Mensuel Gratuit
Avril 2020
#316

Anciennement
AGENDA PLUS

êtreplus magazine

dossier
Rites de passage

alimentation
Le curcuma

thérapie
La MLC©

mieux-être
Ranger chez soi

société
Nouveau virus, nouveau virage ?

Ed. resp.: S. et 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

Purifiez votre organisme et optimisez votre énergie !

DÉPURATIF – DÉTOXIFIANT

Sève de bouleau BIO

- Contribue à l'élimination des toxines
- Riche en vitamines et minéraux, source naturelle d'énergie et de vitalité
- Drainant, diurétique et revitalisant
- En cure de 20 jours

Be-Life+

- 100% pure
- Goût neutre
- Sans alcool, sans conservateur, non pasteurisée

BE-BIO-01 CERTISYS | 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 # 316

4 Air du temps

6 Actualités positives

8 Société : Nouveau virus, nouveau virage ?

12 Alimentation : Curcuma : une panacée

16 Dossier : Rites de passage

24 A lire

28 Thérapie : La méthode de libération des cuirasse

33 Coup de cœur d la rédaction

34 Santé : Plantes et nutriments au secours du diabète de type 2

36 Mieux-être : Ranger chez soi pour ranger en soi

40 Famille

42 Connecté

44 Fiche pratique

47 Au jour le jour

51 Agenda des activités : ateliers, stages et cours

62 Annonces classées

Crise sanitaire ou crise salutaire ?

Alors que nous écrivons ce texte, nous ne savons pas à quel stade sera l'épidémie dans notre pays à la sortie de ce numéro, qui fut difficile à construire et dont nous remercions l'ensemble des parties prenantes, de nos rédacteurs à nos annonceurs en passant par les thérapeutes qui ont rendu ce petit miracle possible.

Aujourd'hui, 18 mars, premier jour de confinement pour la Belgique. Voici ce que nous souhaitons partager avec vous dans cet édito.

Ce virus est le résultat d'un enchainement de causes certainement fortuites mais ne s'inscrit-il pas dans un tableau général présentant une logique ? Il arrive à un moment où nos modes de vie ont plus que jamais besoin d'être questionnés.
Toutes les souffrances physiques, sociales et économiques résultats de cette situation, exigent que nous comprenions ce « signal fort » annonciateur de changement.

La première étape de notre résilience individuelle et collective serait d'accepter ce qui émerge : nos peur, inquiétude, colère, anxiété, ... Ces émotions sont non seulement normales mais aussi parfaitement légitimes. Reconnaissons-les pour ce qu'elles sont, accueillons-les en leur faisant de la place dans nos cœur et esprit, laissons les vivre un moment pour mieux les laisser se dissoudre ensuite tels des oiseaux traversant le ciel. Ces émotions traduisent notre connexion forte aux enjeux de cette crise, à notre humanité et démontrent également nos besoins fondamentaux de sécurité, d'accomplissement, de lien et de soin aux autres.

En plus de mesures sanitaires et de confinement de bon sens, cette situation nous invite à une introspection profonde, à une remise en question de ce qui fait réellement sens dans notre vie, à nous recentrer sur l'essentiel et nous débarrasser du superflu. Tentons donc de profiter de cette suspension du temps pour nous tourner vers des moments simples avec soi et les nôtres, chargés de sens et de communion spirituelle sincère avec notre communauté, préparant ainsi un « après » lumineux et solidaire.
Pour paraphraser Pierre Rabbit, nous voici dans une période de « sobriété heureuse », certes forcée mais possiblement tout aussi heureuse. Et si cela débouchait sur une plus grande conscience de notre humanité commune et du vivant; un virage vers l'essentiel : l'amour, la compassion, le lien aux autres, le respect, la gratitude, la nature, l'instant présent dans toute sa vérité. Ce méchant virus nous offre une occasion de grandir en humanité ; serait-ce l'un des sens si non LE sens à donner à cette épreuve ?

Puissions-nous « profiter » de ce temps pour repenser avec créativité notre vie et l'ajuster au plus près de nos aspirations profondes ainsi qu'à un plus grand respect de la planète et de tous les êtres qui l'habitent.

Prenez grand soin de vous et des vôtres.

Sophie et Jérôme Raynal

Prêts à relever le Défi Rien de neuf ?

Le « Défi Rien de Neuf » consiste à privilégier toutes les alternatives à l'achat de produits neufs : qu'il s'agisse de garder ses objets anciens, de réparer ceux qui sont cassés, de faire des échanges, d'opter pour le prêt, de préférer des objets de seconde main, etc… Ce ne sont pas les options qui manquent !
Non seulement, acheter moins de neuf c'est faire des économies, mais c'est aussi apprendre à redéfinir ses besoins et à se passer de choses superficielles et coûteuses. Cette redéfinition des besoins a d'ailleurs un autre mérite : elle incite à se concentrer sur l'essentiel et sur des aspects de la vie moins matériels. Car consacrer son argent et, surtout, son temps à des activités de découverte, de

rencontres et de partage participe au bien-être de chacun. Enfin, acheter moins de neuf, c'est surtout préserver notre planète et, donc, notre avenir : parce que la production d'objets neufs participe à la pollution de l'environnement et à l'épuisement des ressources naturelles.
Alors, prêts à relever le 'Défi Rien de neuf' ? Rendez-vous sur riendeneuf.org !

Nouveau kiosque végé et zéro déchet

La Place de Brouckère, située en plein cœur de la capitale, connait un lifting depuis l'année dernière. Après des mois de chantiers et d'attentes, la Place semble à nouveau reprendre vie et un petit kiosque un peu particulier y a fait son apparition. Il s'agit de 'La Fermerie' qui propose de la nourriture végétarienne, mais pas seulement. Car derrière les fruits et légumes servis, se cachent des producteurs et agriculteurs de Bruxelles et des alentours. Raison pour laquelle le menu ne propose que des produits de saison ! L'idée d'un tel concept étant de promouvoir la consommation responsable et l'économie circulaire. De plus, 'La Fermerie' a déjà mis en place plusieurs initiatives pour tendre vers le zéro déchet : la nourriture est servie dans des récipients réutilisables et les clients sont encouragés à amener leur propre

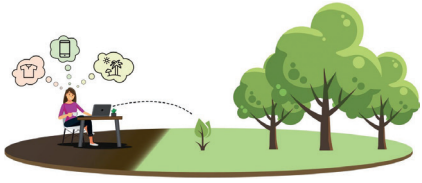
contenant. Quant aux contenants pour les boissons chaudes, ils se consignent partout en Belgique. *Une super initiative à saluer et… à essaimer !*

Animal for Climate

L'association 'Planète Vie', présidée depuis 1995 par le Dr Yvan Beck, vétérinaire bien connu pour son engagement, vient de lancer l'initiative « Animal for Climate ». L'idée est que tout habitant de la Terre — humain ou non humain — puisse participer à la prise de conscience que nous sommes une seule et grande famille planétaire, concernée de manière égale par les mêmes problèmes climatiques. Découvrons cette initiative solidaire via le « Manifeste des animaux contre le réchauffement climatique et l'extinction des espèces » et « Les règles d'or d'Animal for Climate », disponibles sur le site **planete-vie.org**

« Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as. »
koan zen

Arbres et achats on-line



« Plantez des arbres à chaque fois que vous achetez sur Internet ! » : c'est la nouvelle idée éco-citoyenne rendue possible par l'initiative du site 'Shopoonet.com'. Il suffit de s'y inscrire gratuitement, de sélectionner le site marchand souhaité et de poursuivre normalement ses achats. Une fois l'achat finalisé, le site reverse une commission qui se cumule au sein de la communauté 'Shopoonet' afin de planter un maximum d'arbres.
Parmi les nombreux partenaires, on retrouve : Cdiscount, Fnac, La Redoute, Decathlon, Groupon, ... et beaucoup d'autres. Tous les secteurs d'activité sont représentés : mode, santé, voyage, high-tech, électroménager, alimentation, auto-moto,... En moyenne, il est possible de planter un arbre tous les 20 € d'achat. Pour mener les actions sur le terrain, 'Shopoonet' collabore avec l'ONG 'Graine de Vie', spécialisée dans la reforestation à Madagascar depuis plus de 10 ans. L'association rémunère des milliers de personnes sur place et toutes les pépinières sont gérées exclusivement par des femmes. Infos sur **shopoonet.com**

Activités physiques et santé

On sait depuis longtemps que l'activité physique est bonne pour la santé, mais de nouvelles recherches ont été faites afin d'en évaluer l'impact précis sur les cancers. Les scientifiques de l' **'American Cancer Society'** ont ainsi analysé des études impliquant au total plus de 750.000 adultes, suivis sur plus de 10 ans, et sont arrivés à la conclusion que la pratique hebdomadaire de 2,5 à 5 heures d'une activité physique d'intensité modérée permettait de réduire significativement — jusqu'à 27% — les risques de contracter 7 cancers différents.

Une autre étude, japonaise cette fois, souligne que si l'activité physique se déroule en pleine nature, les bénéfices sont alors démultipliés !

Des peuples et des racines

Les peuples racines représentent 370 millions d'individus répartis dans plus de 5.000 communautés sur tous les continents. Ils occupent des territoires ancestraux depuis des millénaires abritant 80% de la biodiversité mondiale. Ce sont nos gardiens de la Nature.
La planète a besoin d'eux, leur parole doit être entendue d'urgence. C'est la raison de la création de **« Natives »**, un nouveau magazine trimestriel et une plateforme Internet capable de transmettre leur voix. Ses objectifs : permettre aux peuples autochtones de s'adresser à la planète ; concrétiser des passerelles entre traditions et modernité ; faire connaître et soutenir des projets dont ils sont bénéficiaires.
« Natives » est soutenu par des parrains

« racines » de tous les continents et des parrains « d'ici », acteurs du changement, dont Yann Arthus-Bertrand, Pierre Rabhi ou encore Ernst Zürcher. Le n°1 paraîtra le 21 juin prochain.
Infos sur revue-natives.com

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…

Abolition de la peine de mort

À partir du 1er juillet 2020, le Colorado deviendra le 22ème État américain à abolir la peine de mort (rétablie depuis 1979). Cassandra Stubbs, responsable d'une organisation abolitionniste, salue cette décision exemplaire : « *La peine de mort n'a pas de place dans ce monde. Près de 50 ans de statistiques ont prouvé qu'il n'y a aucun moyen d'exécuter des gens sans que cela soit arbitraire, coûteux et inhumain. (…) Il n'y a aucune excuse pour qu'un gouvernement qui respecte la justice, l'équité et la dignité humaine continue à exécuter son peuple.* »

61 millions de dollars

La légende hollywoodienne, Kirk Douglas, vient de prouver que même après sa mort, à l'âge de 103 ans, sa philanthropie n'avait pas de frontière. L'acteur oscarisé a fait don de la grande majorité de sa fortune, soit 61 millions de dollars, à des œuvres de bienfaisance, un hôpital pour enfants et à une Université (celle qu'il fréquentait dans sa jeunesse) afin de financer une bourse réservée aux étudiants défavorisés.

Des milliards contre le réchauffement climatique

Le PDG d'Amazon, Jeff Bezos, a annoncé qu'il allait engager 10 milliards de dollars pour lutter contre le changement climatique. Des subventions, attribuées dès cet été, seront utilisées pour aider les scientifiques, les militants, les ONG et « *tout effort qui offre une réelle possibilité* » pour aider à préserver la Terre de l'impact du changement climatique. L'homme d'affaires souligne que : « *la Terre est la seule chose que nous ayons tous en commun. Nous devons la protéger ensemble* ». Le milliardaire, dont la fortune s'élève à 130 milliards de dollars, avait déjà lancé un réseau d'écoles maternelles gratuites en 2018.

Non à l'extension d'Heathrow

La justice britannique vient de dire non au projet d'agrandissement de l'aéroport d'Heathrow (Londres), jugeant que : « *les accords de Paris auraient dû être pris en compte.* » C'est la première fois qu'un jugement s'appuie sur l'urgence climatique pour annuler ce type de projet ; ce qui pourrait inspirer d'autres juridictions à se prononcer sur des cas similaires.
[Source : Reporterre]

1er village 100% autonome

L'architecte américain James Ehrlich cherche depuis des années à créer un quartier moderne ou un éco-village qui générerait sa propre énergie, recyclerait la totalité de ses déchets et produirait toute sa nourriture. Les Pays-Bas viennent de lui donner le feu vert en vue de construire un éco-village de 200 à 300 logements à Almere (à 30' d'Amsterdam). Le projet aux objectifs très élevés intègrera des systèmes entièrement autonomes de gestion des déchets, de traitement des eaux, de production alimentaire et d'énergie (photovoltaïque + biogaz via méthanisation des déchets alimentaires + géothermie). Des jardins

aquaponiques adaptés combineront pisciculture et agriculture afin de permettre aux résidents de créer des micro-écosystèmes durables. Les déchets verts seront compostés pour nourrir ces écosystèmes, tandis que les déjections des poissons serviront d'engrais pour les jardins.
Un projet exemplaire qui deviendra sans doute la norme de demain !

« La simplicité se résume à deux étapes : identifier l'essentiel, éliminer le reste. »
Leo Babauta

'Clubs Cercueil' : mort, entraide & partage

« *On va dessiner des graffitis tout autour, que des couleurs éclatantes. Ce sera l'histoire de ma vie, colorée et un peu bordélique...* », voilà comment Katie Williams, 82 ans, compte personnaliser son cercueil. Il y a 10 ans, elle a fondé le premier 'Coffin Club' (Club Cercueil) dans une petite ville de Nouvelle-Zélande. Aujourd'hui, ce sont plus de 50 pays qui ont reproduit son modèle qui permet l'accès à un cercueil 'personnalisé' à un prix 10 fois moins cher que la normale. Les 'Coffin Clubs' sont aussi des lieux de socialisation où les membres s'entraident, partagent de bons moments, tout en levant le tabou autour de la mort.
[Source : PositivR]

Des briques qui consomment du CO_2

Des chercheurs de l'Université du Colorado (États-Unis) ont dévoilé fin janvier une invention qui pourrait changer la donne en matière de construction : des briques capables de consommer du CO_2 pour se développer ! Concrètement, ils ont inoculé des cyanobactéries dans une solution de sable et d'hydrogel pour produire — grâce au soleil et au CO_2 — un hydrogel minéralisé qui se lie ensuite au sable pour former une brique. *Une innovation à suivre de près...*
[Source : Pepsnews]

En très bref...

- Depuis le 1er mars, le Grand-Duché de Luxembourg est le premier pays au monde à proposer gratuitement l'entièreté de son réseau de transports publics aux usagers.
- En Suède, les Samis - le dernier peuple autochtone d'Europe - remportent une victoire historique : la Cour suprême leur a accordé le droit de décider qui peut chasser et pêcher sur leur terre ancestrale.
- Obsolescence programmée : le géant 'Apple' écope d'une amende de 25 millions d'euros pour avoir imposé des 'mises à jour' qui ralentissaient volontairement ses anciens appareils.
- L'Écosse vient d'adopter une loi permettant la distribution gratuite de protections périodiques pour toutes ses citoyennes - une première !
- Chute record des émissions de CO2 liées à la production d'électricité en Europe en 2019 : une baisse spectaculaire de -12% qui s'expliquerait par le recul du charbon et l'essor des énergies renouvelables.
- En recourant à une procédure méconnue du Code rural, le maire d'une commune bretonne impose l'agriculture bio et paysanne à 400 propriétaires ! Une bonne idée qui risque d'essaimer dans d'autres mairies...

Nouveau virus, nouveau virage ?

Tout est à inventer ! C'est à nous qu'il revient de décider si nous choisissons l'éthique plutôt que la panique et l'interdépendance plutôt que l'indifférence.

Nous pouvons et devons sans hésiter développer dès maintenant notre conscience responsable, le soin de nous-même et de notre immunité et la bienveillance en actes, au service de chacun.e.

Je crois que la crise se résoudra d'autant plus vite que nous nous alignerons aux restrictions et à la discipline demandée, tout en nous sentant heureux, à l'aise et libre de le faire.
Et c'est là le challenge ! En effet, alors que nous entrons dans une phase d'adversité à durée indéterminée, le coronavirus vient nous imposer d'apprendre, dans l'urgence, à honorer les sagesses de vie que sont la paix intérieure, la résilience et le soin mutuel.
Pour y arriver, trois talents essentiels sont à développer sans tarder ou à renforcer en nous : l'art de nous centrer en nous-même, le soin de notre immunité et notre solidarité, dans la conscience de l'interdépendance universelle.
Avant de détailler le « comment » de ces talents, je voudrais citer deux convictions qui m'aident à traverser mes épreuves :

1) Dans la vie ce qu'on regrette ce n'est pas l'inatteignable, c'est l'atteignable non atteint !
2) Le sage construit sa sagesse à partir de ses défis de vie, selon la façon dont il les traverse.

Alors, face aux défis à assumer, on peut se demander comment construire sa sagesse et ensuite la fortifier dans la durée ?

1) Cultivons l'introspection, l'intériorité ou le mariage avec nous-même :
Que l'on se retrouve cloîtré chez soi, aux prises avec l'ennui, la peur ou la solitude, en famille avec peut-être l'impression d'étouffer ou d'être sursollicité, ou que l'on soit en position de responsabilité, avec une cohorte de défis à relever, nous rencontrerons dans les semaines à venir des épreuves qui nous amèneront à avoir des besoins inassouvis, comme de vivre la légèreté, la paix, la liberté de mouvements, l'espoir, la sécurité pour nous-mêmes et pour ceux qu'on aime, le repos… Peut-être aussi manquerons-nous de chaleur humaine, de

MannaVital

Aloe Vera Juice PLATINUM

Bon pour la fonction gastro-intestinale et stimule la digestion

BIO
100 % PUR
NON CHAUFFÉ

La moelle intérieure de la plante juteuse Aloe vera contient une richesse de mucilages apaisants, d'enzymes stimulant la digestion et de vitamines et de minéraux de soutien. Lorsque cette moelle est broyée et que le jus récolté répond aux exigences de qualité correctes, tel que l' ALOE VERA JUICE PLATINUM de Mannavital, il peut contribuer à:

- **la santé du système digestif**
- **la fonction normale et la vidange des intestins**
- **une bonne élimination**
- **une forte résistance**

ALOE VERA JUICE PLATINUM n'a subi aucun traitement thermique ni pasteurisation, ce qui a permis aux enzymes de rester actives, est sans conservateurs et ne contient que de la vitamine C et de l'acide citrique en tant qu'additifs, et ne contient pas de sucre ajouté

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX
MannaVital

www.mannavital.com

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

soutien, de festivités, d'être entouré.e, de côtoyer les amis qu'on aime etc.

La peur et le découragement risquent de nous gagner, alors, il sera fondamental de trouver en nous un lieu de force et de bien-être, afin de traverser au mieux les défis que la vie nous présentera.

Cela commencerait-il par réaliser que nous avons quelque peu oublié de nourrir en nous l'essentiel : la présence à soi. Simplement être là, pleinement présent à soi et à notre vécu de l'instant, sans s'interroger sur ce qui est à faire ensuite. Mais, aujourd'hui, l'arrêt du « faire à outrance » étant imposé à nombre d'entre nous, nous allons peut-être découvrir que la vraie porte de sortie se trouve à l'intérieur. Pour autant que l'on sache comment ouvrir cette porte ! Et ceci implique d'apprivoiser la rencontre avec soi-même. Mais ce n'est pas simple d'aller en soi, quand on a plus appris à agir qu'à être. Quand on n'a pas appris à passer du bon temps avec soi, ni à côtoyer son propre vide existentiel, pourtant si plein quand on a l'audace d'y plonger !

Alors, comment faire pour se relier à soi, afin de bien s'occuper de soi ?

Il s'agit de réaliser un demi-tour vers soi-même, à l'aide de quatre R : Ralentir, Respirer, Regarder et Ressentir en soi. Ces quatre R, quand on s'y entraîne, afin de développer l'habitude de les pratiquer, soulagent de façon étonnante nos tensions intérieures, même si on ne peut rien faire d'autre par rapport à celles-ci. Par exemple, si votre avenir matériel est incertain, vous pourriez d'autant plus décider de devenir votre meilleur ami.Et ce, afin de ne pas ajouter d'autres problèmes à ceux que vous affrontez déjà. Car, plus que les événements eux-mêmes, ce qui nous pose problème, c'est notre incapacité à gérer les émotions que nous éprouvons dans nos difficultés de vie.

Pour apprendre à gérer des vécus difficiles, vous pourriez, pendant trois minutes, trois fois par jour, prendre le temps des quatre R et accueillir avec bienveillance ce qui se passe en vous. Jusqu'à percevoir un soulagement, une détente, un (re)gain d'énergie ou une clarté par rapport à votre vécu du moment. Ce soulagement se produit tôt ou tard et est proportionnel à votre capacité d'accueil réel et persistant de vos vécus.

Ensuite, une deuxième étape consiste à chercher d'où proviennent ces vécus. Pour cela, il suffit de savoir qu'un vécu désagréable signale un ou des besoins(s) insatisfaits et donc, de vous demander : si je vis ceci de difficile, quelles sont mes aspirations, mes besoins insatisfaits ?

Imaginons que vous soyez un soignant très sollicité, surmené et en chute d'énergie, vous vous sentirez fatigué et inquiet.e (vécus) parce que votre besoin de confiance que vous pourrez tenir dans la durée n'est pas staisfait. Et que votre aspiration à soulager la souffrance risque de ne pas être assouvie.

Il faut savoir qu'un besoin a plus besoin d'être reconnu qu'assouvi et que, donc, clarifier ce qui se joue en soi constitue une aide importante, dans la mesure où nous ne nous sentirons plus face à un « ennemi » invisible ou envahissant. Ainsi, une simple prise de contact avec soi et une conscience claire de ce qui se joue en soi peut remonter notre énergie. Ensuite, nous pourrons explorer si quelque chose peut être fait ou demandé, allant dans le sens de nos aspirations. Dans l'exemple cité, nous pourrions demander à nos proches de l'aide dans certaines tâches ménagères ou aussi, nous pourrions nous isoler pendant 5 minutes et pratiquer la cohérence cardiaque (voir ci-après) pour régénérer notre physiologie.

Les quatre R énoncés engendrent dans nos vies quatre autres R : nous Réparer, nous Régénérer, nous Ressourcer, nous Relier. Cela se passe parce que ce ralentissement et demi-tour vers soi stimule le système nerveux parasympathique. Ce qui, ensuite nous permettra de mieux nous Relier aux autres et à la planète. Et c'est dans cette reliance que nous serons davantage solide et donc plus à même d'être solidaire d'autrui, si nous le choisissons.

2) Développons notre solidarité

Faire contre mauvaise fortune bon cœur, pratiquer la solidarité envers ceux qui en ont besoin dynamise nos relations et nos vécus agréables et donc cela préserve aussi notre santé.

Soyons créatifs, comme ceux qui accrochent leurs coordonnées dans les arbres (à Cologne) avec un message annonçant qu'ils sont prêts à aider ceux qui en ont besoin. Ou comme ces italiens qui, depuis leurs balcons, applaudissent les soignants débordés.

Réfléchissez bien à votre part solidaire dans les semaines à venir, sachant que, si vous donnez librement, vous vous faites du bien ! À un moment, on ne sait plus qui donne et qui reçoit, tant celui qui donne reçoit !

3) Accroissons notre immunité. Pourquoi ne pas faire une petite cure détox, comme les lions qui jeûnent au passage vers le printemps ?

Il ne faut pas être Einstein pour savoir que ce qui nous aide à lutter contre les virus, ce sont nos forces et notre immunité, à la fois physiques et émotionnelles !

Les mesures à prendre sur le plan physique sont évidentes, mais pas nécessairement aisées à maintenir dans la durée : bouger, s'aérer, se laver, boire de l'eau pour nettoyer aussi l'intérieur de notre corps et gérer sainement ce qu'on mange et boit (réduction de la consommation d'alcool, de sucre, de viande et de produits laitiers, augmentation de la prise de fruits et de légumes). L'immunité sera aussi stimulée par l'acupuncture (masser deux points, deux minutes Gi4 et E36, on les trouve sur google), la prise de probiotiques, d'adjuvants et d'antibiotiques naturels tels le thym, la sauge, la vitamine C, l'échinacéa, les huiles essentielles comme ravintsara etc.

Enfin, l'immunité émotionnelle est clairement dynamisée par des vécus agréables. Nombreuses sont les études qui démontrent que, quand nous allons bien, nos « natural killers » (cellules éboueuses du corps) sont plus nombreux et plus efficaces. Observez à quel point, quand votre état émotionnel est positif et détendu, cela vous donne des ailes !

Par la « cohérence cardiaque », stimulons notre immunité et jugulons notre stress :

La cohérence cardiaque consiste à pratiquer un rythme respiratoire de 6 par minute, soit 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration. Ce faisant, on pense à quelqu'un que l'on aime bien ou l'on se projette dans un lieu où l'on se sent bien.

On pratique cela trois fois par jour pendant cinq minutes.

Elle augmente les IgA salivaires - participant à la défense immunitaire -, la DHEA - hormone antivieillissement -, l'ocytocine, - hormone du lien et de l'amour -, la dopamine – source du plaisir - et la sérotonine - prévenant la dépression et les angoisses.

La gratitude

À défaut de pouvoir booster notre ocytocine par des embrassades ou des câlins, nous pouvons la dynamiser, ainsi que celle de nos proches, en leur exprimant notre gratitude.

La plus puissante gratitude que je connaisse se réalise en trois étapes que voici :

1) Citer un fait concret : notre interlocuteur pourra mieux le recevoir parce qu'il ne pourra pas le réfuter et qu'il verra que nous avons été attentif à ses actes ! Par exemple : Quand je vois que tu as cuisiné quatre légumes différents…

2) Montrer notre humanité, - en exprimant ce qu'on ressent -, car en ce moment on en a vraiment besoin : « Je suis heureux.se, ému.e… »

3) Dire ce qui compte pour nous fait du bien à l'autre parce que ça lui démontre comment précisément il a embelli notre vie : « Parce que, grâce à toi, cela soutient notre santé et ça m'est précieux en ce moment ».

Pour conclure, observons nos pensées et nos émotions : voyons si nous ressassons la peur, le cynisme, la critique… ou si nous cultivons la foi, la bienveillance et la sollicitude pour chacun. Nos vécus ne sont pas anodins et ne s'arrêtent pas à la surface de notre peau. Ils voyagent et émettent au-delà de notre corps des vibrations qui, unies à d'autres similaires, influencent le champ magnétique terrestre. Ainsi, quand on boit de l'eau, on peut adresser à cette eau un message porteur de bonnes ondes : « je choisis de vivre et de rayonner la paix ».

Un proverbe ancien affirme que : « Dans les moments des crises, un Sage arrivera dans la ville ».

La ville, le pays vous attend : allez-vous être ce Sage ?

Anne van Stappen

Docteur Anne van Stappen
Formatrice certifiée en Communication NonViolente®
www.annevanstappen.be
Auteur du bestseller : *Ne marche pas si tu peux danser*
Chaine youtube : *Cœur Naturellement Vibrant*

Curcuma : une panacée ?

Plusieurs centaines de publications scientifiques lui sont consacrées chaque année. La liste de ses bienfaits et domaines d'application ne fait que croître. Loin de n'être que de la poudre aux yeux, il semble bien valoir le détour par votre cuisine et votre pharmacie. Son nom ? Le curcuma ...

Originaire d'Asie du Sud-Est, membre de la famille des Zingibéracées, le genre Curcuma compte près de 110 espèces dont la plus utilisée aujourd'hui est le Curcuma longa. A l'instar du gingembre, c'est sa racine qui est consommée, fraîche ou séchée et réduite en poudre. Cultivé en Chine depuis le 7ème siècle, il est exploité tant en teinturerie qu'en cuisine et en médecine traditionnelle. L'Inde est son principal producteur mondial et son plus grand consommateur, avec quelques 800 000 tonnes produites annuellement. Aussi appelé « Safran des Indes » ou « Turmeric » dans les pays anglosaxons, il constitue, depuis des millénaires, un remède phare de la médecine ayurvédique pour drainer le foie et améliorer la digestion, apaiser les rhumatismes, traiter les infections bactériennes et virales et les troubles de la peau. Cible de la recherche médicale actuelle, le curcuma semble à même de répondre aux enjeux sanitaires des maladies dites « de civilisation » en s'attaquant à leurs mécanismes de base.

Curcumines, anti-inflammatoires et antioxydantes

La composition chimique du curcuma révèle de 60 à 70 % de glucides (essentiellement de l'amidon), un peu de lipides et de protéines, ainsi qu'un léger pourcentage d'huile essentielle et d'oléorésine, parmi laquelle on retrouve une famille de pigments particuliers : les curcuminoïdes. Ces derniers, auxquels appartiennent les curcumines (5 à 60 % des 3 à 6 % de pigments contenus dans l'épice), sont responsables de la couleur jaune-orange vif de la racine de curcuma et de ses propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes. Si l'on entend aujourd'hui beaucoup parler de « la » curcumine, il s'agit en réalité d'une famille de molécules qu'il serait dommage, comme le font beaucoup de laboratoires, de ne réduire qu'à un de ses membres, le totum étant souvent, en phytothérapie, bien plus intéressant que les composants isolés. Les études récentes confirment l'intervention de ces curcumines dans nombre de processus cellulaires pouvant devenir délétères pour la santé, à savoir l'inflammation et le stress oxydatif (celui-ci faisant intervenir des composés appelés radicaux libres à même, en excès, d'endommager les constituants cellulaires). Il est aujourd'hui bien établi que ces processus exacerbés par le mode de vie moderne (stress, expositions à des polluants environnementaux, ...) sont des éléments déclencheurs ou aggravants dans nombre de pathologies telles que les cancers, le diabète, les troubles cardiovasculaires ou encore neurodégénératifs (Parkinson, Alzheimer). On comprend donc l'intérêt que représente le curcuma et surtout ses extraits titrés en curcuminoïdes pour la santé. Ces extraits sont ainsi testés dans nombre d'essais cliniques actuels et offrent des résultats très prometteurs dans les pathologies cancéreuses, tant en prévention qu'en curatif, associés à certaines chimio-et radiothérapies.

Mami dans une de ses parcelles de curcuma, au moment de la récolte.

COOK

Du curcuma malgache bio & équitable

500ml, 100ml, 230ml

Notre curcuma provient de deux zones de production à Madagascar, labellisées *Biopartenaire®* ; gage d'un engagement bio solidaire et durable avec nos partenaires producteurs.

Au goût et à la qualité remarquables, le curcuma COOK est disponible en différents conditionnements, seul ou dans de nombreux mélanges.

Plus d'infos sur cette filière et sur les engagements Bio-partenaire : *arcadie.fr*

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

arcadie.bio
blog.arcadie.fr

Cook est une marque d'Arcadie ARCADIE

vajra

Disponible dans le magasin bio de votre quartier.
Distribution en Belgique via VAJRA.BE ORGANIC

JUS DE CURCUMA

Pur jus bio de rhizomes de curcuma frais.

Une préservation optimale des substances actives: la curcumine et l'huile essentielle.

Grâce à l'huile essentielle, la curcumine est mieux et plus vite absorbée.

Disponible dans les magasins diététiques.
Tél. 059 56 72 20 - info@martera.com
www.martera.com

MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS

Les curcumines offrent en outre un soulagement efficace des maladies inflammatoires rhumatismales et digestives (ulcères gastro-duodénaux, arthrite rhumatoïde, ...) sans les inconvénients des anti-inflammatoires classiques (risques d'hémorragies digestives, douleurs digestives). Cet effet est encore potentialisé lorsqu'associé à la prise d'acides-gras anti-inflammatoires tels que les oméga 3 présents dans les huiles de poisson. Le curcuma est également un allié précieux des troubles digestifs et un excellent protecteur hépatique (notamment contre les médicaments et polluants, il accroit la production de bile et son évacuation et a donc aussi un effet hypo-cholestérolémiant). Appliqué sur la peau sous forme d'huile infusée, il aide aussi à cicatriser et à diminuer les irritations cutanées.

Curcuma ou curcumine ?

L'observation de la moindre prévalence de maladies tels les cancers dans les populations consommant au moins 1 à 2 grammes de poudre de curcuma par jour - comme c'est le cas des populations indiennes - laisse supposer qu'une telle consommation est suffisante pour prévenir les troubles de santé sans devoir recourir à une supplémentation nutritionnelle. Un tel usage culinaire étant rare dans nos pays occidentaux, les compléments nutritionnels offrent la facilité d'une concentration en curcumine (1200 mg/jour serait nécessaire en cas d'inflammation aigüe, ce qui correspond environ à 4 cuillères à soupe de poudre de curcuma) plus à même de traiter les symptômes sans devoir consommer des quantités considérables de l'épice. La traçabilité des composants en laboratoire offre en outre une garantie contre les falsifications fréquentes (ajout d'agents de lest colorés) dont fait l'objet la poudre de curcuma. Vigilance donc quant à sa provenance !

Curcuma à toutes les sauces

Privilégier la forme fraîche ou la poudre intégrale de qualité biologique (afin d'exclure pesticides mais aussi contaminations et adjuvants) et la conserver à l'abri de la lumière et de l'air est donc un minimum. Les études montrant que les curcumines sont bien mieux absorbées par nos intestins lorsqu'elles sont associées à un faible pourcentage (1%) de pipérine (composé du poivre noir), au gingembre et à des graisses, le plus simple est de se constituer un mélange à part égale de curcuma et de gingembre en poudre, assaisonné de poivre noir et de l'inclure aux huiles végétales bio agrémentant vos plats. Ce mélange coloré et gouteux remplacera avantageusement le sel pour un bénéfice saveur et santé optimal ! En curatif, de nombreux laboratoires proposent le curcuma en complément alimentaire, aujourd'hui associé à d'autres anti-inflammatoires naturels tels que l'encens (Boswellia) en cas d'hypersensibilité digestive au poivre. Renseignez-vous auprès d'un thérapeute pour séparer le bon grain de l'ivraie !

Chaline Nocart
charline@etreplus.be

RÉFÉRENCES : **« Le curcuma, vertus et bienfaits »,** de Yves Requena et Véronique Lemaire, Editions Tredaniel Pratique
Site de documentation scientifique PUBMED : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
CFNA, cours de nutrithérapie dispensés par le Dr J-P Curtay et Pierre Van Vlodorp
• www.lanutrition.fr • www.passeportsante.net

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

Rites de passage, rituels et célébrations

de l'acte symbolique à l'expression de l'Être

Depuis au moins 70 000 ans, les rituels forment un fil conducteur qui relie l'Humanité à travers les âges. Aujourd'hui, à l'heure de l'indispensable transition individuelle et sociétale, quel est son sens dans un monde de plus en plus laïque, complexe et coupé du Vivant ?

Les termes « rite » et « rituel » viennent du latin « ritus », signifiant « ordre prescrit », qui serait lui-même issu d'une forme de l'indo-européen védique « rta » ou « arta », évoquant l'ordre du Cosmos. L'étymologie nous renseigne donc sur un aspect essentiel

du rituel qui peut se traduire par un ensemble de règles symboliques codifiées, un cadre prescrit, pour se relier à un ordre supérieur.
Quels que soient les lieux et les époques, les rituels ont toujours célébré les transitions, balisé le passage du temps et les événements importants jalonnant la vie humaine. Plus important encore, ils jouent à la fois un rôle social essentiel en renforçant le sentiment d'identité et d'appartenance communautaire ; mais également un rôle spirituel, en offrant la possibilité de célébrer la Vie sous ses formes infinies.
Les rituels existent sous mille et une formes et couleurs : de la messe solennelle catholique aux célébrations flamboyantes de la 'Gay Pride' ; des rites chamaniques pratiqués par les Indiens Huichol au fin fond du Mexique aux rituels de bizutage estudiantin bruxellois... Des jeunes filles suédoises qui dansent autour d'un mât le soir de la Saint-Jean aux téméraires thaïlandais qui se percent les joues avec des épées pour apporter la bonne fortune pendant le sanglant (mais néanmoins végétarien) festival de Phuket...

De la 'montagne des dieux' à nos jours

Les plus anciens 'actes rituels' connus remontent à près de 70 000 ans et prendraient leur source dans une grotte sacrée des collines de Tsodilo, au Botswana, connue localement sous le nom de « montagnes des dieux ». Des archéologues ont également découvert des preuves que les êtres humains de l'âge de pierre pratiquaient déjà des offrandes sacrificielles à un python de pierre dans les régions d'Afrique australe.
Pendant des millénaires, nos lointains ancêtres développent diverses formes ritueliques pour renforcer leurs liens tribaux et de parenté, indispensables à la survie du clan dans un monde empli de dangers potentiels. Ces premiers rituels et cérémonies forment alors une structure qui aide le clan à définir sa place dans la Nature et au sein du Monde (parfois même différents mondes). Au fil des âges, ces divers rites conduisent à l'émergence des premières formes de cultes proto-religieux tels que le totémisme, l'animisme et le paganisme.
Le concept de hiérarchie émerge alors et domine rapidement le monde des Hommes. Les leaders religieux (et les autres) comprennent vite que l'identité communautaire se crée et se consolide à travers l'expérience partagée de rites codifiés. Avec l'émergence des grandes religions, les rituels ancestraux sont absorbés et transformés en de nouvelles formes plus adaptées, mais souvent plus complexes, codées, parfois hermétiques ; ce qui renforce souvent la scission avec le sens originel de la pratique.
De nos jours, de nombreux rites et cérémonies ont ainsi perdu leur sens premier (parfois même leur dimension sacrée alors qu'il s'agit de pratiques religieuses) en devenant davantage l'expression d'une culture communautaire, qu'elle soit locale, nationale ou planétaire.

Catalyseur d'émotions

Lorsque les rituels deviennent de grandes cérémonies publiques, ces dernières ont souvent le pouvoir de réveiller et de catalyser des émotions intenses. Dans de nombreux pays orientaux, des fêtes religieuses ancestrales et colorées sont vécues avec ferveur par des millions de participants. C'est également vrai pour une 'Coupe du Monde' de football ou, mieux, la cérémonie d'ouverture des 'Jeux Olympiques' de Pékin de 2008 (l'événement le plus regardé au monde) qui a rassemblé 2 milliards de téléspectateurs !

Rites de passage

Début du XXème siècle, l'ethnologue et folkloriste français Arnold van Gennep [1873-1957], principalement connu pour son travail concernant les 'rites de passage' (et pour son monumental et inachevé « Manuel de folklore français contemporain »), observe que toutes les cultures, quels que soient le lieu et l'époque, ont prescrit des moyens de faire face à des situations chargées d'émotions, notamment lors des grandes étapes de la vie. Diverses formes de 'rites de passage' ont donc naturellement émergé pour aider les individus, mais aussi leur famille, amis ou communauté, à canaliser ces émotions et marquer symboliquement la transition,

le 'passage', d'une phase de vie à une autre. La plupart des cultures considèrent que les transitions les plus importantes sont la venue au monde, le début de la puberté, le mariage, les maladies graves (ou blessures mettant la vie en danger) et enfin la mort. L'obtention d'un diplôme, le divorce et la retraite sont également des transitions majeures reconnues dans les sociétés modernes.
Les formes que ces 'rites de passage' prennent sont fascinantes car elles reflètent la diversité de l'expérience humaine. Ce qui semble tout à fait normal à une culture peut paraître tout à fait bizarre, voire défendu, à une autre.
Imaginons obliger notre fils de 13 ans à porter des gants remplis de centaines de 'fourmis à dard' (et très en colère) pendant 10 minutes... Nous serions incompris et rapidement arrêtés pour maltraitance d'enfants. Mais pour la tribu Satere-Mawe d'Amazonie, cela marque un important rituel de passage à l'âge adulte que personne ne remet en question.
Autre exemple : les parents de la tribu amérindienne des Luiseño, en Californie du Sud, font la fête et annoncent joyeusement à toute la communauté quand leurs filles — fières de leur nouveau statut — commencent à menstruer et deviennent des femmes. Alors que pour la plupart des autres jeunes filles du monde, ce type d'annonce publique serait considéré comme embarrassant, voire humiliant...

Créons notre propre rite de passage !
Les sociétés occidentales modernes ne proposent plus de rites de passage de l'enfance à l'âge adulte. Or, devenir adulte et s'autonomiser en laissant derrière soi son enfance et son adolescence n'est pas toujours tâche aisée. La solution ? Créer son propre rite ! Inspirons-nous des « 3 étapes » citées plus loin, réunissons quelques amis et membres de la famille, créons une forme symbolique adaptée et... célébrons !

Pourtant, quelles que soient les cultures où ils sont pratiqués, les 'rites de passage' liés à la puberté sont reconnus comme particulièrement puissants pour créer ou renforcer une identité, car ils marquent un changement de statut, une transition nette de l'enfance vers l'âge adulte.

Avec les rituels de passage, il y a clairement un avant et un après. Et plus l'expérience est intense, plus le lien créé est important — c'est pourquoi les anthropologues ont observé que le partage de rites de passage et rites d'initiation renforçait considérablement les liens familiaux et/ou communautaires.

Les trois étapes des rites

Dans son livre-phare — « Les Rites de Passage » (1909) — Arnold van Gennep soutient que, traditionnellement, ces derniers se composent de 3 étapes rituelles :

1- la séparation : dans laquelle le participant ou futur initié est symboliquement (parfois physiquement) éloigné du monde auquel il a appartenu. Les rites de séparation impliquent souvent des actions symboliques comme la mise à nu ou le séjour dans un lieu inconnu. Après le rite de séparation, l'initié est à l'entrée de ce que van Gennep appelle le « monde liminal » (dérivé du latin « limin » : seuil).

2- la transition : étape dans laquelle l'individu entre dans le « monde liminal », une sorte de 'non-lieu' et de 'non-temps' autant social que spirituel. Au cours de cette phase, l'individu est généralement informé des responsabilités liées à son nouveau rôle. Dans cet 'entre-monde', le futur initié est souvent considéré comme étant en danger (pour lui-même ou les autres). Pour 'protéger le candidat dans cette phase 'instable', un parrain ou un gardien lui est parfois attribué.

3- la réincorporation : étape finale dans laquelle 'celui qui est passé' est confirmé dans son nouveau statut. Il a, pour ainsi dire, franchi le seuil et est revenu. Ces rites de réincorporation peuvent inclure diverses actions symboliques ou investir l'individu de

L'ÉCOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE ®
FAIT PEAU NEUVE ET DEVIENT :

ÉCOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE ® ET CENTRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÈS À PRÉSENT, (RE)DÉCOUVREZ TOUTES NOS FORMATIONS ET NOS ACTIVITÉS SUR NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET

WWW.KALLYO.COM

FORMATIONS MASSAGE

FORMATION DE BASE
FORMATION CERTIFIANTE
JOURNÉES THÉMATIQUES

NOUVEAUTÉS: ATELIERS EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SOUFFLE ET VOIX
MÉDECINE CHINOISE
BESOIN-AFFIRMATION-COLÈRE
VOYAGE SONORE

SOIRÉE DÉCOUVERTE

CE 5 JUIN DE 18H30 À 21H À LA SALLE KALLY'Ô. ATELIER DÉCOUVERTE, RENCONTRE DE NOS PROFESSEURS, INTRODUCTION AUX SPÉCIFICITÉS DU MASSAGE SENSITIF BELGE® (INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR WWW.KALLYO.COM)

KALLYO.EMSB

KALLYOMASSAGESENSITIFBELGE

CONTACT@KALLYO.COM

WWW.KALLYO.COM

SALLE KALLY'Ô :
89 RUE AUGUSTIN DELPORTE
À 1050 BRUXELLES

nouveaux pouvoirs, vêtements, accessoires, tatouages, etc. Ces marques d'identité annoncent publiquement que l'individu appartient au nouveau groupe ou statut.

Les rituels « perso »

Alors que les rituels partagés collectivement procurent souvent un puissant sentiment d'appartenance communautaire, cela peut également être vrai pour les rituels personnels, vécus en solitaire, quand ils intègrent une dimension de 'reliance', qu'elle soit spirituelle... ou sportive !

Les rituels personnels peuvent aussi devenir les symboles de nouvelles résolutions. Ils nous aident, par exemple, à renforcer un choix ou un engagement vers une nouvelle direction de vie, célébrer une étape décisive, l'atteinte d'un objectif ou encore offrir un support spirituel pour revenir au calme de la Présence-que-nous-sommes...

Dans nos sociétés qui semblent de plus en plus fragmentées, le besoin d'élaborer des rituels personnels est plus grand que jamais puisque leur pratique aide à créer du sens, des liens et donc à défragmenter, réunifier. Comme le souligne l'auteur australien Dally Messenger1 dans son ouvrage « Ceremonies and Celebrations » (non traduit) : « Bien que l'on se soit éloigné des cérémonies religieuses d'autrefois, les individus d'aujourd'hui ont plus que jamais besoin de rituels pour sortir de la course effrénée et marquer les moments importants de leur vie. »

Nous pouvons ainsi créer nos propres petits rituels, les adapter à notre sensibilité unique et à nos aspirations intimes, que cela soit pour passer une bonne nuit de sommeil, atteindre de nouveaux objectifs professionnels ou pour créer un cadre à des pratiques spirituelles.

Evidemment, comme notre cerveau a besoin de temps et de répétition pour créer de nouvelles connexions neuronales en accord avec nos nouveaux choix, plus le rituel sera répété en conscience, plus son empreinte fera son œuvre.

Bref, créer nos propres rituels développe de la profondeur dans nos existences, tout en offrant un espace d'enracinement et de fertilité aux graines que représentent nos intentions et aspirations.

Créer notre rituel méditatif

Que nous soyons en quête du bonheur ultime ou de simple bien-être, que nous ayons pour objectif d'apaiser notre mental ou de baigner dans la lumière de notre cœur, nous devons tout d'abord nourrir et faire grandir la certitude de l'utilité de notre pratique.

Bien que rien de particulier ne soit indispensable à la méditation, des objets peuvent nous aider à ritualiser ce rendez-vous avec nous-même. Un coussin et un châle pour le confort. Une table basse ou un plateau pour accueillir un diffuseur d'huiles essentielles ou de l'encens, une image ou un portrait inspirant, ... ou encore un élément naturel comme une plume, un cristal, une fleur à côté d'une bougie symbolisant la lumière intérieure. Quelques étirements et respirations en pleine conscience pour apaiser notre corps, un chant, une prière, un mantra ou encore le tintement d'une petite cloche ou d'un bol, pour indiquer le début et la fin de la pratique méditative.

Attention : la pratique régulière d'un rituel efficace peut grandement accélérer l'expérience méditative et l'absorption dans l'Etre en amont des sens, du mental et de notre histoire personnelle... Ce qui peut mettre fin à la recherche et à la nécessité du rituel lui-même... ;-)

Rituels pour la Terre

Dans « Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre » (voir références), Joanna Macy souligne combien il est nécessaire de changer de cap, de créer de nouveaux récits et rituels si nous voulons prendre part à la guérison du monde. La pratique du 'Travail qui Relie' et des rituels pour la Terre, désormais au cœur de la transition, font l'objet d'ateliers animés par Joanna Macy depuis plus de 40 ans, ainsi que de nombreux facilitateurs dans divers pays. Ils y proposent un espace pour développer les racines de notre résilience intérieure et ressentir notre profonde reliance à la Nature, dans un sentiment de gratitude à son égard, mais en nous autorisant aussi à ressentir

Esprit CLAIR

être plus
magazine - salons
annuaire - online

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

Le 7 juin 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

notre douleur face à son exploitation, à sa disparition et même à « honorer notre peine pour le monde ». L'engagement à défendre notre Terre en découle tout naturellement, non dans l'énergie de la colère ou du désespoir, mais dans l'énergie inclusive et aimante de la Vie elle-même.
Pamela Montgomery, auteure et fondatrice du 'Partner Earth Education Center' (USA), insiste quant à elle sur le fait que « le rituel pour la Terre est un acte conscient de connexion à la vaste toile de la vie. Alors que nous y exprimons toute notre gratitude, nous entrons dans une profonde communion qui mène à l'Union avec la Conscience de la Nature, qui se révèle être notre propre Conscience. »

Finalement, des rites chamaniques des Indiens Huichol en passant par celui des 'fourmis en colère' des Satere-Mawe d'Amazonie, des petites cérémonies discrètes aux grandes célébrations publiques, en passant par les rituels personnels, méditatifs et ceux qui participent à la guérison du monde, il semble évident que toutes ces formes et actes symboliques représentent une expression fondamentale de l'être humain, tant au niveau individuel que collectif. En ce sens, ces 'anciens rituels du futur' et d'autres (encore à inventer) ont plus que jamais leur place dans nos vies bousculées, en réponse à une humanité en détresse qui appelle de ses vœux au renouveau spirituel et à la transition planétaire.

Célébrons les fêtes cardinales !
S'il existe quatre fêtes cardinales — Noël, Saint-Jean, Pâques et Saint-Michel — ce n'est pas par hasard : elles correspondent chacune au moment où le Soleil passe par un des quatre points cardinaux (Nord, Sud, Est et Ouest), formant ainsi une croix. Le passage d'une saison à l'autre est ainsi déterminé par les solstices et les équinoxes (variables selon le lieu où l'on se trouve sur la planète). Il est d'usage de les célébrer autour du 21/12, du 21/3, du 21/6 et du 21/9. Selon des croyances ancestrales, de grands afflux d'énergies, influençant la Terre et les êtres vivants qui la peuplent, se diffusent durant ces 4 périodes particulières. Nous pouvons facilement en bénéficier pour peu que nous soyons attentifs, préparés et conscients de leurs influences. Il n'est donc pas étonnant que bien avant l'émergence des fêtes chrétiennes qui y ont été associées, de nombreuses cultures célébraient et célèbrent encore ces quatre passages solaires particuliers.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

[1] *auteur, éditeur et fondateur du mouvement des « célébrants civils » d'Australie.*

RÉFÉRENCES : **« Les rites de passage - Etude systématique des rites »** *d'Arnold van Gennep chez Picard* - **« Rites, rituels »** *de Dominique Picard, dans « Vocabulaire de psychosociologie » chez Eres* - **« Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre »** *de Joanna Macy & Molly Y. Brown aux Ed. Le Souffle d'Or* - **l'article d'Alison Bone** *sur sbs.com.au.*

les Pros

DELLISSE Anne, Luminous Doe,Yaxyuben

Centre International de Sagesse Amérindienne
13, Fond du Moulin
1390 Grez-Doiceau
+32 10 24 44 87

Femme-Médecine cérémonialiste, héritière de la tradition des Anishinabe, Gardienne de la Paix de la tradition Ywahoo, Grande Chamane de la tradition Maya Solaire, je vous accompagne sur demande pour tous rituels dès la conception... jusqu'au grand départ, en plus des rituels collectifs de Nouvelle-Lunes, Solstices et Equinoxes.

DEMAN Catherine

www.aupassage.be
Waterloo
0479/848.698

La vie est jalonnée de passages, autant d'occasions de renaître à Soi-même. Mon intention la plus profonde est de vous accompagner dans ces moments, pour que vous puissiez les vivre de la manière la plus douce et confortable possible, dans le respect de qui vous êtes, là où vous en êtes.

GIRARDET Christian

C E R E S A T
Académie Européenne de Formations et de Recherches Expérientielles sur le Shamanisme Thérapeutique
Rue Général Borlon 28 - 6997 EREZEE
0493 497 852
infos@ceresat.eu - https://www.ceresat.eu

Stages & Formations aux Rituels Anciens de Guérison et de Passage associés à des Méthodes de Transformations Contemporaines
Depuis 2006 : Tente de Sudation, Marche sur le Feu,...

O'HAN Nora

Chemin des Noces, 86-1410 Waterloo
0499 229 654 - norabem545@gmail.com

Accompagnement et suivi du deuil en individuel et en groupe de 12 personnes maximum pour traverser le deuil. Apaisement dans la traversée du deuil à l'aide de réflexion et de rituels personnalisés. Toutes les pertes depuis la conception jusqu'au grand âge quelle que soient les circonstances.

SOLLIE Anne

90 avenue de Visé, 1170 Bruxelles
0477/ 48 95 31
anne_sollie@hotmail.com
www.annesollie.com

Thérapeute Psycho-corporelle et shamanique
Soins, Massages et Ateliers shamaniques; Cercle de tambours en forêt. Tout acte shamanique implique une cérémonie !

Ces séparations qui nous font grandir

Anne-Laure Buffet

Tout au long de notre vie, les séparations viennent imprimer leur marque sur notre histoire émotionnelle. Sur les plans amoureux, familial, amical, professionnel, nous sommes confrontés à des ruptures - parfois subies, parfois désirées, parfois inconscientes -, des choix à effectuer, qui remettent en question les repères établis et notre quiétude psychique. Même si elles sont sources d'angoisse, elles ne se soldent pas obligatoirement par un manque ou une division. Cet ouvrage propose de les considérer comme des étapes de transformation. En nous permettant d'affronter nos peurs, de sortir des schémas et fantasmes dont nous étions prisonniers, les séparations nous aident à construire notre existence affective en toute autonomie.

Editions Eyrolles , 168 pages

Petit guide pratique, ludique et illustré de l'Effondrement

E. Bertier & Y. Girard

Cette bande dessinée a été entièrement réalisée en détournant de vieux comics américains des années '40 à '60 et libres de droits. Les auteurs en ont extrait les vignettes les plus intéressantes qui ont ensuite été découpées, scannées, dépoussiérées, recadrées et réagencées. Enfin, toutes les bulles originales ont été effacées et réécrites pour créer des histoires humoristiques et décalées autour de l'effondrement. Le sous-titre donne le ton : « vivez la fin du monde dans la joie et la bonne humeur ! » Merci aux auteurs pour cette bouffée d'air frais dans l'univers collapsologique.

Bandes détournées, 98 pages couleurs

Rue des Chamanes

Romane Della Gaspera

Le souffle de l'invisible parle à chacun. Il est à notre portée de l'écouter toquer à notre porte, ouvrir nos fenêtres, nous faire lever les yeux vers le ciel et mettre en mouvement nos pas sur un nouveau chemin. C'est à cet itinéraire initiatique que vous invite ce livre : la découverte de la partie invisible du monde visible. Ce livre s'adresse aux novices, curieux d'ouvrir les yeux sur les réalités invisibles, tout autant qu'à ceux qui ont déjà une pratique chamanique mais qui souhaitent l'inscrire davantage dans leur vie quotidienne.

Editions Véga, 219 pages

Pratiquez l'automassage

Jean-Louis Abrassart, Marika Abrassart

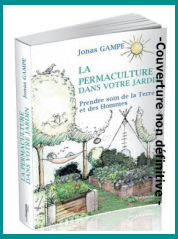
Apprenez à vous masser en toute simplicité ! Vous voulez éliminer le stress et les tensions, entretenir votre forme, soulager vos douleurs… L'automassage est le moyen le plus simple et le plus efficace pour vous détendre, entretenir votre souplesse, vous maintenir en forme et prendre soin de vous. En rétablissant la circulation des énergies dans les méridiens d'acupuncture et en stimulant les zones réflexes, il rééquilibre le fonctionnement des organes internes pour renforcer les capacités d'autoguérison du corps et prévenir les maladies. Ce manuel pratique décrit de façon claire et précise les mouvements des mains et les points spécifiques qui permettent de soulager vos douleurs et la plupart des troubles de la vie quotidienne : problèmes digestifs, sommeil difficile, maux de tête, constipation…

Guy Trédaniel Editeur, 312 pages

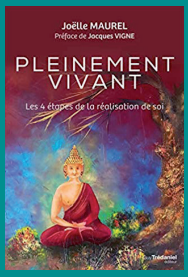
Se souvenir du futur : guider son avenir par les synchronicités

Romuald Leterrier et Jocelin Morisson

Serait-il aujourd'hui possible d'accéder à des informations en provenance du futur sous forme de synchronicités, ces petits miracles du quotidien qui nous adressent des messages chargés de sens ? C'est ce qu'affirment les auteurs de ce livre qui réussissent un authentique tour de force en conjuguant des enseignements venus du fond des âges aux connaissances les plus pointues de la science contemporaine. Dans un temps déployé, notre futur existe déjà mais il n'est pas figé. Il peut changer au gré



-Couverture non définitive-



de nos intentions, à condition de se familiariser avec les mécanismes et les enjeux, et aussi de comprendre que notre libre arbitre est un outil de création. La méthode présentée ici repose sur la « rétro causalité », une influence qui s'exerce à rebours du temps, aujourd'hui étudiée par la physique !

Guy Trédaniel Editions, 245 pages

La permaculture dans votre jardin

Jonas Gampe

Cultiver son jardin en s'appuyant sur la nature, selon les principes de la permaculture : prendre de la terre, de l'homme et partager. Dans ce manuel, l'auteur explique pas à pas comment créer un jardin en permaculture ou remanier progressivement le vôtre selon ces principes. Grâce à ce concept d'aménagement, même les jardins de surface réduite deviendront plus fertiles et plus florissants tout en exigeant moins d'entretien et moins d'efforts ce qui est loin d'être négligeable. Vous ferez ainsi de ce lieu de vie un écosystème harmonieux, productif, autonome, naturellement régénérée et respectueux de la nature et de Tous ses habitants.

Guy Trédaniel Editeur, 200 pages

Soyez acteur de votre santé

Karin Schepens

La notion d'interdépendance de l'esprit et du corps, de l'homme et de la nature, ne date pas d'aujourd'hui. Déjà au V siècle avant J.-C., Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, mentionnait que la maladie était la conséquence de facteurs environnementaux, de l'alimentation et des habitudes de vie. Dans cet ouvrage, l'auteure propose une approche globale de la santé qu'elle considère comme une philosophie de vie, et nous parle des nourritures dites matérielles (alimentation) et immatérielles (sensorielle, affective, relationnelle) indispensables à la vie. Des explications simples pour mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme et le lien vital de ce dernier avec l'aliment, afin de devenir son propre administrateur santé.

Editions Racine, 207 pages

Pleinement vivant

Joëlle Maurel

Qu'est-ce qui pousse un individu à changer, de façon positive et radicale, pour s'éveiller à une conscience plus élevée ? À quel moment survient ce besoin de changement, d'évolution ? Quelles sont les conséquences sur la vie quotidienne ? Dans cet ouvrage, l'auteure mène une enquête sur ce qui conduit l'être humain à s'engager dans un processus de transformation intérieure lui permettant de renouer avec qui il est véritablement et de vivre pleinement sa vie.

Guy Trédaniel Editeur, 382 pages

Se libérer du poids de la souffrance

Martin Françoise et Vandenborne Vivienne

Cet ouvrage vous propose de porter un nouveau regard sur le surpoids. Les kilos superflus sont l'expression d'un déséquilibre intérieur entre le corps, les émotions, les pensées et l'alimentation. Les inscriptions conscientes et inconscientes agissent comme des programmations influençant notre vécu émotionnel et notre morphologie. Il s'agit, dès lors, non pas de combattre le symptôme dérangeant mais de traiter les racines du déséquilibre pondéral.

Editions quintessence, 208 pages

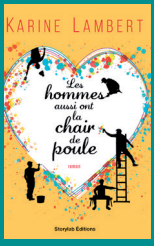
Les auteurs animent des ateliers en juin à Waterloo.

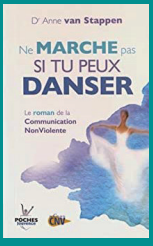
La Graine de la Compassion

par Sa Sainteté le Dalaï-Lama

Le Dalaï-Lama s'adresse aux enfants et sème chez chaque enfant la graine qui, selon lui, est la source de la paix dans le monde et de l'harmonie : celle de la compassion. Il nous invite à être attentif aux autres et à ce qui nous entoure, pour bâtir ensemble un monde meilleur. Cette histoire est un message d'amour et de paix universelle Préface de Matthieu Ricard,

Editions Fleurus





J'apprends à vivre en citoyen libre, heureux et solidaire

Dominique Hubert

Ce cahier est une collection de petits jeux de vie, de minuscules défis que nous pouvons relever chaque semaine ou chaque jour. Si les éléments en paraissent insignifiants à première vue, en nous entraînant régulièrement à un jeu, puis à un autre et, peut-être enfin à tous à la fois, nous constaterons que notre vie a réellement changé et que nos relations sont plus épanouies.

Chroniques sociales, 64 pages

Les hommes aussi ont la chair de poule

Karen Lambert

Max, Simon, Théo, Paul et Fabrizio viennent de se faire larguer. Un enchaînement de circonstances les réunit dans une ancienne école réhabilitée en chambres d'hôtes. Colocataires malgré eux, ils composent une improbable tribu dont les certitudes ont volé en éclats. Au fil des semaines, entre la crise de la machine à laver, le cours d'écologie sentimentale et les tours de manège, ils apprennent à vivre ensemble. Le moment est venu d'apprivoiser leurs fragilités et de construire l'avenir avec les femmes. Leur monde s'est écroulé. Parviendront-ils à en inventer un autre ?

Une seule évidence, ils ne renonceront pas à l'amour.

Storylab Editions, disponible aussi en numérique : https://karinelambert.be

Ne marche pas si tu peux danser

Anne Van Stappen

Brillante collaboratrice d'un créateur de mode, engagée depuis peu dans une action humanitaire, Sophia, 32 ans, fonceuse et dynamique, semble réussir tout ce qu'elle entreprend... Mais le décor a son revers : des tensions dans sa vie amoureuse et un ras-le-bol professionnel plongent la jeune femme dans un profond tumulte intérieur. Dépassée par son tempérament volcanique, gagnée par l'incertitude et le doute, elle décide de remettre sa vie en question. Au sein de ce chaos intime, Mattéo, le vieux propriétaire de son immeuble, devient pour elle un point de repère, un réconfort, sorte de guide de sagesse. Leurs dialogues aident Sophia à se comprendre et à aborder différemment l'imbroglio de ses relations sentimentales... Dans ce roman plein de surprises et d'allant, Anne van Stappen nous invite à nous poser une question essentielle : comment rencontrer l'autre avec bienveillance, en le respectant tout en se respectant !

Editions Jouvence, 351 pages

Healthy routines du soir

Bertrand Eva, Domizi Marie Gabrielle

Vous souhaitez adopter un mode de vie plus sain, plus green ? Et si vous vous lanciez dans une healthy night routine ? Consacrer 10 minutes au #10wastechallenge en rentrant du travail, boire un moon milk après le repas, respirer quelques gouttes d'huiles essentielles avant de dormir... Autant de rituels visant à améliorer votre bien-être. Faites du bien à votre corps, à votre esprit et à la planète ! Au programme : - 31 rituels nocturnes healthy personnalisés ; - Des défis green, des recettes de repas et de tisanes « douce nuit », des exercices apaisants d'automassage et de gratitude... - Des rituels de 5 à 15 minutes pour adopter la healthy way of life au quotidien !

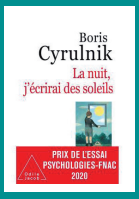
Editions Jouvence, 128 pages

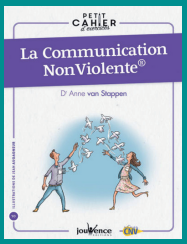
Les fruits de la solitude

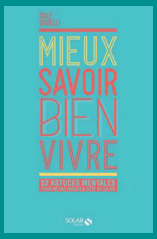
Myriam Buscema

L'auteur se livre ici non à un exposé philosophique, mais à une exploration de la solitude d'un point de vue humain et personnel, pour démasquer celle, obstinée, qu'elle a toujours sentie au centre de sa vie. Elle questionne l'empreinte de l'enfance, le rapport au couple, à l'autre, à soi : loin d'être une fatalité, le côté sombre de la solitude, qui l'apparie à l'abandon, au manque, à l'isolement, libère une fois démantelé l'incontestable potentiel d'une solitude vivifiante et jouissive.

Au départ de son expérience de vie, donnant sens aux événements intimes, l'auteur dégage quelques principes universels auxquels s'identifier et invite à une rencontre enrichissante, sous le signe d'une humanité partagée. Un voyage au cœur de la solitude pour mettre en







lumière sa nécessité, sa résilience et sa beauté.
Editions Dricot, 120 pages

La nuit j'écrirai des soleils

Boris Cyrulnik

Je sais maintenant, grâce aux récits intimes de mon for intérieur, et aux histoires des enfances fracassées, qu'il est toujours possible d'écrire des soleils. Combien, parmi les écrivains, d'enfants orphelins, d'enfants négligés, rejetés, qui, tous, ont combattu la perte avec des mots écrits ? Pour eux, le simple fait d'écrire changea le goût du monde. Le manque invite à la créativité. La perte invite à l'art, l'orphelinage invite au roman. Une vie sans actions, sans rencontres et sans chagrins ne serait qu'une existence sans plaisirs et sans rêves, un gouffre de glace
Boris Cyrulnik nous rappelle que c'est par l'acquisition de la langue, par la variété du vocabulaire, p ar la capacité à écrire qu'on se reconstruit
Editions Odile Jacob, 304 pages

Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente

Anne Van Stappen

Pourrions-nous, dans nos relations, être pacifiques sans être éteints, vivants et vrais sans être volcaniques, naturels sans être impulsifs ?
Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même ? Entre s'emballer ou ravaler ses mots, y a t-il une troisième voie ?
En empruntant le chemin de communication proposé au fil des pages, vous verrez petit à petit grandir en vous la clarté, l'autonomie, l'assertivité (capacité à exprimer ce qui compte pour soi en tenant compte de soi et de l'autre), et l'audace d'exprimer des messages difficiles. Vous serez également gagnés par une vitalité accrue et une bienveillance croissante pour la condition humaine, la vôtre incluse !
Editions Jouvence, 64 pages

Introduction à la Communication NonViolente® et présence à soi, animée par le Docteur Anne van Stappen à 1380 Ohain.
Dates :
Vendredi 3 (19h à 22h), samedi et dimanche 4 et 5 juillet (10h à 17h30)
Renseignements :
www.annevanstappen.be
et annevanstappen@scarlet.be

Mieux savoir bien vivre, 52 astuces mentales pour ne pas passer à côté de sa vie

Rolf Dobelli

Vous pensez qu'il faut sortir de sa zone de confort pour évoluer ?
Restez plutôt dans votre cercle de compétences.
Vous croyez qu'il faut trouver sa vocation pour être épanoui ?
Faites ce que vous pouvez, pas ce que vous aimeriez savoir faire. Vous cherchez le bonheur absolu ?
Ne faites rien de travers et tout se passera au mieux.
Méfiez-vous des idées reçues et des biais de notre cerveau, qui nous détournent trop souvent d'une belle vie ! Auteur de best-sellers mondiaux, Rolf Dobelli nous livre ici 52 outils mentaux à contre-courant des recettes classiques, pour déjouer les erreurs de jugement, faire les meilleurs choix de vie et optimiser nos chances d'être heureux. En croisant les enseignements de la psychologie moderne (notamment les études sur le bonheur et les biais cognitifs), du stoïcisme et des théories de l'investissement, il nous propose quelques règles simples de bien-vivre pour prendre les bonnes décisions au quotidien et se concentrer sur les choses que l'on peut influencer, en zappant tout le reste. La pensée de la boîte noire, dire non en 5 secondes, l'illusion du focus, le compte-souvenirs, le livre des soucis, le cercle de dignité, le détecteur de bullshit ou le point de cogitation maximale... 52 chroniques percutantes pour ne pas passer à côté de sa vie !
Editions Solar, 224 pages

La méthode de libération des cuirasses© - MLC©

Aller à la rencontre de son corps et le libérer des charges physiques, émotionnelles et mentales qu'il porte encore.

Approche globale du corps par le mouvement

Technique psychocorporelle, créée en 1980 par Marie Lise Labonté, la MLC© guide l'exploration du corps par le mouvement dans une rencontre avec l'inconscient. Cette méthode est semblable à une psychanalyse corporelle où la voix du praticien est l'outil qui guide. Notre corps n'a jamais rien oublié. Dans ses raideurs, ses limitations et ses douleurs, se révèle toute notre histoire. Cette méthode permet de libérer les parts de soi encore bloquées dans des mécanismes de survie, des protections, des cuirasses qui enferment le corps.

Pour se libérer de ses cuirasses, il convient d'en prendre conscience et d'être bienveillant à leur égard. Car celles-ci nous ont permis par le passé de nous protéger, de survivre à ce qui a pu être vécu et perçu comme des blessures telles que l'abandon, la trahison, le rejet, l'injustice, la non-reconnaissance et la maltraitance.

A la longue, ces cuirasses sont devenues des réflexes conditionnés de défense et se sont ancrées dans notre corps, de sorte qu'elles nous invalident en nous coupant à la fois du monde extérieur et de notre monde intérieur, de notre spontanéité, de notre créativité.

En MLC©, la guidance par la voix, l'utilisation précise des parties du corps et des instruments dans le mouvement, le rythme de la respiration, les temps de silence, de repos et d'intégration permettent de lâcher prise. Le corps a ainsi la possibilité de prendre tout son espace, d'être accueilli, de s'exprimer et d'être entendu.

Sur le chemin de l'éveil corporel, rencontrer ses blessures, c'est aussi rencontrer son plein potentiel de guérison.

Naître à son corps, naître à soi

Notre corps est notre maison, celle dans laquelle nous passons toute notre vie. Comme le dit le proverbe, prendre soin de son corps, c'est donner envie à son âme d'y rester.

La MLC© permet de naître à son corps et génère des perceptions qui élargissent le champ de la

TCCHE

GREGG BRADEN à PARIS les 26-29 juin 2020

Session II « *Humain Par Essence* » : Ouvert à tous !

Venez vivre 4 jours avec Gregg Braden à l'occasion d'un atelier unique qui rassemble son travail révolutionnaire ! Vous bénéficierez d'un programme spécialement conçu pour vous, dont une partie basée sur la respiration vous permettra de surmonter les traumatismes passés et de vous déplacer dans votre espace cardiaque. Des praticiens spécialisés dans le domaine de la respiration travailleront avec le public et les aideront à traverser leur voyage.
Le soir, un concert spécial est prévu. Un super programme en perspective et une chance unique de passer 4 jours avec Gregg !

Découvrez les points clés du programme et réservez votre place sur tcche.org/fr/store/gregg-braden-paris-2020

Rejoignez-nous et bâtissons un avenir meilleur !

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

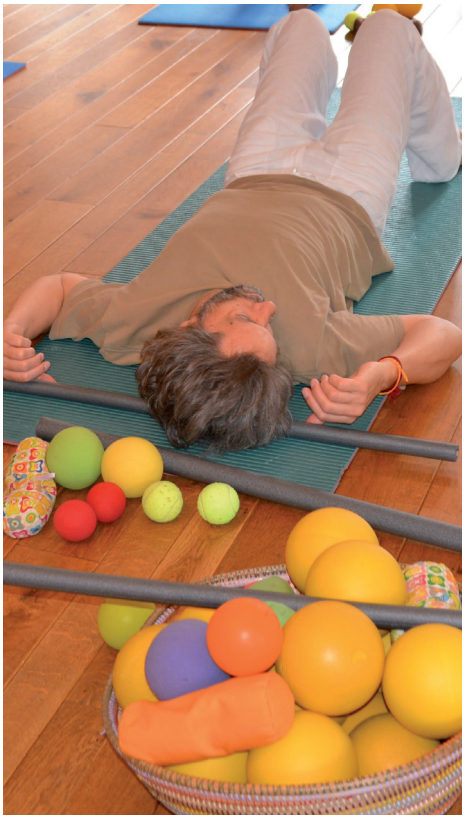
Contactez-nous !

+32(0)81.40.13.91

www.cristalinn.net

sylviepetitpierard@gmail.com

Un avantage pour toute la maison



conscience et amènent à tisser une relation nouvelle avec lui. Plus le corps se libère de ses tensions, plus le travail est profond. En pratiquant ces mouvements, nous sortons notre corps de ses habitudes et nous l'invitons à une plus grande fluidité, à un changement de posture et d'attitude qui se répercutent dans tous les aspects de notre vie.

Les bienfaits de la MLC© se font ressentir sur les plans :

• **Physique** avec une détente en profondeur, une respiration plus fluide, un sommeil de meilleure qualité et un regain de vitalité, de souplesse et de tonus musculaire ;

• **Emotionnel** via la libération des enfermements émotionnels, l'expression plus libre et authentique de toute la palette des émotions dans le respect de soi et de l'autre ;

• **Mental** grâce à l'amélioration de l'image de soi, de la confiance et l'estime de soi, une meilleure utilisation de ses ressources et une gestion plus sereine des défis quotidiens.

En pratique

En séance, les mouvements sont guidés uniquement par la voix, sans contrainte de posture ou de résultat, afin de permettre à chacun une grande autonomie dans son exploration. La séance est composée de mouvements d'ouverture, suivis de mouvements d'étirement et enfin de mouvements d'alignement, d'harmonisation. Alors que le corps reste l'outil principal, la plupart des mouvements MLC© se pratiquent avec des instruments ludiques. Des balles de tennis et magiques sont utilisées pour pénétrer les couches musculaires. Des balles en mousse ont une action plus subtile et massent l'enveloppe des muscles. Des bâtons recouverts de mousse servent entre autres à rencontrer et masser des muscles longs. Cette méthode comprend des séances hebdomadaires organisées sous forme de cycles de 8 à 12 semaines permettant un cheminement progressif. La MLC© se pratique à tout âge, quelle que soit la condition physique, en séances individuelles ou collectives.

Ma rencontre avec la MLC©

Personnellement, j'ai découvert la MLC en 2004, lors d'un séminaire animé par Marie Lise Labonté sur l'enfant intérieur. La palette complète des outils de la MLC était mise à disposition des participants dans le but de donner la place d'honneur au corps et lui permettre de s'exprimer librement. Cela a été une révélation pour moi de vivre aussi concrètement le lien entre les sensations physiques du corps – les zones tendues et douloureuses – et les aspects contractés et souffrants du mental et de l'affect. Au quotidien, la MLC© me permet d'appréhender mes activités personnelles et professionnelles ainsi que la pratique de différentes activités sportives de façon beaucoup plus consciente, dynamique et gratifiante. Lorsqu'une journée s'annonce chargée ou complexe, le fait de prendre en priorité un temps de mouvements et d'écoute de mon corps, transforme la façon avec laquelle je vais la vivre. Comme les membres d'un orchestre prennent le temps d'accorder leurs instruments à l'entame d'un concert, trouver le 'la' entre toutes les parties de soi permet de relever harmonieusement les défis du quotidien qu'elles qu'en soient la nature et l'intensité.

les Pros

BASTIEN Françoise

1360 Perwez (BW)
0477 511 885
bastien.francoise@gmail.com
www.corpsetconscience.be
Ateliers hebdomadaires et stage d'anti-gymnastique® Thérèse Bertherat dans le Brabant Wallon.
Je vous accompagne avec enthousiasme, force et douceur dans cette expérience de soi à travers son corps.

DE PAS Guilaine

0492 943 555
guilainepas@gmail.com
vivesvoies.be
Je propose avec la MLC©, la thérapie du ressenti, le théâtre en confiance, la danse et les chevaux, des pratiques psycho-corporelles pour vivre au-delà des blocages et des traumatismes.

GULDIX France Angélique

0479 505 184
contact@franceguldix.be
www.franceguldix.bee
Thérapeute psychocorporel. Praticienne MLC© depuis 2004. Séances individuelles et collectives à Woluwé-st-Lambert et Woluwé-st-Pierre. Prochaines sessions collectives, semaine du 20 avril 2020.

MARTIN Félicie

Coach & Praticienne en MLC©
0476 33 43 19
feliciemartin@hotmail.com
www.feliciemartin.be
Séances gratuites de découverte et cycles de séances individuelles et collectives.
Un temps et un espace privilégiés pour aller à la rencontre de son corps, dénouer les tensions et se ressourcer en profondeur.

Témoignages

« Jamais je n'aurais imaginé que réaliser des « micros » mouvements libère autant d'énergie. Et pourtant… de semaine en semaine, je constate une nette amélioration dans la gestion de mes émotions et une augmentation de la confiance en moi qui contribuent sensiblement à la qualité de mon bien-être au quotidien. »
Domitienne

« J'ai eu l'occasion de tester de nombreuses pratiques, elles m'ont toutes servi mais la MLC est définitivement celle dont je me sers le plus souvent. J'apprécie tout particulièrement le fait d'apprendre à mieux me connaître, me comprendre, gérer mes émotions et mes pensées en m'adressant directement à mon corps plutôt qu'en me creusant la cervelle. »
Noémie

« Plus que toute "technique" de gymnastique, de relaxation ou de méditation expérimentées auparavant, cette méthode me permet vraiment d'aller à la rencontre de moi-même et d'apprendre à écouter mon corps. C'est une source à la fois de vraie détente et de travail physique en profondeur. »
Raphaëlle

« Une expérience qui ne m'a pas quittée. Qui m'a rendue autonome dans le fait de continuer à prendre soin de moi. C'est une rencontre profonde avec son soi intime. C'est l'amorce d'une réconciliation intérieure. »
Nadia

« Dans le tourbillon du quotidien, grâce à la séance MLC hebdomadaire, je trouve de la détente et je me connecte à mon ressenti. La guidance bienveillante et discrète me permet de trouver un alignement du corps et de l'esprit, une distance et un lâcher prise auxquels j'accède pour la première fois. »
Aurélie

« Au début de mon expérience, je contrôlais tout. Il m'a donc fallu quelques séances avant de ressentir les bienfaits. Aujourd'hui, je peux enfin voir et surtout sentir que mon corps va mieux. Je me sens vraiment libérée et beaucoup plus légère physiquement. »
Déborah

« Après avoir appris une nouvelle qui m'a énormément déstabilisée, je me sentais fragile et je redoutais d'aller au travail. J'ai décidé de faire quelques mouvements de MLC pour me détendre. Après cela, j'avais un équilibre parfait. Mon corps me disait « tu es solide » et le message était tellement clair que j'ai ressenti beaucoup de force en moi. J'ai tout de suite repris confiance. »
Aude

Coach & Praticienne en MLC©
0476 33 43 19
feliciemartin@hotmail.com
www.feliciemartin.be

Félicie Martin

Pour approfondir : Association belge des Praticiens en MLC© *: liste des praticiens en Belgique, informations, calendrier des séances gratuites de découverte et des cycles de séances : www.mlcit.be*
Ateliers, séminaires, formations, webinaires *organisés par Marie Lise Labonté : www.marieliselabonté.com*
Lectures : *Marie Lise Labonté : Mouvements d'éveil corporel - Naître à son corps - Méthode de Libération des Cuirasses, MLC© ; Au cœur de notre corps - Se libérer de nos cuirasses ; Le déclic - Transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit ; L'enfant émotionnel en nous*

COUP DE ♥

de la rédaction !

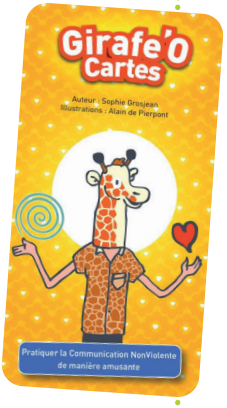
Vajra

Les graines germées sont de véritables super-aliments aux mille et une vertus. Leurs propriétés nutritionnelles offrent une source privilégiée de micro-nutriments essentiels (vitamines, minéraux et enzymes) à notre santé. Avec des saveurs et des couleurs variées, elles se consomment facilement et apportent bien-être dans notre assiette et dans notre corps. Gageons qu'elles prendront une plus grande place dans vos assiettes. Pour mieux vous repérer, voici le guide complet des graines germées. www.vajra.be

Girafe'o cartes

Comment découvrir les bases de la CNV en jouant .

Voici un jeux pour adultes et pour enfants qui se jouent avec des cartes et un dé. Nous l'avons pratiqué en famille et en couple. Résultat : enthousiasme et ravissement de découvrir les concepts si précieux de la CNV pour nous ouvrir à des relations plus harmonieuses. www.girasol.be



Soyez acteur de votre santé

Dans ce livre que nous avons particulièrement apprécié, Karine Schepens, naturopathe et conseillère en nutrition unit les nourritures du corps et de l'esprit pour nous rendre acteur de notre santé. Des enseignements sur le fonctionnement de notre corps, des conseils concrets et avisés sur la façon de nous nourrir, de prendre soin de nos intestins, de notre sommeil,... et des recettes santé pour une alimentation anti-inflammatoire et énergisante.

Editions Racine, 207 pages

PEA Platinum

Avec le palmitoyléthanolamide et vitamine B: anti-douleurs naturel et étonnamment efficace pour les douleurs chroniques .

Le PEA ou palmitoyléthanolamide est une substance simple qui est présente naturellement dans notre cerveau et dans notre corps : un amide, dérivé de l'acide palmitique d'acide gras. Le PEA est un « modulateur endogène » créé en réponse naturelle à la douleur, à l'inflammation et au stress. Il peut être combiné sans aucun problème avec des médicaments. www.manavital.com

Plantes et nutriments au secours du diabète de type 2

Le diabète de type 2 ou « diabète de vieillesse » connaît une augmentation alarmante dans notre monde : en Belgique, au moins 5% de la population souffre de cette maladie liée au mode de vie. Cette menace très sérieuse pour la santé peut être prévenue par des mesures d'hygiène importantes : manger plus sainement, faire plus d'exercice et perdre du poids en cas d'obésité. Parallèlement, des plantes telles que la cannelle, le gymnema et le mûrier blanc, associées à des nutriments tels que le zinc, le chrome et la biotine, peuvent également contribuer à abaisser le taux de sucre dans le sang.

Prévenir les complications !

L'épidémie de diabète de type 2 dans notre monde menace non seulement la santé de tous ceux qui souffrent de cette maladie mais elle soumet également notre système de soins de santé à une forte pression financière et logistique et entraîne des pertes économiques importantes. En effet, cette affection peut entraîner de graves complications : maladies cardiovasculaires, maladies oculaires, troubles nerveux, diminution de la fonction rénale, problèmes de pieds... L'exercice physique, une alimentation saine et la perte de poids en cas d'obésité sont les priorités pour lutter contre cette maladie. Les plantes et les nutriments peuvent également être efficaces en complément.

La cannelle soutient l'insuline

La cannelle chinoise ou cassia (Cinnamomum aromaticum/cassia) est probablement la plante la plus importante pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Les « polymères polyphénoliques de type A » qui la composent, favorisent l'action de l'insuline, l'hormone qui réduit le sucre dans le sang, permettant aux cellules du corps de mieux absorber le glucose du sang.

Le Gymnema et le mûrier blanc

La production d'insuline étant réduite en cas de diabète de type 2, la plante Gymnema sylvestre va aider le pancréas à produire plus d'insuline, et permettre au glucose contenu dans le sang d'être mieux absorbé par les cellules.

Les micronutriments : une aide supplémentaire

Le chrome, le zinc et la vitamine biotine renforcent l'action des nutriments précités, qui sont souvent trop peu présents dans notre alimentation raffinée.

Conclusion

L'adaptation du mode de vie est la chose la plus importante en cas de diabète de type 2. Mais tant que l'insuline n'est pas utilisée, la combinaison de plantes telles que la cannelle, le gymnema et le mûrier blanc avec des micronutriments tels que le zinc, le chrome et la biotine peut contribuer sans risque à un niveau de glucose plus équilibré. Ces agents peuvent être utilisés en plus des médicaments oraux qui réduisent le taux de sucre dans le sang.

MannaVital

Diebaton

préparation complète naturelle pour le maintien d'un niveau de glucose normal*

SCIENTIFIQUEMENT ÉTUDIÉ

* avec un extrait aqueux standardisé de cannelle de Chine (CINULLIN®, 1 % de polymères de type polyphénol A)
* avec un extrait standardisé de gymnema (GS4 PLUS®, 25% d'acides gymnémiques)
* avec une forme active, facilement absorbable de chrome (picolinate de chrome)
- avec les formes actives, facilement absorbables de zinc et de biotine, qui contribuent à un métabolisme normal des hydrates de carbone (dont le glucose)
- avec de la feuille de mûrier blanc, standardisé à 1% 1-deoxynojirimyricine

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

DIEBATON est une préparation combinée étudiée pour un métabolisme de glucose optimal*, élaborée autour de deux extraits scientifiquement soutenus (qui ont prouvé leur efficacité individuellement), complétée par les nutriments appropriés et avec la feuille de mûrier blanc.

www.mannavital.com

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

Ranger chez soi pour ranger en soi

La société de consommation dans laquelle nous vivons nous pousse à posséder toujours plus. Du « plus » qui envahit nos bureaux, nos maisons, nos armoires. Au final, le fouillis est partout. Et si un intérieur bien rangé était un gage de sérénité ?

En 2005, Dominique Loreau écrivait dans son best-seller « L'art de la simplicité », « *Nous gaspillons, détruisons tout. Nous utilisons des couverts, stylos, briquets, appareils photo jetables…dont la fabrication génère la pollution de l'eau, de l'air et donc de la nature. Renoncez dès aujourd'hui à tout ce gâchis avant d'y être forcée demain.* » 15 ans plus tard nous y sommes, réchauffement climatique oblige. Consommer moins n'est pas uniquement bénéfique pour la planète mais a des répercussions positives également sur la santé mentale et le bien-être. L'auteur va plus loin encore en disant « *l'abondance n'apporte ni la grâce, ni l'élégance. Elle détruit l'âme et emprisonne. Se défaire de ses possessions peut aider à devenir celui ou celle que nous aurions aimé être.* »

Faire circuler l'énergie

Le lieu que nous habitons se doit d'être un lieu de repos, une source d'inspiration qui nous procure de l'énergie. Pour le corps, il est une protection matérielle et pour l'esprit, une protection psychologique. Le Feng Shui, art millénaire chinois, nous parle du Chi, l'énergie qui doit pouvoir circuler librement dans nos espaces de vie. La mauvaise circulation du Chi a des répercussions sur notre sommeil, notre clairvoyance, notre vie toute entière. Nous sommes en permanence influencés par le monde dans lequel nous vivons. Le Feng Shui a pour but de partager des principes pour agencer et décorer sa maison afin de trouver la plénitude. Il nous apprend qu'un intérieur encombré par trop d'objets fatigue notre esprit. C'est également la porte ouverte à la prolifération de la poussière et de toutes les petites bêtes qui y vivent et qui sont de puissants allergènes pour beaucoup de personnes. La poussière et la saleté sont aussi les refuges privilégiés du Chi stagnant et destructeur. La propreté est donc de mise. « *Le ménage sert à mieux vivre. Faire le ménage, c'est s'entourer d'ordre, de propreté et donc de beauté. Or, la beauté*

STAGE D'ÉTÉ PRÈS DES GORGES DE L'HÉRAULT

ANIMÉ PAR OLIVIER RAURICH

NOUS ABREUVER ENSEMBLE À LA SOURCE DE L'ÊTRE

Option complète : **15 au 22 août 2020**
Option courte : **15 au 19 août 2020**

Au cœur de la sagesse bouddhiste et de la Pleine Conscience, nous nous initierons à la méditation authentique, qui nous met en contact avec la Source inépuisable d'amour et de vie. Nous aborderons les mille bienfaits qui en découlent dans nos relations : intuition et discernement, affirmation de soi, empathie, écoute, communication consciente (CNV), accueil des émotions, gestions des conflits.

Détails et inscription ici :
https://animapleineconscienc.wixsite.com/olivier-st-jean-2020

est essentielle au bien-être, à la légèreté. Un endroit sale déprime, fatigue, alors qu'un endroit propre envoie de l'énergie », nous rappelle Dominique Loreau.

L'art d'organiser son intérieur

Souvent, nous rangeons et le lendemain nous devons recommencer, avec un sentiment de désordre constant. Il se peut aussi que nous décidions de ranger mais ne sachions pas par où commencer. On se sent dépassé et perdu et c'est une boucle infernale qui s'installe, nous paralysant malgré notre bonne volonté et nous infligeant une bonne dose de frustration. Au plus on regarde notre désordre au plus on se sent épuisé et négatif. L'accumulation d'objets et de désordre autour de soi provoque un trop plein de stimuli pour les yeux et le cerveau.

Avec l'évolution de la société, de nouveaux métiers ont vu le jour. Les « home organizers » ou « coach en rangement » se déplacent chez des particuliers, dans des bureaux afin d'aider à faire le vide pour mieux vivre. La Japonaise Marie Kondo s'est prise de passion pour le rangement dès son plus jeune âge et est devenue consultante en rangement à seulement 19 ans. Sa méthode KonMari et son livre « La magie du rangement » connaissent un énorme succès, l'élevant au rang de papesse du rangement. Nourrie par l'art de vivre à la japonaise qui allie beauté et sagesse dans des espaces réduits, elle propose une façon de mettre de l'ordre différente de ce qu'on nous a appris jusqu'à présent : le rangement par catégorie et non par pièce. Elle conseille de ranger d'abord les vêtements, puis les livres, les papiers, les objets et puis enfin les souvenirs. On étale tout par terre devant soi et c'est parti ! Cela demande du temps et avant tout une véritable envie de changement. Mais cela en vaut la peine.

Rangement et émotions

Pour Marie Kondo, l'important est de s'engager pleinement dans l'acte de trier et de ranger. Il faut vraiment avoir envie de le faire. Il est préférable de le faire seul, dans le silence. Trier n'appartient ni à la famille ni aux amis. C'est à vous de visualiser le genre d'atmosphère dans laquelle vous souhaitez vivre. « *Les transformations intérieures annoncées sont possibles parce qu'à ranger ainsi, seule, dans notre silence intérieur, nous découvrons enfin ce que nous voulons vraiment* ». Pour se décider à garder ou à se débarrasser d'un objet, il faut se demander d'abord quelle est son utilité et ensuite s'il nous apporte de la joie. Le prendre dans ses mains, le regarder, le toucher. Face à chaque objet devant lequel on se demande - *je le garde ou je le jette* - c'est notre capacité à prendre des décisions qui est questionnée, notre attachement au passé, notre peur de l'avenir. Au début, c'est assez compliqué et puis le jugement s'affine. S'entourer d'objets qui nous apportent du plaisir permet d'être plus joyeux. Avant de se séparer d'un objet, il est important de le remercier pour ce qu'il nous a apporté. Le but est d'apprendre à éliminer en douceur mais avec rigueur. Quand le tri est fini, il faut sélectionner une place spécifique pour chaque catégorie d'objet et toujours remettre les choses à leur place. Lorsque tout trouve enfin sa place, il est possible de savourer le fait de se sentir parfaitement bien chez soi à tout moment. Il s'agit de simplifier sa vie pour l'enrichir. En reprenant en main son espace de vie ou de travail, on ne subit plus, on agit. « *Le changement opéré est si profond qu'il touche aux émotions et influe irrésistiblement sur votre mode de pensée et vos habitudes au quotidien* » affirme la papesse. Se sentir bien dans son intérieur, bien avec soi, permet également de mieux affronter le dehors.

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

L'Art de la simplicité, *Dominique Loreau, Ed.Robert Laffont*
La magie du rangement, *Marie Kondo, Ed.First*
www.konmari.com
www.wellbeoingorganized.com

ALORS ON RANGE
GOUBILLE Fabienne

0470 666 378
fabienne@alorsonrange.be
www.alorsonrange.be
En tant que coach en désencombrement, rangement et organisation, je vous accompagne pour retrouver un cadre de vie - ou de travail - fonctionnel, simplifié et serein.

WELL BEING ORGANISED
ESCOBAR PUERTA Elizabeth

Honnekingberg 3
1950 Kraainem
0479 844 018
mail@wellbeingorganized.com
https://www.wellbeingorganized.com/fr/
Coach en rangement et consultante certifiée KonMari®. Passionnée de coaching et d'organisation, elle allie ses deux passions, le coaching et le rangement et vit pleinement sa mission de vie : accompagner les gens à travers le coaching pour les aider à trouver le bonheur et leur propre mission de vie.

Présentations du voyage : mer. 13/5 - lun. 8/6 à 18h et sam. 20/6/20 à 17h
Centre Ressourcements (Overijse) : www.ressourcements.be • info@ressourcements.be • +32 475 93 50 39

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

famille

Entre Fête de Pâques et jours qui rallongent, le mois d'avril sent bon le printemps.

Profitons du temps chez soi pour cuisiner

Ce n'est une découverte pour personne, la qualité de notre alimentation est primordiale pour le bon fonctionnement du cerveau et cela a des répercussions sur notre moral. Manger bio, local, peu de viande, de la nourriture peu grasse mais agrémentée des bonnes graisses ; c'est tout un programme qu'il faut appliquer de préférence pendant toute l'année. Parés de leurs plus beaux tabliers et de belles intentions, les parents manquent souvent d'inspiration. Maintenant que nous sommes « obligés » de rester chez soi, profitons-en pour cuisiner ensemble. Prendre le temps de se préparer de belles assiettes, mais aussi de « faire « ensemble » sans le stress des horaires, en voilà une belle opportunité à saisir. Voici des blogs regorgeant d'idées savoureuses et simples pour réinventer le contenu des assiettes. Cerise sur le gâteau, ils sont belges !

www.lacuisinecestsimple.com
www.fouettmagic.com
www.magicwakame.com
www.pipelette-leblog.com

Fêter Pâques version zéro déchets

La traditionnelle chasse aux œufs est un moment tant attendu dans toutes les familles. Mais attention au gaspillage et aux mauvais achats ! Pour adopter une démarche responsable, on choisit d'acheter des œufs en vrac, de préférence chez des chocolatiers, en apportant son contenant pour limiter les déchets. Des œufs qui ne sont pas emballés dans du papier aluminium ou dans des contenants en plastique. Acheter moins mais mieux c'est la marche à suivre. Les adeptes du DIY (Do It Yourself) pourront choisir d'avoir recours à l'emballage à la japonaise en faisant un pliage en forme de lapin avec un bout de tissu. Pour la déco de la table place aux éléments naturels. Pour la teinture des œufs vive les teintures naturelles faites à base de pelures d'oignons, de café, de persil....c'est une super activité à faire tous ensemble.

www.zerocarabistouille.be

Envie d'une petite escapade après le confinement ?

Direction les Ardennes pour un séjour à « La Balade des Gnomes ». Cet hôtel insolite propose des chambres tout à fait atypiques qui éveillent des images de voyages et de contes. Situé à Heyd, dans la province du Luxembourg à proximité de Durbuy, cette adresse originale propose 10 chambres uniques. Si vous êtes trois, choisissez la chambre « l'île de Macquarie » avec sont décor de voilier mettant le cap vers la Tasmanie ou « La Casa Tireli-Rela » qui vous plongera dans une atmosphère andalouse aux couleurs surprenantes. A quatre, optez pour « Le Cheval de Troie » pour une ambiance médiévale avec une touche confort en plus, le bain à bulles ! Les environs ne manquent pas de lieux à découvrir en commençant par Durbuy, « la plus petite ville du monde » qui se découvre en douceur. Ou peut-être que vous serez plus attirés par les ruines médiévales de Logne ou le Labyrinthe de Barvaux..

www.labaladedesgnomes.be

Prenez soin de vous et des autres...

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

Se recentrer sur l'essentiel

De plus en plus de Belges se montrent adeptes d'un tourisme local, proche de la Nature, qui fait la part belle à des vacances simples, mais tout confort. « La solution idéale entre le camping, et un certain confort recherché notamment par ceux qui veulent certes déconnecter, mais pas pour s'embarrasser avec des aspects logistiques comme monter une tente ou apprivoiser un réchaud au gaz pour une nuit », résumé Frédéric Hambye, co-fondateur de l'éco-camp Cabania, situé en bordure d'un parc Naturel à Viroinval.
On touche à la simplicité volontaire, expérimentée joyeusement. Cabanes en bois, voire même tentes en coton, tiny house, roulotte, yourte… La seule limite au type de logement semble être l'imagination ! Quelques mètres carrés, à partager à deux ou à quatre -voire plus – avec le confort de sanitaires (ou pas), d'une kitchenette, parfois d'un chauffage d'appoint. Tout y est mais rien d'inutile. Evidemment, pas de TV, ni même de wi-fi, pour encourager le « digital detox ».

Bien-être, bistronomie et âme d'enfant

C'est un des aspects en lien à ce type de tourisme : l'approche « bien-être ». Massages, concerts aux bols, méditation, bains de forêts… Les services annexes sont axés sur la sérénité, la reconnexion à soi et à la Nature, et les initiateurs des concepts de ce type souligne la volonté de faire découvrir ces soins que l'on envisage parfois depuis longtemps sans jamais avoir trouvé le temps de les tester. On ne s'étonnera pas non plus de trouver une offre « bistronomique » qui fait la part belle aux produits locaux, du petit-déjeuner à l'apéro, en passant par les paniers pique-nique et les goûters. Après avoir visité quelques-uns de ces logements, une conclusion s'impose : partout, on sent que l'âme d'enfant est la bienvenue : « Il y a clairement un effet « madeleine de Proust » : faire des cabanes, se balader dans les bois, jouer dans la rivière, rêvasser sur une terrasse, en regardant les étoiles… se reconnecter à des souvenirs d'enfance et les partager », souligne Frédéric Hambye.

« Cabania, c'est super cool »

Leslie, 43 ans, maman de Léon et Léna, 9 ans, explique : « Dès que je suis arrivée, les enfants ont couru d'un logement à l'autre, joyeusement excités. On aurait dit des petits aventuriers à la recherche de la meilleure île déserte. Ils ont adoré la roulotte que nous avions choisie, par exemple le lit en alcôve qui faisait une cabane dans la cabane. Le soir, j'ai eu droit à une soirée mimes sur la terrasse, avant de regarder les étoiles. Le lendemain, on a été joué dans la rivière et repéré des œufs de grenouille et, après un dîner sur le pouce où on avait fait grillé des saucisses, on a fait une balade dans les bois, avec traces de pattes de sanglier à suivre comme une carte au trésor. Au moment de faire les valises, ils se sont lancés dans une partie de cache-cache géant. Comme l'a résumé mon fils : c'était super cool ». On a déjà planifié de revenir, dans une cabane perchée.
www.cabania.eu

Blogs "éco" et influenceurs "bien-être"

CONFINEM'ENSEMBLE

Magnifique, généreuse et solidaire initiative de l'association belge Emergences qui, pour nous aider à faire face à la peur, à l'anxiété et à la tristesse, nous propose de nourrir notre joie et cultiver notre paix intérieure et notre présence bienveillante.
Caroline Lesire et Ilios Kostou, fondateurs de l'association, nous propose de nous retrouver chaque jour avec :

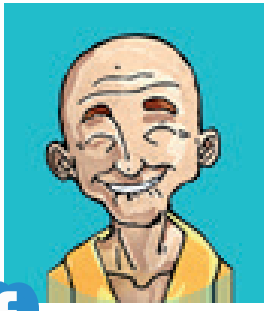
- le live Facebook de 18h30 (quotidien)
- le mardi et jeudi à 21h, un Facebook Live dédié aux mamans (voir la page de MamanCercle)
- certains matins à 6h30, pour bien commencer la journée, un moment de pratique corporelle et/ou de méditation
- des pratiques d'écopsychologie (Travail Qui Relie)

Autant de moments de reliance, d'inspiration, de méditation, de partage diffusés en direct et gratuitement en particulier sur la page Facebook d'Emergences. Pour guider les pratiques ou participer aux échanges, plusieurs intervenants seront accueillis, parmi lesquels :

Thomas d'Ansembourg, Isabelle Giraldo, Janssen Thierry, Rebecca Shankland, Claude Maskens, José Le Roy, Valérie van Nitsen, Jean-Christophe Seznec, Nastasya Vanderstraeten, Charles Pepin, Claire Mizzi, Olivier De Lathouwer, Caroline Lesire, Aurelie De Schoutheete, Maurizio Cortesi, Caroline Jacob, Stephane Nau, Laurent Kahn, Ilios Kotsou.

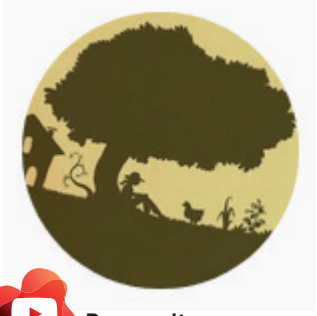
Bonne «retraite» à tous !

https://www.facebook.com/emergences/



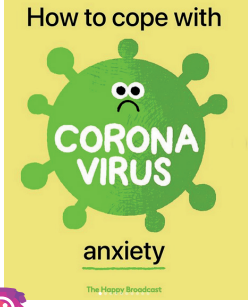
www.facebook.com/petitbambouzen/

En ces moments difficiles, Petit Bambou a ouvert son programme « Sourire à l'anxiété » à toutes et tous. Ce programme nous propose des exercices qui nous aideront à mener notre vie de façon plus sereine. Ces séances nous donnent la possibilité de nous reconnecter à nous-même, de savourer la vie et de faire face à notre anxiété avec le sourire. Petit BamBou est une application de méditation de pleine conscience.



Permaculture agroécologie etc.

La chaîne Youtube de Damien Dekarz et de son association 'La graine indocile' est probablement ce qui se fait de mieux pour découvrir et apprendre les bases de la permaculture. Les sujets sont traités avec pédagogie, humour et les vidéos sont très bien faites. Un vrai passionné de permaculture qui partage son savoir-faire et sa philosophie auprès de ses 205.000 abonnés.



@the_happy_broadcast

Il n'y a pas qu'ETRE Plus qui partage des bonnes nouvelles ! La preuve avec le compte Instagram **« The Happy Broadcast »** de Mauro Gatti, un designer italien installé à Los Angeles, qui diffuse des informations positives joliment illustrées auprès de ses 314.000 abonnés.

Cabania

Cabania

Votre part de Nature au cœur de l'Ardenne.

DÉCONNEXION SEREINE
Près du parc naturel Viroin-Hermeton, et en bordure de rivière, des cabanes, roulottes, mais aussi des tentes et des géodes... Nos logements vont vous surprendre, tout en vous assurant la sérénité nécessaire à une déconnexion totale !

BISTRONOMIE ET DOUCEUR
Offrez-vous détente et bien-être en choisissant notre offre « bistronomique » : petits-déjeuner, paniers pique-nique, apéros... Tout est prévu pour que vous puissiez déconnecter. Y compris des massages ayurvédiques, des concerts méditatifs aux bols, des bains de forêt.

Surfez sur **www.cabania.eu**
et choisissez votre part de Nature.

Promos exclusives!

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

FICHE PRATIQUE

Zéro Déchet
les essentiels pour bien démarrer

Pratiquer le 'zéro déchet', cela signifie repenser sa manière de consommer, en évitant le superflu, en recyclant ou 'upcyclant' les meubles et les objets, en pratiquant le 'Do It Yourself' : bricoler, fabriquer ses cosmétiques, produits ménagers, etc... Bref, il s'agit de trouver une alternative éthique et écologique à chaque chose. Mais inutile de vouloir tout changer en une fois ! Aller trop vite peut même nous décourager... Le plus important est d'être en accord avec nos valeurs et allier conscience et action. Pourquoi ne pas commencer pièce par pièce par exemple ? Jusqu'à ce que la démarche devienne un réflexe ! Voici quelques exemples :

COSMÉTIQUES

Les produits d'hygiène corporelle tels que le savon, le shampoing, le dentifrice, le déodorant font partie des incontournables de nos salles de bain. Alors, pourquoi ne pas les troquer contre des versions 'solides' ou 'en poudre' ? Sans emballage plastique, ils sont faciles à trouver dans les magasins bio et on peut aussi les fabriquer soi-même*.

COUCHES RÉUTILISABLES

Chaque année, 20 milliards de couches sont jetées dans le monde, sans parler des quelques 45 milliards de protections menstruelles... Tout comme il existe aujourd'hui des serviettes hygiéniques lavables et des 'cups', il existe des couches réutilisables et même des 'tutos' pour les réaliser facilement !

EMBALLAGES EN CIRE D'ABEILLE

Du plastique, toujours du plastique... jetable en plus, alors que l'on peut facilement emballer nos aliments avec du tissu imprégné de cire d'abeille. En plus, ces emballages sont anti-bactériens, jolis, lavables et réutilisables. Là aussi, on les trouve prêts à l'emploi ou on peut très facilement les fabriquer soi-même.

GOURDES ET CO

Les bouteilles plastiques sont un vrai fléau pour l'environnement... Alors qu'il existe des alternatives évidentes comme les gourdes ou bouteilles réutilisables, en inox sans BPA (Bisphénol A, substance chimique cancérigène).

PRODUITS MÉNAGERS

Les produits ménagers faits-maison sont beaucoup moins nocifs pour la santé que ceux que l'on trouve dans le commerce. En plus, les éléments utilisés pour les fabriquer sont des matières premières renouvelables et 100% biodégradables. De nombreux livres et sites Internet proposent de les fabriquer soi-même*.

En somme, ne plus produire de déchets n'est pas si compliqué ; il suffit juste d'en comprendre la nécessité, de s'engager (vraiment) et de s'y mettre pas à pas ;-)

* des recettes sont régulièrement publiées dans cette rubrique !

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

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

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

Mindful Museum (Slow Art Day).
4/4. 11h15-17h. Dans les salles du Siècle d'or hollandais, **Jennifer Batla**, historienne de l'art, alterne méditation formelle (Mindfulness) et contemplation guidée des tableaux. . Rue de la Régence, 1. 1000 BRUXELLES. Musées Royaux Des Beaux-Arts De Belgique. reservation@fine-arts-museum.be - https://fine-arts-museum.be/fr/agenda/2020/04/04/mindfulness-fine-arts-1

Osons sortir du cadre.
14/4. 20h-22h. Retrouver un sens à la vie en sortant du cadre connu, tel est la proposition de la démarche gnostique. Cette soirée invite à y réfléchir ensemble. Salle MM81. Avenue de Tervueren, 81. 1040 BRUXELLES. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix.be

L'Aligneur, cet Arroseur de Potentiel
18/4. 10h-18h. Journée-Découverte : la Formation en Alignement, comment aider l'autre à donner du sens à sa vie, à vivre sa Vraie Vie. Part. libre. Rés. indispensable. **Pierre Catelin,** créateur de l'Alignement, **Axelle De Brandt**, aligneuse. Centre IMAGINE. Avenue du Paepedelle 28. 1160 AUDERGHEM. Imagine Asbl. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

La guérison spirituelle selon Swâmi Prajnânpad.
24/4. 20h-22h. Emmanuel Desjardins propose une approche de la pratique spirituelle réaliste, applicable, au cœur même de notre condition d'être humain... **Emmanuel Desjardins**, responsable du centre spirituel Hauteville. Centre Les Sources. 48 Rue Kelle. 1200 BRUXELLES. Tetra. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Les Règles d'Or de la Communication.
29/4. 20h-22h. L'essence du Vivre-Ensemble. Une communication basée sur les besoins de chacun. Réservation vivement souhaitée. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. Avenue du Paepedelle 28. 1160 AUDERGHEM (Bxl). Imagine Asbl. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Eduquer votre cerveau au bonheur.
29/4. 19h30. Conférence gratuite. Découvrez le S.A.N.E (Système d'alignement neuro-émotionnel). Venez comprendre le fonctionnement de votre cerveau, de votre corps et maîtriser votre Triangle Neuro Bio-chimique Interne. **Magali Silvestre,** coach thérapeute holistique pour vos transitions intérieures et professionnelles, **Laurent Picard**, doctor of chiropractic et Instructeur S.A.N.E. Centre pluridisciplinaire Accordances. Avenue Jean Volders, 35. 1060 BRUXELLES. 0498 808 805. contact@opossibles.com - www.opossibles.com

« La sixième extinction : l'humanité y est-elle vouée ? .
3/5. 15h. **Jean-Marie Beduin**, conférencier de l'Université Rose Croix international, section écologie. Rue du Marché aux Poulets, 39. 1000 BRUXELLES. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0477 626 717. www.rose-croix-belgique.be

La vie de couple : un pas de deux...
7/5. 20h-22h30. ...Pas à pas. Accueillir le reflet de notre imperfection que nous renvoie l'élu(e) de notre cœur comme une opportunité à avoir plus de tendresse. **Séverine Matteuzzi,** psychanalyste corporelle, formatrice en prise de parole, **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. Maison de N-D du Chant d'Oiseau. 3A Av. des Franciscains. 1150 BXL. 0476 817 452 - 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr

Brabant Wallon

Gestion de la pensée.
16/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Ibis Styles Lauzelle. Bld de Lauzelle 61. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. Espacecom. 0475 572 970. presse@espacecom.be-www.lesclesdusecret.com/rubrique Evenements "Belgique" - Voir avant première page suivante.

Gestion de la pensée.
20/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Hotel Nivelles Sud. Chaussée de Mons 22. 1400 NIVELLES. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/rubrique Evenements "Belgique" - Voir avant première page suivante

Le Coaching Evolutif : Coaching de l'ETRE.
21/4. 19h-22h. Présentation du Coaching Evolutif pour oser être soi et agir et de la formation pour devenir Coach Evolutif. Formation reconnue ICF. **Isabelle Wats**, coach PCC. "Le Loft" de CreaCoach. Drève des Chasseurs, 27. 1410

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

office@creacoach.be - www.creacoach.be

Info gratuite sur le cycle de printemps à Chastre.
28/4. 18h30-21h. Pleine Conscience et gestion du stress. Conférence-séance d'information préalable au cycle qui se déroulera 8 semaines en 8 séances le mardi soir de 18h30 à 21h et le 21/6 toute la journée. **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine Conscience. Salle La Hoopa. Rue Octave Lotin, 16a. 1450 CHASTRE. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be. 0476 977 574.

Liège

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

Gestion de la pensée.
15/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Hotel Verviers Van der Valk. Rue de la Station 4. 4800 VERVIERS. Espacecom. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/rubrique Evenements "Belgique" - Voir avant première ci-dessous.

Gestion de la pensée.
17/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Palais des Congrès. Esplanade de l'Europe. 4000 LIÈGE. Espacecom. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/rubrique Evenements "Belgique" - Voir avant première ci-dessous.

Votre bien-être par la géobiologie.
21/4. 19h-22h. Le lieu où je vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Pratique avec l'Antenne CEREB et les aimants. **Michel Lespagnard**, ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat, bio énergéticien. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. Cereb Asbl. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
30/4. 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

« La sixième extinction : l'humanité y est-elle vouée ? .
2/5. 14h. **Jean-Marie Beduin**, conférencier de l'Université Rose-Croix Internationale, section Ecologie. Hotel Husa de la Couronne. Place des Guillemins 11. 4000 LIÈGE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. www.rose-croix-belgique.be 0477 626 717.

«L'EMDR pour guérir des traumatismes et de ses blessures intérieures.
8/5. 19h30. L'EMDR est une méthode psychothérapeutique de désensibilisation qui permet de traiter les traumatismes et tout choc émotionnel qui crée un impact durable sur notre psychisme. **Colette Toussaint**, psychothérapeute. Rue Schmerling, 5. 4000 LIÈGE. colettetoussaint@yahoo.fr www.espace-de-ressourcement.be - 0496 809 211

Hainaut

Méditation transcendantale.
17/4. 19h30-22h. Séances d'informations gratuites sur la Méditation Transcendantale

avant-première

CONFERENCES
du 14 au 23/4
dans 8 villes

FORMATION GP - 2 J
du 18/4 au 19/5
dans 9 villes

STAGE AP
du 16 au 24 mai
dans 4 villes

Daniel SEVIGNY

Le grand art de bien gérer ses Pensées

Daniel Sévigny (Québec) s'interroge depuis 40 ans sur l'influence de la pensée dans notre vie. Il découvre et expérimente avec succès la merveilleuse Loi de l'Attraction. Depuis, il partage avec le même grand enthousiasme cet art de vie, simple, pratique et efficace avec les personnes en quête de changements positifs et de belles relations dans leur famille et au travail. Chacun de nous est libre de ses pensées.

Par ce merveilleux pouvoir, il est dorénavant possible d'attirer et de créer le meilleur dans notre existence. Les vibrations énergétiques émises sont la réplique de nos pensées. Ainsi, toutes les pensées d'amour, de sérénité, de joie, de générosité que vous émettez se dégagent de vous et attirent le Bonheur et la Santé dans votre existence.

à Ath, Tournai et Charleroi. La MT est une technique à la fois simple, naturelle et sans effort issue de la tradition védique vieille de plus de 5000 ans. **Dominique Mathon**, formatrice en MT. Spring Box. Chaussée de Lille 479. 7501 ORCQ. dominique.mathon@gmail.com - 0484 274 577. www.meditation-transcendantale.be

Gestion de la Pensée .
22/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez ! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best selle. Salle Les Cayats. Rue Monceau-Fontaines 42/1. 6031 MONCEAU/ SAMBRE. Espacecom. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/ rubrique Evenements «Belgique» - Voir avant première page précédente.

Feng Shui "effet de mode ou réalité"?
25/4. 14h. Comment dépasser la dimension "Clé sur porte" du Feng Shui ? Réservation obligatoire. **Michèle Goessens**, praticienne diplômée en Feng Shui depuis 2001. Magasin Quintessence Chateau du Bocage. Chaussée de Beaumont 56. 7041 GIVRY. 0477 696 626. contact@michele-goessens.com - https://www.facebook.com/events/1379056945632305/

« La sixième extinction : l'humanité y est-elle vouée ? .
1/5. 20h. **Jean-Marie Beduin**, conférencier de l'Université Rose-Croix Internationale, section Ecologie. Les Cayats - Salle Source. Rue de Monceau-Fontaine 42/1. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. www.rose-croix-belgique.be 0477 626 717.

Namur

Gestion de la pensée.
14/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Centre l'ILon. Rue des tanneries 1. 5000 NAMUR. Espacecom. 0475 572 970 presse@espacecom.be-www.lesclesdusecret.com/ rubrique Evenements "Belgique" - Voir avant première page précédente.

"Décupler sa force intérieure"
17/4.19h30-22h30. Présentation de son nouveau livre : «La clé de votre énergie, les 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement et retrouver votre force intérieure !» **Natacha Calestrémé**, journaliste à Inexploré Magazine et réalisatrice de l'émission «Sur les chemins de la santé» proposé par INREES TV avec son mari **Stéphane Allix**. Centre Culturel de Dinant. 37, rue Grande. 5500 DINANT. 082 22 41 00. espacecatharose@gmail.com - le-catharose.blogspot.com/

Le livre d'URANTIA.
23/4. 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

Info gratuite au cycle du printemps à Namur.
24/4. 18h30-21h. Pleine Conscience et gestion du stress. Conférence-séance d'information préalable au cycle qui se déroulera 8 semaines en 8 séances le vendredi soir de 18h30 à 21h et le 21/6 toute la journée. **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine conscience. Maison de l'écologie. Rue Basse Marcelle 26. 5000 NAMUR. emmanuellesmolders@gmail.com - 0476 977 574. www.conscience-en-soi.be

Info gratuite sur le cycle de printemps à Gembloux 25/4.
25/4. 9h30-12h. Pleine Conscience et gestion du stress. Séance info pour le cycle de Mindfulness commençant le samedi 2 mai de 9h30 à 12h + le 21/6 (8 semaines/8 séances et 1J). **Emmanuelle Smolders**, instructrice Pleine Conscience. Centre Dopamine. Chaussée de Charleroi, 185. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com -www.conscience-en-soi.be.

La symbolique en art-thérapie évolutive
19/6. 20h. Présentation du stage de découverte qui aura lieu les 20 et 21 juin, et explications du langage des symboles. **Marie-Odile Brêthes**, conférencière et formatrice, **Brigitte Dewandre,** animatrice et formatrice. La grange de la Fermette du Golf de Rougemont. 45 Chemin du Beau Vallon. 5170 PROFONDEVILLE. 0485 482 598. arthera.brig@gemail.com - https://www.atelierlescomognes.be/

Luxembourg

Gestion de la pensée.
21/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Hotel l'Amandier. Av de Bouillon 70. 6700 LIBRAMONT. 0475 572 970 presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/ rubrique Evenements "Belgique"- Voir avant première page précédente

Gestion de la pensée.
23/4. 19h30. Conférence gratuite. Pensez, gérez, gagnez! Voir autre évènement sur le site. **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best seller. Studio Les Carmes. Rue des Carmes 3. 6900 MARCHE EN FAMENNE. Espacecom. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/ rubrique Evenements "Belgique"- Voir ci contre

Salon
êtreplus
Bien-être

PROCHAIN SALON êtreplus

10 et 11 octobre 2020
Domaine de Bilande
Wavre

Rencontre avec 75 exposants et thérapeutes du mieux être.

Stands, ateliers et conférences

Information : www.etreplus.be

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Affirmation de soi

Théâtre : la vie en soi, le corps en jeu.
4, 11, 18, 25/5, 8, 15, 22 et 29/6. Voir les mécanismes inconscients mis en place dès l'enfance qui se déclarent sans que l'on puisse faire autrement ! Les sentir, les jouer et les lâcher. **Guilaine De Pas,** thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. Salle "Va vers toi". 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vivesvoies.be

Alignement

Trouver sa Voie.
24 au 28/4. Donner du Sens à sa Vie. Stage de 5 jours et un des pré-requis pour les Formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BRUXELLES. 0497 412 808 - 02 660 69 29. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.
18 au 19/4. 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

Passages - Journal Créatif.
10/4, 12/4 ou 13/4. 15h-18h. Retrouver votre étoile intérieure pour mieux avancer dans votre vie, guidés de l'intérieur et non soumis aux attentes des autres et de la société. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage intuitif.
11/4. 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

Atelier d'écriture "C'est mon histoire"
15/4. 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

Un temps pour soi - Créativité.
18/4 ou 26/4. 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

Art et Thérapie

Découverte du photolangage.
16/4, 7/5, 21/5, 4/6 OU 18/6. 18h30-20h30. Choisie pour la richesse de sa symbolique, la photographie soutient le récit de soi, la pratique narrative, l'écriture thérapeutique (lettre, contrat). **Patricia Le Hardy**, enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

La symbolique en art-thérapie évolutive.
20 au 21/6. "La symbolique en art-thérapie évolutive". Découverte et explications du langage des symboles. Conférence de présentation prévue le 19/6 à 20h. **Marie-Odile Brêthes,** conférencière formatrice, initiatrice de la méthode art-thérapie Évolutive **Brigitte Dewandre**, animatrice, formatrice. La grange de la Fermette du Golf de Rougemont. 5170 PROFONDEVILLE. 0485 482 598. Arthera.brig@gemail.com www.atelierlescomognes.be

Ayurvéda

Formation cuisine sattvique.
18/4 et 19/4. L'Ayurvéda redonne 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**. Yfm Asbl. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 0472 824 661. yoga.ayurveda.eur@gmail.com

Biodanza

Biodanza Uccle-Initiation Adultes.
14/4. 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 525 969. cflaba@yahoo.fr

Chamanisme

Voyage chamanique : mon

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

animal TOTEM
12/4. 19h30-21h30. Au tambour vers un état de conscience altérée, rencontrer ce précieux guide spirituel + approfondir un animal à l'honneur + partage/cercle de parole **Luminous Doe,** femme-médecine, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87 - akteshna@gmail.com

Initiation à la pratique chamanique.
19/4. 10h-14h. Dans cet atelier, nous irons à la rencontre de notre animal totem, découvrir la richesse de l'enseignement, recevoir des perles de sagesse. **France-Angélique Guldix**, praticienne en chamanisme. Consultation Montgomery. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. contact@franceguldix.be - www.franceguldix.be

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune
26/4. 14h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, «yoga»+»taï-chi»amérindiens = régal bien-être ! **Luminous Doe,** femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87 akteshna@gmail.com

Coaching

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. marc@coachingetdecouvertes.be - 0474 053 749. http://bit.ly/2L7sEwJ

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

1001 raisons d'entreprendre au féminin.
9/5 ou 26/5. 5 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/

Communication avec les animaux

Communication intuitive avec les animaux.
8/5. 9h-17h30. Atelier pratique pour communiquer avec les animaux, afin d'en comprendre davantage les besoins mais aussi les messages. D'après la Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée. Lesoutilsdumieuxetre.be. Maison du Chant d'oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122. chrys2@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Communication Non Violente

Aller PLUS LOIN dans la CNV.
9/4 et 10/4. 9h30-16h30. Approfondir la CNV à travers la colère et la culpabilité. Pouvoir entendre et dire NON. Passer d'une vie subie à une vie choisie et gérer ses limites. **Jean-François Lecocq,** formateur certifié CNV, **Claire Struelens**, formatrice. Université de Paix. 5000 NAMUR. 081 554 140. info@universitedepaix.be - www.universitedepaix.be

Enchanter sa vie privée et professionnelle.
2 au 3/5. 9h30-17h30. Cycle Introduction Mod 3 d'intégration du processus : pratiquer un dialogue CNV fluide, communiquer dans les situations de défi + dire NON en gardant + le lien. **Anne Bruneau**, formatrice certifiée du CNVC. Les Orangers Asbl. 1150 BRUXELLES. 0472 735 633. annebruneaucnv@yahoo.fr - www.annebruneau.be

Constellations

S'alléger des poids superflus.
23/4. 19h30-22h. Viens explorer comment t'alléger de poids superflus lors d'une constellation familiale en groupe. En tout respect de soi et dans un cadre bienveillant. **Laurie Degryse**, love coach et constellatrice familiale. 1160 BRUXELLES. 0498 295 474. info@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be

Ma vie intre-utérine - ma maison.
24/4. 9h30-18h30. Explorez ce qui s'est passé pendant votre vie intra-utérine : les événements qui vous ont touché et les attentes posées sur vous. Explorez votre relation avec votre lieu de vie : mettre en place des projets et vivre des changements. **Isabelle Goffaux**, constellatrice systémique - psychothérapeute. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. isabelle.goffaux@scarlet.be 0479 208 105.

Mon premier chakra : le chakra racine.
25/4. 9h30-18h30. Explorez l'énergie de votre premier chakra. Ma connexion à la terre, ma sécurité financière et émotionnelle, mes peurs pour la survie, ma confiance en moi. **Isabelle Goffaux**, constellatrice systémique - psychothérapeute. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. isabelle.goffaux@scarlet.be - 0479 208 105

Accompagner les jumeaux nés seuls.
4/5, 8/6, 6/7, 3/8, 14/9, 5/10, 16/11 et 14/12. 14h-18h. Cycle de 8 lundis. Pour répondre aux principales questions des thérapeutes. Reconnaître et com-

prendre les jumeaux nés seuls parmi ses patients. **Isabelle Goffaux**, constellatrice systémique - psychothérapeute. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. isabelle.goffaux@scarlet.be 0479 208 105.

Journée de constellations familiales.
10/5. 10h-16h30. Faire une constellation familiale, c'est aller à la rencontre de ses zones d'ombre pour se libérer du passé et retrouver son pouvoir intérieur. **Alice Cordier,** psychologue, **Jonathan Willems**, psychologue. Shanti Home. 1190 FOREST. 0496 104 492. www.constellations-familiales-bruxelles.be

Conte & Ecriture

Découverte de La voie des contes.
18/4 ou 2/5 ou 16/5 ou 6/6 ou 20/6. 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**, enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte/

Découverte de l'écriture créative.
21/4 ou 5/5 ou 19/5 ou 2/6 ou 16/6. 18h30-20h30. Pratique ludique de l'écriture. Pour se détendre et se surprendre. Consignes et déclencheurs divers : chansons, photos, textes littéraires, tarots... **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/ecriture-creative/

Corps Subtils et Chakras

Journée Chakra.
26/4. 10h-17h. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations, ... **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Liloco - Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. Info@liloco.org - www.LILOCO.ORG

Couples

Ateliers Amour & Séduction.
1 au 3/5. Influences inconscientes dans vos choix amoureux, approcher la personne qui vous plaît avec confiance, gérer les conflits de couples sainement,... **Laurie Degryse,** love coach et constellatrice familiale, **Grégory Laurent**, conseiller en séduction. Etincelle d'Amour. The Sister Brussels Café. 1000 BRUXELLES. 0498 295 474. info@etincelledamour.be - maisonodys.com

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 De La Carrauterie. 6470 SIVRY-RANCE. 0499 293 179. info@lavoieduplaisir.com - www.lavoieduplaisir.com

Cures & Jeûnes

Jeûne thérapeutique en Côte Aquitaine.
3 au 9/5. 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

Dessin & Peinture

Découverte du Vedic-Art.
12/4 ou 10/5 ou 14/6 ou 28/7 ou 28/8. 10h-17h. Enseignement et pratique de la peinture basés sur des principes de création issus des Védas. Pour réveiller la créativité et l'Artiste en Soi. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier Des M.o.t.s.. . 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Formation Gestion de la Pensée.
18 au 19/4. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best selle. Espacecom. Ibis Styles Lauzelle. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2019

Formation Gestion de la Pensée.
25 au 26/4. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny**, conférencier, formateur, auteur de best selle. Espacecom. Palais des Congrès. 4000 LIÈGE. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Formation Gestion de la Pensée.
27 au 28/4. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller. Espacecom. Hotel l'Amandier. 6700 LIBRAMONT. 0475 572 970. presse@espacecom.be-www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Formation Gestion de la Pensée.
29 au 30/4. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller.

Espacecom. Hotel Verviers Van der Valk. 4800 VERVIERS. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Formation Gestion de la Pensée.
2 au 3/5. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller. Espacecom. Hotel Nivelles Sud. 1400 NIVELLES. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Osez la transformation : se libérer des empreintes familiales.
2 au 3/5. Comment transformer les mémoires familiales qui nous emprisonnent ? Comment dénouer les nœuds qui entravent l'expression de notre être et l'harmonie dans nos relations ? **Françoise Martin,** médecin psychiatre, **Vivienne Vandenborne,** kiné, psychanalyste jungienne. 1410 WATERLOO. 0472 673 681. martin.fr.be@gmail.com - facebook : docpsychonutrition

Formation Gestion de la Pensée.
4 au 5/5. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller. Espacecom. Maison de la Culture. 6900 MARCHE-EN-FAMENNE. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Les Thérapies Essenniennes et Egyptiennes.
6 au 10/5. Selon la Méthode complète transmise par Daniel MEUROIS et M.J. CROTEAU-MEUROIS. Cursus 2020-2023 à raison de 8 sessions de 4 jours. **Francis Hoffmann,** formateur. F-88075 LA BRESSE (VOSGES). francis@solaris-universalis.com - www.solaris-universalis.com 00 33 6 22 62 81 20.

Formation Gestion de la Pensée.
6 au 7/5. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller. Espacecom. Salle Les Cayats. 6031 MONCEAU/ SAMBRE. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

Formation Gestion de la Pensée.
9 au 10/5. 9h30-17h30. Pensez, gérez, gagnez ! **Daniel Sevigny,** conférencier, formateur, auteur de best selle. Espacecom. Ibis Styles Lauzelle. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0475 572 970. presse@espacecom.be - www.lesclesdusecret.com/pages/belgique-2020

ARDUINNA Festival. 3ème édition.
18 au 24/6. Le festival du bien-être au cœur de la forêt ardennaise. La Source D'Arduinna Asbl. Ferme des Mauvaises Pierres. 6692 VIELSALM. 0474 738 989 - 0499 105 387. arduinnafestival@gmail.com - arduinnafestival.be

Ecologie, Environnement & Nature

Biodynamie, homme et animal.
18 au 19/4. Deux journées avec **René Becker**, formateur en biodynamie spécialisé dans la question de l'animal domestique, sa place, son rôle, son devenir. pour rencontrer le monde animal de manière concrète par des exercices, des observations et des réflexions. Terre & Conscience. Potager "Graines de vie". 1390 NÉTHEN. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be/agenda/les-principes-de-la-biodynamie-dans-les-relations-homme-nature-et-animal

Je crée mes tisanes.
3/5, 7/6, 28/6 et 30/8. 9h30-17h. Quatre journées pour apprendre les bases de l'herboristerie, cueillir et sécher différentes plantes tout au long de la saison. **Hélène Stoléar**, animatrice Vox Natura. Terre & Conscience. La Rivelaine. 1428 LILLOIS. 0472 812 622. info@terreetconscience - www.terreetconscience.be/agenda/je-cree-mes-tisanes-les-bases-en-herboristerie

EFT

Formation en Eft, à Liège.
18 au 19/4. 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.
11/4 et 18/4. Pratiques énergétiques. Harmonisation des énergies cérébrales subtiles. **Christine Houyoux,** formatrice. 4210 HANNÊCHE contact@aucoeursacredesoi.com - 0477 225 557. www.aucoeursacredesoi.com

Loisirs Verts

A la rencontre de l'eau.
19 au 20/6. Une exploration à la rencontre d'une eau saine, porteuse de vie et régénérante qui permet d'améliorer et d'augmenter la santé et la vitalité du vivant, de régénérer la terre et d'activer le potentiel soignant et transformant de l'eau. **Jean-Charles De Biolley**, chercheur autodidacte. Terre Et Conscience Asbl. 1428 LILLOIS-WITTERZÉE. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Eutonie

Eutonie à Hannut.
19/4. 10h-16h. Le dimanche. Découvrir les richesse de l'eutonie pour apprendre chaque jour à prendre appui sur son corps ! Matinée gratuite pour débutants. **Benoit Istace**,

eutoniste, thérapeute en psychomotricité. Anne Guillaume. Académie J. Gerstmans. 4280 HANNUT. 0491 52 33 56. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Expressions créatives

Découverte de la Scénothérapie.
15/4 ou 13/5 ou 27/5 ou 10/6 ou 24/6. 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 petit groupe. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier Des M.o.t.s.. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/la-scenotherapie-2019

Féminité-Masculinité

Etre femme.
19/4. 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 de sororité. **Jenifer Desmet**, professeur de Biodanza. Liloco.org. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. info@liloco.org - www.liloco.org

Feng Shui

L'habitat, miroir de l'être
18/4 et 19/4. 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. 1150 BRUXELLES 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui occidental.
10 et 17/5. Le Feng Shui, c'est le médecin de 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. La Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. equilibre.naturel.be@gmail.com - www.equilibrenaturel.be - 0477 824 102.

Les Pyramides de Bosnie.
13 au 20/7/2020. 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. Intérieur Particulier. 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.
25 au 26/4. 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. Chez Véronique Heynen-Rademaeckers. 1180 BRUXELLES. 0495 462 308. c_decuyper@hotmail.com - www.fleurdebach.be

Géobiologie

Formation en géobiologie.
11/4. 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. Sourcier. **Denis Magnenaz**. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Les Pyramides de Bosnie,
13 au 20/07/2020. 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. Intérieur Particulier. 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. Intérieur Particulier. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE.Royaume-Uni. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Gestion du Stress

Mes émotions et moi.
25/4. 9h30-16h30. Intelligence émotionnelle et neurosciences. Ressentir moins ou ressentir mieux ? Qui dit souffrance dit émotions désagréables - rumination.... **Serena Emiliani**, coach, formateur. Maison Notre Dame du Chant d'Oiseaux. 1150 BRUXELLES. 0494 851 854 serenacoachdevie@gmail.com - www.adaptandgrow.be

Graphothérapie

Découverte de l'Art-graphothérapie.
26/4 ou 9/5 ou 23/5 ou 13/6 ou 27/6. 10h-13h. Apprendre la symbolique des lettres et le sens sacré de l'alphabet à partir de vos nom-prénom. Tarot mythologique et pratique du dessin guérisseur. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES.

0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdes-mots.be/art-graphotherapie/

Hypnose

Formation en hypnose auto hypnose Liège.
9h-17h45. Formation base certifiante : vous apprendrez à induire l'état hypnotique, construire, donner la séance, péda active, ex pratiques, confort et convivialité. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be

Cosmogonia - hypnose et musique live.
26/4. 19h30-21h. Revisiter le mythe de la création des Dogons - Le Renard pâle, au travers d'une expérience hypnotique de groupe sur une musique live. **Martine Struzik,** thérapeute, hypnothérapeute - formatrice transpersonnelle, **Antonin Doppagne**, musicien, sculpteur. Approches Transpersonnelles Asbl. Tout Coquelicot. 4420 SAINT NICOLAS. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be - 0485 937 639.

Jardiner au naturel

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. Terre & Conscience. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0472 812 622. info@terreetconscience - www.terreetconscience.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.
11/4. 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

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. **Pascale Crustin**, coach certifiée, formatrice,. Samadhi Coaching. 1342 LIMELETTE. 0498 226 339. contact@samadhicoaching.com - www.samadhicoaching.com

Massages

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.** 1000 BXL. natkova@hotmail.com - puretao-connection.com - 0497 533 704.

Formation en Massage Marma-bhyanga.
12 au 13/4. 10h-16h30. Massage trad. indien du corps à l'huile, des points d'énergie vitale, équivalant aux points shiatsu, appelés Marmas. Formule conviviale. **Michel Van Breusegem**, formateur. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

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. Espace Bien-être. 6810 CHINY. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be - 0476 276 372.

Massage Ayurvédique du Pied au Bol Kansu.
24/4. 15h-17h30. Puissante technique de détente nerveuse-massage simple, praticable par tous. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Il aide à améliorer la santé des yeux. Atlantide Asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Mini-Cure de Massages Ayurvédiques.
25/4. Nous vous proposons une cure d'une journée ou 1/2 journée (au choix) de soins et massages ayurvédiques. Pour une relaxation maximale, une élimination des toxines, une régénération du corps. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org

Formation en massage balinais.
26/4. 10h30-17h. Massage du corps à l'huile. Composition harmonieuse de massage énergétique et relaxant inspirée de l'Inde et de l'Asie. Ouvert à tous,pas de pré-requis. **Michel Van Breusegem**, formateur & praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Atelier Initiation au massage des pieds.
26/4. 10h-18h. Découvrez les bienfaits du massage des pieds et apprenez à procurer un enchaînement relaxant et bienfaisant à votre entourage. Atelier pour tou(te)s!

Olivier Pilette, praticien en formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com 0486 723 242.

Cycle de base en massage en conscience.
9 au 10/5, du 30 au 31/5 et du 20 au 21/6. 9h30-18h15. En 3 week-ends à BXL. Initiation aux bases du massage à l'huile, associé à l'éveil corporel et à la méditation de Pleine Conscience. **Olivier Pilette**, praticien-formateur. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.enconscience.com

Méditation

Méditations Healing Arts.
20/4, 4/5. 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. Le 35 - Centre de Psychothérapies. Centre Les Magnolias. 1150 BRUXELLES. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.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

MLC à la carte les vendredis.
10/4 ou 17/4. 18h30-19h30. 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 mercredi.
15/4. 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 le lundi à 19h15.
20/4 et 27/4. 19h15-20h15. Séance d'essai. Session de 8 séances suit. Méthode douce qui détend à la fois le corps et le mental en profondeur. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

A la Rencontre de Soi, cyle de 9 séances.
20/4 au 25/6. S'offrir un temps d'écoute intérieure dans la douceur et la puissance de mouvements pratiqués en conscience. 3 horaires proposés, infos sur le site. **Agnès Kirsch**, kinésithérapeute & phénothérapie. Maison commune Hepsilone. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. kirsch.agnes@gmail.com - 0472 396 925. www.alarencontredesoi.be

MLC le mercredi.
22/4 ou 29/4. 17h30 ou 19h. Séances d'essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le jeudi à 10h ou à 13h.
23/4 ou 30/4. 10h-13h. Séances essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le vendredi à 18h30.
24/4. 18h30-19h30. Séance d'essai. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace Tarab. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Libérez les tensions profondes : respirez !
4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 8/6, 15/6, 22/6 et 29/6. Un cycle VIE de 8 séances pour assouplir la structure interne du corps, ouvrir de nouvelles possibilités d'action et changer vos croyances limitantes. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. Salle "Va vers toi". 1160 BXL. vie-taal@telenet.be - 0492 943 555. vivesvoies.be

Cuirasse Parentale : processus libératoire.
21 au 24/5. 9h30-17h. Ce processus MLC se déroule sur 4 jours : 2 pour la mère, 2 pour le père. Il donne sens aux émotions, attitudes automatiques, stress, afin de les lâcher. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. Salle "Va vers toi". 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vivesvoies.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Heal-In : mettez de l'âme dans vos mouvements.
10/5. 10h-18h. Une journée pour ressentir profondément et subtilement le flux de la vie dans le plus merveilleux outil qui soit : un corps souple allié à une âme qui cherche selon son propre désir. **Olivier De Voghel**, fondateur et ensei-

gnant de Heal-In. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

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

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 de printemps à Namur.
1/5 au 19/6 et 21/6. Apprivoiser le stress et les émotions. 8 semaines/8 vendredis soir de 18h30 à 21h + le 21/6 toute la journée. Être plus présent pour se sentir plus vivant. Séance d'information (gratuite sur inscription par mail) le vendredi 24 avril à 18h30 à Namur. **Emmanuelle Smolders,** instructrice Pleine Conscience. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be

Cycle de printemps à Gembloux.
2/5 au 20/6 et 21/6. 9h30-12h. Apprivoiser le stress et les émotions. 8 semaines/8 samedi matin de 9h30 à 12h + le 21/6 toute la journée. Être plus présent pour se sentir plus vivant. Séance d'information (gratuite sur inscription par mail) le samedi 25 avril à 9h30 à Gembloux. **Emmanuelle Smolders,** instructrice Pleine conscience. Centre Dopamine. 5030 GEMBLOUX. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be

Cycle de printemps à Chastre
5/5 au 23/6 et 21/6. 18h30-21h. Apprivoiser le stress et les émotions. 8 semaines/8 mardi soir de 18h30 à 21h + le 21/6 toute la journée. Être plus présent pour se sentir plus vivant. Séance d'information (gratuite sur inscription par mail) le mardi 28 avril à 18h30 à Gembloux. **Emmanuelle Smolders,** instructrice Pleine Conscience. . Salle La HOOPA. 1450 CHASTRE. 0476 977 574. emmanuellesmolders@gmail.com - www.conscience-en-soi.be

Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier Healing Sounds, les 7 chakras.
10/5. 10h-13h. Yoga du son, équilibrer et régénérer : mise en résonance du corps ; Chant de sons clés, de mantras (chants sacrés), pratique de l'écoute en conscience. **Laure Stehlin**, certifiée Healing Sounds, diplômée conservatoires de musique, certifiée Reiki. La TransverSalle. 1470 GENAPPE. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com- 0495 300 628.

Olfactothérapie

Feng Shui et Olfacto.
20/4, 27/4, 11/5, 18/5, 25/5, 8/6, 15/6 et 22/6. 10h-17h. 8 lundis. Le Feng Shui permet de décoder ce que la maison nous raconte de notre histoire et de nos blocages. L'olfactothérapie est un outil pour travailler sur les blocages en conscience. **Ann Biatour**, formatrice. 4180 HAMOIR. 0478 841 919. www.coachingsensitif.be - www.coachingsensitif.be

Les 5 structures de l'inconscient et l'olfactothérapie.
23 et 24 mai et 13 et 14 juin. 4 jours. Comment les huiles essentielles peuvent venir en soutien des cinq blessures reliés aux chakras. **Ann Biatour**, formatrice. 4180 HAMOIR. 0478 841 919. ann@coachingsensitif.be - www.coachingsensitif.be

Présence à soi

Atelier d'expression intuitive.
11/4. 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 ndelhez@pierrediris.be - www.pierrediris.be - 087 44 82 61.

Psychanalyse corporelle

Stage de psychanalyse corporelle.
30/4 au 4/5. 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. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be - 0494 446 351.

Psychanalyse corporelle intégrative.
1 au 3/5. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. Centre La Source. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

Psychologie Transgénérationnelle

Les dates anniversaires et synchronicités .
3/5. 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

Psychologie Transpersonnelle

Voyage du héros, la traversée de l'ombre.
2 au 3/5. 10h-17h30. La structure comporte 3 étapes : le départ, l'initiation et le retour. Lors de l'initiation, on traversera l'ombre du héros. **Martine Struzik**, thérapeute, formatrice transpersonnelle. Approches Transpersonnelles Asbl. Les Saisons du coeur. 4040 HERSTAL. 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Qi-Gong

Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur.
16/4 au 28/5. 18h-19h. Equilibrage énergétique par le mouvement. Se donne chaque jeudi soir. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Federation Belge de Qi Gong. 5000 NAMUR. 0475 334 148. fedebel.qigong@gmail.com - www.qigong-fede.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
15/4. Autres dates possible 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

Atelier Radiesthésie.
19/4. 10h-17h. Apprendre à utiliser le pendule afin d'en faire un compagnon de route et un outil de développement personnel. Plus d'infos sur www.beandjoy.be. **Rémy Delabye**, formateur. Be&Joy. 4540 AMAY. 0498 682 409. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Rebirth

Thérapie par le Souffle en groupe.
15/5 au 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 (SALZINNES). 010 65 82 03. contact@ecoledusouffle.be - www.ecoledusouffle.be

Soirée de Respiration Jagaana.
24/4. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. Adresse : 43, Lotsestraat, 1650 Beersel. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Liloco.org. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org

Somatic Experiencing

Somatic experiencing (SE) INTRO.
8 au 10/5. 9h30-17h30. Renégocier ses traumatismes en apprenant à changer ses sensations, émotions et pensées dysfonctionnelles. Se libérer de mécanismes figés,

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

de survie. **Michel Schittecatte**, psychiatre, psychothérapeute, formateur en Somatic Experiencing. Creacor Asbl (C. Rosart). Espace-CreAcor. 6698 GRAND-HALLEUX. 0494 542 078. c.rosart@espace-creacor.be - https://www.espace-creacor.be/activites/intro-se/

Sophrologie

Ateliers de Sophrologie Dynamique.
13/4, 20/4, 27/4, 4/5. 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. Amazing Consciousness. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 395 601. leposava.todorova@hotmail.com - www.amazing-consciousness.com

Spiritualité

Évoluer avec Grigori Grabovoï
1/4 EN LIGNE. A partir du 1er avril. Découvrez les enseignements scientifiques et spirituels de Grigori Grabovoï à travers cette formation en ligne conçue et animée par **Hélène Laporte** ! 9 mois de formation en ligne. Plus de 100 vidéos accessibles avec transcriptions audio et PDF téléchargeables "Le monde de demain se construit sur nos pensées d'aujourd'hui". https://academy.scienceofeden.com/promotion-mars-2020-formation-evoluer-avec-grigori--grabovoi/?aff=epl&cpg=joûsfxbo. Voir avant-première ci-dessous

Solides de Platon - Stage de base.
1 au 3/5. 19h-18h. Des formes au coeur de la matière et au service du vivant. Connaître leurs propriétés et comment les utiliser pour s'harmoniser et évoluer. Résidentiel. **Claudia Ucros**, psychologue - praticienne en Morpho et GéoBioHarmonie. Le 35 - Centre de Psychothérapies. 1640 RHODE SAINT-GENÈSE. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com

Tantra

Aqua Flow Massage.
29/4. 20h-23h. Le Tantra en eau à 36° génère une relaxation profonde de l'esprit et du corps. Votre corps nu, soutenu par votre partenaire, s'abandonne en confiance. **Alain Art**, enseignant Tantra. Terra Luminosa. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

BioTantra.
8 au 10/5. 20h-17h. Une formation pour mettre la sexualité à sa juste place dans nos vies : centrale et sacrée. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Jenifer Desmet**, teacher Biodanza. Liloco.org. Liloco - Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org

Tarologie

Découverte du Tarot de Marseille.
19/4 ou 9/5 ou 23/5 ou 13/6 ou 27/6. 14h-17h. Enseignement sur les 22 lames majeures : comprendre le sens sacré du tarot. Nombreux tirages et apprentissage de l'interprétation en petit groupe. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Thérapie somato-émotionnelle

Thérapie du ressenti à l'écoute du corps.
9/5 ou 6/6. 10h-16h30. Ce processus est une thérapie de focusing où le thérapeute aide à descendre de la parole vers le ressenti en travaillant sur les images inconscientes. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. Salle Vital. 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vivesvoies.be

avant-première

FORMATION EN LIGNE

à partir du 1er avril

Voir détails ci-dessus

Hélène LAPORTE, enseignante certifiée

Évoluer avec Grigori Grabovoï

Une formation inédite pour contrôler la réalité grâce à votre conscience. Très accessible pour tous, elle reprend les principaux thèmes de l'enseignement de Grigori Grabovoï et vous permet de les assimiler facilement pour votre pratique personnelle ou professionnelle. Le monde selon Grigori Grabovoï, le PRK-1U, les 4 structures fondamentales de l'Être Humain, l'amour et la puissance des sentiments, le temps et le rajeunissement, le principe d'universalité, les micro et macro systèmes. Des thèmes variés et tous plus intéressants les uns que les autres, une approche spirituelle et scientifique: de quoi rassembler et satisfaire en une même formation des personnes venant des 4 horizons !

https://academy.scienceofeden.com/promotion-mars-2020-formation-evoluer-avec-grigori-grabovoi/?aff=epl&cpg=jo0sfxbo

Thérapies assistées par l'animal

Art de la présence avec les chevaux-WE1.
30/5 au 1/6. 9h30-17h. Prendre conscience du langage corporel et décrypter les émotions profondes. Accueillir de nouvelles attitudes en soi et les exercer avec les chevaux. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. "Vital". 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vivesvoies.be

Traditions Spirituelles

Concilier vie quotidienne et voie spirituelle.
25/4. 10h-18h. Une journée pour approfondir l'enseignement de Swâmi Prajnânpad et Arnaud Desjardins à partir d'exemples concrets et quotidiens. **Emmanuel Desjardins**, responsable du centre spirituel Hauteville. Tetra. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Voyages initiatiques

Les pyramides de Bosnie.
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 et géobiologue, **Axelle Malvaux**, xexperte en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO. 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. Grande Bretagne. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.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. Intérieur Particulier. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE.Royaume-Uni. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Yi-King

Découverte du Yi Ying.
14/4, 17/5, 21/6, 4/7 et 4/8. 10h-17h. 14/4, 17/5, 21/6, 4/7 ou 4/8. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine sur papier de riz. **Patricia Le Hardy**, enseignante. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

Yoga

Cours de yoga à Woluwé St Lambert.
13/4. 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.
13/4. Les lundi de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Les Kriyas du Kundalini Yoga associent postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience et la sérénité. **Claude Hallemans**. 1180 BRUXELLES. 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.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

LES ATELIERS A VENDRE A EVERE (Bruxelles)
Ensemble comprenant une maison d'habitation (170m² bâtis) ainsi qu'un atelier (260m²) aux multiples possibilités d'utilisations, le tout ayant été rénové entièrement dans les règles de l'art (isolation, double vitrage à haut rendement, etc.) et ne nécessitant pas de travaux. Les Ateliers se composent d'une grande salle (75m²) avec parquet, d'une plus petite (45m²), d'un espace de rangement et de bricolage, d'une cuisine entièrement équipée servant de foyer, d'une chambre d'ami avec une salle de douche, de 2 WC et d'un local de consultation/bureau. L'espace est facilement réaménageable en fonction de vos besoins. La maison comporte e.a. 3 chambres à coucher, 2 WC, une SDB avec cabine à vapeur, une cabine IR, etc. Cave sous toute la bâtisse. Panneaux solaires produisant électricité (plus que suffisant) et eau chaude. Jardin bien orienté.
Prix : 695.000 EUR.
Situation : rue Willebrord Van Perck 6, 1140 Evere
Informations et visites : Hans Welens, 0477 18 68 13 - hans@ateliers-evere.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 90m² + Accueils & Jardin - Charme & Atmosphère. Parking aisé. Métro Roodebeek - 0497 879 427 - www.tarabofegypt.com

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

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

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

Cours-Formation

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

Massages

Artisan Masseur Liège Massages extase de type tantrique, développement de la sensualité sacrée, accueil 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. - Nicolas : 0499 293 179 - Véronique : 0488 484 646 - lavoieduplaisir.com

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.

Homme 30 ans Hainaut souriant et passionné d'agriculture cherche femme +/- même âge pour relation sérieuse et fonder famille. dylandamme1@gmail.com

Bruxelloise attractive, intelligente (36 ans) cherche relation amoureuse. Passionnée d'écologie, politique, santé, danse, toi aussi ? Ecrire à : mail_mal_wieder@gmx.net

Santé

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

Thérapies

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

Cures de semi-jeûne et jeûne complet en Ardenne. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cure d'été du 3 au 10 juillet. 0485 126 301 - www.seressourcer.info – Evelyne Verhulsel

Décoder son histoire familiale. Trouver sa juste place. S'accomplir. Analyse transgénérationnelle. 50euros/1h. Consultations sur RDV : 0484 755 010

Thérapie par le Souffle (PPS) en groupe M.F. Louche, psychologue et P.Pierret, neurologue, toutes deux psychothérapeutes proposent à Namur 5 soirées par trimestre, le vendredi, une approche renouvelée du rebirth et des états modifiés de conscience. Première séance le 15/5. Informations et inscriptions : www.écoledusouffle.be

Magnétisme, soins et pratique gratuite sur rendez-vous. Tel : 0485 693 849. Woluwe St Lambert. Métro Tomberg. Angélique Hopper travaille avec anges

Magnétisme et coupeur de feu. La douleur et le stress touchent les organes. Débloquez les énergies là où elles stagnent. Rita : 0471 061 510 - rita.diperri@gmail.com

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
Mail : hello@etreplus.be
Web : etreplus.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 :** Sophie Raynal, sophie@etreplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be.
Rédaction : Olivier DESURMONT, rédacteur • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famille • Félicie MARTIN, Coach et praticienne MLC, Charline NOCART, Naturopathe et rédactrice « Santé » • Anne VAN STAPPEN, Docteur et Formatrice certifiée en Communication Non Violente **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be
Mise en page : sophie&fred graphisme **Photos :** AdobeStock : p1- 12 - 34 - 36 - 40 • Unsplash p 8 - 22 • Dreamtime p 16 **Distribution :** ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.500 points de distribution 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.

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