concrète et précise, aux secrets de famille. **Catherine Berte**, docteur en sciences, et Psychanalyste corporelle co auteur du livre «Ni bourreau, ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle», **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. Centre culturel de Jette - Centre Armillaire. 145 bd de Smet de Naeyer. 1090 BXL. 0494 446 351 - michel_lamy2001@yahoo.fr 0495 145 074. www.berte-psychanalyste-corporelle.be

Voyages initiatiques Eté 2020.
25/3.19h30-21h. «Les Pyramides de Bosnie» du 13 au 20/07 + «Stonehenge, Avebury & Crop Circles» du 7 au 14/08. Deux voyages de Reconnexion dans de hauts lieux vibratoires. **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et géobiologue, et **Axelle Malvaux**, experte en Feng Shui et anthropologue. Champaca. 227, Av. Brugmann. 1050 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be www.interieurparticulier.be

Découverte de la psychanalyse corporelle.
26/3. 20h-22h30. Atelier découverte de la psychanalyse corporelle : présentation, expérimentation de démarrages de séances et projection d'extraits de séances filmées. S**éverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau. 3A Av. des Franciscains. 1150 BXL. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Nouv. Film : Le phénomène de la guérison.
29/3. 13h-19h. Les activités mondiales du Cercle des Amis de **Bruno Gröning**. Film doc en 3 parties av 2 pauses. Extraits de film sur le site. Réserv: tél ou mail. Av. des Armures, 28 (Altitude Cent). 1190 BXL. 0489 307 868. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
31/3. 20h-22h. Réunion d'Info sur l'Alignement: mettre au cœur de sa vie son potentiel et le sens de sa vie. Participation libre. Réservation vivement souhaitée. **Axelle De Brandt**, aligneuse. Centre Imagine. Avenue du Paepedelle 28. 1160 BXL. 02 660 69 29 - 0497 412 808. axelle.debrandt@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

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

Les sept besoins de l'Enfant.
5/4. 14h30-17h. Les 3 Catastrophes de l'Éducation Occidentale. Comment les éviter et comment réparer les dégâts?. Réservation vivement souhaitée. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. Av. du Paepedelle 28. 1160 BXL? (AUDERGHEM). 02 660 69 29 - . contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org 0497 412 808

Brabant Wallon

Formation Energétique et d'Eveil (2020).
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. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com - 0476 328 327.

Le Bol d'air Jacquier.
17/3. 14h. ou 18h30. L'oxygénation biocatalytique, méthode de santé globale connue depuis 1947. **Francine Delvaux**, hygiéniste diététicienne, responsable de formation MORA-NOVA, SQAP et Bol d'Air Jacquier. Okinaha . Chaussée de Bruxelles, 82a. 1410 WATERLOO. 02 351 52 53. okinaha.com - Voir avant première ci-dessous.

Cabaret-Tarot.
18/3. 19h30-21h30. Séance publique de lecture de Tarot. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation conseillée. Participation libre. **Reynald Halloy**, tarologue. Quatre Quarts. rue Emile Henricot 61. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be

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! Auditoire Socrate. Place Cardinal Mercier 10. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. Au Sein Des Femmes. 0493 557 330. reservation@tetra.be - www.auseindesfemmes.be. Réservation : www.tetra.be.

Brabant flamand

Le Cycle " Autour de l'Arbre".
10/3. 19h30-21h. Séance d'informations sur le cycle "Autour de l'Arbre" parrainé par Ernst Zürcher. Cheminement en 8 thèmes proposant diverses approches liées à l'arbre et à la forêt du 25 d'avril 2020 à avril 2021. **Nolwenn Lecuyer**, co-coordinatrice du cycle. Sous les Tilleuls. Langeweg 27. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be-www.terreetconscience.be - Voir avant première en page 50.

Province de Liège

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
19/3. 19h30-21h30 Réunion d'Info sur l'Alignement : donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation très vivement souhaitée. **Lucie Gimenne**, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. . 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be - www.imagine-aa.org

Séance info : Méditation Réduction stress.
2/4. 20h-21h30. Séance gratuite mais sur inscription : à propos des cycles de 8 séances méditation MBSR. 8 Lundis soirs ou mardis matins : du 20/4 au 16/6. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. Rue Albert 1er, 23. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

avant-première

CONFERENCES

le 14/3 à Gembloux

Le 17/3 à Waterloo

Voir détails ci-dessus et page suivante

Francine DELVAUX
Le Bol d'Air Jacquier ou la Réoxygénation Biocatalytique

Le Bol d'Air Jacquier créé par Holiste, méthode naturelle d'oxygénation, sans risque radiculaire, à base d'Huile Essentielle Bio de Pin des Landes. Le Bol d'Air Jacquier a pour but de lutter contre l'hypoxie généralisée... vie moderne, chauffage des habitations, pollutions de l'air, médications, additifs alimentaires, produits chimiques ...L'oxygène de bonne qualité, biodisponible en quantité suffisante, participe positivement aux fonctions et réactions biologiques de l'organisme tout entier : lutte contre les allergènes, élimination des toxines et toxiques, lutte contre les agents pathogènes et cellules à éliminer, amélioration de l'immunité, de l'assimilation des nutriments, prévention santé, convalescence, sport, bien-être...

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
2/4. 19h30-21h30. Réunion d'Info sur l'Alignement : donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation très vivement souhaitée. **Lucie Gimenne**, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. . 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be - www.imagine-aa.org

Hainaut

Les énergies de lignes du temps 2020.
17/3. 19h. La conférence va apportera 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. Ch. de Mons, 103. 7100 LA LOUVIÈRE. Etre Soi Cathy Jurczek. 0473 240 530. cathy.jurczek@gmail.com - www.etresoi.be - Voir avant première ci-dessous.

Les abeilles sauvages.
21/3. 14h-17h. Conférence/balade. Venez découvrir les abeilles sauvage : leur rôle dans la nature, et leurs relations avec les plantes. Conférence suivie d'une balade au jardin ! **Christine Hoper**, **Christian Verpoorte**, naturalistes. Rue Buissonnet 10. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Province de Namur

L'habitat, miroir de l'Etre.
12/3.19h30-21hComprendre et travailler les liens qui nous unissent à notre habitation pour évoluer et transformer notre vie + présentation formation 2020/2021. **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et géobiologue et **Axelle Malvaux**, experte en Feng Shui et anthropologue. 15, Rue Henri Brosteaux. 5070 FOSSES-LA-VILLE info@interieurparticulier.be www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44

Le Bol d'air Jacquier.
14/3. 11h. L'oxygénation biocatalytique, méthode de santé globale connue depuis 1947. Conférence dans le cadre des Portes ouvertes au Centre Isahe. **Francine Delvaux**, hygiéniste diététicienne. Centre ISAHE. Chaussée de Charleroi 65. 5030 GEMBLOUX. 081 84 05 26. isahe.com Voir avant première page précédente.

Film : Le phénomène Bruno Gröning.
22/3. 13h-19h. Sur les traces du guérisseur miraculeux. Film document. en 3 parties avec 2 pauses. Entrée libre. Extraits de film sur le site. Réserv : tél ou mail. Université de Paix. Bld. du Nord, 4. 5000 NAMUR. 0471 982 816. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

Le livre d'URANTIA.
26/3. 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. 0495 10 32 30. info@urantia.be - www.urantia.fr

Portes ouvertes : méditation Heartfulness.
4/4.10h-11h30 Expérimenter la méditation du coeur. Accueil à 9h45. Entrée libre, dès 15 ans. Sur Rés. **Patricia Lambotte**, formatrice. 5100 NAMUR. 0496 308 145 - 081 22 93 69. patricia.lambotte@heartfulness.org - www.fr.heartfulness.org

Luxembourg

Fête du Bouleau.
29/3. Balade familiale à la rencontre du bouleau. 6690 VIELSALM. 080 41 82 06. info@feh.be - www.feh.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.

Accompagner le deuil

Carnet de Deuil .

14/3 et 28/3. 9h30-17h. Perte d'une personne chère, d'une relation, d'un emploi. Créez un Carnet de deuil (techn. créatives) pour accomplir le rite de passage de ce deuil. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en Petits Pas. 1340 OTTIGNIES. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.brigitte-evrard.com

Affirmation de soi

Journée pour découvrir votre style.

14/3. 10h-16h30. Découvrez une partie de vous que vous n'avez jamais regardée auparavant et trouvez comment exprimer extérieurement qui vous êtes intérieurement. **Stellagraphy**, révélatrice de beauté. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - artchizen.be

Week-end besoins, affirmations, colère.

21 au 22/3. 10h-18h. Exploration de nos besoins et affirmation de nous-même qui dans certaines circonstances peut nécessiter le recours à la colère. **Corinne Urbain, Régis Verley**, psychothérapeutes (gestalt, psychocorporel). Asbl Kally'Ô -. Salle Kally'Ô 1050 BRUXELLES. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.emsb.be

Alignement

Le Sens de la Maladie et de la Mort.

20 au 24/3. 10h-18h. Les Décodages selon le Corps-Métaphore. Stage de 5 jours et pré-requis pour les formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BRUXELLES. 0497 412 808 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.

14 au 15/3. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Atelier d'écriture "C'est mon histoire"

11/3. 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. Taverne Le Gribaumont. 1150 BRUXELLES. 0486 841 854. info@woluwart.be - www.woluwart.com/ecriture.html

Journal Créatif "spécial printemps"

14/3, 22/3 ou 28/3. 14h-17h. Atelier découverte pour honorer les énergies du printemps, semer nos petites graines, ancrer nos forces positives, jouer avec les couleurs. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage intuitif.

21/3. 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**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Le printemps, renaissance et projets.

21/3. 9h30-12h. Avec le Journal créatif, boostez votre énergie du printemps : nettoyage, renouveau, projets, lumière, développement de soi. Prenez votre vie en mains. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en Petits Pas. 1340 OTTIGNIES. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.brigitte-evrard.com

Un temps pour soi - Créativité.

4/4. 14h-17h. 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 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Moulin de Rianwelz
Jardinerie – Graineterie

Le plus grand choix de farine de la région pour pains, pâtisseries, pizzas, ...

Plus de 100 variétés – Farines naturelles et bio.
Vaste choix de semences potagères, plants de pomme de terre, échalotes, oignons et ail.

Graines en vrac pour oiseaux, rongeurs, poissons, volailles...

Rue de Rianwelz 1 – 6180 Courcelles – 071/45.02.61

Mandala - collage intuitif.
5/4. 14h-16h30. ou 11/4. 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**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Art et Thérapie

Photolangage : atelier découverte.
19/3 et 16/4 ou 2/4 et 16/4. 18h30-20h30. Choisies pour la richesse de leur symbolique, les photos soutiennent le récit de soi, l'écriture de lettres, de "contrats de confiance" et engagement. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Ayurvéda

Formation cuisine sattvique.
L'Ayurvéda re-donne au corps l'équilibre et l'harmonie, le maintien en bonne santé dans un état de paix. Selon le yoga et l'Ayurveda, les aliments sont, comme les qualités de l'être humain, associés aux trois gunas, les trois qualités de la nature : Rajasique, Tamasique, Sattvique qui est l'équilibre. **Vaidya Rajalakshmi Chellappan**. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0472 824 661. yoga.ayurveda.eur@gmail.com

Biodanza

Biodanza Uccle-Initiation Adultes.
10/3. 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 BRUXELLES. 0479 525 9 69. cflaba@yahoo.frr

Biodanza à Waterloo - Cycle initiation.
27/3 ou 3/4. 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. Centre Surya. 1410 WATERLOO. 0475 484 888 - 0477 173 412. info@biodanza-waterloo.be - www.biodanza-waterloo.be

Channeling et Médiumnité

Comment contacter son guide intérieur.
15/3. 10h-18h. Une invitation à (mieux) distinguer la voix du guide intérieur, apprendre à (mieux) nous y connecter, apprendre à lui poser les bonnes questions. **Vincent Claeys Bouuaert**, avocat, médium. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

Chant & Voix

Chant-Danse-Harpe.
8/3. 9h30-17h. Célébrons la Femme avec des chants de Hildegarde de Bingen, la Téhima (danse méditative), le tout accompagné par la harpe sensible. Accessible à tous. **Natacha Simmonds**. 1470 GENAPPE. 0495 306 488. dansevoix@gmail.com - www.natachasimmonds.com

Atelier Choeur Harmonique du dimanche.
8, 15/3, 22/3 ou 29/3. 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. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique/

Accoucher de son âme par le chant vibratoire.
21 au 22/3. Un "weekend-voix" pour éveiller cet état vibrant de notre être pour soi et plus vaste que soi. **Marie-Claude Van Lierde**, psychothérapeute constellations et voix. Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. info@tetra.be - www.tetra.be

avant-première

JOURNEES-DÉCOUVERTE

Les 13 et 14 mars

à Bousval

Voir détails page suivante

Pauline CORBION et Jean-Baptiste RUBENS

Journées découverte du coaching corps-cœur-tête-esprit

Pauline est coach, equicoach et psychologue, **Jean-Baptiste** est Master coach. Ensemble, ils vous proposent une approche unique pour expérimenter les bases du coaching en deux journées !

Vous y développerez l'écoute active, un questionnement pertinent, votre présence et la posture de coach. Vous expérimenterez des techniques de coaching que vous pourrez mettre en pratique dans votre vie privée et professionnelle.

Notre pédagogie innovante et interactive vous fera vivre des expériences uniques notamment grâce à l'accompagnement par les chevaux et leur sagesse.

Info et inscription sur www.centrehumaneo.be/formationscoaching

Coaching

Journées découverte du coaching corps-cœur-tête-esprit.
13 au 14/3. 9h-17h30. Expérimentez notre approche et philosophie d'accompagnement global de la personne par le coaching corps, cœur, tête, esprit. **Jean-Baptiste Rubens,** master coach, **Pauline Corbion**, psychologue, équi-coach. Centre Humaneo. 1470 BOUSVAL. 0478 990 358. www.centrehumaneo.be/formationscoaching - Voir avant première page précédente.

Sortir du burn out, c'est possible !
14/3. 10h-15h30. Venez constituer votre boîte à outils personnalisée pour guérir du burn out grâce à des remèdes naturels et des exercices pratiques et efficaces. **Aurore Jacobs,** coach de vie, formatrice - conseils en Fleurs de Bach et Parfums de soin Altearah, **Isabelle Filleul**, thérapeute - formatrice. Tell Me More... & Ludotheracoach. Centre d'Ose. 4520 MOHA (WANZE). 0460 970 357. aj@tellmemore-coaching.be - www.tellmemore-coaching.be - 0477 455 888.

La réussite ? C'est Vivre pleinement !(2020).
21 au 22/3. 9h-18h. Coaching de vie dans l'alignement corps esprit. Gestion de soi et compréhension des mécanismes de vie. Bilan de vie et réorientation des priorités. **Justin Belitz,** conférencier International et auteur, **Yves Fischer**, traduction simultanée. Les Outils Du Mieux-Etre. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

1001 raisons d'entreprendre au féminin.
31/3. 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 BRUXELLES. 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. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE, SERAING, LIÈGE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be/formation-en-coaching-a-liege/

Formation en coaching d'orientation
26 au 28/6. Apprendre à accompagner des étudiants dans leur réflexion de leur futur projet de vie et dans le choix aligné de leur formation. **Marc Breugelmans**, formateur. Coaching et Découvertes. Centre Humaneo. 1470 BOUSVAL. 0474 053 749. marc@coachingetdecouvertes.be - bit.ly/2HpT63x- Voir avant première ci-dessous.

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
21/3. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Pas de pré-requis. Osez! **Hélène Delepine**. Cristal'in. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Stage de communication animale.
28/3. 9h-13h. Vous pouvez apprendre à communiquer avec les animaux en une demi-journée. Pas de pré-requis. Osez ! **Hélène Delepine**. 7181 FELUY. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Communication Non Violente

avant-première

STAGE
Du 26 au 28 juin

A Bousval

Voir détails ci-dessus

Marc BREUGELMANS

Formation en coaching d'orientation

Marc Breugelmans est coach en orientation et réorientation avec une expérience de plusieurs milliers d'heures de coaching. Il est le créateur des protocoles et outils d'orientation et auteur du livre « L'autre Potentiel » paru aux Editions Le Dauphin Blanc. Il vous propose une formation intense et riche en contenu, avec des outils pratiques et uniques intégrés dans un protocole structuré et puissant. Cette formation « clés sur porte » avec une pédagogie orientée sur les exercices pratiques vous permettra d'accueillir votre premier client dès la fin de la formation. La formation est ouverte à tous les professionnels de l'accompagnement qui ont un intérêt pour l'accompagnement des jeunes.

Enchanter sa vie privée et professionnelle.

21 au 22/3. Cycle Introduction Mod 2 : pratiquer l'écoute empathique tout en vous respectant et transformer les conflits en dialogues constructifs. Mod 3 : 2-3/05/20. **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. Les Orangers. 1150 BRUXELLES. 0472 735 633. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

Constellations

Trouver sa juste place dans la vie.

19/3. 19h30-22h. Venez explorer comment prendre votre juste place lors d'une constellation familiale en groupe. En tout respect de soi et dans un cadre bienveillant. **Laurie Degryse**, Love coach et constellatrice familiale. Etincelle De Vie. 1160 BRUXELLES. 0498 295 474. info@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be

Constellations familiales et systémiques.

28/3. 9h-17h. Se libérer des loyautés inconscientes, faire la paix avec ses racines familiales, évoluer à sa juste place. Clôture des inscriptions : 20 mars. **Patricia Lambotte**, constellatrice et formatrice. 5100 NAMUR. 0496 308 145 - 081 22 93 69. info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be

Conte & Ecriture

La voie des contes : Atelier Découverte.

7, 21/3, 4/4. 10h-13h. Les contes de Grimm enseignent la magie de la vie. Offrez-vous la révélation du héros que vous êtes et incarnez-là avec la méthode du Journal Créatif. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte/

Réveil : un atelier d'écriture pour aller au-delà des mots.

6 au 7/4. Module 1. Pourquoi Réveil ? Parce qu'il y a du rêve et de l'éveil dans ce mot-là. Parce que l'écriture n'est pas qu'une affaire technique et syntaxique. Parce qu'il faut savoir s'envoler et se dévoiler pour trouver les mots et les unir. **Diane Peylin**, conteuse. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

La voix des mots.

8 au 10/4. Module 2. Ecriture et mise en voix. Approfondissement des notions clés du stage Réveil. Ecriture, connexion et sensation (base indispensable qu'il faut expérimenter encore et encore) et expérimentation de différentes formes d'écriture. **Diane Peylin**, conteuse. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Corps Subtils et Chakras

Journée Chakra.

15/3. 10h-17h. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. Info@liloco.org - www.LILOCO.ORG

Couples

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.

19/3 ou 28/3. 19h30-22h30. Une soirée sensorielle, drôle et décalée pour des rencontres autrement ! Nouveaux types (+55/-35) et lieux de soirées. RDV sur notre site internet ! Madame S. Centre ARTCHIZEN. 7321 HARCHIES. contact@lessoireesslow.be - www.lessoireesslow.be - 0478 290 253.

Stage massage tantrique pour couple.

22 au 24/5. 18h-16h30. Une invitation à insuffler une nouvelle énergie dans votre couple à travers la pratique du massage tantrique, week-end résidentiel. **Nicolas Deru**, initiateur Tao & Tantra. Domaine d La Carrauterie. 6470 SIVRY-RANCE. 0499 293 179. info@lavoieduplaisir.com - www.lavoieduplaisir.com

Cures & Jeûnes

Cures de semi-jeûne et jeûne complet en Ardenne.

20 au 27/3. Cure de printemps. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. **Evelyne Verhulsel**, naturopathe. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0485 126 301. www.seressourcer.info

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**, "Sens & Etre". Gîte "Au nom de mon père". 6850 CARLSBOURG. 0476 953 764 - 0479 653 706. info@sensetetre.be - www.sensetetre.be

Jeûne thérapeutique en Côte Aquitaine.

5 au 11/4. 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. France. 00 33 6 48 73 69 15. marc.pomies@wanadoo.fr

Cure détox végétale de 4 jours.

25 au 28/5. L'alimentation est un élément clé pour purifier notre organisme et revitaliser nos cellules. Cet intermède permet au corps de s'alléger et se purifier. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. La maison de Sania. 5571 WIESME. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.com - cookandpeps.com

Danse

Danse des 5 rythmes Bruxelles Centre.

10, 12, 17, 19, 24, 26, 31/3 et 2/4. Mardis 19h30-22h et Jeudis 18h30. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BRUXELLES. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com - 0472 374 643.

Stage 5 Rythmes : Reunite !

21 au 22/3. Libérer notre pouvoir au travers des 5 Rythmes et de leurs ombres. Intégrer dans le mouvement ombres et lumière. **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 rythmes. Ecole Saint André. 1050 BRUXELLES. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Stage résidentiel danse sensible et danse impro.

3 au 5/4. Venez découvrir, déployer et savourer votre danse dans un endroit charmant et ressourçant. **Xavier Mattele**. Espace Créacor. 6698 GRAND-HALLEUX. 0497 460 574. xavier.mattele@gmail.com

Dessin & Peinture

Vedic-Art : Journée Découverte.

15/3, 6/4, 11/4 et 12/4. 10h-17h. Vedic-Art est une méthode basée sur 17 principes de création issus des Védas. L'enseignement alterne avec la pratique de la peinture. Aucun prérequis. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Retrouver la source divine.

7 et 8/3. Réunification et activation de nos facultés afin d'être dans notre plein potentiel au travers de canalisations, chants et sons. **Donald Doan, Sonia Daniel**. Zom'Altitude. . 7903 BLICQUY. 0473 689 217. infos@zomaltitude.com - www.zomaltitude.com

Mes talents au service de mes projets.

13/3. 9h-16h30. Apprendre à exploiter ses talents et son potentiel pour avancer dans vos projets avec plus de cohérence avec qui vous êtes. **Eve-Amandine Leloup**, formatrice. Raspberry Agency & Petites Graines d'Essen'Ciel. 4520 WANZE. 0485 624 792. info@raspberry-agency.be - https://www.facebook.com/events/744995576019380/

Journée des 5 sens (gratuit).

14/3. 9h-19h. 11 ateliers gratuits à disposiiton : massage, reiki, danse, cuisine, yoga, nutrition, présentation de voyages. Réservez dès à présent votre place en allant sur le site. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 02 657 65 37.

Cercle de Pardon.

15/3. 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 BRUXELLES. 0476 450 315. g.kotovitch@gmail.com - www.lesvoiesdupardon.com

Groupe de cheminement mensuel.

19/3, 30/4, 14/5 et 25/6. 19h-21h30. Rdv mensuels pour cheminer ensemble, prendre un temps pour soi. Un espace "ressource" où honorer, explorer, partager, se libérer de vieux schémas limitants et vivre une constellation personnelle. **Geraldine Delville**, constellatrice familiale. 3090 OVERIJSE. 0476 606 158. info@soulmeup.be - www.soulmeup.be

La réussite ? C'est vivre pleinement !

21 au 22/3. Atelier d'évolution personnelle et de découverte de Soi. 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 ! **Justin Belitz**, auteur. Alpha et Omega Asbl. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Expérience du Champ d'argile.

21/3. 9h30-17h. "Jardin intérieur", travailler sa terre. Nous nous remettons sur le chemin de notre profondeur en nous laissant guider par nos sensations. **Donatienne Cassiers**, responsable du Centre de formation au champ d'argile. Monastère de Rixensart. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

S'adoucir ou s'endurcir...

27 au 29/3. Mon corps au cœur de la relation, à moi-même, à l'autre, à Dieu... comment accueillir nos sensations, nos émotions et être plus "en vie" **Ariane Thiran-Guibert,** formatrice et coach, **Didier Clerbaux**, formateur, kiné et thérapeute PCI. Sortir de la Violence Asbl. Centre spirituel jésuite La Pairelle. 5100 WÉPION. 02 679 06 44. info@sortirdelaviolence.org - www.sortirdelaviolence.org

Quel parent devenir : bon parent ou sauveur ?

8 au 9/4. Un choix essentiel pour ne plus être victime... Victime/Sauveur : pourquoi

rester dans ces rôles qui nous rendent manipulables? Comment développer un Parent intérieur bienveillant pour soi, nourricier, soutenant ? Comment se mettre à l'écoute de l'Enfant intérieur en nous ? **Christine Calonne**, psychologue, psychothérapeute. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Ecologie, Environnement & Nature

Les rebellions de l'écoféminisme.

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

Stage d'initiation à la permaculture.

9 et 10/5. 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. Terre & Conscience. Potager "Graines de vie". 1390 NÉTHEN. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Education & Pédagogies alternatives

Ateliers Faber et Mazlish en soirée.

18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4 et 6/5. 19h-21h30. La célèbre méthode pour mieux communiquer avec vos enfants et résoudre les conflits dans le calme et le respect. **Sébastien Delronge**, naturopathe et papa de 3 enfants. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

EFT

Formation en Eft, à Liège.

22 au 29/3. 9h-17h. Et si vous vous formiez à l'EFT ? Cette technique de psychoénergétique permet de gérer les émotions, lever les blocages, les peurs, .. en petit groupe. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be

Energétique

Au coeur sacré de soi - Coeur et âme en lumière.
21 au 22/3 et 18/4. ou 11 et 18/4. Pratiques énergétiques. Harmonisation des énergies cérébrales subtiles. **Christine Houyoux**, formatrice. 4210 HANNÊCHE. 0477 225 557. contact@aucoeursacredesoi.com - www.aucoeursacredesoi.com Voir avant première ci-dessous.

Environnement & Loisirs Verts

Le Cycle " Autour de l'Arbre"
25 au 29/4/2021. Ce cycle de 24 jours est décliné en conférences et ateliers autour de 8 thèmes. Il propose aussi une retraite de 3 jours en forêt et quelques jours en marche avec Jaï Jagat, la marche pour la paix, la justice sociale et climatique. La journée du 25/4 sera animée par **Andrée Corvol,** directrice de recherche au CNRS, présidente du Groupe d'histoire des forêts françaises, **Mohammed Taleb**, enseigne l'écopsychologie, l'éducation relative à l'environnement. Différents lieux à Bxl et en Wallonie. Le 25/4 à 1421 OPHAIN-BOIS-SEIGNEUR-ISAAC. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be- Voir avant première page suivante

Eutonie

Eutonie-association-professionnelle.
22/3. 9h45-17h15. Journée / rencontre pour découvrir, pratiquer et apprécier l'Eutonie ! A la recherche de son corps au repos et en mouvement vers une harmonie consciente. **Eutonistes Membres Apebs, Benoit Istace,** eutoniste, thérapeute en psychomotricité, **Michèle Maison**, eutoniste, naturopathe. Apebs Asbl, Association Professionnelle. Les chouettes. 5630 CERFON-

avant-première

FORMATIONS

Les 20 et 21 mars
11 et 18 avril
à Hannêche

Voir détails ci-dessus

Christine HOUYOUX

Au Cœur Sacré de Soi – Cœur et âme en lumière

Chimiste et microbiologiste de formation, elle a travaillé 27 ans dans le secteur pharmaceutique, en assurance qualité et en management. Suite à des soucis de santé et à une profonde remise en question, elle s'est orientée vers le bien être, la relaxation et le développement personnel. Elle est devenue kinésiologue, coach en éveil de la conscience et réflexologue. Elle a créé la méthode « Heart and Soul In Light», qu'elle vous propose de découvrir pour approfondir votre lumière intérieure et votre authenticité. Au cours du stage, vous pourrez vivre une transformation profonde dans l'amour inconditionnel et la liberté pour laisser émerger notre être véritable et cultiver l'amour de soi et pour développer l'acceptation de soi sous toutes ses formes.

TAINE. 0499 255 792 - 0472 742 733. eutonie@apebs.be - www.apebs.be

Eutonie Stage Ostende.

4 au 7/4. 10h30-17h. 4 jours rien que pour soi ! Découvrir ses richesses : retrouver fluidité articulaire, musculaire et visuelle ; dérouler et libérer les fascias. **Benoit Istace**, eutoniste, thérapeute en psychomotricité. Au Fil Du Corps. Hôtel Royal Astrid. 8400 OOSTENDE. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be/eutonie/ostende

Expressions créatives

Scénothérapie : atelier découverte.

11/3, 25/3. 18h30-20h30. Méthode basée sur la lecture à voix haute de textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et prendre confiance en soi dans un pt groupe. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Féminité-Masculinité

Etre femme.

22/3. 10h-16h. Mobiliser les ressources du corps, du cœur et de l'esprit; Biodanza, rituels et cercles de partages, méditations, l'art-thérapie. Amitié et sororité. **Jenifer Desmet**, professeur de Biodanza. Liloco.org. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. info@liloco.org - www.liloco.org

Cercle de femmes : Etre Feu-la Lumière.

27/3. 19h45-22h30. Dans un espace zen et un cadre bienveillant, venez vous déposer et explorer ta lumière intérieure par la parole, la créativité et le mouvement. **Laurie Degryse**, love coach et constellatrice familiale. Etincelle De Vie. Salle "Va vers Toi" aux Vives Voies. 1160 BRUXELLES. cercledefemmes@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be - 0498 295 474

Vivre une Sexualité Masculine Épanouie.

28 au 29/3. 9h30-16h30. Un temps privilégié entre hommes pour explorer la sexualité à l'écoute de nos besoins profond. Partons ensemble à la découverte de notre potentiel. **Nicolas Deru**, initiateur tantra. Va où le vent te mène. 4120 NEUPRÉ. 0499 293 179. derunico@gmail.com - lavoieduplaisir.com

Groupe d'hommes.

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. Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. info@liloco.org - www.liloco.org

Feng Shui

Ateliers pratiques de Feng Shui.

14/3. 9h45-17h. Méthodologie de l'analyse en Feng Shui. Le cadre éthique. Analyse collective de cas. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui 1 & 2" **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui & Géobiologie.

21 au 22/3. 9h45-17h. 1er module : les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Bon Pasteur. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui occidental.

10 et 17/5. 10h-17h30. Le Feng Shui, c'est le médecin de

avant-première

SEANCE D'INFO

Le 10 mars à Overijse

CYCLE DE 24 JOURS

Du 25/04/20 au 25/04/21
Différents lieux à Bxl et en Wallonie

Voir détails page préc.

TERRE ET CONSCIENCE

Cycle «Autour de l'Arbre»

En ces temps d'emballement climatique, **Terre & Conscience** vous propose un nouveau parcours pour écouter ce que l'arbre a à nous dire. Ce cycle est un véritable retour aux sources, un appel à renouer avec nos racines et à écouter la voix de l'arbre.

C'est un cheminement décliné en huit thèmes proposant diverses approches liées à l'arbre et à la forêt. Il sera parrainé par **Ernst Zürcher,** ingénieur forestier suisse et auteur du livre "Les arbres, entre visible et invisible » et par **Pascale d'Erm,** journaliste, essayiste et réalisatrice du film "Natura" qui traite des bienfaits de la forêt et de la nature sur la santé. Une vingtaine de spécialistes interviendront au cours du cycle. www.terreetconscience.be

l'habitat ! 2 journées pour le découvrir et agir directement pour se sentir (encore) mieux chez soi. **Valérie Canonne**, consultante en aménagement intérieur Feng Shui. Equilibre Naturel. La Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. equilibre.naturel.be@gmail.com - www.equilibrenaturel.be - 0477 824 102.

Les Pyramides de Bosnie, VOYAGE.

13 au 20/7. VOYAGE INITIATIQUE de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO.Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

7 et 8/3. 10h-18h. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Christine Doms**, formatrice BIEP. Bach International Education Program. 1180 BRUXELLES. c_decuyper@hotmail.com - www.fleurdebach.be - 0495 462 308.

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach N1.

21 au 22/3. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Catherine Nyssen**, formatrice BIEP. Bach International Education Program. L'arbre à pétales. 4470 SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE. catherine.nyc@skynet.be - www.fleurdebach.be www.hypnose-fleursdebach.com - 0498 819 985.

Gemmothérapie

Formation en Gemmothérapie.

20 au 21/3. Le printemps pour découvrir les propriétés des bourgeons par l'observation sur le terrain : symbolique, signature et énergie de chaque arbre. **Chantal Jouret**, 25 ans d'expérience en gemmothérapie. 4130 TILFF. mariedesarbres@gmail.com - 0495 780 930 - www.mariedesarbres.be.

Géobiologie

Comment utiliser l'Antenne Lecher.

10/3 et 24/3. 19h-22h30. Manipuler correctement l'antenne Lecher. Mesures, corriger les énergies habitat et habitant. Bcp de pratique. Energétique. Les aimants. Protections BEM. **Michel Lespagnard**. Centre culturel d'Alleur . 4432 ALLEUR. 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Eco bio construction et santé de l'habitat.

14/3. 9h-17h. Les pollutions dans l'habitat, le nombre d'or, le feng shui et les ondes de formes. **Michel Lespagnard**, ing.électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. Centre Culturel Alleur. 4432 ALLEUR. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Formation en géobiologie.

14/3. Autres dates possible à convenir. 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 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Geobiologie Formations.

21 au 22/3. La Geobiologie est une étude de la terre (=géo) et l'étude du vivant(biologie). La partie vivante de la Geobiologie est de nature énergétique.Elle nous influence au quotidien. La Geobiologie tracte les perturbations telles les pollutions électriques, électromagnétiques, les pollutions physiques et chimiques, les failles, mais aussi les nuisances générées par des éléments plus subtils, comme les ondes de formes, les entités ou des mémoires inscrites dans les murs, sols ou objets. Apprenez à y remédier par divers moyens ! **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Voyage Andalousie, sur la piste des Géants.

6 au 18/4. 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 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Les Pyramides de Bosnie,

13 au 20/07. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO.Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Stonehenge, Avebury & Crop Circles

7 au 14/8. Voyage initiatique de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circles. **Emmanuel**

De Win, expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE.GB. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Gestion du Stress

Énergie, fatigue et sommeil.

2/4. 14h30-17h. Une meilleure gestion de la fatigue due aux stress et aux troubles du sommeil en seulement 2 ateliers. **Eric Mairlot**, médecin. Institut de Nouvelle Hypnose et Psychosomatique Asbl. Hotel Catalonia. 1060 BRUXELLES. 02 538 38 10. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com

Graphothérapie

Art-grapho-thérapie : Atelier Découverte.

14/3, 28/3, 11/4 et 26/4. 10h-13h. Apprendre la symbolique des lettres et le sens sacré de notre alphabet apd vos nom-prénom. Accompagnement en petit groupe le samedi matin. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/art-graphotherapie/

Hypnose

Anneau gastrique virtuel, hypnose.

12 au 26/3. 18h30-21h40. Bénéfices similaires à l'opération : diminution des quantités ingérées, satiété, amincissement, sans les inconvénients ! **Marie-Pierre Preud'Homme**. Formathera 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE, SERAING, LIÈGE. info@hypnosepreudhomme.be - www.hypnose-pour-maigrir.be 0478 997 157.

Jardiner au naturel : Associations

Plantes comestibles et 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. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. info@terreetconscience - www.terreetconscience.be 0472 812 622.

Lithothérapie

Atelier découverte Lithothérapie.

5/4. 10h-13h. Une première approche des pierres et de leurs messages. Nous découvrirons comment bénéficier de leurs énergies de manière intuitive dans notre vie. **Virginie Kinif**, formatrice. 4540 AMAY. 0475 333 237. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.

14/3. Autres dates possible à convenir. 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 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

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 du Radiesthésie. Le Magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires de la vie actuelle et antérieur. 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 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Marche, trek, rando

Entre mer et volcans - rando coaching.

31/7 au 7/8. Voyage de 8 jours de reconnexion à soi et à la nature à l'île de La Palma-Canaries, préservée du tourisme de masse et consacrée réserve biosphère de l'UNESCO. Présentation le 6/3. **Pascale Crustin**, coach certifiée, formatrice. Samadhi Coaching. 1342 LIMELETTE. 0498 226 339. contact@samadhicoaching.com - www.samadhicoaching.com

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Formation certifiante en massage prénatal

.15/3. 10h-17h. Massage latéral adapté à la femme enceinte. Formation destinée aux professionnels de la périnatalité (sage-femmes, doulas, haptonomes, massothérapeutes, kiné...) . **Jeanne Sompo**, formatrice. Le Rituel Asbl. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Massages

Journée découverte du Massage Holistique

7/3 ou 6/6. 9h30-17h30. Dans un climat de respect, de sécurité et de convivialité, nous découvrirons notre manière d'être en relation par le toucher et à travers quelques mouvements, nous apprendrons les grands principes du Massage Holistique. **Chantal Desnos, Etienne Christiaens**, formateurs. Association Belge des Praticiens en Massage Holistique. 1070 BRUXELLES. 0471 096 166 - 0475 577 878. etienne.christiaens@skynet.be. chantaldesnos@hotmail.com - www.etiennechristiaens.be

Formation certifiante en massage en entreprise et

événementiel.
7/3. 9h30-16h30. Massage Amma sur chaise. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Formation certifiante en Massage bien-être et massage thérapeutique.
14/3. 9h30-16h30. Pour enfants ayant des besoins spécifiques (autisme, TDAH, anxiété, troubles du sommeil...). **Jeanne Sompo**, formatrice. Le Rituel Asbl. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Massage sensitif belge : Trapèze-Nuque.
20/3. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques de la nuque et du trapèze, ces zones si tendues. Avec ou sans prérequis. **Corinne Urbain**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô. 1050 BRUXELLES. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.emsb.be

Massage sensitif belge : initiation.
26 au 27/3. 9h-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. **Laurent Vanneste**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô. 1050 BRUXELLES. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.emsb.be

Formation certifiante en massage californien.
28 au 29/3. 9h45-16h45. Samedi 28 (niv I) et dimanche 29 mars (niv II perfectionnement). Formation à usage tant privé que professionnel. Débutants bienvenus au Niv I. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Les arts de Guérison Taoïste : Chi Nei Tsang I, II et Guérison Cosmique.
10 au 19/4. Apprentissage du massage abdominal original, Chi Nei Tsang. Quand cette région est nouée, la totalité de l'énergie du corps se bloque et toutes les fonctions qui dépendent de l'énergie vitale diminuent, provoquant un affaiblissement des organes et une diminution de l'énergie. **Natasa Kovac, Jutta Kellenberger**. Pure Tao Connection Asbl. 1000 BRUXELLES. 0497 533 704. natkova@hotmail.com - puretaoconnection.com Voir avant première page suivante

Formation en massage relaxant aux H.E.
18 au 19/4. 10h-17h. Au terme de ce week-end, vous serez en mesure d'offrir un massage d'1h... Notes fournies. Accessible à tous. Week-ends de perfectionnement prévus. **Dominique Aelbrecht**, massothérapeute, formatrice. 6810 CHINY. 0476 276 372. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be

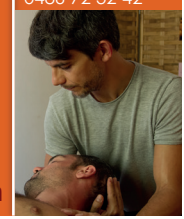
Méditation

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL.
14 au 15/3. 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 purification du subconscient. **Siddhanandasita**. Elleboudt Danielle. Espace Tempo. 1050 BRUXELLES. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - sitayoga.blogspot.com

Méditations Healing Arts.
16/3, 30/3. 20h-21h15. Harmonisez votre esprit, votre corps physique, vos émotions avec la respiration, l'attention, la géométrie sacrée, les couleurs, les couches d'énergie. **Claudia Ucros**, psychologue - praticienne en morpho et géoBioHarmonie. Centre Les Magnolias. 1150 BRUXELLES. claudia.ucros@mac.com - 0479 339 433 - www.les-magnolias.be.

Journée ressourcement.
21/3. 10h-16h30. Pratiques de yoga, mouvements conscients, méditations guidées. Se reconnecter, se ressourcer dans le coeur, avec paix et profondeur, au calme. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de médita-

La Pleine Conscience associée au massage
✓ Stages "bien-être"
✓ Formation complète
✓ Séances individuelles

Massage en conscience
➢ *Initiation au massage du dos (1 journée)*
Samedi 4 Avril / Dimanche 24 Mai
➢ *Initiation au massage des pieds (1 journée)*
Dimanche 26 Avril / Dimanche 14 Juin
➢ *Initiation en massage en conscience (1 ou 2 journées)*
Journée: Samedi 21 Mars / week-end: Sa 6 & Di 7 Juin
➢ *Cycle de base en massage en conscience (3 week-ends)*
9 & 10 Mai + 30 & 31 Mai + 20 & 21 Juin
➢ *Soirée "Porte ouverte" gratuite / Vendredi 5 Juin*
www.massage-en-conscience.com
Olivier Pilette
Bruxelles
0486 72 32 42


tion. Centre Kampana. 1457 WALHAIN. 0484 591 218. infoadvyoga@gmail.com - advenance.be

Silence et méditation.

21/3. 8h-18h. Alternance de temps vécus en groupe, guidés (pratiques méditatives) et de temps libres, silencieux et conscients. Occasion de profond ressourcement. **Marie-Christine Kaquet**, psychologue, professeur de yoga. Centre Yoga Massage Asbl. CYM. 4031 LIÈGE (SART TILMAN). 04 367 17 40. mck@cym.be - www.cym.be

Méditation Pleine Conscience approfondissement

26/3. 18h30-20h30. Etre à l'écoute de ce qui émerge en nous ; ouvrir un espace qui nous permet de répondre plutôt que réagir. **Béatrice Schockaert**, pratique selon l'enseignement de Jon Kabat-Zinn, instructrice qualifiée MBSR. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Retraite en silence - yoga et méditation.

1 au 3/5. 10h-16h. S'offrir du silence, yoga, mouvements conscients et méditations pour y faire résonner l'alchimie corps-âme-esprit ; échanges, pauses musicales. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Gite La Grange de Lesse. 6890 REDU. 0484 59 12 18. infoadvyoga@gmail.com - www.advenance.be

Méthode de Libération des Cuirasses

Séances gratuites de découverte MLC.

15, 22 et 29/03 à 16h30 + Jeudi 26/03 à 18h. Nouveaux cycles à partir du 20 avril. Détendre, dénouer, ressourcer son corps pour vivre en santé. **Félicie Martin**, praticienne MLC, coach certifiée. 1000 BRUXELLES. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

MLC à la carte le mercredi.

8/4. Les mercredis 17h30 ou 19h. Séances libres. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. contact@franceguldix.be - www.franceguldix.be

MLC à la carte le jeudi.

9/4. Les jeudis 10h ou 13h. Séances libres. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. contact@franceguldix.be - www.franceguldix.be

MLC à la carte les vendredis.

10/4, 17/4. 18h30-19h30. Séances libres. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Guldix France Angélique. Espace 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. contact@franceguldix.be - www.franceguldix.be

Nouveaux cycles de 10 séances MLC.

20/4 au 29/6. Au choix : Lundis 15h, Mardis 16h + 17h45 et Mercredis 10h15. D'autres horaires peuvent être trouvés à la demande. Joie & Santé! **Félicie Martin**, praticienne MLC, coach certifiée. MLC & Coaching. 1000 BRUXELLES. feliciemartin@hotmail.com- 0476 334 319 - www.feliciemartin.be.

Méthode Silva

La méthode Silva.

28 au 30/3. 9h-18h. Stratégies de réussite bonheur au quotidien.Méditation active, gestion du stress et dynamique mentale positive. Application pratique de neuro sciences. **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Les Outils Du Mieux-Etre. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122.

avant-première

Natasa KOVAC et Jutta KELLENBERGER

«Les arts de Guérison Taoïste: Chi Nei Tsang I, II et Guérison Cosmique»

STAGE

Du 10 au 19 avril

à Bruxelles

Voir détails page précédente

Le massage abdominal original, Chi Nei Tsang (l'école du grand maître Mantak Chia), sera enseigné par **Nataša Kovac**, professeur certifié et **Jutta Kellenberger**, professeur senior du système Universal Healing Tao. Le Chi Nei Tsang est un terme Chinois qui signifie «travail de l'énergie interne des organes» à l'aide du Chi (force vitale). Il détoxine, libère les tensions, revitalise les organes et harmonise le corps, le coeur et l'esprit. Vous apprendrez à utiliser différentes techniques de toucher sur le nombril et la région de l'abdomen, là où les tensions et les émotions négatives s'accumulent et peuvent provoquer des congestions. On désigne cette partie du corps sous le terme de « deuxième cerveau », pour les Taoïstes, c'est le Dan Tien. www.puretaoconnection.com

alpha.omega@scarlet.be - www.lamethodesilva.be

Methodes Psycho-corporelles et énergétiques

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
10/3, 7/4. 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.
29/3, 25/4 et 7/6. 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. La Hoopa. 1450 CORTIL-NOIRMONT. 0476 302 258. info@centre77.org - www.centre77.org

Mindfulness (Pleine Conscience)

Découverte : Méditation Réduction stress.
28/3. 10h-12h. Pratique de différentes méditations de pleine conscience et explications. Pour les personnes qui n'ont jamais médité. Inscrip. oblig. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

WE Pleine Conscience - Ardennes.
3 au 5/4. Être présent dans le quotidien. Programme varié et participatif. Logement confortable et alimentation saine. Accompagnement personnalisé. **Pascale Roels,** psychologue - certificat Pleine Conscience de l'ULB, coach **Michael Delire**, accompagnateur psycho-spirituel. Be & Change. Gîte Ardennais. 6640 VAUX-SUR-SURE. 0477 787 445 - 0468 076 916. Info@be-change.be - be-change.be

Cycle 8 séances Réduction du stress MBSR.
21/4 au 16/6. 9h30-12h. 8 mardis matins : programme de réduction de stress basée sur méditation en pleine conscience. Améliore stress, sommeil, états dépressifs, ruminations. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

Cycle 8 séances Réduction du stress MBSR.
20/4 au 15/6. 18h45-21h15. 8 lundis soirs: programme de réduction du stress basée sur la méditation en pleine conscience. Améliore stress, sommeil, ruminations, dépression. **Christelle Geron**, instructrice certifiée méditation. Centre Respire. 4280 HANNUT. 0479 489 693. geronchristellempc@gmail.com - www.meditons.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier de sonothérapie.
12/3 ou 26/3. 10h-13h. Par le yoga du son, le chant intuitif, nous allons nous relier avec notre être profond où l'air vibre "contre le tympan du coeur" **Johan Clasen,** sonothérapeute, **Phillipe Wulleman**, psycho & art-thérapeute. Espace Des Possibles Nomade. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 0494 926 630. johanclasen@mail.be

Sons de guérison: Fluidité et Créativité.
29/3. 10h-13h. Chant de sons clés facilitant la circulation fluide de l'énergie vitale. Pratiques sonores qui ouvrent des espaces de disponibilité à la créativité. **Laure Stehlin**, certifiée healing Sounds, diplômée conservatoires de musique, certifiée Reiki. 1470 GENAPPE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Olfactothérapie

Formation en Olfactothérapie.
20 au 22/3. Formation en Olfactothérapie degré 1. Federation Europeenne D'Herboristerie - Feh. 6690 VIELSALM. 080 41 82 06. info@feh.be - www.feh.be

PhotoReading

PhotoReading.
7, 8 et 21/3. 10h-18h30. Découvrez que votre cerveau est capable de lire plus en moins de temps tout en stockant l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme ! **Marion Ceysens**. 1180 BRUXELLES. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Phytothérapie

Formation en Phytothérapie.
22/3. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 plantes en détail (teintures mères, gélules, tisanes). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Pratiques spirituelles

Mystical & Wellness Weekend-Sacred Nature.
20 au 22/3. Début le Vendredi à 16h et fin le dimanche à 19h. 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, **Laetitia Lowie**, réflexologie plantaire. Bois de Longfaye. 4950 LONFAYE. namuezi@lavoiedelame.net - www.lavoiedelame.net - 0486 494 755.

Présence à soi

Atelier d'expression intuitive.

14/3. 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

Session de psychanalyse corporelle.

12 au 15/3. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments clés de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Maison N-D du Chant-d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Stages de psychanalyse corporelle.

20 au 24/3. 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, collaboratrice de Bernard Montaud. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Session de psychanalyse corporelle.

26 au 29/3. 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 BRUXELLES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Psychologie Transgénérationnelle

La santé mentale et psychique des membres de l'arbre généalogique.

5/4. 10h-18h. Dans le cycle "ma saga familiale": travail sur base de théorie, expression créatrice, génosociogramme, analyses de romans et films. Tous les premiers dimanches du mois un thème différent. **Nathalie Machiels**. 1325 CORROY-LE-GRAND. 0496 970 828. nathalie.machiels@gmail.com - www.nathalie-machiels.be

Psychothérapies

Initiation à l'IFS (Syst. familial intérieur).

28 au 29/3. 9h30-17h30. Thérapie innovante et émouvante de dialogue intérieur entre son Moi Profond et ses parties blessées pour les guérir par l'amour et la compassion. **Chantal Bailly**, psychologue. Grandir. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0494 445 548. baillychantal@gmail.com - chantal-bailly.be

Qi-Gong

Cours de Qi Gong à Bxl.

10/3, 13/3. Les mardis de 18h30 à 20h – Les samedis de 10h30 à 12h. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. Accessible à tous. **Dominique Jacquemay**. Ecole Qi Gong Bruxelles. 1150 BRUXELLES. 0473 449 719. www.qigong-bruxelles.be

Cours de Qi Gong & sophrologie.

11, 18, 25/3, 1/4 et 22/4. 12h30-13h30. A Merode, mercredi midi, équilibrer les énergies, calmer le mental, assouplir les muscles et renforcer l'énergie vitale avec le Shi er fa + méditation. **Maud Szynal**, prof de Qi Gong (Duan II) et sophrologue diplômée. Dance Studio 51. 1040 BRUXELLES. 0475 283 511. maud@szynal.be - www.z3n.be

Le Qi Gong et l'énergie défensive.

28/3 et 9/5. 9h30-17h30. Le 28/3 : les bases de la pratique du Qi Gong et théories sur les défenses de l'organisme, le 9/5 : pratique du Qi Gong et théories : syndromes Bi (rhumatismes) + lombalgies. **Carine Van Pellecon,** professeur de qi gong, **Eric Bastin**, acupuncteur, médecine chinoise. Arts Et Tao Asbl. Espace Usine. 1180 BRUXELLES. 0475 242 237 -

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

0496 273 289. espace.qigong@gmail.com - e.bastin@skynet.be - www.espaceqigong.be www.centrevictorgambier.com9:30 - Voir avant première ci-dessous.

Stage de Qi Gong en Tunisie. 7 au 16/4. 10 jours pour profiter de la douceur de vivre en bord de plage ! Une parenthèse de bien-être dans un hôtel de luxe à un prix adorable. La pratique étant très douce et relaxante, elle est accessible à tous sans fatigue. Chacun pratique selon ses possibilités. **Dominique Jacquemay**, diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise – Université de Shanghaï, professeur de Qi Gong. 1150 BRUXELLES. 0473 449 719. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Stage de Qi Gong de la Femme. 16 et 17 puis du 30 au 31/5. 2 week-ends pour améliorer sa circulation énergétique, harmoniser la sphère hormonale, dédié à toutes les femmes, il respecte le rythme de chacune, à chaque étape de sa vie. **Dominique Jacquemay**, professeur de Qi Gong, diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise (Université de Shanghai). Maison Notre Dame du Chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0473 449 719. dj@lympho-energie.com - www.qigong-bruxelles.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie. 15/3. Autres dates à convenir. 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 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - denismagnenaz@live.fr

Formation en Radiesthésie à Bastogne. 30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5 et 11/5. 9h30-16h30. Cycle de 7 jours les lundis : utilisation d'un pendule, analyse des énergies subtiles, apprentissage des protocoles de travail d'harmonisation. **Christine Houyoux**, formatrice. Au Coeur Sacré De Soi. 6600 BASTOGNE. 0477 225 557. contact@aucoeursacredesoi.com - www.aucoeursacredesoi.com Voir avant première en page 49 .

Rebirth

Soirée de Respiration Jagaana 13/3. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. 1650 Beersel. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BRUXELLES. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org - 0476 799 409

Thérapie par le Souffle en groupe. 15, 29/5, 5/6, 19/6 et 26/6. 18h-22h. 5 Vendredis soir. La Psychothérapie par le Souffle (PPS) propose d'explorer blocages et ressources grâce au pouvoir libérateur de la respiration consciente et amplifié. **Marie Louche,** psychologue clinicienne et psychothérapeute, **Pascale Pierret**, médecin, neurologue et psychothérapeute. Ecole Du Souffle. 5000 NAMUR. 010 65 82 03. contact@ecoledusouffle.be - www.ecoledusouffle.be

Réflexologie

Formations en massothérapie. 7, 14/3, 21/3, 4/4 et 2/5. 14h-17h. Les samedis. Vous apprendrez les zones réflexes du pied correspondant à différents organes et à rétablir l'équilibre dans le corps par un massage et un toucher. **Catherine Volt**, formatrice, praticienne. 1030 BRUXELLES. 0478 526 160. catherine.volt@yahoo.fr - www.massagedeletre.be

Dien Chan de base-Réflexologie faciale vietnamienne. 10 au 15/3. Pour réduire les douleurs externes et soulager les douleurs des organes internes et la détente. 6 jours de cours + 3 outils offerts et un livre des cours. **Nhung Hoang**. Dien Chan Viet. 1170 BRUXELLES. 0486 389 558. dienchannhungbruxelles@gmail.com - dienchannhung-bruxelles.blogspot.be

avant-première

STAGES

Les 28 mars et 9 mai

à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Carine VAN PELLECON et Eric BASTIN

Le Qi Gong et l'énergie défensive

Carine Van Pellecon est responsable de l'Espace Qi Gong formée en Qi Gong à Bruxelles (Lifecare Centre), à Paris (Association des Temps du Corps et Association Ling Gui), à Berlin (Nei Yang Gong Zentrum) et en Chine (Maître Liu Ya Fei) et fondatrice du Qi Gong Tuina Collège. **Eric Bastin** est responsable et coordinateur du Centre Victor Gambier, acupuncteur D.A, formé aux techniques de Médecine Classique Chinoise, aux techniques de Médecine Japonaise et fondateur du Qi Gong Tuina Collège. Au cours de cet atelier, Eric installera les bases de la théorie de la médecine traditionnelle chinoise en ce qui concerne l'énergie défensive. La méthode de Qi Gong pour soutenir cette énergie sera enseigné par Carine.

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.
28 au 29/3. 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 BRUXELLES. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com- 0496 398 911.

Respiration et Développement Personnel

Rites de passage pour les 18-30 ans.
3 au 5/4. Une nouvelle relation à soi-même dans un groupe, une expérience intense et transformatrice en musique au travers de la respiration holotropique. **Brigitte Chavas,** psychothérapeute transpersonnelle, **Manu Friedli**, thérapeute systémique. Approches Transpersonnelles Asbl. La Source de Harre. 4190 FERRIÈRE. 0485 93 76 39. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Sciences et spiritualités

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. Drisch Marieanne. Hotel IBIS. 1301 WAVRE. 0476 768 213. MarieAnne@inspiretavie.be - www.inspiretavie.be .

Shiatsu

Formations en massothérapie.
5, 12/3 et 19/3 ou 20/3. 18h30-21h30. Par des pressions avec les pouces sur des zones précises des méridiens, vous allez agir sur la circulation de l'énergie pour rééquilibré le corps. **Catherine Volt**, formatrice, praticienne. Centre de formation en massothérapie. 1030 BRUXELLES. 0478 526 160. catherine.volt@yahoo.fr - www.massagedeletre.be

Sophrologie

Ateliers de Sophrologie Dynamique.
16/3, 23/3, 30/3, 6/4. 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 19h30 et l'autre entre 20h00 et 21h00. **Leposava Todorova**, sophrologue praticienne. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. leposava.todorova@hotmail.com - www.amazingconsciousness.com - 0472 395 601.

Spiritualité

Haltes Spirituelles Participatives en Drôme.
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 et partage des frais. **Anne Degrand-Guillaud**, médecin, collaborateur scientifique à l'institut de Recherche "Religions, Spiritualités, Cultures et Sociétés", Université Catholique de Louvain. Haltes Spirituelles. Mas des Vignaux. F-26160 LE POËT LAVAL. haltes.spi.participatives@gmail.com - www.haltes-spirituelles.com - 0498 857 272.

Symbolisme

Atelier Symbolisme du corps humain.
15/3. 10h-17h. Apprendre à vous reconnecter à votre corps, décoder les messages qu'il vous envoie et réapprendre son langage. Les mots de la vie, les maux du corps. **Rémy Delabye**, formateur. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Tantra

Aqua Flow Massage.
11/3. 20h-23h. Le Tantra dans l'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. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com - 0488 629 208.

Soirée Tantra.
13/3. 19h-22h. "Célébrer sa vie ".Tous les deuxièmes vendredis du mois. Explorez le Tantra par la danse, le mouvement, la respiration et le son. Méditation, partage. **Deva Loka, Sananda**, animatrices. A L'Abreuvoir. 1170 BRUXELLES. 0479 45 80 89 - devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com sanandatantra@gmail.com, www.sananda-tantra.com. 0477 394 619.

Journée Tantra "Explore"
14/3. 10h-18h30. Les deuxièmes samedis du mois. Découvrez et pratiquez différentes méditations, structures tantriques et de massages issues du Sky Dancing Tantra. **Sananda, Deva Loka**, animatrices. A L'Abreuvoir. 1170 BRUXELLES. 0479 458 089 - devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com - sanandatantra@gmail.com - www.sananda-tantra.com. 0477 394 619.

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 7.
14 au 15/3. 9h30-18h30. Connecter la Source de félicité en soi et savourer l'expérience de l'émerveillement et de la vastitude. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur de la Vie. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Tantra aquatique.
15/3. 14h-18h. Le 2ème dimanche du mois. En eau

chaude, exploration des techniques corporelles aquatiques telles que le floating massage et le Tantra aquatique. **Deva Loka**, animatrice. 1470 BOUSVAL ET UCCLE (selon les dates). 0479 458 089. devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com

Tantra Tribal Avancé 2ème weekend.

27 au 29/3. Pour les expérimentés du Tantra, harmoniser mes polarités masculine et féminine dans le massage tantrique. **Alain Art**, enseignant Tantra. Château Koningsteen. 1880 KAPELLE OP-DEN BOS. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

BioTantra.

27 au 29/3. Une formation pour mettre la sexualité à sa juste place dans nos vies : centrale et sacrée. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Jenifer Desmet**, teacher Biodanza. Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 4.

28 au 29/3. 9h30-18h30. Traverser les blessures du coeur en pardonnant, s'ouvrir, recevoir l'amour, s'en remplir pleinement et découvrir ce qu'est notre pure essence. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur de la Vie. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

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

3 au 5/4. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 3/4 WE - Thème 3 : S'ouvrir à l'amour. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur de la Vie. Sous les tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Tarologie

Formation en Tarot de Marseille.

10, 17/ 24, 31/3 et 7/4. Un guide infaillible vers le soi véritable. Atelier et suivi personnel. Journée découverte le 10 mars. Consultations Skype. **Marc Georlette**, formateur. Cook & Book . 1150 BRUXELLES. 0468 465 414. letarotpourtous@gmail.com - www.apprendreletarot.com

Tarot de Marseille : Atelier Découverte.

14, 28/3, 11 et 19/4. 14h-17h. Enseignement sur les 22 majeures : comprendre le sens sacré du tarot et apprendre le langage des lames + différents tirages apd vos questions vitales. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

Tarot : cycle approfondissement (DYN).

16/3 ou 30/3. 19h-21h30. Aussi le 2/3. 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 - reynaldhalloy.be/tarot-approfondissement/

Masterclass avec Marianne Costa.

28/3. 11h-17h. 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". 1170 BRUXELLES. . soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be 0484 593 173

Thérapie quantique

La méthode du Quantum Entrainement).

13 au 15/3. 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 BRUXELLES. 00 33 6 86 95 34 23. sophie@lameagit.life - guerisonquantique.blogspot.com/

L'Odyssée Tantrique

Voyager avec l'énergie et la conscience sur terre et dans l'eau

Massage :
Tantriques - Cachemiriens - Aquatiques

Tantra :
Tantra aqua - Stages - Soirées

Deva Loka
0479 458 089
www.devalokatantra.com

Sananda
0477 394 619
www.sananda-tantra.com

Traditions Spirituelles

Atelier Bouddhisme et Action sociale.

15/3. 9h30-16h30. Nous envisagerons comment l'action sociale peut s'incarner aujourd'hui dans le bouddhisme en Occident. **Frank De Waele**, Rôshi, initié depuis 1986, inspiré par la spiritualité et la charité contemporaine. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Le Refuge intérieur et l'interdépendance.

21 et 22/3. 10h-17h. La souffrance nous donne l'impression d'être séparés de nous-même, des autres, de l'univers. Nous découvrirons que ce sentiment est illusoire. **Nicolas Gounaropoulos**, enseigne la méditation dans l'esprit du Ch'an selon l'enseignement de Tenzin Wangyal Rinpoché. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Méditation Chrétienne de Simple Présence.

27 au 29/3. "Sur les traces des béguines" : Marie d'Oignies, Hadewijck d'Anvers. Elles ont vécu il y a presque 10 siècles dans nos régions. Mariées, veuves. **Christine Soeur Daine**, clarisse, expérience nourrie de la rencontre avec le Zen pour la posture et de la Méthode Vittoz pour l'accueil des sensations corporelles et du PRH. Monastère des Bénédictines. 1330 RIXENSART. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voiesorient.be

Travail sur la vue

Voir la vie.

14 au 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 BRUXELLES. 0488 371 425. hortense.servais@skynet.be

Voyages initiatiques

Présentation des "Voyages initiatiques"

14/3 ou 23/3. 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. Centre Ressourcements. . 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyages Initiatiques Eté 2020.

25/3. 19h30. Présentation des voyages : "Les Pyramides de Bosnie"du 13 au 20/07+ "Stonehenge, Avebury & Crop Circles" du 7 au 14/08. Deux voyages de Reconnexion dans de hauts lieux vibratoires. **Axelle Malvaux,** expert Feng Shui et anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert Feng Shui et géobiologue. Champaca. 1050 BRUXELLES. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be 02 644 15 44.

Voyage en Andalousie, sur la piste des Géants.

6 au 18/4. 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 et anthropologue. 1050 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Les Pyramides de Bosnie.

13 au 20/07. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO.Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.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. BA6 8BZ GLASTONBURY.GB. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Pèlerinage de femmes à Bugarach.

18 au 24/7. S'ouvrir au féminin sacré en nous sur ces terres d'Oc où la vibration de Marie-Madeleine est bien vivante. «Femmes Grandeur Nature», ouvert à toutes ! **Catherine L'Hoost**, accoucheuse du féminin sacré. Géode-Terres Pyrénéennes. Les Amandiers. F-11000 BUGARACH.0476 384 825 - 0468 698 762. info@geode.be - www.geode.be

Stonehenge, Avebury & Crop Circles en GB.

7 au 14/8. Voyage initiatique de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circles. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Yi-King

Stage d'initiation au Yi Ying.

29/3 et 14/4. 10h-17h. Formulation de votre question vitale, lancer de pièces, compréhension des réponses/stratégies du Livre des Changements. Peinture à

l'encre de Chine. **Patricia Le Hardy**, coach et enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Yoga.

Yoga Préventif.
10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28 et 31/3. Cours guidés en petit groupe et cours avec accompagnement individuel : redécouvrir le mouvement thérapeutique ds une pratique dynamique et consciente. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute, spécialisée en Prévention-Santé, membre de l'ABEPY. 1150 BRUXELLES. 0497 376 068. madeleine@preventionyogamassage.eu - www.preventionyogamassage.eu

La philosophie dans la vie pratique – Philosophie et Psychologie.
13/3. 13h30-15h30. Que nous apporte la philosophie dans la vie quotidienne ? Etudier la philosophie ou vivre sa philosophie ? Cohérence avec soi-même. Philosophie et réalisation de soi. Différence entre une philosophie de vie et la la psychologie ? Quand interviennent-t-elles l'une l'autre ? **Huguette Declercq**. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. . info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66

Chants de Mantras.
13/3. 15h30-17h30. Par les chants de mantras, le mental se calme et nous retournons vers l'équilibre. Ils font vibrer tout le corps et les canaux énergétiques qui le parcourent. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Initiation Kriya Yoga Babaji BXL.
14 au 15/3. 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 purification du subconscient. **Siddhanandasita**. Elleboudt Danielle. Espace Tempo. 1050 BRUXELLES. 0498 052 096. danielle.elleboudt@gmail.com - www.sitayoga.blogspot.com

Cours de yoga à Woluwé St Lambert.
16/3. 10h30-11h45. Les lundis. Souplesse, bien-être, relaxation. Cours découverte. **Alexandre Van Win**. 1200 BRUXELLES. 0475 774 217. alex.vanwin@gmail.com - www.be-relax.be

Yoga des Origines pour le Temps Présent - à Uccle.
16/3. 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 BRUXELLES. 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.be

Journée ressourcement.
21/3. 10h-16h30. Pratiques de yoga, mouvements conscients, méditations guidées. Se reconnecter, se ressourcer dans le coeur, avec paix et profondeur, au calme. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Centre Kampana. 1457 WALHAIN. 0484 591 218. infoadvyoga@gmail.com - advenance.be

Yoga des Yeux.
4/4. 14h-17h. Des exercices pour les yeux, la tête, le cou, le système nerveux, de la détente pour l'irrigation sanguine, de la concentration et de la méditation. L'oeil est un organe qui doit être entrainé, respecté, nettoyé, nourri. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Mini-Cure de Remise en Forme par le Yoga.
6 au 10/4. 10h-12h30. Une pratique de 2h30 adaptée à l'élimination des toxines, l'activation de la circulation, le nettoyage des tissus. En 5 jours, nous aurons remis en état de fonctionnement les différentes parties de notre corps.Par cette pratique journalière, nous libérons les circuits d'énergie. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Retraite en silence - yoga et méditation.
1 au 3/5. 10h-16h. S'offrir du silence, yoga, mouvements conscients et méditations pour y faire résonner l'alchimie corps-âme-esprit ; échanges, pauses musicales. **Donatienne Cloquet**, professeur de yoga et de méditation. Gite La Grange de Lesse. 6890 REDU. 0484 59 12 18. infoadvyoga@gmail.com - www.advenance.be

Zen

ZEN, Méditation et échanges.
14/3 et 4/4. 9h30-16h30. Le but de ces journées est de permettre à ceux qui pratiquent le Zen, de le faire régulièrement ensemble pendant une journée. **Pierre De Bethune**, moine de Clerlande, fait partie du DIM. Monastère de Clerlande. 1340 OTTIGNIES. 02 511 79 60 - 010 42 18 33. info@voiesorient.be - www.voieorient.be

Dans l'esprit du Zen.
3/4. 11h30-13h10. Pour être correct, zazen doit être fait en apportant grand soin à la stabilité de la posture, contrôlant le calme de la respiration et le mental vide. L'**Equipe des Voies de L'Orient**. 1000 BRUXELLES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be - www.voisorient.be

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

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

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 02 737 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

A découvrir location plein pied, meublée une chambre à Housse (Liège) dans un cadre paisible et reposant. Lieu de recueillement, retraite, méditation, convalescence, etc. A louer par semaine, week-end, mois ou année. Si pas sérieux, s'abstenir : 0475 753 820

A Remettre

Changement de cap : à céder boutique spécialisée conseils santé, bien-être, beauté. Existe depuis + de 20 ans. Rens : par tel 0497 540 995 plusieurs possibilités.

Cours-Formation

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

Le Tarot Thérapeutique. Du 20 au 25/7. Une voie de vérité et de vie au service de l'auto-accompagnement et de la relation d'aide. www.apesra.org - info@apesra.org

Ecole de réflexologie de Walhain (1457), formation certifiante (Feberef) de 22 jours, 1 samedi par mois. Début des cours le 21 mars. Il reste des places. Chantal Winter : 0477 405 920. info@reflexologie-plantaire.be -- www.reflexologie-plantaire.be

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 : 0496 975 447 -www.raquel-veiga-roiz-coach.com - :

Coach de vie. Mise en confiance, accompagnement du stress, du mieux-être, réalisation de projets, prise de décison, changement. 0485 761 986, Auderghem - coachcielbleu@gmail.com

Massages

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

Offrez-vous un rituel tantra. Éveillez votre corps à un voyage physique, énergétique, spirituel. Seul ou couple. 1er massage -10% pour les lecteurs d'Etre Plus. lavoieduplaisir.com - Nicolas : 0499 293 179 - Véronique 0488 484 646

Rencontres

Medium psycho-historique recherche une compagne pour voyager à le recherche de faits bien précis. Egalement pour organiser ensemble des ateliers sur, par exemple, les mémoires et vies antérieures. Veillez téléphoner au 0475 719 997.

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.

Stage détox végétale de 4 jours à La Maison de Sania. Jetez-vous à pieds joints dans la frugalité délicieuse. Tél 0472 967 214 - www.ecole-de-sante.org - e-mail : 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 - francis@solaris-universalis.com

Kinésiologie quantique : Thérapie cellulaire de conscience : votre corps parle écoutez-le. Soins Esséniens. M-A.Van Overstyns : 0483 608 540 Overijse

Découvrez l'Ethothérapie. Une forme de thérapie basée sur les connaissances en ETHOLOGIE. A la croisée des thérapies psycho-corporelles et de la pédagogie : parents, enfants enseignants,(massothérapie dédiée aux femmes). www.ethoplus.com

Massages Toucher conscient. Je propose des massages rééquilibrants "Toucher Conscient", massages pour femmes enceintes et massages enveloppants (position latérale). Braine L'alleud. 0472 426 187.

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 : Laurence CASALA, facilitatrice en discipline positive • Olivier DESURMONT, rédacteur • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famille • Dominique HUBERT, conférencière, pédagogue, agrégée de sciences religieuses **Internet** www.agendaplus.be - info@agendaplus.be **Mise en page :** The Paoman **Photos :** AdobeStock : p1-8-14-21- 24-30- 32 **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