Mensuel Gratuit
Mars 2021
#325

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

êtreplus magazine

Dossier
Révolution spirituelle et tisserande
par Abdennour Bidar

Santé
Le jeûne et ses vertus

Spiritualité
L'art comme voie spirituelle

Art de vivre
Le partage, un des secrets du bonheur ?

Mieux-être
L'hypersensibilité

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

Mieux-être - Santé - Spiritualité - Transition - Alimentation bio

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

PRÉSERVER LA NATURE, NOTRE PRIORITÉ

NOUVEL EMBALLAGE
100 % végétal et compostable

Be-Life fait un pas de plus dans la lutte contre la pollution plastique avec un nouvel emballage biodégradable et compostable.

- Pot **100 % végétal** en amidon céréalier
- **Encre végétale** et **colorant naturel** sans dioxyde de titane et sans nanoparticules
- Se trie avec les **déchets verts** (compost industriel)
- **Pas d'impact du contenant sur le contenu**
- Retour à **la terre**
- **Aucun impact environnemental**
- **Valorisation énergétique** des déchets organiques

ICP
EN 13432
100% VEGETAL

BELGIAN LABORATORY

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

Sommaire # 325

4 Air du temps

6 Actualités positives

8 Santé :
Jeûner : manger moins, le secret d'une longue vie en pleine santé

14 Dossier :
Révolution spirituelle, révolution tisserande !

20 Santé :
Fibromyalgie

22 Art de Vivre :
Le partage : un des secrets du bonheur ?

26 Eveil et Présence :
La révolution intérieure

28 Poésie :
Mon compagnon

32 Mieux-être :
L'hypersensibilité ou le monde à fleur de peau

35 Santé :
MACA ou ginseng péruvien, stimulant pour l'homme et la femme

38 A lire

40 Spiritualité :
L'art comme voie spirituelle

44 Bio :
Les plantes médicinales en biodynamie

46 Recette :
La sève de bouleau : un élixir revitalisant

48 Famille

49 Coup de cœur

50 Connecté

51 Publi-reportage :
Vous avez dit « Vivez quantique » ?

55 Agenda des activités : ateliers, stages et cours

62 Annonces classées

« Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle papillon »

Lao Tseu

Nous vivons un moment où tout se lézarde et se fissure. La banquise solide des modèles anciens, des certitudes acquises, des habitudes de consommation et de fonctionnement se craquelle de toute part. L'angoisse de l'incertitude, le sentiment d'inadéquation face à un monde en mutation chaotique est à son plus haut. Beaucoup cèdent au pessimisme et même au désespoir, à l'image de la chenille qui se croit promise à la mort.

Mais selon toutes les traditions spirituelles de l'humanité, l'alchimie de la renaissance s'accomplit, dans le creuset de l'Amour, par la fusion des roches dures des mondes anciens. Un accouchement est tout sauf anodin ; il faut que quelque chose meure pour renaître. Devons-nous vraiment regretter le vacillement des vieilles structures ?

Il y a là un message d'espoir profond, fondamental. Une opportunité inouïe nous est offerte, individuellement et collectivement : revenir à l'essentiel, à notre humanité fondamentale, à la Source originelle de tout ce qui vit. Le titre de notre journal est ici au cœur du sujet : Être, Être plus. Comme le disait Gandhi, « Etre le changement que l'on veut voir dans le monde ».

Cela commence par nous-mêmes, par un regard nouveau. Nous avons l'occasion, ici et maintenant, de renaître, d'ouvrir les yeux de l'innocence et de créer notre monde selon notre cœur. En nous-mêmes, dans notre environnement immédiat, et à tous les niveaux : familial, local, régional, national, planétaire.

Il reste certaines choses toutefois à lâcher : le pessimisme, l'attachement aux vieilles habitudes, un vieil ego ironique et destructeur qui nous souffle à l'oreille que tout cela est juste chimère et idéalisme. Comme le disait Victor Hugo, l'utopie est la réalité de demain.

Les murs de la prison millénaire se fissurent ; plutôt que de regretter nos vieilles geôles, profitons-en pour tracer notre chemin d'humanité et de liberté dans l'espace qui s'ouvre à nous, qui nous est offert. Nous avons toutes les ressources, et au delà, pour une métamorphose sans précédent dans l'histoire.

Nous voyons déjà se dessiner des linéaments de ce renouveau : spirituellement, écologiquement, socialement, dans tous les domaines. Laissons-lui une chance en nous tournant résolument dans cette direction.

Tenons-nous la main pour créer un monde selon notre véritable nature.

Olivier Raurich
Enseignant, conférencier, auteur.

La Fabrique des colibris

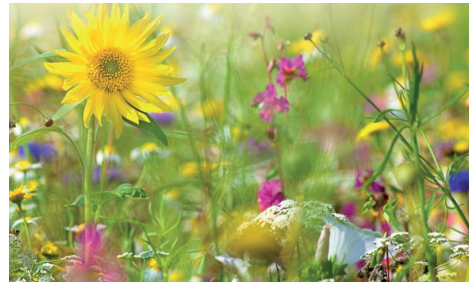
Nous sommes chaque jour plus nombreux à souhaiter une transformation de nos sociétés, un renversement des priorités pour que le respect du Vivant prenne le pas sur un capitalisme qui standardise, exploite et détruit sans limites. Pour y arriver, certains choisiront l'opposition radicale, d'autres adopteront des postures réformistes promettant une réparation du système, d'autres encore tenteront de s'en extraire et de recréer des micro-sociétés plus vertueuses.
Quelle que soit l'option choisie, il est essentiel que nous puissions nous connecter aux autres pour cultiver nos idées et projets. ***« La Fabrique des colibris »*** a été créée à cette fin, avec l'objectif de faciliter l'émergence et le développement de projets pour une transition sociale et écologique. La plate-forme met ainsi en lien les porteurs de projets avec celles et ceux qui peuvent les aider en apportant du temps, du matériel ou de l'argent.
Pour le moment, la majorité des projets présentés se trouvent en France (seulement 2 en Belgique), mais les outils libres mis à disposition permettent de publier facilement le nôtre et d'enrichir la plate-forme !
Rendez-vous sur colibris-lafabrique.org

Besoin d'évasion et de détente ?

Le ***« Timber Festival »***, l'événement britannique qui célèbre la forêt via différentes formes d'art, n'a malheureusement pu avoir lieu en raison de la crise sanitaire. Pour pallier à cette situation, les organisateurs ont imaginé une alternative originale : nous reconnecter à la nature grâce à une carte sonore et relaxante de centaines de forêts du monde. En plus de pouvoir écouter librement ces diverses sonorités, les utilisateurs peuvent également collaborer en enregistrant à leur tour les sons de leur forêt locale. *Laissez-vous bercer par les apaisantes sonorités de pluie dans la forêt d'Ankasa au Ghana ou dynamisez-vous avec les singes d'or des forêts du Sichuan en Chine...*
Pour découvrir la carte sonore, c'est par ici : timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap

Du miam-miam pour les abeilles

Les insectes pollinisateurs sont essentiels à notre survie, plus de 80% des espèces végétales s'appuient sur leur action ! Ils sont pourtant en déclin. Actuellement, le taux de mortalité des abeilles est de 30%, alors qu'il était de 5% en 1990 ! A côté du dérèglement climatique, une des causes identifiées est l'utilisation massive des pesticides, raison pour laquelle les pouvoirs publics doivent investir dans l'agroécologie, respectueuse de la biodiversité et de notre santé. Au niveau individuel, nous pouvons également aider les pollinisateurs grâce aux plantes mellifères qui produisent de bonnes quantités de nectar et de pollen pour subvenir à leurs besoins alimentaires. Que cela soit au jardin ou sur un balcon, la meilleure période pour semer les mellifères est mars-avril : rendez-vous chez le semencier le plus proche !



« Vous pouvez obtenir tout ce que vous souhaitez dans la vie si vous aidez suffisamment de personnes à obtenir ce qu'elles veulent. »

Zig Zyglar

Passons à l'électricité verte !

Consultez le nouveau classement de Greenpeace Belgique des fournisseurs d'énergie via monelectriciteverte.be et découvrez si votre fournisseur livre toujours de l'électricité réellement verte. S'il ne figure plus dans le haut du classement, participez à la transition et passez à un fournisseur d'énergie réellement verte ! Cette année encore, les coopératives sont le meilleur choix et continuent à être en tête du classement. Elles sont suivies par des fournisseurs classiques pour lesquels on constate de nombreux changements par rapport à la dernière édition. Engie-Electrabel et EDF Luminus quant à eux s'accrochent encore au nucléaire et se retrouvent parmi les mauvais élèves, malgré leurs efforts dans le renouvelable.

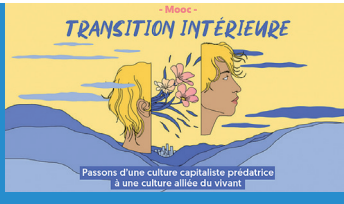
Infos sur monelectriciteverte.be

Des expos didactiques, innovantes et poétiques

Résolument tourné vers l'avenir, le programme 2021 du Centre d'Innovation et de *Design du Grand-Hornu* (CID) questionne notre relation au monde, à la nature et ses 4 éléments : Terre (avec *'Plant Fever'* en cours) - Eau (*'Après la sécheresse'* du 14/3 au 25/7) - Feu (*'Terre Mère'* du 27/6 au 26/9) - Air (*'Cosmos'* du 24/9 au 27/2/22).

Infos sur cid-grand-hornu.be

MOOC Transition Intérieure



Les grands changements de vie et les effondrements en cours nous inquiètent et nous font réagir, notamment face à l'inertie d'un système néo-libéral sclérosé. Pour transformer ces émotions négatives en pouvoir d'action positive, l'Université des colibris, associé au Réseau Transition belge et au Laboratoire de Transition Intérieure en Suisse, avec une dizaine d'autres partenaires, proposent de favoriser ce changement de paradigme en explorant les dimensions intérieures et culturelles de la situation. Le MOOC* « Transition Intérieure » nous propose d'adapter notre vision du monde à une culture alliée du vivant. Constitué de 17 modules pour une durée totale d'environ 12h, cette formation gratuite s'accompagne de rencontres entre participants et/ou dans la nature, pour pratiquer, expérimenter, apprendre et s'enrichir ensemble (selon les conditions sanitaires en vigueur). Parmi les intervenants, on notera, entre autres, la présence de Nathalie Achard, Olivier de Schutter, Josué Dusoulier (co-fondateur du Réseau Transition belge), Rob Hopkins ou encore Gauthier Chapelle...

Inscription gratuite jusqu'au 18 avril. Infos sur colibris-universite.org

* le « Massive Open Online Course » est un type de formation à distance, ouvert et gratuit, capable d'accueillir un très grand nombre de participants.

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...

Zéro pub pour les avions et les énergies fossiles

En prenant cette décision cruciale, la ville d'Amsterdam est la première à bannir entièrement les publicités liées à l'industrie fossile (comme le gaz, le pétrole ou encore le charbon), ainsi que celles liées aux compagnies aériennes. De plus, cette mesure sera prochainement amenée à s'étendre à l'ensemble des Pays-Bas !

Mexique : stop au maïs OGM et au glyphosate

C'est une décision majeure pour l'agriculture mexicaine. Désormais, le maïs génétiquement modifié ainsi que le très contesté herbicide glyphosate produit par Monsanto ne seront plus tolérés sur le sol du pays. En prenant une telle décision environnementale, le Mexique prouve son engagement en matière d'agriculture durable et responsable, tout en marquant l'Histoire de l'Amérique latine.

Cacao vs multinationales

La demande croissante de cacao dans le monde alimente un commerce déséquilibré, aux effets néfastes pour l'environnement et les populations locales. Plus de la moitié des producteurs de cacao vivent sous le seuil de pauvreté et de nombreux enfants sont forcés de travailler dans les plantations dès leur plus jeune âge. Le Ghana et la Côte d'Ivoire, qui représentent ensemble près des 2/3 de la production mondiale, ont décidé de réagir face à ces injustices. En déployant certains moyens de pression, ces deux pays d'Afrique de l'Ouest sont parvenus à imposer une prime spéciale en faveur des producteurs de cacao et des travailleurs. Une avancée historique contre les multinationales !

Fin des espaces bétonnés

Dans la région du Bade-Wurtemberg en Allemagne, les espaces privés et publics bitumés, bétonnés ou couverts de dallages et autres graviers sont désormais interdits et doivent être recouverts de terre, d'herbe, de fleurs ou d'arbres. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que les effets sont déjà très concluants. Dans la ville de Kehl (qui avait anticipé la nouvelle loi depuis 2019), ce sont désormais des parterres de fleurs qui offrent un joli terrain de vie aux insectes pollinisateurs. Quant aux buissons et aux arbres, ils réduisent la température ambiante de la ville et jouent ainsi un rôle-clef pour lutter contre le réchauffement climatique.

Eclairage public auto-géré

Lorsqu'elles sont bien utilisées, les nouvelles technologies sont un allié de poids pour l'écologie. Exemple dans la commune de Pont-de-l'Arche en Normandie où, grâce à une nouvelle application, les habitants peuvent télécommander eux-mêmes l'éclairage public ! Une astuce très pratique qui permet des économies conséquentes d'énergie à la collectivité, tout en épargnant l'environnement. *Une solution d'avenir !*

« Notre servitude ne vient pas de notre inaptitude à devenir libres, mais de notre inaptitude à voir que nous le sommes déjà. »
Douglas Harding

Un bateau qui recycle les déchets en énergie

Le français Yves Bourgnon et son équipe ont conçu un catamaran de 56 m de long qui récolte les déchets plastiques dans les océans et les convertit en carburant afin de s'auto-propulser ! Les déchets sont collectés, triés et alimentent un brûleur, produisant du gaz qui entraîne une turbine et génère de l'électricité pour les systèmes du bateau. Cette électricité est ensuite associée aux cellules solaires et aux éoliennes embarquées. L'équipe espère transformer ce projet en un prototype fonctionnel dès 2024. A noter : 800 bateaux de ce type suffiraient déjà à nettoyer 2/3 des débris plastiques dans les océans !
[Source : PepsNews]

Victoire historique pour l'Affaire du siècle

Après deux longues années de combat, l'Affaire du siècle vient de remporter une belle et grande victoire en France. Souvenez-vous, le 17 décembre 2018, *La Fondation Nicolas Hulot, Greenpeace, Oxfam* et l'association *'Notre Affaire'*, lançaient une campagne de justice climatique visant à poursuivre l'État français pour son inaction en matière de lutte contre l'urgence climatique. La sentence est finalement tombée le 3 février dernier : l'État français est déclaré coupable d'inaction climatique ! Ce jugement inédit, pris par le Tribunal administratif de Paris, est porteur d'espoir dans la lutte contre le réchauffement climatique et pour tous les autres cas de « *Justice climatique* » initiés par diverses associations citoyennes dans d'autres pays.

En très bref...

- USA : une abolitionniste noire sur les nouveaux billets de 20$? Trump avait dit non, Biden dit oui !
- France : pour la 1ère fois au monde, un restaurant 100% vegan décroche une étoile au 'Guide Michelin'.
- Boiser partout où c'est possible est l'ambition du collectif citoyen « Plantation Rebellion » qui a déjà planté (illégalement) plus de 100.000 arbres en 3 ans !
- Inde : la plus grande grève de l'histoire mondiale a été enregistrée avec 250 millions de travailleurs qui se mobilisent contre la révision des lois sur le travail et la libéralisation de l'agriculture.
- Brésil : près de 100.000 tortues en danger critique d'extinction sont nées sur une plage, un phénomène majestueux et rarissime !
- Nigeria : la justice condamne Shell à 467 millions $ de dommages pour une marée noire causée en 1970.
- Victoire pour les Soudanaises : l'excision qui meurtrit 9 fillettes sur 10 est désormais punie par la loi.
- Pays-Bas : l'Etat va investir 3 milliards d'euros pour le climat suite à une victoire en justice citoyenne.
- Costa Rica : une ville reconnaît officiellement 'la citoyenneté' des pollinisateurs et des végétaux !
- Luxembourg : interdiction du glyphosate à tous les agriculteurs, une première en Europe.
- Le Sénégal lance un projet de forêts nourricières et médicinales à large échelle.
- Fin du monopole des multinationales : la vente des semences paysannes enfin autorisée après des années de combat.

Jeûner : manger moins, le secret d'une longue vie en pleine santé

Rejeté depuis des décennies par les médecines modernes, le jeûne est aujourd'hui très en vogue. Cette pratique millénaire retrouve progressivement ses lettres de noblesse au sein du monde scientifique. Ceci au vu de nombreux résultats de recherche, notamment dans le combat contre le cancer, la maladie d'Alzheimer, les maladies chroniques et inflammatoires ou encore le diabète de type 2 et le surpoids.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Son origine vient du mot latin *disjejunare* (déjeuner), « dis » exprimant «l'arrêt du jeûne », tout comme, en anglais, *breakfast* signifie littéralement « rompre le jeûne ». Ce que, en réalité, nous pratiquons quotidiennement durant notre sommeil. Il s'agit du jeûne circadien d'une durée de 6 à 12 h, un processus naturel, qui consiste à ne pas s'alimenter.

Jeûner : la plus ancienne pratique diététique

Si, depuis la nuit des temps, jeûner fait partie de toutes les pratiques religieuses au monde afin que l'homme puisse « purifier » son âme, il est également **le moyen naturel**

MannaVital

Chardon Marie PLATINUM

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

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

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

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

de guérison le plus ancien. Déjà au Ve siècle av. J.C., Hippocrate conseillait la prise d'un seul repas par jour, riche en graisses, afin de soigner l'obésité et augmenter les fonctions cognitives.

Tout comme les animaux qui cessent de se nourrir lorsqu'ils sont malades ou blessés, **intuitivement, l'homme a toujours pratiqué la diète et le repos pour se rétablir d'une affection.**

A l'époque du paléolithique, l'abondance alimentaire ne faisait pas partie du quotidien du chasseur-cueilleur. Selon les saisons, il devait se contenter de ce que la nature lui offrait et faire face aux périodes de disette, de jeûne intermittent, pourrions-nous dire.

Une alimentation en continu : un désastre sanitaire

A l'aurore du XXIe siècle, nous mangeons continuellement. Depuis une vingtaine d'années, nutrition et diététique sont des sujets qui ont envahi nos foyers, que ce soit par le biais d'émissions télévisées, d'articles de journaux, de magazines, sans oublier les sites et les forums internet ainsi que les publicités qui nous bombardent d'allégations santé. *Vous êtes en baisse d'énergie ? Un coup de barre sucrée et ça repart !*

L'agro-alimentaire est omniprésent pour nous rappeler qu'il est salutaire de consommer un petit-déjeuner céréalier sous forme de pétales de maïs ou de biscuits dans un emballage individuel, facile à emporter, que sauter un repas est néfaste, voire dangereux.

Ainsi, à coups de messages subliminaux, le jeûne est tombé progressivement dans l'oubli.

Et aujourd'hui force est de constater que les maladies dites de civilisation tels que le diabète II, l'obésité, les troubles neurodégénératifs comme l'Alzheimer, le Parkinson, les burnout et les dépressions ne font qu'augmenter.

En moins de 50 ans, tout a basculé, tant au plan social, économique, environnemental qu'alimentaire. **Nous mangeons trop et nous mangeons mal.**

Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir été prévenus... Déjà en 1997, l'OMS nous annonçait un réel fléau de santé publique, une pandémie pour reprendre ses mots.

Et en 2002, le bulletin de l'OMS alertait : « D'ici 2020, **les deux tiers de la charge mondiale de morbidité seront imputables à des maladies** non transmissibles chroniques, **pour la plupart nettement associées au régime alimentaire... »**

Manger moins et mieux : une nécessité urgente de santé publique

Pourquoi le jeûne est-il salutaire ?

Au cours de la journée (phase d'assimilation), lorsqu'on s'alimente, il y a une tendance progressive à l'acidose tissulaire. Durant la nuit (phase d'élimination), une période de jeûne physiologique permet le nettoyage des déchets métaboliques auquel notre foie participe, accouplé à nos reins.

Cette phase d'élimination est cruciale et si elle peut être prolongée de quelques heures, c'est encore mieux et même vivement conseillé.
Mettre nos organes digestifs au repos et permettre ainsi à nos émonctoires (reins, foie, intestins, peau et poumons) de filtrer les déchets hors du sang et de les éliminer de l'organisme, est essentiel.

Si l'évacuation ne se fait pas correctement, le sang s'épaissit, il ne circule plus aisément dans les vaisseaux. Les cellules s'encrassent, l'apport en oxygène et en nutriments ne se fait plus, les organes se congestionnent et n'effectuent plus valablement leur travail (ex : foie congestionné, articulations bloquées...). Les tissus et muqueuses sont irrités, s'enflamment et, à la longue, se sclérosent. Des mutations cellulaires peuvent ainsi provoquer des cancers.

Il faut trouver le jeûne qui convient à chacun. Il existe plusieurs façons de jeûner : durant 16h, 24h, 36h, voire 5 jours et plus.

PRINTEMPS, saison du foie !

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

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME SUR **PHYTAROMA.BE**

PHYTAROMA

Équilibr'& vous

www.phytaroma.be - /Phytaroma.be
Rue Roger Clément 37 - B-5020 Temploux
T.+32 (0) 81 58 36 33 - info@phytaroma.be

Ne se subsitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

Saveur d'Etre

Votre Cure Détox Jeûne & Jus 2021

- Ressourcez-vous dans un cadre d'exception à Carcassonne
- Renforcez votre système immunitaire
- Délestez-vous de vos kilos superflus
- Prenez un moment unique rien que pour vous !

Juin
Juillet
Août
Septembre

Facilité d'accès
Vols directs Charleroi - Carcassonne

SÉJOUR
à partir de 640 €
tt compris !

Plus d'infos sur www.saveurdetre.com - 0033.7.87.75.24.56

S'abstenir de se nourrir durant plus de 5 jours ne s'improvise pas. Il est préférable, dans ce cas, s'il s'agit d'une première expérience, d'être suivi par un professionnel de la santé. On ne boit que de l'eau, des tisanes, des bouillons et parfois des jus de légumes.

Il est important de préparer l'organisme en amont et il convient que la reprise alimentaire se fasse en douceur.

Des jeûnes thérapeutiques se pratiquent également dans des cliniques spécialisées, comme en Allemagne (la méthode Buchinger) ou en Suisse où les cures sont remboursées par la sécurité sociale.

Un des pionniers fut le psychiatre Youri Nikolaiev en Union soviétique, qui a soigné plus de 7000 personnes grâce à des jeûnes de 15 à 30 jours. Depuis 1950, la Clinique de Goryachinsk accueille des personnes venues du monde entier.

Quant à l'oncologue américain Valter Longo, il démontre que, lors d'un traitement par chimiothérapie, le jeûne peut aider à réduire les effets secondaires comme les nausées, la fatigue intense et contribuer au maintien du système immunitaire. Les cellules saines résistent mieux avec un jeûne alors que les cellules cancéreuses, sans nourriture, sont beaucoup plus vulnérables. On conseille souvent de supprimer l'apport en glucides, mais jeûner un jour avant et un jour après la chimio permet de soutenir encore davantage la vitalité de l'organisme.

Le jeûne intermittent : une méthode chez soi, à la portée de tous

Le jeûne intermittent, connu également sous le nom de fasting, est une manière douce d'aborder cette pratique, avant de se lancer dans des jeûnes plus longs si on le souhaite. Jeûner nous aide à mieux comprendre ce que se nourrir veut réellement dire, à mieux ressentir le fonctionnement de notre organisme, et à consommer les aliments dont ce dernier a vraiment besoin.

Le jeûne intermittent (16h-8h)

Il existe plusieurs manières de pratiquer le jeûne intermittent (un jour sur 2 ou 5 jours sans restriction calorique et 2 jours à 500 calories), mais la plus aisée, peut-être au niveau social pour beaucoup d'entre nous, est le jeûne de 16h qui consiste à décaler la prise alimentaire au réveil.

On ne s'alimente que vers midi et on dîne vers 19h-20h. Ce type de jeûne permet de partager le repas en famille ou avec des collègues après le travail. Il ne s'agit pas d'un régime restrictif en calories, mais bien de rallonger la période de repos de notre système digestif. Il est possible de se nourrir deux fois par jour et de se sentir rassasié.

Pour certaines personnes, il convient mieux de commencer la journée par un petit-déjeuner protéiné, ce qui permet la synthèse de la dopamine, ce neurotransmetteur, considéré comme le « starter » de notre organisme. On prend ensuite un déjeuner et on fait l'impasse sur le dîner.

A chacun d'apprendre à s'écouter et d'observer ce qui lui fait du bien.

Les bénéfices du jeûne intermittent

Ce jeûne réduit l'appétit, régule la ghréline, l'hormone de satiété.

Grâce à cette pratique, vous pourrez mieux distinguer si vous avez réellement faim et pourrez supprimer plus facilement les grignotages.

Vous vous débarrasserez de l'hypoglycémie réactionnelle, ce fameux coup de pompe de 11h qui appelle un en-cas, accompagné d'un petit café bien sucré. Le jeûne intermittent aide à se déshabituer de l'envie de sucre et de glucides. Vous mettrez ainsi votre pancréas au repos et éviterez l'insulino-résistance et les risques de diabète II.

Et, cerise sur le gâteau si j'ose dire, vous allez perdre vos kilos superflus.

Par ailleurs, une consommation moindre de glucides ralentit le risque de troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer, combat

les radicaux libres et contribue ainsi au ralentissement du vieillissement cellulaire.
Le jeûne régénère la peau, synthétise de nouveaux neurones et améliore nos défenses immunitaires.

Il va sans dire qu'une alimentation vivante, riche en bons gras, en protéines de qualité et en légumes reste d'application. La bouteille d'eau sera votre fidèle compagne (de petites gorgées toute la journée durant), un incontournable pour mener à bien cette pause bienfaisante.

Le printemps est à notre porte. C'est le moment de tenter l'expérience du jeûne intermittent, un moyen de booster son énergie et sa clarté d'esprit.

Une fois les bénéfices éprouvés tant physiques que psychiques, vous ne pourrez plus vous en passer !

Vous vous sentirez plus léger, **plus vivant**.

ATTENTION :
Le jeûne intermittent n'est pas conseillé aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Les jeûnes ne sont pas recommandés pour **les femmes enceintes ou allaitantes, ni pour les enfants et adolescents en pleine croissance.**

Toutefois, si vous êtes une adepte du jeûne intermittent, accompagnée d'un suivi médical, vous pouvez maintenir votre pratique durant votre grossesse, en veillant à vous assurer pour vous et votre bébé tous les nutriments utiles durant les 2 autres repas.

Un avis médical est recommandé pour les personnes sous traitement.

Naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale
Auteure du livre « *Soyez acteur de votre santé* », publié aux Editions Racine
rest@icone.be
http://reset.icone.be/Les-4-ateliers

Karin Schepens

les Pros

LEQUEUX Christelle et GRIMALDI Marie-Claude
Tel: 0498/40.49.79
info@macuredejeune.com
www.macuredejeune.com
*Quelle est la cure de jeûne qui **VOUS** convient **AUJOURD'HUI** ?*
Jeûne hydrique, méthode Buchinger, monodiète ?
*Jeûnez accompagné en toute sécurité au bénéfice de **VOTRE** santé !*

Révolution spirituelle, révolution tisserande !

Être plus... Comment « être plus » sans nous relier à tout ce qui nous met en croissance, nous fait grandir en humanité, nous ouvre à plus grand que notre petit ego ? Parmi ces liens nourriciers, il en est trois en particulier que nous ressentons aujourd'hui comme d'autant plus vitaux qu'ils sont terriblement en souffrance. Je veux parler du lien à la nature, du lien aux autres et du lien à soi. Dans Révolution Spirituelle ! j'appelle ce triple lien les trois liens d'or :

Ce sont bien trois liens, en effet,
En particulier trois liens sacrés
Qui nous unissent à elle,
La grande Énergie spirituelle,
Qui circule dans tout l'univers
Venant du plus haut même que les sphères
Où vivent des anges de lumière.

Trois liens d'or
Qui réveillent
Le Dragon qui dort
D'un trop long sommeil :

Le Lien à soi,
Vers cette Énergie
Au cœur du moi
Trop petit ?

Le Lien à autrui,
Vers la même Énergie
Trouvée par l'émotion
De la compassion,

Le Lien à l'univers,
Qui dans notre chair
Révèle cette même Énergie
Comme unité de tout ce qui vit.

Trois directions
Vers trois puits sans fond,

Trois secrets sans âge,
Trois océans sans rivages,

Où l'on peut puiser à l'envie
Puiser sans jamais les épuiser
Une vitalité illimitée !

Où l'on peut à l'envie,
Puiser sans jamais l'épuiser,
L'eau de la suprême Énergie !

La poésie ! Un poème ! Quelle idée étrange à priori pour le philosophe que je suis d'avoir voulu faire rimer la langue et la rythmer, moi qui ne m'en servais auparavant que pour argumenter ! Mais la poésie m'a libéré, elle m'a permis de faire passer un souffle. Elle m'a permis de chanter une espérance, d'ouvrir des horizons pour l'élan vital, l'action et plus seulement la réflexion. Elle m'a permis aussi, dans d'autres vers et strophes que ceux-là, de faire réfléchir et s'indigner sur notre crise de civilisation, que dis-je, sur l'impasse d'une civilisation aussi puissante technologiquement qu'elle est vide spirituellement ! Avec, au cœur, de l'impasse, la « mère de toutes les crises », la crise gravissime de ce triple lien d'or : le lien à la nature est rompu, nous vivons au plus loin d'elle dans des Cités de béton, et nous l'avons tellement surexploitée et empoisonnée que tous ses grands équilibres sont en danger de dérèglement fatal ; le lien à autrui est commandé par les rapports d'argent, les conflits idéologiques, les différences de classe sociale, les écarts de richesse entre continents, et voilà que le Coronavirus vient encore aggraver la distension de toutes nos relations sociales, aggraver les détresses et les solitudes déjà existantes ; le lien à soi, c'est-à-dire aux aspirations profondes que chacune et chacun porte au plus profond de lui mais qui sont si difficiles à faire émerger, ce lien intime donc est rendu encore plus difficile dans des sociétés qui ne sont pas du tout conçues pour permettre à l'individu d'aller à la rencontre de soi pour vivre bien aligné entre ce qu'il est et ce qu'il fait, mais qui se préoccupent seulement d'en faire un travailleur et consommateur rentable du système.

Dans ce contexte de crise généralisée des grands liens, comment rester vivant ? Comment continuer à respirer ? Et comment conserver une foi en l'humain et en l'avenir ? Où trouver en soi et hors de soi les sources de vie et les ressources de sens nécessaires pour ne pas désespérer ? On entend beaucoup parler d'un « effondrement » à venir, par les « collapsologues », et en effet le sentiment de beaucoup de consciences lucides est que notre modèle de civilisation est à bout de souffle, en bout de course. Mais ce n'est pas le moment de s'effondrer intérieurement face à cette menace d'un effondrement extérieur. Au contraire. Désemparés, désorientés, dispersés, et à cause du virus confinés, toujours plus isolés... mais pas abattus !

C'est au moment où tout semble perdu que tout peut être sauvé !

C'est le moment de réagir, de se rassembler pour faire face et réinventer le monde, le réenchanter, le rendre à nouveau désirable et accueillant pour une vie authentiquement humaine.

Oui la Terre est dévastée,
Oui la nature est empoisonnée,
Oui les sociétés sont déchirées,
Oui le mal est fait !

Mais non tout n'est pas perdu,
Non le mal n'a pas encore vaincu !
Tout est à réparer ?
A recommencer ?
A réinventer ?

Vous allez y arriver,
Vous allez tout changer,
Vous allez finir par le créer,
Le fameux monde d'après !

Mais par où commencer ?

Voilà l'ouverture de *Révolution Spirituelle !* C'est un appel dans nos déserts de sens. Moi qui suis habituellement philosophe, là je le répète, j'ai voulu faire résonner plutôt que raisonner, m'adresser au cœur autant qu'à la raison, passer par la poésie parce qu'elle seule est capable de déclencher l'enthousiasme... Et telle est donc la question, la plus cruciale à mon avis désormais : *par où commencer ?*

La première chose à faire est de s'engager soi-même, à son échelle, avec les moyens du bord même s'ils sont modestes, à devenir une tisserande ou un tisserand, c'est-à-dire une créatrice ou un créateur de ces trois liens que j'ai évoqués. Commencer par sa propre vie. Commencer par recréer par soi-même et pour soi-même ces trois liens. « Commence par toi », disait Martin Buber, « mais ne te prends pas pour but ». Réapprendre à tisser le lien personnel entre esprit, âme et corps. Vivre bien relié, à nouveau, pour puiser dans nos liens renoués non seulement avec soi mais avec les autres, la nature et l'univers, pour y puiser l'énergie et l'inspiration d'œuvrer avec d'autres à réparer ensemble le tissu déchiré du monde. Elle est là, la contribution de la vie spirituelle à la transition énergétique : dans la mobilisation de cette ressource d'énergie infiniment renouvelable de nos liens d'amour avec notre être essentiel et tous les autres vivants. Mais comment donc renouer ainsi ?

Pas de recette miracle, la vie spirituelle invite chacun à tracer son propre chemin avec discernement. Et ce, d'autant plus aujourd'hui que la « spiritualité » est en tête de gondole du grand supermarché capitaliste et, à côté de propositions authentiques invitant à prendre le temps de méditer, de se ressourcer, de prendre soin de soi, de se retrouver, on trouve aussi tout un commerce du bien-être vis-à-vis duquel il s'agit de rester vigilant tant la qualité de « l'offre » est variable. Et la religion... La religion n'est qu'une forme de vie spirituelle parmi d'autres mais elle a toujours prétendu en détenir le monopole. Or, elle revient désormais au premier plan de nos sociétés, pour le meilleur et parfois pour le pire : le meilleur des ressources de sens enfouies dans ses mythes, ses rites, ses symboles millénaires mais aussi le pire de son dogmatisme, de son passéisme, et parfois de son intolérance historique. Ainsi s'agit-il, lorsqu'on s'aventure du côté du spirituel, religieux ou non religieux, d'être averti que, comme dans toutes les choses humaines, il n'y a pas là que de l'authentique mais aussi des illusions et désillusions possibles.

Je redeviens donc ici un peu philosophe, et par conséquent que de « donner des réponses » je ne peux qu'aider au questionnement.

Qu'est-ce que se relier à soi, aux autres, à la nature ?

A soi tout d'abord. Comment se réaligner, retrouver du sens à ce qu'on fait en accord avec ce qu'on est ? Remettre de la cohérence, retrouver un accord entre intérieur et extérieur, entre le métier que l'on fait, des engagements, toute une sociabilité, et ce que l'on veut vraiment exprimer de soi, faire de sa vie, sans avoir l'impression désagréable de continuer à la gâcher ou à la disperser ? C'est tout un travail que d'apprendre d'abord à se connaître, à s'écouter en profondeur, à prendre soin de soi, à diriger son existence. Pour cela, il est nécessaire de se poser, d'aménager dans sa vie des temps ou une période de retour à soi, pendant lequel on se coupe de l'agitation habituelle, de ses préoccupations ordinaires, pour y voir un peu plus clair en soi – comme l'eau qui redevient limpide et le fond visible après avoir été troublée. Mais qui s'accorde ce temps de pause, de méditation, de jachère ?

A autrui, tout autant. Comment retrouver avec autrui une qualité de liens, une relation qui ne soit plus superficielle ou conflictuelle ? Des temps de partage, d'écoute mutuelle, et une attitude de compréhension, de la compassion, des opportunités de vraie proximité ? Souvent là encore au quotidien, tout va trop vite, tout est bâclé : on parle à peine, on expédie « les affaires courantes », on laisse faire ses humeurs, on n'est pas très disponible ni attentif. Comment retisser le lien avec ses proches ? Comment, au-delà du cercle des proches, se sentir utile aux autres ? Faire des choses qui ont du sens non seulement pour soi mais pour autrui, des choses qui aident, qui consolent, qui soulagent, qui font du bien au monde ?

Ce sont des questions indispensables pour vivre mieux relié à autrui, des questions que l'on se pose au moment de choisir les études ou les voyages qu'on veut faire, le métier ou le bénévolat dans lequel on souhaite s'investir.

A la nature, enfin. Comment retrouver avec elle une familiarité que nous avons presque totalement perdue ? Cette familiarité qu'ont eue les hommes pendant des millénaires : pas seulement les « peuples premiers » mais aussi tous nos ancêtres paysans, qui vivaient au rythme des saisons et des récoltes. Toutes ces générations avant nous étaient à l'école de la nature, de sa puissance créatrice, de sa beauté, de son harmonie spectaculaire et mystérieuse. Vis-à-vis de cela, nous vivons dans des univers de matière morte – acier, béton, verre, plastique, etc.- où nous, les êtres humains, sommes avec nos plantes en pot et nos animaux domestiques les exceptions vivantes. Ce ne sont pas seulement quelques gestes écologiques qui vont nous permettre de renouer le contact. Trier ses déchets c'est bien, consommer bio, c'est bien mais essayons aussi de nous remettre à l'écoute du vivant, de retrouver la contemplation quotidienne des petites et grandes merveilles de l'univers. Cela ne veut pas dire forcément de repartir vivre à la campagne mais tout de même... Que fait-on donc entassés dans nos villes sans âme ?

Bref, vous l'aurez compris, j'appelle d'abord à faire dans sa propre vie une petite révolution spirituelle – spirituelle et non pas religieuse, car les deux mots n'ont pas le même sens ! Spirituel vient de « esprit », c'est vivre avec une âme et s'occuper de son âme, de ses besoins supérieurs de sens, de fraternité, de contemplation. Mais pour cela, comme pour le reste, l'union fait la force. Pour réussir à s'occuper de son âme, de sa vie et du monde en même temps, commençons donc par créer, là où nous sommes, avec d'autres, ce que j'appelle souvent des écosystèmes de vie bien reliée. Cherchons celles et ceux qui, comme nous, n'en peuvent plus de ce système déréglé, épuisé et qui nous dévitalise en vampirisant toute notre énergie, toute notre vie.
Partons en quête de celles et ceux qui veulent, comme nous, devenir tisserandes et tisserands et avec qui on va pouvoir entreprendre de vivre selon d'autres lois que celles de l'individualisme, du consumérisme, de la compétition et de l'inconscience. Rassemblons-nous partout ! Dans notre quartier, notre commune, sur notre lieu de travail. Créons des collectifs, des cercles de parole, des associations, des réseaux sociaux, mille et une initiatives tisserandes ! Voilà comment se fera la révolution Spirituelle, non pas dans le sang comme les révolutions politiques des siècles précédents mais dans le partage.

En particulier, j'invite deux grandes familles de tisserands à unir leurs forces, les tisserands spirituels et les tisserands politiques, les contemplatifs et les engagés. Les méditants et les militants. Je plaide ainsi pour que les méditants se mettent à militer, et que les militants se mettent à méditer, afin que la prochaine Révolution soit portée non plus seulement par des idéaux politiques comme les précédentes mais à partir d'un progrès de conscience :

Car c'est bien du dedans d'abord,
Puis vers le dehors,
Que se produit
Tout changement dans la vie,
Comme disait Gandhi...

Pour votre Révolution,
C'est l'inspiration
De votre cœur
Qui sera la meilleure,
C'est l'illumination intérieure
Qui sera l'éveilleur !

Et vous donc à travailler
Toujours en même temps,
Simultanément,
Sur ces deux plans liés,

Le progrès éthique
Et spirituel de vos consciences,

Le progrès politique
Et matériel de vos existences !

Les deux sont inséparables,
Et leur association imparable...

Un mot encore, au sujet de la crise dans la crise : la crise sanitaire est venue mettre à vif la crise de civilisation, révéler ce qui depuis longtemps couvait déjà. Elle est venue appuyer là où ça faisait déjà mal, elle a rendu aigüe une crise chronique : la folie d'un système global où plus personne ne semble contrôler quoi que ce soit, et où, comme le disait récemment Naomi Klein nous sommes en guerre contre la nature et contre nous-mêmes. Dès lors, une question majeure se pose : après l'anormalité extraordinaire de la période, avec ses confinements, ses couvre-feux, ses règles de distanciation sociale, ses interdictions de rendre visite aux personnes âgées, malades, mourantes, allons-nous seulement revenir à l'anormalité ordinaire de vies aliénées dans nos déserts de sens, aliénées à la contrainte économique, à la course effrénée, à la paresse consumériste ? Mais alors, le cas échéant, qu'aurons-nous appris et retenu de ce qui nous arrive si le « monde d'après » ressemble au « monde d'avant » ? Si la crise actuelle peut avoir une vertu, si on veut éviter de simplement la subir, si on veut aller plus loin que de « s'y adapter » avec la fameuse « résilience » dont on nous rabat les oreilles mais qui n'est que la capacité de l'esclave à endurer sa chaîne, que faire ? Comment transformer le fléau qui nous accable en épreuve initiatique,

c'est-à-dire en opportunité d'un progrès d'être et de conscience, sur le plan personnel et collectif ?

Dans « Révolution Spirituelle » ! j'exhorte ceux que j'appelle les Infiltrés – qui changent le système de l'intérieur – et les Évadés – ceux qui se sont inventé une autre vie en marge du système – à créer ces écosystèmes de vie bien reliée dont j'ai parlés ici, et à cultiver en eux-mêmes, et entre eux, la confiance, l'espérance que tôt ou tard ce système insensé va rendre les armes, lui qui paraît si fort alors qu'il se précipite de plus en plus vite contre le mur de son propre non-sens :

Le colosse a des pieds d'argile,
L'Empire ne tient plus qu'à un fil !

La crise actuelle rend l'engagement de tous ces Affranchis, Infiltrés et Évadés, encore plus crucial, urgent, décisif. Qu'ils soient donc toujours plus nombreux, déterminés, rassemblés ! Avec eux tous, et en direction de tous ceux qui hésitent encore à se lancer dans une vie nouvelle, une vie de tisserande ou de tisserand, je partage et propage cette foi que demain non seulement ce système insensé va s'écrouler mais que, au lieu d'entraîner tout le monde dans sa chute, il va simplement laisser la place à celles et ceux qui déjà, ici et là, ont commencé d'inventer une autre vie. Et à ces tisserands déjà en action ou à venir, je dis :

Je commence à entrevoir,
Encore dans le noir,
Comment demain peut-être
Vous ferez naître
De tous nos progrès matériels
Une Aurore spirituelle.

Abdennour Bidar
Philosophe et écrivain
Auteur de Révolution spirituelle chez Almora *voir page 38*

Les Candelles,
lieu de ressourcement et de retraite, ouvre le 1er mars en Provence.

Ce lieu d'accueil fait partie de l'association Sésame créée en 2015 par Abdennour Bidar et Inès Weber.

https://centre-sesame.fr/les-candelles/

L'ACCUEIL AUX CANDELLES
Un lieu consacré à la vie bien reliée

Fibromyalgie : du magnésium pour réduire les douleurs

Touchant aujourd'hui 300.000 Belges, la fibromyalgie concerne principalement les femmes. Difficile à diagnostiquer en raison de ses symptômes invisibles, elle se caractérise surtout par de fortes douleurs et une fatigue extrême, gâchant le quotidien des personnes qui en souffrent. Alors comment soulager naturellement la fibromyalgie ?

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Fibrosite, polyenthésopathie ou encore Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus (SPID), la fibromyalgie (FM) a connu de nombreuses appellations. Et pourtant, on en parle peu ... Ce trouble incompris est en fait une maladie chronique, au même titre que le diabète ou l'hypertension, c'est-à-dire une pathologie évolutive qui impacte la qualité de vie sur le long terme.

Découverte en 1975 par le professeur Moldofsky, psychiatre canadien, elle concerne aujourd'hui entre 2% et 5% de la population, dont 80% de femmes. Elle a été reconnue comme maladie par l'OMS en 1992

Les symptômes de la fibromyalgie

De même que pour la spasmophilie et la fatigue chronique, les symptômes de la fibromyalgie sont avant tout « invisibles ». Entendons par là que les douleurs et les sensations de fatigue sont bien réelles, mais que lésions et inflammations sont indétectables par les examens médicaux. Certains symptômes ont été catégorisés comme récurrents, tels que :

- De fortes douleurs chroniques et diffuses dans les muscles ;
- Des sensations de brûlures dans les muscles, les articulations et tendons et les os ;
- Une fatigue extrême et soudaine, accompagnée de troubles du sommeil.

À quoi est due la fibromyalgie ?

C'est justement la question que se pose encore le milieu médical. Les origines de la fibromyalgie ne sont pas officiellement reconnues, mais des études passées et actuelles mettent en avant quelques indications. Une hypothèse avance qu'une des causes possibles de la fibromyalgie serait la dysbiose intestinale. En utilisant les données à disposition actuellement, il est également possible de penser que la fibromyalgie est corrélée avec plusieurs facteurs co-existant comme des troubles hormonaux ou nerveux, une hypersensibilité à la douleur (allodynie ou hyperalgésie) ou une carence en minéraux ;

Afin d'atténuer la fibromyalgie, il est important d'avoir un régime alimentaire sain. Il est recommandé :

- D'avoir une alimentation variée ;
- De privilégier les antioxydants et les anti-radicaux libres (fruits, légumes et légumineuses) ;
- D'éviter les glucides rapides et les excitants comme la café et l'alcool ;
- De consommer des protéines et des aliments riches en bonnes graisses (oméga-3).

Le magnésium, élément clé de la douleur

Le magnésium est un micronutriment efficace contre la fibromyalgie. On le trouve naturellement dans les fruits oléagineux, les légumes secs ou les céréales complètes.

Une équipe de recherche de la Mayo Clinic (Minnesota) a démontré en 2015[1] qu'une des formes du magnésium pouvait réduire l'activité des récepteurs NMDA, véhiculant le message de la douleur de la fibromyalgie. Le taurate de magnésium et le magnésium-L-thréonate peut passer du sang au cerveau et ainsi diminuer la douleur, sans aucun effet secondaire.

Il n'est pas facile de vivre avec sa fibromyalgie. Pour soulager la maladie, le mieux est encore de soigner son alimentation et de se complémenter en magnésium, si nécessaire. N'hésitez pas de vous faire accompagner par votre médecin ou nutrithérapeute.

[1] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26343101/

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Notre complexe de magnésium

90 gélules : 24,50€ / CNK: 4307666

Douleurs musculaires? Fatigue? Stress?

Magnévits contribue à réduire la fatigue, à une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système nerveux.

MAGNÉVITS

- Gélule clean
- 3 sels de magnésium
- Vitamines du groupe B activées
- Taurine

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Our vitamins,
your healthy solutions

Le partage : un des secrets du bonheur ?

Un dicton oriental dit : « *Si vous voulez du bonheur pendant une heure, faites une sieste. Si vous voulez du bonheur pour une journée, allez pêcher. Si vous voulez du bonheur pendant un an, héritez d'une fortune. Si vous voulez le bonheur pour toute la vie, partagez avec autrui* ». Depuis des siècles, les plus grands penseurs ont suggéré la même chose : le bonheur se trouve dans le don de soi et le partage. *Et si c'était vrai... ?*

Quel mot magnifique que celui de « partage » ! Mais à force d'être utilisé, on peut se demander ce qu'il signifie en réalité. De l'étymologie aux usages les plus récents, les dictionnaires lui attribuent huit significations différentes, parfois opposées.

Si l'on encode le mot dans un moteur de recherche, la première des notions qui apparait est celle du don et de la solidarité. C'est justement la plus belle des huit définitions !

Le partage est donc l'action de donner une part de quelque chose à quelqu'un, que cette 'chose' soit matérielle ou immatérielle.
Pour certains, c'est même une valeur spirituelle clef. Pour d'autres encore, comme les 'permaculteurs', c'est une éthique de Vie.

Cette notion de partage fait en effet partie des « *trois éthiques de la Permaculture* » : Prendre soin de la Terre – Prendre soin de l'Humain – Partager Équitablement[1].

A l'échelle globale, nous sommes malheureusement encore très loin de cette 3ème éthique qui, bien au-delà de la permaculture, garantit pourtant l'équilibre de tout système.

Partage passif, partage actif

Evidemment, dans l'expression du don et du partage, il y a une infinité de nuances et de niveaux d'investissement. Nous pouvons partager passivement, rapidement, sans trop 'donner de notre personne'. On peut aussi y mettre tout son cœur jusqu'au don de soi le plus pur.

Prenons l'exemple des arbres fruitiers. Au moment de la récolte, ils produisent souvent beaucoup plus que ce qu'une personne ou une famille ne peut consommer. Il serait donc naturel de partager ce dont on ne sait rien faire. C'est le partage passif. Comme il n'exige ni ne coûte rien, il devrait être la norme.

Nous pouvons également choisir de transformer les fruits en confitures, conserves, sirops et autres alcools de fruits et en offrir une partie. C'est toujours du partage, mais davantage actif, car nous avons donné de notre temps et chaque produit offert peut devenir un véritable présent.

A l'automne, on peut couper des petites branches et en faire des boutures qui donneront autant d'arbres fruitiers par multiplication. Arbres que nous pouvons donner ou même proposer d'aller replanter dans les jardins de nos familles, chez nos amis ou chez des voisins ; cela peut même devenir une activité de quartier conviviale et festive... jusqu'à la création d'une association régionale ou nationale qui distribue gratuitement des myriades de fruitiers pour ré-enchanter la Terre...

C'est toujours du partage, mais on peut voir que le degré d'investissement est de plus en plus grand. La seule limite est l'imagination !

Science et bon sens

Se pourrait-il que le degré de satisfaction ressentie soit proportionnel à l'investissement, au degré de partage et de don de soi ? La réponse est oui !

Même si cette idée va à l'encontre de la pensée dominante selon laquelle tout comportement généreux représente un coût pour l'individu, de nombreuses études démontrent le lien étroit entre partage, don de soi et bonheur.

Les effets prouvés du partage et du don

Stimule les émotions positives : en donnant et en partageant, les individus ressentent un surcroît d'émotions positives.

Fait aimer sa vie : les individus généreux qui partagent et donnent sont en moyenne plus satisfaits de leur vie que ceux qui ne sont pas dans le don.

Génère du plaisir : stimulation des zones cérébrales intervenant dans la sensation de plaisir ressentie à la suite d'une récompense, par exemple le striatum ventral et le cortex frontal orbital.

Alimente un bien-être durable : partager et donner contribue au bien-être psychologique en améliorant plusieurs de ses composantes essentielles, comme l'estime de soi, le sens de la vie, le sentiment de reliance aux autres.

Jacques Lecomte, chercheur en psychologie et auteur d'un essai sur le sujet[2], souligne que : « *beaucoup de travaux en psychologie montrent les liens entre générosité et bonheur. Ainsi, en 2010, une enquête menée dans 136 pays, avec une moyenne de plus de 1300 personnes par pays, a identifié une corrélation positive entre le don et le bien-être dans 122 pays !* ».

Plus récemment, une étude d'une équipe internationale de neurobiologistes des Universités de Lübeck (Allemagne), Chicago et Zurich démontre que la relation entre générosité et sensation de bonheur s'observe aussi dans le cerveau. Grâce à la technologie IRM,

« Il faut savoir donner, c'est le secret du bonheur ! »

Anatole France

nous savons maintenant que le partage et le don de soi activent les mêmes zones du cerveau qui sont stimulées par les expériences agréables que l'on cherche à reproduire.

Une fois de plus, la recherche scientifique rejoint naturellement le bon sens et démontre que la générosité, le partage et le don sont une voie puissante vers le bonheur durable. Un bonheur où épanouissement personnel et interpersonnel sont étroitement liés.

Ainsi, dans la « société du sans contact » qui se profile, la distance sociale et l'isolement nous poussent à dématérialiser nos relations. Or, il ne faut pas confondre l'illusion de l'hyper-connectivité avec le lien véritable. Maintenant, plus que jamais, il est indispensable de sortir de nos zones de confort, de quitter nos claviers afin de créer du lien et oser le partage 'en vrai'. Le seul risque encouru est… un bonheur plus grand.

[1] D'autres formulations de ce 3ème principe apparaissent régulièrement dans les ouvrages spécialisés : « *Trouver sa juste part* », « *Redistribuer les surplus* » ou encore « *Donner avec justesse* ».

[2] « *Bonté humaine : altruisme, empathie, générosité* » de Jacques Lecomte chez Odile Jacob.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

Abonnez-vous à êtreplus

contribuez à la qualité et à l'indépendance du magazine.

Qualité et Indépendance sont deux enjeux étroitement liés :

- Des articles de qualité exigent alignement sincère et authentique ainsi qu'expertise de nos rédacteurs.
- L'indépendance suppose un savant équilibre entre le contenu rédactionnel et les annonces. Nous avons choisi de limiter à 30% du contenu total du magazine le soutien de grande valeur de nos annonceurs.

Vous êtes de plus en plus nombreux à témoigner de la qualité de notre magazine .

Votre soutien par abonnement est donc une aide très précieuse permettant de préserver ce dosage et cette qualité rédactionnelle .

Nous vous proposons les formules suivantes :

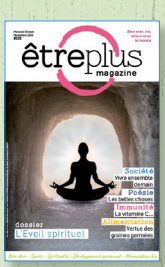
Abonnement et soutien 1 an	*Abonnement et soutien 2 ans*	*Abonnement 1 an*	*Abonnement 2 ans*
(10 numéros + l'Annuaire Plus)	(20 numéros + 2 Annuaire Plus)	(10 numéros)	(20 numéros)
50 €	**70 €**	**30 €**	**50 €**

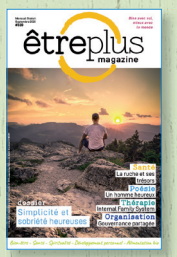
Pour vous abonner :

Envoyez un mail à sophie@etreplus.be
en y indiquant :
- Nom et prénom
- Formule d'abonnement.
- Adresse
- Tel

Virement sur le compte
BE50 3601 1627 5118
code BIC : BBRUBEBB en y indiquant :
- Formule d'abonnement
- Nom et prénom
- Adresse

Merci d'avance pour votre participation à cette formidable co-création humaine.





© Sam Blight

La révolution intérieure

Une révolution signifie aujourd'hui un changement brusque et radical d'un système politique (exemple : la révolution française) ; mais l'origine latine du mot signifie plus précisément « *rotation en arrière* », « *retournement* ». Étymologiquement, la révolution s'entend comme « *retour sur soi* », comme un « *recommencement* ».

Il est donc tout à fait possible d'étendre le sens de ce mot à la vie intérieure et spirituelle. Dans ce cas, la révolution intérieure signifie un « *retournement* » profond et soudain de tout son être, un « *retour* » aux origines.

Et c'est bien là le but et la méthode essentielles de beaucoup de voies spirituelles. Le but du chemin – l'éveil – consiste en effet à revenir au fondement de notre être, à notre Soi intérieur ou à notre racine divine. Par exemple, dans le taoïsme, Lao-Tseu nous demande de « *faire retour à la racine* ».

Et le retournement est également la pratique fondamentale de cette quête. Je l'ai longuement montré dans mon dernier livre *Retour à soi, retour au Soi* (Almora, 2020). Dans la plupart des traditions spirituelles, l'enseignement nous demande de retourner notre attention vers sa source. Notre attention est en effet tournée vers le monde extérieur, vers les choses, mais nous négligeons CE QUI est attentif en nous, nous négligeons le Soi. Cette ignorance de notre Être intérieur provient essentiellement d'une distraction fondamentale : nous avons oublié qui nous sommes !

Mais comment retourner son attention ? Comment opérer cette révolution intérieure ? Un des plus grands maitres du bouddhisme, le sixième patriarche Huineng (638-713) nous le dit : « *Retourne ton regard. Le secret est là.* » et le grand sage indien Ramana Maharshi (1879-1950) le confirme : « *Renversez votre regard vers l'intérieur de vous. Plongez en vous et vous serez le Soi.* »

Regardez à l'intérieur ce n'est pas regarder ses émotions, ses pensées ou son inconscient ; c'est voir celui qui regarde, le Voyant Ultime.

En ce moment, vous voyez ces mots écrits sur du papier ou un écran, mais qui lit ces mots ? A partir de quoi voyez-vous ces lettres ? A partir d'une tête, de deux yeux, à partir d'un moi caché dans le cerveau ? Ou au contraire à partir d'un espace ouvert, transparent, sans limite ? Voilà le sens de la révolution intérieure : prendre conscience que le monde est vu à partir d'une Présence sans centre ni périphérie.

Et cette révolution intérieure, à la différence des révolutions politiques, est toujours pacifique, car elle nous éveille à un espace de paix et d'amour inconditionnel.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

être plus
magazine - salons
annuaire - online

S'éveiller à sa vraie nature avec José Le Roy

Le vendredi 4 et samedi 5 juin 2021

Vendredi 4 juin : 17h30 à 21h30 - Samedi juin : 9h30 à 17h30
au centre Terre d'Eveil à Ohain (proche Waterloo et Bruxelles)

Le Soi est notre identité profonde, au-delà de tous les masques auxquels souvent nous nous identifions. En s'appuyant sur les expériences de Douglas Harding et sur sa connaissance des voies traditionnelles et de la philosophie, José Le Roy vous montrera comment découvrir notre vraie nature - le Soi - et comment le vivre dans le quotidien. Simple, directe, puissante, cette voie d'éveil est une manière moderne de présenter les vérités des spiritualités anciennes d'Orient et d'Occident. En prenant conscience du Soi, nous découvrons en nous un espace immense de liberté de paix, et de joie.

Infos et inscription
www.etreplus.be/cycle-2020-2021

90 € les deux jours

Rejoignez l'Académie OmLive
et choisissez vos ateliers
«Coeur et Conscience»
en ligne dès maintenant

omlive.fr

omlive
Coeur et conscience

Lives Reliance
Replays Expérience
Articles Connaissance

Mon Compagnon

Ce que j'ai à te dire est précieux. Cette nuit, je vais prendre un risque. Je t'écris d'une maison sous la neige. Près d'un feu de bois. Un carnet. Un stylo. Une bougie. Je bois un verre d'alcool fort. Je m'approche du feu. J'ai froid. J'attise les braises. Je remets une bûche.

Je vais me dévoiler. La nuit et l'isolement sont propices aux confidences. Je t'écris. Te parler d'une rencontre. Nous nous sommes trouvés, lui et moi. Comme deux êtres qui se seraient donné rendez-vous par-delà les étoiles et qui auraient tenu leurs promesses. Dans un monde où l'âme peine à trouver sa place, mon Compagnon m'aide. Mon Compagnon. Le Tarot de Marseille.

Pour me suivre dans mes mots de cette nuit, en ses illustrations, choisis *l'Ancien Tarot de Marseille* de Grimaud, version de Paul Marteau (1930). Ou *le Tarot de Marseille* restauré par Kris Hadar (1996). Ou le *Tarot de Marseille* restauré par Camoin et Jodorowsky (1997). Ou le *Tarot de Marseille* de Fournier, retravaillé en 1983 par Guler et Aymerich, dont les couleurs chaudes réconcilient avec la vie. Ce dernier a été retravaillé par deux femmes. Ses couleurs belles rendent les nuits plus douces. Ce n'est pas le Tarot le plus orthodoxe, oh non, loin de là. Mais c'est mon Compagnon. Celui dans lequel je me sens accueilli. Le *Tarot de Marseille* de Fournier inspiré du Tarot de Nicolas Conver (1760).

Reste près de moi. Je t'en prie. Je pose, une à une, les cartes sur un foulard bleu. Un chèche. Bleu touareg. Un moment rituel. Je dispose les cartes selon des *mandalas* précis, mille fois répétés. Je pourrais te parler de mes gestes pendant des heures. Je fais vivre les cartes. Elles vibrent dans mes mains. Je ressens leurs ondes. Elles me parlent. Je n'ai

rien demandé. C'est ainsi. Je les organise et je les désorganise. C'est la nuit. Il n'y a plus un bruit dans la maison. Dehors, la neige tombe encore. Plus aucune lumière dans le village. Je t'écris.

Je te murmure. J'ai peur que tu passes la route de mon texte. Le Tarot fait peur. Certains de mes amis changent de conversation lorsque j'aborde le sujet des Arcanes. Des visiteurs contournent, avec crainte, la table sur laquelle, parfois, s'épanouissent les cartes que j'ai travaillées la nuit. Oui, le Tarot fait peur.

On raconte mille histoires à son propos. Je les aime toutes. Le Tarot marche à pieds depuis les siècles des siècles. Vivante transmission. Du Sarrazin Hayl qui, de Cilicie, royaume de Petite-Arménie, l'aurait conduit en Italie vers 1375. Des Philosophes et Artistes Peintres de la Renaissance, en l'Académie de Florence. Des Maîtres cartiers enlumineurs, Compagnons et Apprentis. Je regarde les cartes, comme je regarderais la Rosace nord du transept de la Cathédrale de Reims. Je sais que le Tarot n'est pas l'œuvre d'un seul. Il est l'œuvre de centaines d'âmes. Une œuvre d'art nomade pour apporter de l'aide aux frères humains. Ces âmes sont au travail depuis les siècles des siècles. Personne n'en connaît l'origine.

Les cartes parlent à mon inconscient. Elles sont opératives. Elles me délivrent des messages. Elles m'ouvrent des portes. Elles me permettent d'entrer dans une forme de rêverie. Cette ondoyante *rêverie* peut devenir vision. Les Gitans auraient été les premiers à avoir compris que ces cartes contenaient bien plus que de simples images. Il neige toujours, cette nuit.

Réservoir de symboles. Il faut plusieurs vies pour en faire le tour. Symboles qui laissent libres. Ajuster les variables de l'existence à l'expérience des Anciens. Le Tarot est un miroir. Je m'y vois. Arcanes majeurs. Je m'y observe. Arcanes mineurs. Ce que le Tarot peut nous dire est inscrit sur ses cartes. Il suffit de lire. De poétiser. Tout est là. Le Tarot, c'est le chemin de l'âme.

Un des Arcanes majeurs ne porte pas de numéro. C'est Le Mat (de *il matto*, le fou en italien). Un personnage s'en va vers la droite, bâton à la main. Regarde. Observe. Installe-toi confortablement. La nuit est belle. Cette carte parle des instants de vie où l'on peut se sentir un peu « fou ». Allant de l'avant, se bouchant utilement les oreilles aux recommandations que l'on pourrait proférer à notre égard. Regarde. *Se bouchant les oreilles* comme le personnage de la carte qui porte un bonnet. Il n'écoute rien. Sinon son élan. Ces moments de « folie » sont souvent liés à un désir en soi. Un désir enfin assumé. Oh, le désir qui montre si bien la direction de nos itinérances, de nos pèlerinages, de nos parcours initiatiques. Sur Le Mat, le désir est symbolisé par cette fesse nue que touche un animal. Regarde. Observe. Viens. Je remplis ton verre d'alcool. C'est un petit verre. Le Tarot est fort comme de l'alcool fort. Fruit de la nature. Fruit du travail des hommes.

Je ravive le feu. Tirage en croix cette fois. Te parler de l'Arcane VII, Le Chariot. Un jeune homme. Debout sur un chariot. Tiré par deux chevaux de couleurs différentes. Me reviennent les instants de vie où je dois composer avec deux forces en moi. Mon pôle masculin, mon pôle féminin. Mon introversion, mon extraversion. Ma force de créativité, ma force de destructivité. Pulsion de vie, pulsion de mort. L'âme humaine est donc à cette mesure. Plurielle. Pour conduire sa vie, guider son chariot, il serait donc nécessaire d'accueillir en soi la dualité. Le Tarot nous donne rendez-vous avec nous-même. Dans notre intime le plus intime.

J'aimerais te parler de l'Arcane XVIII. La Lune. Ne me lis pas sans chercher à observer cette carte. Prends le temps de te procurer une illustration. La Lune. Arcane XVIII. Dans le bas de la carte, on distingue une écrevisse. L'écrevisse évolue dans un bassin inquiétant aux contours clairs et nets, bien délimités. L'écrevisse est connue pour marcher à reculons. Elle symbolise le retour sur soi. Elle symbolise le voyage que l'on peut réaliser dans les profondeurs de l'âme. C'est toujours délicat d'aller à la rencontre de la profondeur de son

âme. Lorsque je descends dans les profondeurs de mon âme, j'aime être rassuré par un cadre, un être qui, à l'image des contours bien dessinés du bassin, crée autour de moi un contenant solide. On ne badine pas avec la descente dans les profondeurs de l'âme. On y descend avec prudence. Le Tarot est sage. Une sagesse millénaire.

Des symboles se parlent de carte en carte. Kaléidoscope de symboles. Ses images restent imprimées dans les songes. Viens, je vais te montrer un effet renversant. Place, l'une à côté de l'autre et de gauche à droite, les Arcanes XVII, XVIII, XVIIII et XX. L'Étoile, La Lune, Le Soleil et Le Jugement. Regarde le mouvement de l'astre central qu'offrent ces cartes. De carte en carte, l'astre central grandit. En quatre temps. Le Tarot transporte. Envoûte. Hypnotise.

Le Tarot est mon Compagnon. Le jour se lève sur la campagne alentour. Je t'ai écrit toute la nuit. On dit qu'il est préférable de garder pour soi toute expérience mystique. On dit qu'il faut se taire. Je sors de la maison. Le soleil revient. Des dizaines de traces d'animaux inconnus dessinent des chemins bleus sur la neige intacte. J'aime.

Benoît Coppée
Écrivain

les Pros

SoleiLune

HALLOY Reynald
Yourte SoleiLune,
Chemin du Griffon 1 à 1340 Ottignies
0484 593 173
courriel: https://soleilune.be/nous-contacter/
site: https://soleilune.be
Formations professionnelles au Tarot de Marseille : approche introspective et créative, métagénéalogie et fiction réparatrice. Formules : initiation, approfondissement, Cabaret Tarot et consultations privées.

Medicatrix

CURE DETOX

Toxines éliminées = énergie retrouvée !

L'alimentation occidentale, riche en viandes et produits industriels, le manque d'exercice et le stress, perturbent les équilibres naturels du métabolisme, des minéraux et l'équilibre acido-basique. Bien souvent, le foie est surchargé de toxines (notamment d'ammoniaque) et n'arrive plus à les éliminer. Il les relargue au niveau de l'intestin qui va de nouveau les envoyer au foie. Un cercle vicieux de l'ammoniaque se crée et s'installent fatigue, ballonnements, maux de tête et divers autres désagréments.

1. Désacidifiez-vous pour une détox parfaite

Chaque fois que votre organisme élimine les déchets, il s'acidifie. Quand vous stressez ou que vous faites une activité physique, vous vous acidifiez. Comment alcaliniser votre organisme?

• Favorisez les fruits et légumes et réduisez votre consommation de sucres, mais aussi de café tous deux acidifiants.

NUT_PL_AS 979/13

• **Supplémentez-vous en minéraux alcalins à l'aide de la Formule Alcalinisante de Dr. Jacob's®*.** Elle fournit jusqu'à 95% de citrates dans le même rapport que ce que l'on trouve dans les végétaux, l'assimilation est donc optimisée !

Les avantages de la Formule Alcalinisante :

✓ Bonne ossature et musculature (vit. D, Mg).
✓ Diminution de la fatigue et Saine immunité (Mg, Zn, vitamine D)
✓ Pression sanguine normale (potassium)
✓ Mélange de substances minérales citrates fabriquées à partir de matières végétales.

2. Stop au foie gras!

Votre foie assure un grand nombre de fonctions, dont l'élimination des graisses. Lorsqu'il est surchargé, on parle de foie gras, la fatigue ne vous quitte plus, dès le matin... Que faire ? Supplémentez-vous en choline, ce nutriment permet d'éliminer les graisses qui s'accumulent et se fixent au niveau de votre foie. **Lactacholine de Dr. Jacob's®*** en est une bonne source. Votre digestion est améliorée et les graisses sont plus facilement éliminées.

NUT_AS 979/19

Bitter Force* optimise les effets de la choline par une synergie de plantes bio bénéfiques pour le foie, la digestion et l'immunité. Il reprend la recette traditionnelle de Hildegard von Bingen et vous apporte de précieuses substances végétales oubliées, légèrement amères, et parfaitement équilibrées : Angélique, Gentiane, Cardamone, Curcuma, Cannelle, Gingembre...

*Compléments alimentaires disponibles en magasins bio et sur www.naturamedicatrix.be

Textes extraits des livres

Régénérons notre équilibre acido-basique
Dr Philippe DAVID
Editions Medicatrix
Format poche : 12 x 18 cm • 144 pages
ISBN 978-2-26807-039-1

5,50€ + FRAIS DE PORT

8€ + FRAIS DE PORT

Cuisiner végétal, un défi pour la santé !
Suzanne JACOB
Editions Medicatrix
Format poche : 10 x 15 cm • 112 pages
ISBN 978-2-87211-158-9

Disponibles sur www.editionsmarcopietteur.com

Pour + d'informations, contactez Sandra, biochimiste (ULg) et nutrithérapeute (CERDEN)
Tél.: 02/808.13.51 (mercredi 9h30 - 17h)

(Ed. marco pietteur sprlu)
Medicatrix
22, route des Fagnes, 4190 Ferrières
Belgique • www.medicatrix.be

L'hypersensibilité ou le monde à fleur de peau

***«Éponge à émotions, facilement atteint(e) par les critiques, les reproches ou les conflits, dérangé(e) par des odeurs, des sons ou des lumières, un cerveau en surchauffe, trop de pensées qui se bousculent, perfectionniste allant jusqu'à l'épuisement, être trop, n'être pas assez, un sentiment de décalage, d'isolement...* » cela vous parle ?**
Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e) ! Selon les dernières recherches, 20 à 30 % de la population seraient concernés, même s'il existe presque autant d'hypersensibilités que d'hypersensibles.

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

Longtemps reléguée à une faiblesse psychologique, à un trait de caractère ou même à une maladie, l'hypersensibilité est pourtant avant tout un fonctionnement cérébral particulier.
Elle se caractérise par une plus forte réactivité du cerveau dans les zones émotionnelles et sensorielles. Ainsi, le cerveau réagit plus vite et plus fort à des stimulations de ce type.

Des émotions envahissantes

Cette haute sensibilité peut entraîner une saturation cérébrale : Le cerveau déborde si les stimulations sont trop nombreuses ou trop fortes. Lorsque la personne est face à des émotions trop intenses, cela se traduit par un sentiment de trop plein et des vagues émotionnelles incontrôlables pouvant aller jusqu'à l'angoisse.

Mais pas seulement !

Très souvent, l'hypersensibilité est également sensorielle. Certains sens sont suractivés et arrivent à saturation lorsqu'ils sont trop sollicités. Le cerveau ne parvient plus à réguler l'excitation qu'il provoque, ce qui laisse place au stress et à l'anxiété avec une impression d'être à vif. Cela se traduit par des hyperesthésies, à savoir une très forte réactivité de certains sens, comme l'audition et l'olfaction par exemple. Alors que certains sons ou odeurs passent inaperçus pour la plupart des gens, les hypersensibles vont y être particulièrement réactifs. Et cela peut même devenir réellement invivable pour eux... Le bruit d'un robinet qui coule ou un bruit de fond lors d'une réunion et le cerveau va se fixer sur ces bruits, rendant toute autre activité extrêmement difficile. On peut dès lors aisément comprendre la difficulté pour un hypersensible de travailler en open space, ou, dans la situation actuelle, de faire du télétravail entouré du brouhaha familial.

Un fonctionnement affectif et social particulier : l'hyper-empathie

Indépendamment de ces zones cérébrales qui réagissent davantage, différentes études en imagerie médicale ont montré que les hypersensibles bénéficient également d'un réseau particulièrement actif de neurones particuliers : les neurones miroirs. Tous les individus en possèdent, mais l'hypersensibilité se traduit par un nombre plus important de ces neurones et des influx nerveux plus rapides entre eux. Comme leur nom l'indique, leur rôle est de pouvoir percevoir l'autre en miroir. D'où la capacité de se mettre à sa place. Une des conséquences en est une très grande empathie et également la capacité de décoder le langage non verbal. L'individu hypersensible possède ces capacités de manière particulièrement importante. Son cerveau peine à différencier les émotions des autres de ses propres émotions. Il va intensément percevoir l'émotion chez l'autre, être sensible aux langages verbal et non-verbal jusqu'à prendre tout cela pour soi, telle une « éponge émotionnelle »

Un risque accru de fatigue et de burnout

Ce fonctionnement peut avoir de nombreuses conséquences dans la vie de tous les jours, que ce soit pour la personne qui en est caractérisée ou pour son entourage. L'individu est souvent jugé « trop » émotif, stressé, réactif. Et avec la crise sanitaire actuelle, les hypersensibles souffrent d'autant plus. Le flot continu d'informations négatives, la tension latente, les émotions exacerbées, le manque de contacts sociaux les mettent tout particulièrement à mal. Toute cette réactivité prend beaucoup d'énergie aux personnes hypersensibles lorsqu'elle est mal gérée. Leur cerveau est constamment en alerte, ce qui peut entraîner, à force, des dérèglements physiologiques dont les plus courants sont les troubles du sommeil, la fatigue chronique ou même le burnout ! Il est donc tout particulièrement important pour elles de veiller à prendre soin de leur corps et de leur hygiène de vie.

Le facteur génétique et le rôle de l'environnement dès l'enfance

L'hypersensibilité est en partie génétique : on estime à 40 % la part de l'hérédité et à 60 % l'influence de l'environnement. Un environnement sécurisant dans l'enfance, permettra à l'enfant hypersensible de modérer son état d'alerte. A l'inverse, un environnement insécurisant exacerbera l'état de réactivité cérébral et pourra influencer très négativement le fonctionnement de base. D'où l'importance de l'environnement familial pour un enfant dont le comportement ferait apparaître une haute sensibilité. Il est important pour cela d'aider cet enfant à parler de ses émotions, à respecter son besoin de calme, à l'aider à identifier son point de rupture émotionnelle et surtout à considérer sa sensibilité comme quelque chose de positif. En bref, l'éducation d'un enfant hypersensible devrait se faire dans un climat de bienveillance et d'éducation positive, la philosophie « Montessori » pouvant être un excellent support.

L'hypersensibilité au quotidien

Se fondre dans la masse pour tenter de masquer sa vulnérabilité

Beaucoup de personnes hautement sensibles - et les hommes d'autant plus – ont appris à mettre un masque, bridant leur sensibilité pour tenter de vivre comme la majorité de la population qui ne l'est pas.

Respecter sa nature profonde

Pour les personnes hypersensibles encore plus que pour n'importe qui, cela peut être dangereux de ne pas respecter sa nature profonde. Il est donc vraiment important de percevoir si on est une personne hautement sensible afin de prendre en charge cette particularité, ce qui peut conduire à revoir bien des situations.
Pour mieux vivre avec son hypersensibilité, il faut d'abord l'accueillir, l'accepter, la comprendre, puis apprendre à l'apprivoiser !

Les forces de l'hypersensibilité

Lorsque la personne hypersensible s'accueille pleinement en arrivant à modérer les saturations ou les débordements liés à sa sensibilité, elle a accès à un potentiel immense de qualités humaines, de talents et de forces insoupçonnés. Car être hautement sensible, c'est aussi avoir une facilité d'être :

- Passionné et intuitif,
- Créatif et imaginatif,
- Empathique et authentique,
- Ouvert, lucide et en état de percevoir rapidement les dangers ou les erreurs,
- Consciencieux, fiable et engagé moralement,
- À la recherche de sens,
- Émerveillé par ce qui nous entoure,
- Doué pour traiter les données de niveaux plus profonds tout en étant capable de synthèse
- Capable de percevoir les plus infimes nuances, les plus petits détails,
- Capable de se concentrer profondément, surtout en l'absence de distraction,
- Capable de créer un climat de confiance et une véritable connexion à l'autre,
- Capable d'apporter et de s'investir humainement
- Capable de ...

Lorsqu'une personne hautement sensible est consciente de ses talents et de ses forces, lorsqu'elle a appris à vivre en harmonie avec sa sensibilité, elle va pouvoir trouver, encore plus facilement que d'autres, un juste équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, entre relations sociales et intimité, entre activité et bien-être. Ainsi, la personne hautement sensible rayonnera son humanité.

Fanny Mariash

PlusSensible.com
Un espace ressource entièrement dédié à la haute sensibilité.
Se rencontrer, se réunir, communiquer, grandir, être ensemble.

Jeudi 25 Mars à 19h30 - Conférence en direct
Accès gratuit sur inscription préalable : https://plussensible.com/25mars/
Nous rassemblerons à l'avance toutes vos questions pour les conférenciers.

« Ma sensibilité au quotidien » avec *Saverio Tomasella, Élodie Crépel, Fanny Marais et Yor Pfeiffer.*

Plus Sensible happinez PSYCHOLOGIE POSITIVE LEDUC

les Pros

Ishtar Moorkens
Bierges
Tel: 0495/ 76 74 33
ishtarmoorkens@hotmail.com
www.ishtarmoorkens.com
Accompagnement thérapeutique enfants et adultes hypersensibles (Visualisations positives, Outils psycho-énergétiques et constellations) Outils pratiques pour le quotidien pour accompagner les enfants hypersensibles en Conscience.

MACA ou ginseng péruvien, Stimulant pour l'homme et la femme

La maca ou ginseng péruvien (Lepidium peruvianum) est une plante tubéreuse aux nombreuses vertus, cultivée sur les hauts plateaux des Andes depuis des milliers d'années, ell est surnommée « l'or des Incas » tant ses actifs naturels sont nombreux et bénéfiques à notre organisme. Cultivée sous un climat particulièrement sain et aux conditions extrêmes, la racine de maca possède une valeur nutritionnelle exceptionnellement élevée et de nature à tonifier notre organisme. De plus la maca stimule l'activité reproductrice tant féminine que masculine.

Moins de fatigue, de meilleures performances

La maca tient son nom de la langue quechua et signifierait «nourriture fortifiante cultivée en montagne». Elle pousse sur les hauts plateaux andins dont les sols très riches en micronutriments la parent de nombreuses vertus profitables aux hommes comme aux femmes. Riche en composants spéciaux soufrés, les glucosinolates, ce tubercule est une plante « adaptogène ». Cela signifie qu'elle augmente notre capacité´d'adaptation dans des conditions défavorables.

La maca procure donc plus d'énergie en cas de fatigue physique et mentale, aide à être plus performant, améliore la mémoire et la concentration et augmente les défenses

immunitaires contre les intrus. En raison de son effet stimulant, la maca est également connue sous le nom de « ginseng péruvien ».

Stimulant des gonades

Mais ce qui rend la maca si particulière est son effet stimulant sur les organes reproducteurs des femmes comme des hommes. Elle le doit à des substances végétales particulières que la maca produit pour survivre dans le climat rude des hautes Andes : les **macamides** et les **macaenes**. Les Incas utilisaient la maca pour augmenter la fertilité et la libido chez les humains et les animaux. Un effet que le Dr Chacon-Roldana – médecin péruvien qui fait de la Maca l'œuvre de sa vie – et d'autres scientifiques ont été en mesure de prouver.

Amie de la femme

Les macamides et les macaenes de la maca améliorent le fonctionnement des organes génitaux féminins. Ils ne le font pas en augmentant le niveau d'oestrogènes chez la femme, mais en faisant mieux fonctionner les récepteurs cellulaires des oestrogènes. Cela se traduit chez la femme en :

- une diminution des troubles liés à la ménopause tels que les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur, avec également moins de plaintes psychiques telles que dépression et anxiété
- une augmentation de la libido
- une amélioration de la fertilité (avant la ménopause)
- un syndrome prémenstruel moins prononcé

Une aide pour l'homme

Les hommes jeunes et plus mûrs peuvent également profiter des bienfaits du ginseng péruvien. En effet ce dernier favorise :

- la libido et la capacité d'érection chez l'homme jeune et l'homme mûr
- le ralentissement des signes de vieillissement chez l'homme plus mûr
- une augmentation du volume du sperme, du nombre de spermatozoïdes par éjaculation et de la mobilité des spermatozoïdes, ce qui fait de la maca une plante de premier choix en cas de fertilité réduite chez le jeune homme qui désire avoir des enfants

Choisissez une bonne préparation

Il existe sur le marché de nombreuses préparations de maca inefficaces. Certaines préparations, par exemple, ne sont pas originaires des Andes, mais de tubercules de maca cultivés au niveau de la mer en Chine. Pour commencer, la maca doit être cultivée sur les hauts plateaux des Andes péruviennes. De plus, pour un effet optimal sur le système hormonal, un extrait contenant une quantité garantie de macaenes et de macamides est absolument nécessaire. Un effet renforçant général peut être obtenu par un extrait total aqueux et très concentré de maca. Bien sûr, la combinaison des deux types d'extraits est idéale pour un effet bénéfique sur les gonades ainsi que pour un meilleur niveau d'énergie mentale et physique.

Il semblerait que la maca ne pâtisse d'aucune interaction avec d'autres plantes ou médicaments. Cependant si vous suivez un traitement médical, nous vous recommandons de prendre conseil auprès de votre médecin ou votre pharmacien avant d'entreprendre une cure de Maca.

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

MannaVital

Maca PLATINUM

contribue à: plus d'énergie*, la régulation de l'équilibre hormonal** et une fertilité normale***

* grâce à la Maca ou ginseng indien, la plante tubéreuse spéciale des Andes, qui renforce la féminité des femmes et la masculinité des hommes

** avec la forme bioactive de la vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate), qui soutient la fonction hormonale et contribue à une fonction mentale normale

*** avec une forme organique et facilement absorbable de zinc (bisglycinate de zinc), qui contribue à une fertilité normale

MACA PLATINUM de Mannavital combine deux extraits de maca de qualité scientifiquement recherchés (Maca Tonic® et Maca Pure®), mis en synergie avec des formes naturelles de vitamine B6 et de zinc pour un effet optimal.

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

Révolution spirituelle !

Abdennour Bidar

Livre-poème adressant un vibrant appel pour une révolution spirituelle

voir dossier p14

Partant du constat que ce monde capitaliste et consumériste nous oblige à vivre une existence sans âme, sans esprit et sans humanité, Abdennour Bidar lance un vibrant appel au monde contemporain pour qu'une révolution soit possible. Non pas une révolution violente comme par le passé, mais une révolution tout à la fois spirituelle et politique. Ni alarmiste ni insouciant, ni catastrophiste ni inconséquent, Abdennour Bidar est un optimiste conscient qui croit résolument aux forces de l'Esprit et à la capacité de la jeunesse de trouver en elle-même, dans un retournement intérieur vers l'Absolu, les puissantes ressources nécessaires pour nous sortir des impasses où l'exploitation du monde nous a perdus : impasse climatique, impasse économique, impasse matérialiste… Et si ce chant de révolte devenait le cri de ralliement de toutes celles et ceux qui sont en quête d'un monde plus humain et plus divin ! Et si nous étions à l'aube d'une humanité nouvelle, infiniment plus spirituelle !

Editions Almora, 158 pages

Les Tisserands Réparer le tissu déchiré du monde

Abdennour Bidar

voir dossier p14

«Je suis, tu es, vous êtes, nous sommes Tisserands», c'est-à-dire de ceux qui oeuvrent aujourd'hui à réparer telle ou telle pièce du grand tissu déchiré du monde humain : fractures sociales, conflits religieux, guerres économiques, divorce entre l'homme et la nature, etc… Abdennour Bidar a décidé de mettre à l'honneur et de «relier tous ces relieurs» qui réparent et construisent le monde de demain. Face à la morosité ambiante, les Tisserands ont décidé d'agir. Partout, chacun à son niveau, chacun avec son réseau, ils ont répondu à l'urgence cruciale de recréer tous les liens nourriciers de la vie humaine, notamment trois : le lien à soi, avec son moi profond, le lien de fraternité et de coopération avec les autres, le lien d'émerveillement et de méditation à la nature. Au coeur même de notre époque désenchantée, ils préparent ainsi le réenchantement : leur tissage patient, souvent modeste, toujours vital, ébauche enfin le projet de civilisation que nous attendons tous. Mais ces Tisserands ont-ils conscience de leur force, de leur nombre, et de l'ampleur de la grande réparation du monde humain qu'ils ont commencé silencieusement d'initier ? Ce livre est né de la volonté de «relier tous ces relieurs» en leur offrant ici l'un de leurs premiers points de ralliement et d'union.

Editions Les liens qui libèrent, 204 pages

Entrer dans la douceur

Jean-Claude Guillebaud

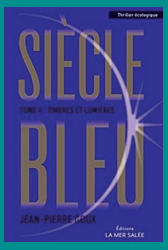
Un homme de conviction. Grand témoin de notre époque, Jean-Claude Guillebaud est un écrivain engagé. Dans cet essai commencé durant le confinement, achevé alors que Beyrouth se retrouvait sous les gravats, il pose son regard acéré sur ces temps de crise que nous traversons. Alors que nos sociétés contemporaines valorisent le « je » plutôt que le « nous », l'individualisme plutôt que le collectif, Jean-Claude Guillebaud en appelle à l'entraide contre la loi du plus fort. La douceur, ce mot lumineux, laisse espérer un autre monde. Tout peut encore arriver, même le meilleur. Un homme de terrain et d'édition. Grand reporter, éditorialiste, essayiste, éditeur, Jean-Claude Guillebaud a passé sa vie à sillonner le monde et à tenter de le comprendre. Dans ce texte, il revient sur ses lectures, des poètes chrétiens à Peter Wohlleben, le célèbre forestier, sur ses rencontres et sur les expériences qui l'ont forgé.

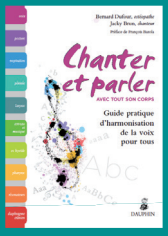
Editions Iconoclaste, 253 pages

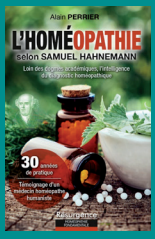
Marcher à Kerguelen

Françoise Garde, photographies de Michaël Charavin et Bertrand Lesort

Pendant vingt-cinq jours, dans la pluie, le vent et le froid, en l'absence de tout sentier, François Garde et ses trois compagnons, dont les photographes Bertrand Lesort et Michaël Charavin, ont réalisé la traversée intégrale de Kerguelen à pied en autonomie totale. Une aventure unique, tant sont rares les expéditions menées sur cette île déserte du sud de l'océan Indien aux confins des quarantièmes rugissants, une des plus inaccessibles du globe. Cette marche au milieu de paysages sublimes et inviolés, à laquelle l'auteur avait longtemps rêvé, l'a confronté quotidiennement à ses propres limites. Au fil des étapes, dans les traversées de







rivières, au long des plages de sable noir, lors des bivouacs ou au passage des cols, le pas du marcheur entre en résonance avec le silence et le mystère de cette île et interroge le sens même de cette aventure.
Editions Guallimard (collection Albums, beaux livres), 288 pages

Le siècle bleu

Jean-Pierre Goux

La révolution bleue... tome 2.
Traqué au coeur du pays navajo, Abel Valdès Villazón, le leader du groupe écologiste Gaïa, révèle un scandale d'Etat espérant ainsi provoquer la chute du gouvernement américain. Cette affaire dissimule un complot bien plus vaste qui implique Pékin et le milliardaire Cornélius Fox. La Maison Blanche lance toutes les forces du pays aux trousses de Gaïa. Aidés par un mystérieux hacker et bénéficiant peu à peu du soutien de la population, Abel et sa femme Lucy se battent pour survivre. Leur combat devient le symbole de l'opposition entre deux visions de l'Homme. La Révolution Bleue se met en marche. Les rêves d'une poignée d'individus suffiront-ils à infléchir la marche d'un monde au bord de l'effondrement ? Mafias, raréfaction des ressources naturelles, paradis bancaires, machinations d'États, menace nucléaire, Ombres et lumières nous plonge dans les arcanes les plus secrètes de notre société.
Thriller écologique et manifeste révolutionnaire, le deuxième volet de la saga Siècle Bleu, questionne notre avenir et donne une formidable bouffée d'espoir.
Editions La mer salée, 320 pages

Chanter et parler avec tout son corps

Bernard Dufour et Jacquy Brun

Que l'on soit chanteur averti ou amateur, enseignant, comédien ou orateur, cet ouvrage vous permettra de mieux appréhender les différentes étapes anatomiques et physiologiques qu'emprunte la colonne d'air pour se transformer en voix, chantée ou parlée.
Comprendre de quelle manière la voix est totalement liée à l'ensemble du corps et en observer le fonctionnement, voici un des objectifs de cet ouvrage, mais aussi d'envisager tous les obstacles ou dysfonctions qui peuvent entraver ou perturber celle-ci dans sa puissance ou son amplitude. Bernard Dufour, ostéopathe et Jacky Brun, chanteur lyrique, unissent ici leurs connaissances et proposent, dans cet ouvrage complet, de visualiser l'anatomie et de comprendre le mécanisme de chaque zone activée dans le phénomène vocal afin d'améliorer nos performances à travers un apprentissage pratique.
De nombreux exercices à pratiquer sont décrits et illustrés tout au long de ce livre.
Editions Dauphin, 186 pages

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir

Javerio Tomasella

« Souvenons-nous donc, en toutes circonstances, de prendre le temps de rassurer, de réconforter, de soutenir et d'encourager l'enfant, pour l'accompagner dans sa croissance humaine. Il s'agit d'accueillir la sensibilité de chaque enfant, comme elle vient, comme elle est, là dans l'instant, pour l'aider à l'exprimer, à l'apprivoiser et à la développer. » Connaître les signes de l'hypersensibilité de votre enfant, c'est lui garantir une vie pleinement intégrée à celle des autres, le succès scolaire et un épanouissement personnel sur tous les plans !
Spécialiste de l'hypersensibilité, Saverio Tomasella nous ouvre la voie dans ce livre et nous apprend comment bien agir pour nos enfants hypersensibles.
Editions Leduc, 212 pages

L'Homéopathie selon Samuel Hahnemann

Alain Perrier

Comme le disait Einstein : «On ne résout pas un problème en utilisant le même raisonnement qui l'a créé». Pour un homéopathe, un malade n'est pas une addition d'un corps et d'un esprit, à laquelle on pourrait soustraire l'un des deux éléments, en le niant comme Sujet. C'est une association de ces deux éléments, permanente, irréfragable, indissociable, dans laquelle l'aspect visible (le corps-objet) et l'aspect invisible (le psychisme affectif et mental) ne sont qu'une seule et unique créature : le sujet humain. Cet ouvrage nous parle de la façon dont Samuel Hahnemann conçoit et enseigne la guérison, loin des schémas allopathiques classiques qu'il considère parfois comme nuisibles.
Editions Résurgence, 204 pages

L'art comme voie spirituelle

Le peintre Paul Cézanne disait que le but ultime de l'art est de « *nous donner un avant-goût de l'éternité* ». Le violoncelliste Pablo Casals a exploré les 'Suites pour violoncelle' de Bach pendant 35 ans avant de les enregistrer afin d'exprimer au mieux « *l'essence de la Vie dont elles sont issues et vers laquelle elles pointent* ». L'artiste qui s'engage sur la voie spirituelle tente d'exprimer l'indicible afin d'offrir aux autres le parfum de cette Unité sous-jacente.

De nombreux artistes issus de différentes cultures et époques s'accordent sur le fait que le point culminant de toute perception est la beauté. Ainsi, la fonction la plus élevée d'une oeuvre artistique, quelle qu'elle soit, est de révéler cette essence de beauté, ou, selon les mots de Cézanne, de « *donner un avant-goût de l'éternité* ».
Ultimement, une œuvre d'art est donc une expression de cette Présence au-delà des formes. La puissance de cette forme d'art est qu'elle contourne l'esprit rationnel pour nous toucher au plus profond ; comme une émanation de l'Être qui, par résonance, viendrait révéler l'Êtreté que nous sommes toutes et tous.

Evidemment, à notre époque troublée où la société du divertissement entraîne une partie du monde dans une multitude d'activités superficielles, l'art est souvent vécu comme palliatif à la détresse, au stress et à la tourmente. De nombreux artistes expriment ainsi leur colère, leur rébellion, leur mal-être ou encore diverses revendications et opinions. Cela a bien sûr sa place et peut même jouer

> « Une œuvre d'art est comme un chemin, elle porte la signature de son origine. Les sens sont le moyen par lequel nous parcourons ce chemin. »
> Rupert Spira

un rôle thérapeutique, ne fût-ce que pour l'artiste lui-même. Mais une fois apaisé et pacifié, l'artiste peut aussi choisir d'exprimer via son art l'unité en amont de la multiplicité, la beauté vivante qui est toujours là en filigrane pour les sens éveillés et attentifs.

La beauté, miroir de la Vie

Bien que la beauté soit subjective, elle est toujours liée à des expériences objectives : *un paysage, une fleur, une sculpture, un dessin, une mélodie, une peinture, ...* Ainsi, pour découvrir ce qu'est la beauté et en témoigner, l'artiste doit pouvoir explorer, ressentir et comprendre la relation entretenue avec les objets et les formes. Dans cette investigation, il se rendra vite compte que tous les phénomènes — *formes, sons, textures, etc* — correspondent précisément aux organes sensoriels qui les perçoivent. Nos organes sensoriels conditionnent donc la façon dont la réalité nous apparaît. Or, cette réalité se modifie et évolue sans cesse. Quel est ce fil rouge derrière les apparences changeantes qui nous donne l'impression d'une continuité ?

Puisque tout apparaît et disparaît sans cesse, cela doit le faire dans ou sur quelque chose. Par conséquent, bien que le monde des formes change constamment, on s'aperçoit que le seul élément stable et permanent au cœur de l'impermanence est la Conscience qui perçoit toute expérience.

Le peintre et poète William Blake disait : ***« Si les portes de la perception étaient nettoyées tout apparaîtrait à l'Homme tel qu'il est : infini »*** ; les soufis enseignent que : ***« Partout où l'œil tombe, est le visage de Dieu »*** ; Parménide, faisant écho aux paroles de la Bhagavad Gita, exprimait : ***« Ce qui est, ne cesse jamais d'être ... ce qui n'est pas, ne vient jamais à l'existence »*** ou encore Cézanne : ***« Tout ce que nous voyons s'effondre, s'évanouit. La Nature est toujours la même, mais rien en elle qui nous apparaît ne dure. Notre art doit rendre le frisson de cette permanence... »***.

L'art comme expression de la Présence-Conscience

Ainsi, le but ultime de l'art est de révéler cette Présence-Conscience à travers les sens, d'arriver à exprimer une forme par laquelle cette réalité peut être vécue de manière directe par le spectateur. Que cela soit au travers de la sculpture, de la peinture, du dessin, de la musique, de la littérature, du théâtre, de la photographie, de la danse... ou encore du cinéma (cfr. Pier Paolo Pasolini qui disait de la réalisation de ses films : ***« J'essaie simplement de redonner à la réalité sa signification sacrée originelle »***).

L'artiste qui choisit la voie spirituelle a donc une double responsabilité : la première, partagée avec le mystique, est le processus par lequel il explore le monde phénoménal afin d'en découvrir la vraie nature ; la seconde consiste à se familiariser suffisamment avec son art pour arriver à exprimer les résultats de son investigation de la réalité. Une réalité où sujets et objets se (con)fondent dans l'Unité de la Conscience.
En ce sens, l'artiste sur la voie spirituelle doit arriver à représenter notre monde d'objets conceptualisés, apparemment séparés et dispersés dans l'espace-temps, tel qu'il est réellement : un continuum unifié et vivant au parfum d'infini et au « *goût d'éternité* ».

Quand l'art (re)devient sacré

L'art sacré est donc une œuvre qui émerge d'un désir profond d'explorer la vraie nature de notre expérience, l'essence en amont de

« L'art ne doit nous révéler que des essences spirituelles dégagées de toute forme. Ce qui importe par-dessus tout dans une œuvre d'art, c'est la profondeur sacrée de laquelle elle a pu jaillir. »
James Joyce

toutes formes. Or, cette exploration ne peut se faire que via un dépouillement de nos limitations, conditionnements et systèmes de croyances. En ce sens, c'est une voie qui invite tôt ou tard au dépouillement de l'ego. Car ce que l'on appelle « ego » n'est finalement qu'une limitation auto-imposée de notre vraie nature. L'artiste-céramiste et enseignant spirituel anglais Rupert Spira dit de l'ego que ***« c'est le nom que nous donnons à la Conscience quand elle s'identifie à moins que la totalité d'elle-même »***.

Lorsque la Conscience est soulagée de ces limitations, elle peut faire l'expérience de sa propre nature illimitée.

Ainsi, lorsqu'une œuvre d'art s'inspire des limites de l'artiste, elle ne fera que ramener le spectateur vers ces limites. Alors que si elle s'inspire de la Vie elle-même, elle opère — comme par magie — un retournement des perceptions du spectateur vers la Présence vibrante en amont de toutes formes. Présence-Conscience qu'il pourra peut-être reconnaître et goûter comme étant sa véritable nature...

A notre époque de troubles systémiques profonds, les expressions artistiques de cette Présence en amont des formes sont non seulement pertinentes, mais essentielles.

Plus il y a d'injustice, d'inégalité et de souffrance dans le monde, plus il y a besoin d'artistes sensibles à l'Unité de la Conscience afin d'en exprimer l'essence et ainsi contribuer à l'apaisement des cœurs et à la guérison du monde.

Art spirituel

« L'art devrait être spirituel, c'est-à-dire qu'il a à exprimer des besoins très mystérieux que les paroles ne peuvent dire et qui touchent à nos aspirations les plus élevées. Ce que nous représentons sur une toile, ou que nous taillons dans un marbre, n'est que le prétexte à cet épanchement de notre Être. Et quel que soit le sujet rendu, que ce soit l'Olympia de Manet, la Sainte-Famille de Léonard de Vinci ou une nature morte de Chardin, l'artiste devrait toujours dire : 'Voilà ce que j'ai vu du Divin' !»

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES :
- ***« L'oeuvre comme exercice spirituel »*** d'Olivier Long chez Hermann
- ***« Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier »*** de Vassily Kandinsky chez Gallimard
- ***« Célébration de la beauté - Ecologie profonde : la femme, la nature, l'art et la spiritualité »*** de Roland de Miller aux Editions Sang de la Terre.

ESPACE NATURE

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

Vous propose
Une gamme naturelle et Bio

GREEN SLEEP

MYBED NATURE
RECOR BEDDING

LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE

N'attendez pas pour « naturellement » bien dormir

☎ : 010/84.54.27 ✉ : wavre@outletliterie.be

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

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

Un avantage pour toute la maison

Les plantes médicinales en biodynamie

Une approche vivante du végétal. L'intérêt croissant pour le soin par les plantes médicinales incite de plus en plus de personnes à cultiver ou à ramasser des plantes.

Dans le domaine de la santé plus que dans tout autre, la qualité maximale est essentielle pour parvenir à la meilleure efficacité thérapeutique. L'approche biodynamique, aujourd'hui reconnue en viticulture comme une méthode permettant d'atteindre l'excellence, a aussi fait ses preuves dans l'obtention de plantes médicinales de très haute qualité exprimant au mieux les caractéristiques et la nature profonde de chaque espèce végétale.

S'appuyant sur les recherches et l'expérience pratique en production de plantes médicinales, l'ouvrage ***« Les plantes médicinales en Biodynamie »***[1] nous aide à changer notre regard sur ces dernières en permettant d'accéder à une vue originale sur la biochimie des plantes. Il présente aussi les pratiques de culture et de cueillette respectueuses de la nature du végétal. Les aspects spécifiques de la biodynamie sont développés en détail par l'exemple d'une quinzaine de plantes majeures de différentes familles telles que la menthe (cf. encadré), l'ortie, la sauge, la camomille ou la verveine.

Cet ouvrage s'adresse tant au producteur professionnel qu'à l'amateur ou au thérapeute qui souhaitent approfondir la compréhension des simples pour mieux les cultiver et les utiliser.

Ce livre est rédigé par un collectif d'auteurs, producteurs de plantes médicinales, botanistes, et chimistes s'inspirant tous de la démarche scientifique de Goethe : Ernst-Michael Kranich, Jean-Michel Florin, Michael Kalisch, Isabelle Goury-Drai et Patrice Drai, Marion Haas et Stéphane Cozon, Catherine Segretain, Gauthier Baudoin, Soazig Cornu, Jochen Bockemühl.

Nous recommandons sa lecture à toute personne désireuse de cultiver des plantes médicinales en toute conscience.

La menthe poivrée (Mentha x piperita L.)

La menthe poivrée est une herbacée vivace grâce à ses rhizomes traçants. Appartenant à la famille des Lamiacées, elle résulte d'un croisement spontané entre la menthe aquatique et la menthe verte. Ses tiges carrées de couleur rouge-violet se dressent à 50 cm de hauteur environ. Ses feuilles simples et opposées vert foncé avec des reflets violets sont couvertes de poils sécréteurs d'huile essentielle. Les inflorescences sont des épis terminaux, les fleurs sont de couleur violet pâle; la plupart des graines avortent. Le parfum de la menthe poivrée est très intense, d'abord chaud, d'où l'appellation de (< poivrée 1> puis très frais, en raison de sa forte teneur en menthol.
On peut trouver de nombreuses variétés de menthe poivrée, et de nombreux clones, sélectionnés pour leur rendement en huile essentielle et leur productivité, mais qui ne sont cependant pas toujours résistants aux maladies ... Préférer une variété ancienne, type Mitcham, de Milly, d'Auvergne ou de Hongrie.

La menthe citronnée ou bergamote (Mentha x piperita subsp. citrata (Ehrh.) Briq.)

La menthe «citronnée», ou «bergamote» est une herbacée vivace grâce à ses rhizomes traçants. Ses tiges carrées de couleur vert.violet se dressent à 40 cm de hauteur environ. Ses feuilles simples et opposées sont vert franc, quelquefois bordées de violet (les plus jeunes de couleur vert très clair) et plus glabres que celles des autres menthes. Elles sont de forme ovale, dentées à la périphérie. Les inflorescences sont de courts épis terminaux à fleurs roses; la plupart des graines avortent. Le parfum de la menthe citronnée est frais et prononcé, évoquant les agrumes, avec une note de lavande ou de basilic (linalol et acétate de linalyle).

La menthe marocaine ou verte (Mentha spicata L.)

La menthe dite «marocaine» ou menthe verte ou menthe douce est une herbacée vivace grâce à ses rhizomes traçants, de la famille des Lamiacëes. Ses tiges carrées de couleur verte se dressent à 50 cm de hauteur environ. Ses feuilles simples et opposëes sont vert franc (les plus jeunes de vert assez clair) et couvertes de poils sëcréteurs d'huile essentielle. Elles peuvent être de forme plus ou moins allongée (menthe verte), ou assez rondes et gaufrées (menthe nanah). Les inflorescences sont des épis terminaux, les fleurs sont de couleur blanche à rose, mais la plupart des graines avortent. Le parfum de la menthe marocaine est frais, «chlorophyllien», sa saveur beaucoup plus douce que celle de la menthe poivrée.

Référence

[1] Les plantes médicinales en biodynamie. Éditions MABD 2020 – 280 pages – 23 euros - www.bio-dynamie.org

vajra

Sarrasin biodynamique

Le sarrasin, riche en protéines végétales, est intéressant non pas pour la quantité de protéines dont il dispose mais surtout pour la qualité des protéines dont il recèle. En effet, le sarrasin est une source de protéines dites complètes, c'est-à-dire qu'il contient tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin.

Disponible dans le magasin bio de votre quartier.

www.vajra.be
info@vajra.be

plus d'infos

LA SÈVE DE BOULEAU : UN ÉLIXIR REVITALISANT

Chaque année, à la fin de l'hiver, nous attendons avec impatience la montée de la **sève de bouleau** qui annonce l'arrivée du printemps.

Considérée comme une eau vivante, elle est **une véritable alliée santé** qu'appréciaient déjà nos ancêtres.

En mars, avant l'éclosion des bourgeons, l'arbre se gorge d'eau, prélevée dans le sol par ses racines.
Ces dernières absorbent les sucres et les minéraux et sous la pression particulière de cette eau qui défie la gravité, l'eau monte durant 2 à 4 semaines et atteint les tiges de l'arbre.

DE L'ARBRE À LA BOUTEILLE

Vous avez des bouleaux dans votre jardin, une forêt près de chez vous ?
A vos bouteilles pour un grand cru !

Matériel

- un tuyau en plastique de ± 50 cm
- une foreuse munie d'une mèche de ± 6 mm selon le diamètre du tuyau
- Une bouteille de 1 à 5 litres
- un morceau de tissu pour couvrir la bouteille

1. A l'aide d'une foreuse, percez le bouchon de la bouteille et y insérez le tuyau en plastique.
2. Percez le tronc de l'arbre avec délicatesse et gratitude à ± 50 cm du sol sur ± 3 cm de profondeur.
3. Insérez l'autre extrémité du tuyau dans le tronc. Aussitôt, la sève commence à couler. Un arbre en pleine santé peut fournir jusqu'à 5 litres par jour.
4. Couvrez la bouteille d'un tissu afin de préserver la sève des rayons du soleil.
5. Changez de bouteille après 12 à 24h.
6. Une fois la récolte terminée, rebouchez le tronc avec une petite branche afin que l'arbre puisse refaire son écorce.

Ce breuvage doit être transparent. Blanchâtre, cela signifie que les bourgeons sont en train d'éclore.

Une cure drainante de 21 jours

Une fois récoltée, conservez-la au frigo dans un récipient hermétique.
Prenez un verre de 100 ml tous les matins à jeun, en petites gorgées.

En herboristerie et magasins bio

Optez pour une sève fraîche, non pasteurisée, qui préserve tous ses nutriments, ou une sève lactofermentée, un véritable probiotique naturel, bénéfique pour notre système immunitaire.

A votre santé !

ATOUT SANTÉ

Réputée pour son action drainante et dépurative, elle stimule nos émonctoires et contribue à l'équilibre acido-base de notre organisme. Elle est conseillée pour traiter les calculs rénaux, l'excès d'acide urique, l'eczéma, les dermatites du cuir chevelu, ... Riche en acides aminés, vitamines, minéraux et oligoéléments, elle nous régénère et nous dynamise. Le silicium, phosphore, calcium et magnésium consolident nos os et nos articulations. Nos cheveux et nos ongles sont renforcés. Notre peau est plus éclatante. Notre clarté d'esprit est augmentée.

Recette proposée par Karin Schepens Naturopathe

בּ״ה

Nous récoltons la sève dans une belle forêt wallonne, que nous traitons avec respect et amour.

PURE ET FRAÎCHE, la sève est livrée le lendemain de sa récolte, uniquement pendant la saison !

EK EUROPEAN KOSHER

BE-Bio-01 agriculture UE

Devenez Coach en Amincissement Holistique©

Comment vivre une vie professionnelle épanouie et partager votre passion pour la Nutrition et le Bien-être ?

L'AMINCISSEMENT HOLISTIQUE

Formez-vous à l'Amincissement Holistique© !

Cette formation de Coach en Amincissement Holistique© est faite pour vous si :

- Vous êtes passionnée par les domaines de la Nutrition et du Bien-être. La méthode repose sur l'alignement de 4 piliers fondamentaux : **corps - cœur - mental - esprit**
- Vous souhaitez avoir une vie professionnelle dans laquelle vous vous sentez épanoui.e
- Vous avez pour ambition de travailler à votre compte et créer votre propre activité (complémentaire ou principale)
- Vous souhaitez accompagner des personnes dans leur perte de poids et les aider à aimer leur corps

Cette formation se veut «clés en main» et professionnalisante pour vous permettre de commencer à exercer le plus rapidement possible.

- **Programme de formation en deux axes :**

Axe 1 : **La formation de Coach :** elle forme à divers outils tels que la Nutrition, la Naturopathie & outils de Coaching Mental: l'Hypnose, l'EFT…

Axe 2 : **La formation en Création d'entreprise :** elle vise à conceptualiser votre activité idéale, créer votre plan marketing et plan financier afin de développer votre activité professionnelle rentable

Début du programme : 29 avril 2021

Infos & inscriptions :
+32 494 70 65 92
www.amincissement-holistique.com - contact@amincissement-holistique.com

Famille

« On n'a que le bien que l'on se fait » alors si les temps sont encore perturbés et perturbants, allons vers la zenitude et l'énergie positive.

Se mettre (enfin) au yoga !

Né en Inde il y a des millénaires, le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices (asanas) combinés à la respiration (pranayama) qui vise à apporter un bien-être physique et mental, comme vous le savez sûrement déjà. Mais malgré tout, vous n'avez peut-être jamais pris le temps de découvrir ses bienfaits. Il existe plusieurs styles de yoga, statiques ou dynamiques. Chacun est parfait pour assouplir le corps et réguler le flux d'énergie vitale.

Je craque pour Milavictoria parce qu'elle est belge, entrepreneuse, généreuse et sa positivité est contagieuse. Elle vient de lancer différentes formules pour avoir accès à des videos, des lives. De temps à autres elle lance un challenge comme le « « Mila Yoga Challenge » qui propose 10 minutes de yoga par jour pendant 15 jours. Très accessible et une magnifique façon de commencer la journée en se mettant dans un état d'esprit positif.

www.milavictoriayoga.com

Sortir ses crayons de couleur

Petits, nous aimions tous colorier, cela nous apaisait. Pourquoi ne pas continuer ? De nombreux carnets de mandalas à colorier sont proposés dans les commerces. Traditionnellement, ce sont des œuvres éphémères créées avec du sable et qui s'effacent avec le vent et la pluie. Terme emprunté à la langue sanskrit, signifiant cercle, cercle sacré, ces mandalas sont reconnus pour leurs effets thérapeutiques. Ils permettent de se recentrer, d'être dans l'instant présent, de mettre son mental sur pause afin d'atteindre un état comparable à la méditation. Ces dessins géométriques peuvent être très complexes. Le centre symbolise le jaillissement de l'énergie. Le rayonnement issu du point central se développe de façon centrifuge jusqu'à la frontière circulaire d'où il rebondit vers le centre et illustre le flux et la régénération de l'énergie. Pour certains c'est un véritable voyage au centre de soi. Captivants dès le premier regard, ils nous invitent au lâcher-prise et à la créativité.

Enfilez vos chaussures de marche

Pour se ressourcer, rien de mieux que la nature, c'est bien connu. Partez à la découverte de nombreux lieux en Belgique grâce à Caroline Vermeulen. Cette blogueuse part régulièrement pour de petites escapades belges dont elle partage de superbes photos et des informations pratiques pour suivre ses pas vers de panoramas grandioses, des cascades insoupçonnées, des formations rocheuses surprenantes. Gourmande, elle partage aussi ses bons plans food and drink. Mais bon, ça, ce sera pour plus tard ! En attendant, elle propose de très chouettes recettes à préparer bien au chaud chez soi.

www.carolinevml.be

Honorez la gratitude

D'après les neurosciences, pratiquer la gratitude est un gage de bonne santé physique et relationnelle. Elle est bienfaisante quand exprimée en toute conscience. Le soir, dire « merci » aux petits bonheurs du jour est un exercice tout simple qui procure une énergie positive et qui détend avant de sombrer dans les bras de Morphée.

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

COUP DE ♥

de la rédaction !

Musique, détente et joie de vivre dans un cadre enchanteur

Gérard Spencer, Jessica Lefebvre et Olivier Schmitt se réuniront « en live » pour exprimer leurs talents et conjuguer leurs instruments (handpan, guimbarde, didgeridoo, sitar et violon) pour réjouir nos âmes; la magie de leur mélodie transportera dans un univers de sensations et d'émotions heureuses. Le soleil est également invité ... gageons qu'il acceptera de se joindre.

Bienvenue à toutes et tous (dans le respect des dispositions sanitaires.) RDV les Samedis 13 et 27 Mars à 14h au bois de la Cambre (Uccle), à deux pas de l'embarcadère Chalet Robinson.

Endocriway Digest

Soutenez votre DIGESTION et votre FOIE

Endoriway digest vous aide en cas d'intestins poreux ou irritables. Son utilisation peut aussi aider à atténuer les douleurs liées aux règles douloureuses. Il est composé de romarin et curcuma qui soutiennent votre digestion et votre fonction hépatique. La quercétine améliore la barrière intestinale et son association avec le Lactobacillus gasseri (plus de 3 milliards/gélule) complète ses bienfaits pour les intestins.

Infos sur naturamedicatrix.fr

Purifiez votre organisme et optimisez votre énergie !

Récoltée dans un environnement pur, en forêt finlandaise, la sève de bouleau Be-Life contribue à l'élimination des toxines, redonne du tonus et embellit la peau. Riche en vitamines et minéraux, elle est à consommer en cure de 20 jours pour détoxifier et revitaliser l'organisme. La sève de bouleau Be-Life est 100% pure, sans conservateur et non pasteurisée.

14, 50 € (500 ml)

Oméga 3

Est une huile 100 % végétale riche en Oméga-3, acides gras essentiels (que le corps ne peut produire), indispensables au bon fonctionnement cardio-vasculaire et du système nerveux.

Une cuillère à soupe confère 130 % des apports nutritionnels en Oméga-3 conseillés par les nutritionnistes. Elle est de couleur jaune ambré et sa saveur s'apparente à celle de l'asperge.

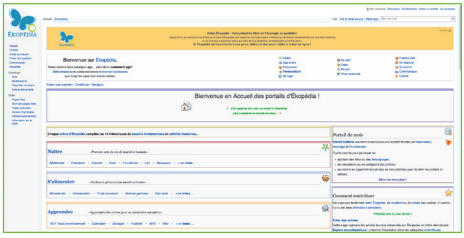
Elle est à consommer à froid ou en assaisonnement et se conserve au frais à l'abri de la lumière après ouverture.

www.huilerievigean.com

Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

Ékopédia

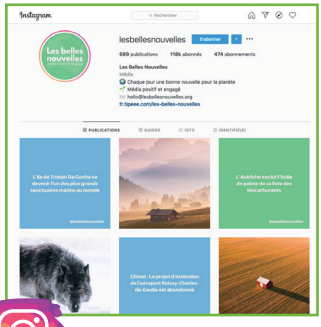
Ékopédia est un projet d'encyclopédie libre et gratuite de l'écologie au quotidien. Ecrits en totale coopération, comme pour *Wikipédia*, ses articles y sont organisés autour de 14 thèmes visant à répondre à l'ensemble des besoins des individus en matière d'écologie : *Naître - Apprendre - S'alimenter - Permaculture - Se loger - Se vêtir - Créer - Penser - Vivre ensemble - Prendre soin - Se déplacer - Se divertir - Communiquer - Colibris*. On y trouve de tout : autant des articles portant sur les spécificités de la construction écologique, que les couches lavables, les légumes de saison, les véhicules électriques ou encore la fabrication du tofu...
Créé en décembre 2002 dans la ville de Québec, le projet Ékopédia existe désormais en 7 langues : français, anglais, espéranto, italien, allemand, espagnol et polonais. Ékopédia est un projet collaboratif unique qui a permis, grâce de très nombreux contributeurs, éditeurs et administrateurs, la création de plusieurs milliers d'articles visant



à donner au grand public les moyens d'agir plus écologiquement.

Intégré à la plate-forme *Ékopédia*, le « *Portail Colibris* » (en lien avec le mouvement du même nom) propose, à lui seul, une multitude d'informations qui visent à encourager l'émergence et l'incarnation de nouveaux modèles de sociétés fondés sur l'autonomie, l'écologie et l'humanisme.
A découvrir sur ekopedia.fr

WWW **J'arrête de râler !**



@lesbellesnouvelles

PodC **Healthy Living**

Christine Lewicki a créé le challenge « *J'arrête de râler !* » qui consiste à ne pas râler pendant 21 jours consécutifs pour retrouver sérénité et plaisir de vivre ! On trouve sur son blog des témoignages, des outils ludiques et des conseils de lectures. Si vous pensez que votre vie serait peut-être plus agréable sans toutes ces râleries qui vous polluent, n'attendez plus, rejoignez la tribu des non râleurs !

Avec ses 117.000 abonnés, le compte Insta « *Les Belles Nouvelles* » ne publie que des informations et nouvelles positives. Ce mini-média engagé s'est ainsi donné pour objectif de poster chaque jour une « belle nouvelle » pour la planète, que cela soit pour le règne humain, animal ou végétal.

Dans ses podcasts Healthy Living, Marion Pezard décrypte les tendances bien-être de notre époque avec un regard rieur et met en lumière les personnes qui font le bien, tout simplement. Des interviews de personnalités qui sont au cœur de leur discipline holistique, mais aussi de judicieux conseils pour prendre soin de soi naturellement !
healthyliving-podcast.com

Vous avez dit « Vivez quantique » ?

Éric-Antoine Verheyden publie chez TRÉDANIEL six tomes dans la collection *VIVEZ QUANTIQUE* qu'il co-écrit avec son ami et complice le Docteur Christian Bourit, spécialiste de physique quantique.
Il nous livre dans ces échanges les messages clés de son approche.

EP - Bonjour Éric-Antoine,. Vous vous intéressez à la dimension quantique de l'existence, et plus précisément aux fréquences vibratoires, pouvez-vous nous en dire un peu plus à ce propos ?

EA - Dans notre Univers, tout est vibration. Notre environnement a un effet sur notre niveau de conscience, qu'il s'agisse des médias, des livres, du cinéma, de certains lieux, d'objets que nous touchons ou qui nous entourent, des aliments que nous mangeons ou des gens que nous côtoyons. Un environnement ou une compagnie négative ou hostile fera inéluctablement baisser notre taux vibratoire. À l'inverse, un lieu énergétique puissant ou le contact avec des personnes épanouies et en hautes vibrations élèvera notre propre taux vibratoire et nous en ressentirons les effets instantanément.

EP - Cela semble aller de soi mais est-ce si simple ?

EA - Nous créons chacun notre propre réalité avec nos pensées et nos émotions, et le plus important dans nos vies se déroule à un niveau invisible. Plus que le monde extérieur, c'est bel et bien notre monde intérieur, fait de nos pensées, croyances et émotions qui nous empêche souvent de réussir. Nous avons pourtant la faculté de tout changer, de retrouver notre état naturel, notre enfant intérieur, pour recontacter notre Être profond sans que notre mental ne projette son ombre sur lui. Atteindre un taux vibratoire élevé permet de se sentir mieux physiquement, mentalement et émotionnellement. Plus notre taux vibratoire est haut, plus nous sommes à même d'écouter notre intuition, d'entendre les messages de notre cœur provenant de plans supérieurs. C'est aussi une façon d'être en meilleure santé. Nos capacités d'intention sont accrues et nous attirons à nous nos désirs beaucoup plus rapidement. Monter d'un niveau à un autre provoquera un énorme changement dans notre vie, en étant à même d'interagir sur ce que nous souhaitons.

EP – S'agirait-il de reprendre sa destinée en main ?

EA - Quand nous ne parvenons pas à atteindre nos objectifs, il convient d'en chercher en nous-même les explications. Un remède à certains de nos problèmes est de nous rappeler que nous avons le pouvoir de choisir une manière de penser qui nous élève pour développer une plus haute vibration. Nous émettons alors une nouvelle fréquence vibratoire à laquelle les circonstances répondent à l'unisson. L'extérieur n'est

que le reflet de notre monde intérieur. Lorsque nous émettons une nouvelle fréquence grâce à des pensées de nature aimante et joyeuse, notre situation évolue rapidement. La condition indispensable pour entamer ce processus de montée en vibrations est d'en avoir résolument l'intention.

EP - Qu'entendez-vous par l'intention ? La volonté ?

EA - Plutôt que la volonté, j'évoquerais une initiative, un lâcher-prise pour découvrir autre chose que ce qui nous a été proposé depuis tout petit par la programmation mentale. Tout ce qui se déroule dans l'Univers provient d'une intention qui émerge de l'Intelligence Universelle non localisée pour aboutir dans l'esprit individuel. Une fois localisée, l'intention devient réalité. Choisir de vivre quantique en cultivant émotions et pensées positives, c'est ouvrir la voie à d'extraordinaires transformations. Elles le seront d'autant plus que nous prendrons conscience du pouvoir de nos intentions. Quel que soit le domaine, il est fondamental d'avoir à l'esprit que la réponse à nos aspirations dépend de notre aptitude à émettre une belle vibration. En amont de tout projet, il existe une intention de départ qui va conditionner la création de notre conscience. Selon que la joie ou la peur accompagne ce projet, le champ des possibles va s'ouvrir ou se fermer. Depuis notre plus jeune âge, notre cerveau est programmé par notre environnement, éducation, médias ou entourage, et est ainsi conditionné à donner priorité à l'activité de l'hémisphère cérébral gauche qui gère les informations de manière rationnelle, linéaire et séquentielle, nous accordant ainsi un confort matériel en constante demande. Cette surexploitation du cerveau gauche, au détriment de l'hémisphère droit, où siègent l'imaginaire, l'intuitif et la pensée globale, a pour conséquence directe de nous couper de nos valeurs profondes et de notre Être intérieur. Le plus important de notre vie se déroule dans l'invisible. En nous ouvrant à l'intelligence du cœur, nous accédons à des sphères de la réalité bien plus élevées. Nous pouvons alors ouvrir un nouveau champ de conscience et ainsi connecter notre Être intérieur à l'Intelligence Universelle pour bénéficier du formidable pouvoir de la loi d'attraction.

EP - Éric-Antoine, vous avez écrit une dizaine de livres sur le sujet, il s'agit d'une véritable mission !

EA - Chacun, ici-bas, a une mission de vie. La mienne est d'écrire, de dire, de partager et de transmettre ce qu'il m'est donné de percevoir dans l'Invisible. Antoine de Saint-Exupéry l'a parfaitement résumé : *« On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux »*. Je suis ce que l'on appelle un cerveau droit, souvent (mal) étiqueté de surefficient mental, je fais partie des êtres particuliers dotés d'hypersensibilité, en relation avec l'Invisible, vibrant intensément. J'ai moi-même vécu des périodes de très basses vibrations durant lesquelles l'envie d'en finir avec la vie m'a traversé, ce que Jean de la Croix a appelé *« la nuit obscure de l'âme »*. Une chose importe réellement, c'est la puissance de l'instant présent, développée avec inspiration par ce formidable écrivain qu'est Eckhart Tolle. Le passé n'existe plus, le futur n'est que projection utopique de l'ego et du mental, seul l'instant présent compte. Posons-nous une question, une seule : « À cet instant, à la seconde même, suis-je réellement en danger ? ». Nous voyons que tel n'est pas le cas. Dès que nous intégrons cette réalité, nous commençons à observer les belles choses de la vie, ces formidables clins d'œil que l'Univers nous adresse chaque jour. La Vie est formidable, elle est … ***fantasquantique*** !

Éric-Antoine Verheyden
Auteur, conférencier et coach
www.editions-tredaniel.com

21 jours pour élever votre fréquence vibratoire

Vous ressassez votre passé ? Vous vous projetez dans un futur utopique avec la crainte du lendemain ou la peur de la mort ? Vous broyez du noir en vous sentant misérable ou inutile ? Vous remettez plein de choses en question car vous n'avez plus de repères, espoir ou objectif, plus aucune foi en quoi que ce soit, ni en vous-même ? Si tel est le cas, c'est votre ego-mental qui vous projette dans un scénario futuriste improbable. Impossible de maîtriser pareille situation. Pourquoi ? Parce que cette situation n'existe pas dans la réalité, elle est issue de votre imagination et de votre rumination mentale. La seule manière de couper court aux assauts répétés de cette pensée négative est de saisir l'instant présent.

Enfants et Ados hypersensibles

Programme adapté aux jeunes TDHA, TDHA-HP vivant difficilement leur particularité et leur hyper sensibilité par rapport au monde extérieur, dit normo-pensant. Les échanges et les exercices visent à les sortir de leur anxiété, parfois autisme, pour leur permettre d'exprimer leur génie créatif tout en gérant au mieux leurs émotions.

Seniors

Ce programme est adapté pour les seniors, en proie à la crainte du lendemain, la perte de repères suite à leur retraite professionnelle ou à leur peur de la mort. Le cahier d'exercices est adapté au profil de ce troisième âge qui peut s'avérer fabuleux.

Jeunes adultes

Ce programme est adapté pour les jeunes adultes en mal-être, en perte de vitesse ou de confiance. Le cahier d'exercices est adapté spécifiquement à ce profil, hommes ou femmes, et nous permet d'évoluer ensemble

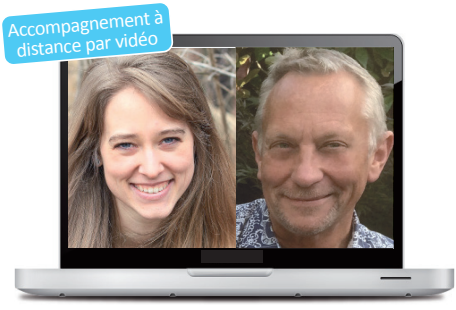
Vous avez cette réelle envie de vous autoriser au bonheur et de monter en vibrations ?

ea.positivaltitude@gmail.com

Je reviendrai vers vous afin d'en parler ensemble de vive voix. À bientôt ! *Éric-Antoine*

En trois semaines, ensemble, nous arriverons à monter votre taux de fréquence vibratoire afin de vous permettre d'atteindre cette formidable sensation d'être bien dans votre esprit, votre corps et votre coeur. Vous ressentirez les effets d'un mieux-Être immédiat, séance après séance.

Les échanges verbaux, exercices écrits et questions-réponses sont entièrement partagés entre vous et moi



Possibilité de réaliser les six séances sans déplacement physique par visio-conférence

PositivAltitude

Atteindre les vibrations hautes

STAGE D'ÉTÉ PRÈS DES GORGES DE L'HÉRAULT

Animé par Olivier RAURICH

« A la découverte de notre véritable nature »

au cœur de la sagesse Bouddhiste

Option complète : **14 au 20 août 2021**
Option courte : **14 au 18 août 2021**

Très concrètement, nous aborderons le niveau supérieur de méditation, la présence spontanée, qui, bien au delà d'une simple relaxation temporaire, touche directement au coeur de l'être et du monde.

De nombreux ateliers permettant un ancrage physico-émotionnel des enseignements d'Olivier seront proposés quotidiennement, au choix : Qi Gong XPO, Yoga, Improvisation théâtrale, Psychophonie, Dessin créatif, Atelier d'écriture, Constellations familiales, Atelier enfants/adolescents.

Détails et inscription ici :
https://animapleineconscienc.wixsite.com/olivier-st-jean-2021

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

Mieux s'incorporer pour plus de présence. En ligne.
15/3. 20h-21h. Session de groupe en ligne de déblayages énergétiques, de limitations et blocages (voir titre) + enregistrement. Pour plus d'infos : www.agnessuska.com. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. 1200 BRUXELLES. Spread Your Wings. 0478 223 504. contact@agnessuska.com

Prêt à t'amuser et jouer dans ta vie ? En ligne.
26/3. 20h-21h. En visioconférence. Session de groupe de libération de limitations et de blocages du subconscient (le thème est dans le titre). Plus d'infos sur www.agnessuska.com. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. 1200 BRUXELLES. Spread Your Wings. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - www.agnessuska.com

C'est pas juste !
30/3. 20h-21h. ... ou comment arrêter de te percevoir comme une victime et te reconnecter à ta puissance (session de déblayages énergétiques). En visioconférence. Plus d'infos sur www.agnessuska.com. **Agnès Suska**, facilitatrice Certifiée d'Access Consciousness. 1200 BRUXELLES. Spread Your Wings. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - www.agnessuska.com

Combien d'argent es-tu prêt à recevoir ?
2/4 et 6/4. 20h-21h. Session en ligne de libération de croyances limitantes et de blocages relatifs à l'argent + enregistrement. Plus d'infos sur www.agnessuska.com. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. 1200 BRUXELLES. Spread Your Wings. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - www.agnessuska.com

Ta relation avec : relaxation et sommeil.
9/4. 20h-21h. En visioconférence. Session en ligne de déblayages énergétiques pour permettre plus de relaxation & un meilleur sommeil (+enregistrement). Plus d'infos sur www.agnessuska.com. **Agnès Suska**, facilitatrice Certifiée d'Access Consciousness. 1200 BRUXELLES. Spread Your Wings. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - www.agnessuska.com

Namur

Le livre d'URANTIA.
18/3. 20h-22h. Présentation du livre d'Urantia : explication de concepts phares tels que 'Âme et Esprit'. **Jean Annet**, lecteur et instructeur du livre d'Urantia. Conférence par Zoom. Demander le lien au 0495 103 230. 5310 LONGCHAMPS. Abfu. jean.annet@urantia.be - www.urantia.org

Comment les médecins du Ciel nous aident à guérir ?
26/3. 19h. Présentation du travail au service des médecins du ciel. En présentiel et en distanciel Zoom. Inscription OBLIGATOIRE par mail. **Delphine Roshardt**, formatrice, médium, thérapeute. 5150 FLORIFFOUX. Centre Crystaluz. centre.aquatherapie@gmail.com - 081 45 18 20. www.medical-medium.online - Voir avant première ci-dessous.

avant-première

CONFERENCE
Le 26 mars à Floriffoux
ou en Zoom

Voir détails ci-dessus

Delphine ROSHARDT

Comment les médecins du Ciel nous aident à guérir ?

En connexion avec des médecins désincarnés tels que Dr Fritz, Dr Bezerra de Menezes, Dr Augusto de Almeida et Dr Valdivino, **Delphine ROSHARDT est un «Medical Medium»**.

Au cours de cette soirée, Delphine présentera son travail au service des médecins du ciel. Elle nous expliquera comment ils nous conseillent et nous guident pour améliorer notre santé et notre vie dans tous ses aspects : quel type d'aide peut-on recevoir ? Comment identifier précisément les origines spirituelles de nos maladies ? A quel résultat peut-on s'attendre ? Comment initier un processus de guérison spirituelle ? Inscription obligatoire

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Access Consciousness

Classe Access Bars.
11/4. 10h-19h. 2 sessions de Bars à donner & recevoir + processus énergétiques d'Access qui "ouvrent" l'énergie et les possibilités au quotidien. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. Spread Your Wings. 1200 BRUXELLES. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - www.agnessuska.com

Accompagner le deuil

Carnet de Deuil .
27 au 28/3. 9h30-17h. Perte d'une personne chère, d'une relation, d'un emploi,... Créez votre Carnet de deuil (techniques créatives) pour accomplir ce rite de passage. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en Petits Pas. Humaneo. 1470 BOUSVAL. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.atelier-petits-pas.be

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.
25 au 26/3. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Journal Créatif "spécial printemps"
13/3, 21/3 ou 28/3. 14h-17h. Atelier découverte pour se relier aux énergies du printemps, semer nos petites graines, s'ouvrir à la nouveauté. Un mix d'écriture, dessin et collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

L'intuition - Journal Créatif.
14/3, 27/3. 14h-17h. Exercices créatifs pour développer son intuition, écouter les messages de notre corps, choisir ce qui nous convient vraiment. Ecriture, dessin, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage intuitif.
20/3. 14h-17h. Créez un mandala pour prendre soin de vous, activer vos forces, nourrir votre âme, vous relier à ce qui vous apporte de la joie et apaise votre coeur. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Le printemps, renaissance et projets.
20/3. 10h-12h30. Avec le Journal créatif, boostez votre énergie du printemps : nettoyage, renouveau, projets, lumière, développement de soi. Prenez votre vie en mains. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en Petits Pas. Humaneo. 1470 GENAPPES. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.atelier-petits-pas.be

Passages - Journal Créatif.
3 et 4/4. 14h-17h. Revenir au corps quand la tê te s'emballe, accueillir et apprivoiser les émotions. Où en es-tu? qu'as-tu envie de changer? Ecriture, dessin, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mon enfant intérieur - Journal Créatif.
5/4. 14h-17h. Et si nous prenions notre enfant intérieur par la main pour jouer avec lui? Et si nous l'écoutions ? Que nous dirait-il ? Ecriture, dessin, collage. **Edith Saint-Mard**. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Art et Thérapie

Atelier art-thérapie évolutive.
16/3 et 19/3. 13h30-16h30. Tous les 15 jours, mardi et vendredi. Venez stimuler vos qualités créatrices, écouter votre intuition. Accueillir la paix intérieure. Transformer votre dessin pour qu'il devienne "Dessin guérisseur". Pastels secs. **Brigitte Dewandre**, formatrice. Atelier Les Comognes. 5100 WIERDE. 0485 482 598. arthera.brig@gmail.com - www.atelierlescomognes.be

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

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique - hebdomadaire.
14/3, 21/3, 28/3. 10h-12h. Le dimanche matin. Chant vibratoire/Yoga du souffle : chant sacré du monde (chant des voyelles, chant védique, chant amérindien, chant mongole). **Reynald Halloy**, chanteur. Yourte SoleiLune - Ferme de la Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/ - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique/

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
14/3. 9h-13h. Apprenez la communication animale en une matinée. Peu de théorie, de suite la pratique. Vous réaliserez 4 ou 5 communications. Lancez-vous ! **Hélène Delepine**. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com 0485 516 444.

Stage de communication animale.
8/5 9h-13h. Apprenez la communication animale en une demi-journée. Pas de prérequis. Minimum de théorie et de suite la pratique. Vous ferez 4 à 5 communications. **Hélène Delepine**. La Canopée. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Communication Non Violente

Introduction à la CNV.
6 et 7/3 . Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Invitation À ... Communiquer. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Introduction à la CNV.
20 au 21/3. Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Guy De Beusscher**, formateur certifié. Invitation À ... Communiquer. Pazapa. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Introduction à la CNV.
10 au 11/4. Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifié. 6840 LONGLIER (NEUFCHATEAU). 081 21 62 43. Contact : Daniel Ries, dd@infodata.lu

Entendre et dire non.
9/4. Journée de pratique à thème. Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Invitation À ... Communiquer. Pazapa. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Cycle long d'intégration à la CNV.
9/7/21 au 19/2/22. Cycle indissociable de 12 journées d'intégration du 9 Juillet 2021 au 19 février 2022 : 7 vendredis, 4 samedis, 1 dimanche. Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. Document d'infos sur demande. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Invitation À ... Communiquer. 1325 LONGUEVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Constellations

Constellations familiales et systémiques.
21/3. 9h-17h. Se libérer des loyautés inconscientes, faire la paix avec ses racines familiales, évoluer à sa juste place. Clôture des inscriptions : 12 mars. **Patricia Lambotte**, constellatrice et formatrice.

avant-première

CYCLES

les dimanches :

21/03, 25/04, 30/05, 27/06, 05 ET 26/09

près de Bruxelles

Voir détails page suivante

Rodolphe Cogels van Reynegom

Chemin Introspectif vers mon système familial

Parcours introspectif formatif avec l'outil des constellations familiales en principal.

Rodolphe Cogels van Reynegom, facilitateur de ressourcement intérieur, propose ici un cycle de constellations familiales étalé sur un an avec un objectif spirituel à la fois introspectif et formatif.

Constellations, Communication authentique, essence du mouvement ; perceptions sensibles, touché sacré et ressenti vibratoire; art plastique comme lien vers soi, pleine conscience et autres outils systémiques.

5100 NAMUR. 0496 308 145 info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be - 081 22 93 69.

Chemin introspectif vers mon système familial.
21/3. 10h-17h30. Cycle formatif consacré à la rencontre phénoménologique de "qui nous sommes et comment nous fonctionnons" en lien avec notre famille d'origine, famille actuelle et arbre généalogique. Cycle de 6 dimanches : 21/3, 25/4, 30/5, 27/6, 5/9 et 26/9. **Rodolphe Cogels**. Terre d'Eveil. 1380 OHAIN. 0475 362 405. rodolphe@terredeveil.be - www.espacedeveil.be/evenements - Voir avant-première page précédente.

"Connexions"- Groupe continu.
27/3, 24/4, 22/5 et 26/6. 9h-13h. Cycle de 4 séances (1 fois par mois). Applications de la méthode des Constellations Familiales autour de 4 thèmes principaux, en suivant les besoins et questions de chacun. **Patricia Lambotte**, constellatrice et formatrice. 5100 NAMUR. 081 22 93 69 info@acoeurdetre.be - www.acoeurdetre.be - 0496 308 145.

Dessin & Peinture

Vedic-Art & Peinture acrylique.
15/3 au 9/4. 10h-17h. Cours présentiel : individuel ou limité à 2 participants. Journée découverte au choix : en semaine ou samedi/dimanche. Egalement en ligne sur demande. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement personnel

Acceptation de l'incarnation.
22 au 24/5. Vous trouvez difficile de vivre votre incarnation sur terre ? 3 jours pour vous changer en profondeur corps, âme, esprit et accepter/manifester votre incarna/création. Vous ne serez plus la/le même après ! **Patrick Schroder et Hughes Ostoja-Kuczynski**. Harmonie de la maison. 5170 ARBRE (Namur). 0495 300 722 patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be

Energétique

Se recentrer & gérer son énergie physique et mentale.
20/3 et 10/4. 13h30-17h30. Formation/Atelier Energie : pour libérer les tensions, gérer le stress et faire remonter le niveau d'énergie en travaillant sur soi-même. Exercices pour activer le mouvement régénérateur. **Marc et Véronique DE BRABANDERE**. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com - Voir avant première ci-dessous.

Etirements des méridiens et régulations de l'énergie.
31/3. 17h. Etirement des méridiens pour une détente profonde et pour harmoniser l'énergie. **Marc et Véronique DE BRABANDERE**. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com - Voir avant première ci-dessous.

Environnement & Loisirs Verts

Shinrin Yoku (bains de forêts japonais) au fil des saisons.
28/3. 9h-17h. Aussi le 25/7. Nous immerger en forêt au cours des saisons par des marches Shinrin Yoku, la sylvothérapie japonaise, et célébrer les bienfaits de chaque cycle. **Nolwenn Lecuyer**, ingénieur agronome. Terre et Conscience Asbl. Sud de la Forêt de Soignes. 1560 HOEILAART. 0472 812 622. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Cycle "Autour de l'arbre"
23/4 au 23/7/2022. Un cycle exceptionnel de 24 jours pour revisiter notre lien à l'Arbre. Des conférences et des ateliers organisés autour de huit thèmes s'accorderont au cycle des saisons, pour apprendre, expérimenter et renouveler notre relation à l'Arbre et à nous-mêmes et finalement susciter l'action. **Francis Hallé,** botaniste de renom, **Ernst Zurcher,** ingénieur forestier, **Bruno Sirven**, géographe. Terre & Conscience Asbl. Différents

avant-première

ATELIER
20/03 et 10/04
SESSIONS
16, 25 et 31/03
à Waterloo

Voir détails ci-dessus

Marc et Véronique DE BRABANDERE-DEVROE

Se recentrer & gérer son énergie physique et mentale

Formés par des maîtres japonais de renommées mondiales, **Marc et Véronique De Brabandere**, vous proposent différentes méthodes pour vous détendre et vous rééquilibrer. Vous pourrez ainsi libérer vos tensions, gérer votre stress et faire remonter votre niveau d'énergie en travaillant sur vous-même.

Vous pourrez pratiquer le **mouvement régénérateur «Katsungo Undo»,** les **étirements des méridiens**, différentes techniques de **méditations**, et bien d'autres exercices. Vous apprendrez à travailler de manière autonome, en couple et en groupe, à vous ancrer et à être présent à vous-même ainsi qu'à ce qui vous entoure.

lieux à Bruxelles et en Wallonie . 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be - Voir avant première ci-dessous

Herboristeries

Je crée mes tisanes, les bases en herboristerie.
11/4, 9/5, 20/6 et 29/8. 9h30-17h. Cycle de 4 journées. L'herboristerie et la découverte des plantes est à la portée de tous. La tisane est la forme la plus simple et la plus facile pour extraire les propriétés d'une plante. La nature est pleine de secrets... **Hélène Stoléar**, formatrice,. Terre & Conscience Asbl. Potager Graines de vie. 1390 NETHEN. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Hypnose

Auto-hypnose, paix intérieure et appétit.
11/3. 20h. Par auto-hypnose, trouvez la paix intérieure pour réguler votre relation à la nourriture, votre appétit. Atteindre et conserver votre poids idéal. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice - hypnothérapeute-nutrithérapeute. Hypnose Preud'Homme. Formathera - En Visioconférence. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.hypnosepreudhomme.be

Anneau gastrique virtuel, hypnose.
8/4, 15/4 et 22/4. 20h. Bénéfices similaires à l'opération : diminution des quantités ingérées, satiété, amincissement, sans les inconvénients ! Cycle d'atelier en 3 parties. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formation. Formathera. Formathera - visio zoom. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@hypnosepreudhomme.be - www.hypnose-pour-maigrir.be/

Jardiner au naturel

Cycle "Les 5 sens du Potager Bio"
19 au 21/3, du 30/4 au 2/5, du 27 au 29/8 et du 8 au 10/10. Vendredi 14h au dimanche 17h. Nouveau cycle de 4 week-ends de mars à octobre 2021. Vous aussi vous avez envie de vous nourrir de votre potager et d'être plus en contact avec la Terre et la Nature? Ce cycle est pour vous ! **Laurence De Callataÿ,** amoureuse du potager, **Muriel Emsens**, jardinière et photographe. Terre & Conscience Asbl. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Kinésiologie

Block Building Activities.
28/3. 9h-18h. Il s'agit de mouvements de Brain Gym adaptés auprès des enfants à besoins particuliers. Pour les professionnels et les parents! Pas de pré-requis. **Vanessa Reip,** instructrice en BG et BBA, **Julie Grosjean,** instructrice en BG. CEK-oyat. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/edu-kinesiologie/block-building-activities

Brain Gym 101.
5 au 8/4. 9h-16h30. Venez découvrir 26 activités qui vous permettront d'atteindre votre plein potentiel d'apprentissage. Pour pros de l'apprentissage, parents, soi-même. **Julie Grosjean**, instructrice en BG. CEK-oyat. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net

Magnétisme

Formation en magnétisme.
7/3 et 11/4. 10h-17h. Apprendre les techniques du magnétisme, de la télépathie et de la radiesthésie. Le Magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires de la vie actuelle et antérieure. Il permet de mesurer le taux vibratoire et de faire un bilan énergétique sur le corps humain et les chakras. **Anita Trappeniers**, maitre Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

avant-première

TERRE ET CONSCIENCE

Cycle «Autour de l'Arbre»

CYCLE DE 24 JOURS
Du 23/04/21 au 23/04/22

Différents lieux à Bxl et en Wallonie

Voir détails ci-dessus

Unique en son genre, créé sur mesure par l'équipe de Terre & Conscience, ce cycle permettra de revisiter nos liens aux arbres et à en découvrir et vivre les différentes facettes. Autour de huit thèmes, de conférences en forêt à des ateliers en petits groupes nous nous accorderons au cycle des saisons pour découvrir, apprendre, expérimenter. **Francis Hallé, Ernst Zürcher, Bruno Sirven**, et tant d'autres intervenants d'exception, viendront partager leurs savoirs autant par la raison et la rigueur que par l'imagination et la sensibilité.

L'arbre nous invite, de sa racine à sa cime, à découvrir dans ce parcours enchanteur et profond, les multiples univers qui l'animent.

www.terreetconscience.be

Massages

Massage sensitif belge : Pied/ Main/Visage.
26/3. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Christelle Kamango**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô - Ecole De Massage Sensitif Belge. Salle Kally'Ô - EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage sensitif belge : initiation.
27 au 28/3. 10h-18h. Apprentissage des mouvements de base du massage sensitif belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Christelle Kamango**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô - Salle Kally'Ô - EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Stage "Revenir au corps"
7 au 10/4. 10h-18h. 4 jours de ressourcement pour prendre soin de soi s'ancrer et habiter son corps par le massage, la Pleine Conscience, la relaxation, l'éveil corporel. **Olivier Pilette**, praticien et formateur. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com 0486 723 242. Voir publicité ci-contre.

Formation en massage relaxant aux H.E.
10 au 11/4 et du 1 au 2/5. 10h-17h. Lors de ce week-end, nous verrons les mouvements de base du massage dans le respect et l'écoute de chacun. Accessible à tous, sans prérequis. **Dominique Aelbrecht**, massothérapeute, formatrice. 6810 CHINY. 0476 276 372. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be

Massage relaxant aux H.E : les bases.
1 et 2/5. 10h-17h. Découvrir les vertus du massage aux huiles essentielles dans le respect et l'écoute de soi et de l'autre. Accessible à tous et en petits groupes. **Dominique Aelbrecht**, massothérapeute, formatrice. Espace Bien-être. 6810 CHINY. 0476 276 372. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be

Méditation

Méditation assise
25/3. 17h. Différentes techniques de méditation proposées : explications et instructions, méditation à thème, guidée, explications et ressenti. **Marc et Véronique DE BRABANDERE**. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com - Voir avant première page 43

Méthode Félicitée

Formation Certifiante Méthode Félicitée.
13/3 au 13/11/21. Une méthode ludique spécialisée dans l'aide aux apprentissages des enfants pour améliorer la concentration et stimuler son potentiel en 7 minutes. **Catherine Delhaise**, concepteur de La méthode Félicitée. En ligne et en direct. 5032 BOTHEY. 0476 729 555. catherine.delhaise@felicitee.be - https://www.felicitee.be/

Numérologie

Formation en numérologie tibétaine.
25/3. 9h30-12h30. Apprenez à utiliser un outil efficace pour cibler votre mission de vie, vos atouts et vos dons. Réalisez aussi le thème de vos proches ou clients. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. Ultreïa Bien-Etre. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.
18 au 21/3. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments bouleversants de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Centre Atman. 1200 BRUXELLES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Session de psychanalyse corporelle.
26 au 29/3. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien, membre de l'IFPC. Centre Atman. 1200 BRUXELLES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Réflexologie

Ecole de réflexologie de Walhain.
27/03, 10/04, 22/05, 19/06. Les dates 2ème semestre seront connues plus tard. Formation

certifiante. Nouvelle session de 26 jours de cours, 1 ou 2 jours par mois le WE. Formation certifiée par FEBEREF. **Chantal Winter**, formatrice. 1457 WALHAIN. 0477 405 920. info@reflexologie-plantaire.be - www.reflexologie-plantaire.be.

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.
21 au 22/3. 10h-17h. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Consultations sur RDV. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Respiration et Développement Personnel

Respiration et conscience du corps.
11/3, 14/3 ou 15/3. Cours réguliers le lundi de 18h à 19h15, le jeudi de 9h30 à 10h45 et le dimanche de 10h à 11h15. Méthode d'Ilse Middendorf et Erika Kemmann. **Phil Kaiser**, professeur de respiration. Cadre Blanc Asbl. 1200 BRUXELLES. 0495 886 385. philkaiser@skynet.be - www.philkaiser.be

Rites de passage pour les 18-30 ans.
16 au 18/4. 18h-17h. Une nouvelle relation à soi-même dans un groupe, une expérience intense et transformatrice en musique au travers de la respiration holotropique. **Brigitte Chavas,** psychothérapeute transpersonnelle, **Manu Friedli**, thérapeute systémique. Approches Transpersonnelles Asbl. La Source de Harre. 4190 FERRIÈRE. 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Tarologie

Tarot de Marseille en ligne.
15/3 au 9/4. 20h-21h. 22 majeures nous questionnent. 1 tirage/1 interprétation/1 jour. Apprentissage ludique qui nous relie à notre puissance créatrice. Horaire à convenir. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Cabaret-Tarot avec Reynald Halloy.
25/3. 19h-21h30. Séance publique de lecture de Tarot. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation indispensable. Participation libre. 2 entrées gratuites à demander sur isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, tarologue. Soleilune Asbl. Arbre qui pousse - Ferme de la Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/decouverte-du-tarot/. Voir mention en page 30

Eveillez votre créativité grâce au Tarot.
2 au 3/4. 18h-18h. Incarner les Arcanes du Tarot par le jeu théâtral, la danse, le chant et le yoga. Sentir plutôt que penser le Tarot, approche énergétique et créative. **Reynald Halloy.** 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/ - https://reynaldhalloy.be/tarot-approfondissement/Voir mention en page 30

Tarot et intuition.
11/4 au 6/6. 13h-17h. Interpréter les lames majeures et les tirages en 2021. Méthode pratique, intuitive. Choisissez un tarot, miroir de votre univers (voir site). **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Expression Asbl. Centre d'Etudes Astrologiques. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Soirée Arcanes Ouverts.
23/4. 18h-21h. Lecture du Tarot de Marseille par les élèves qui ont suivi la formation complète de SoleiLune. Inscription indispensable // Participation consciente. 4 entrées gratuites à demander sur isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**. Ferme de la Balbrière - L'Arbre qui Pousse. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be. Voir mention en page 30

Ecole de QI GONG - 16ème année à Bruxelles !
Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous
Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés
Formation en QI GONG Traditionnel
Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...
Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste
Prochaine rentrée : les 6-7 mars 2021 à Bruxelles
Nouveau : formation QI GONG pour enfants les 13-14 mars à Bruxelles
Certificat d'Intervenant Spécialisé «en QI GONG Adapté» (Paris & Bxl)
Infos sur www.iteqg.com 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Yourte SoleiLune pour activités créatives et thérapeutiques. A 1340 Ottignies. Capacité max d'accueil (28m²) : entre 12 et 20 personnes. Espace de rangement. Eau, électricité, internet. Chauffage au bois. Toilettes sèches. A 3,8 km de la gare. Infos et réservations : https://soleilune.be/yourte/- Prix démocratiques.

Crowin France, psychothérapeute, 30 ans d'expérience, 0472 478 941, recherche à Waterloo, uniquement Chaussée de Bruxelles, (rue commerçante) une location 1 jour/mois le mercredi.

Cours-Formation

Cours de chant innovants pour chanteurs amateurs ou professionnels. Technique vocale complète à l'Ecole de la Voix à Hannut. www.toutchanter.com

Développement personnel

Astrologue Conseil. Votre thème de naissance, prévisions, voyance, consultation, etc... Contact : Aline au 0471 607 644

Astrologue Conseil, 30 ans d'expérience. Restez optimiste, à chaque problème, sa solution. Kina : kinamonique@hotmail.be 0473 247 895

Astro, Tarot, Aide énergétique à distance. Kina : 0473 247 895 kinamonique@hotmail.be

Santé

Voulez-vous réduire le stress, favoriser la détente, renforcer et accélérer le processus naturel de bonne santé ? Une séance de soin énergétique serait une bonne idée ! Le soin apporte un supplément d'énergie qui réharmonise et revitalise le corps. Rétablit l'équilibre du corps et de l'esprit, l'harmonie psychique et le bien-être en profondeur. Agit sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Prenez RVD : Anita Trappeniers, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL. anita.trap@hotmail.com anitatrappeniers@wordpress.com

Spiritualité

Astrologie 13 lunes. Synchronicités. Votre oracle de destinée, votre onde enchantée de naisssance. Une clarté qui ressource. Mireille M.: 0497 880 191.

Thérapies

SEQUOYA - Soins thérapeutiques en magnétisme. Séances de soins visant à vous apporter une solution efficace aux inconforts physiques ou émotionnels en traitant les plans corporel et subtils. 0486 701 189. 1140 Bxl. carpediem17@protonmail.com.

www.reset.icone.be/une-semaine-pour-une-re-mise-a-jour

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

ETRE Plus est édité, depuis 24 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 **Direction :** Sophie RAYNAL, 0475 534 486, sophie@etreplus.be et Jérôme RAYNAL, 0475 649 731 jerome@etreplus.be **Directrice de publication :** Sophie RAYNAL, sophie@etreplus.be (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Jérôme RAYNAL, 0475 649 731 jerome@etreplus.be Jean ANNET, 0495 10 32 30, jean@etreplus.be, Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Gestion administrative :** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Jérôme RAYNAL, 0475 649 731 jerome@etreplus.be Jean ANNET, 0495 10 32 30, jean@etreplus.be, Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Rédaction :** Olivier RAURICH, Karin SCHEPENS, Abdennour BIDAR, José LE ROY, Benoit COPPEE, Olivier DESURMONT, Fanny MARIASH, Vanessa JANSEN, Jérôme RAYNAL, Eric-Antoine VERHEYDEN **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 8 - 18 - 22 - 40 - 46 / Shutterstock : p 14 - 44 **Distribution :** ÊTRE 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.

Just Juice!

Juice! est une gamme de produits bio, sans arôme artificiel, qui s'adresse aux consommateurs qui sont attentifs à l'effet de leur alimentation sur leur bien-être, qui désirent limiter leur impact sur l'environnement et qui veulent consommer des produits qui leur procurent du plaisir.

Bénéficiez des bienfaits de la lactofermentation avec notre toute nouvelle gamme de jus de légumes. 100% bio, source de vitalité et délicieux à déguster!

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS:
T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INOV.COM