Mensuel Gratuit
Mai 2021
#327

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

êtreplus magazine

Dossier

Marcher au long cours, un chemin d'Éveil à soi et au monde

Santé

La ménopause, un nouveau printemps

Ados

Aider nos Ados en période COVID

Thérapie

TIPI, la méthode pour réguler nos émotions

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

TONUS - IMMUNITÉ

Takeshi BIO

Extraits bio hautement concentrés

- Synergie d'**extraits de champignons** riches en nutriments et d'**acérola**
- Cette combinaison unique
  - contribue à **stimuler la vitalité** de l'organisme et à **renforcer l'immunité**
  - participe à la **réduction de la fatigue** et à la **régulation du taux de cholestérol**

NOUVEL EMBALLAGE 100% VÉGÉTAL

COMPOSTABLE
INDUSTRIAL COMPOSTABLE PACKAGING

Be-Life+

- **ß-glucanes** : 300 mg/2 gél.
- Le **maitake**, le **shiitake**, l'**hericium** et le **reishi** sont issus de l'agriculture biologique

FREE
- GLUTEN
- NANOPARTICULES
- DIOXYDE DE TITANE

GÉLULES VÉGÉTALES

BELGIAN LABORATORY

Conseils d'utilisation :
1-2 capsules / jour

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

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

Marcher pour s'émerveiller... marcher pour s'éveiller

« Pluie du matin n'arrête pas le pèlerin », affirme un dicton. Pour autant, quand les intempéries se prolongent, le marcheur se met à l'abri. C'est cette épreuve que nous traversons en ce moment, terrassés par cette crise sanitaire qui est bien plus qu'une averse passagère : une tempête qui bouleverse nos vies en profondeur.

Depuis plus d'un an, en effet, nous avons dû nous habituer à vivre confinés. « Le chemin peut attendre », ont alerté les associations jacquaires espagnoles, craignant que la circulation des pèlerins n'entraîne celle du virus qui, lui non plus, ne connaît pas de frontières. Alors, nous avons rangé nos chaussures et notre sac à dos, et avec eux nos désirs d'horizons et nos rêves de lointain.

Au cours de ces longs mois, cependant, nous avons découvert un autre mode de déplacement : le voyage immobile ou, du moins, le voyage de proximité. Le Bruxellois Sébastien de Fooz, qui a effectué en 2018 une marche d'un mois dans sa ville, a été le précurseur involontaire de cette « dé-marche ». Comme lui, nous avons appris à voir différemment le proche et l'habituel, à découvrir le vivant à notre porte. Au lieu de tracer notre sillon sur la surface du globe, nous avons, selon les termes de Jean Sulivan, cultivé notre terre intérieure. En un mot, nous avons conjugué nos chemins au quotidien.
Forts de cette expérience, nous allons bientôt, nous l'espérons, reprendre la route. Mais quelque chose aura changé en nous. Après cette retraite forcée, nous repartirons avec plus de conscience, plus de gratitude. Comme si nous redécouvrions le monde. Claire Colette, qui a été guérie (corps, cœur et âme) sur (ou par) les chemins de Saint-Jacques, nous le confirme dans le dossier que vous allez découvrir : la marche est un chemin de renaissance, un chemin d'éveil à soi et au monde. Son nouveau récit que j'ai eu le bonheur d'éditer, « Marcher à cœur ouvert de l'Auvergne vers Compostelle », en est une belle illustration. Il pourrait se résumer par ces deux verbes : s'émerveiller, s'éveiller.
Cette crise sanitaire a ouvert une brèche. À nous d'en faire un chemin !

Gaële de La Brosse
Éditrice et journaliste
Auteur notamment de : *Le Petit Livre de la marche (Salvator, 2019)*

Sommaire

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Santé :
La ménopause :
un nouveau printemps

18
Dossier :
Marcher au long cours,
un chemin d'Eveil à soi
et au monde

26
Eveil et Présence :
A quoi bon l'éveil ?

28
Ados :
Aider nos ados
en période Covid

31
Santé :
Vieillir en bonne santé,
en forme et mince grâce
au Thé vert

34
Poésie :
L'Âme d'or
et Ode à la vie

38
A lire

40
Alimentation :
Le curcuma, l'épice
miracle ?

42
Thérapie :
Réguler ses émotions
grâce à TIPI la Technique
d'Identification des Peurs
Inconscientes

46
Biodynamie :
Rudolf Steiner

50
Famille

52
Connecté :
Sites, chaînes, podcasts
et blogs alternatifs

53
Coup de cœur

55
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

62
Annonces classées

Elles et ils ont participé au numéro 327 :

Gaële de La Brosse

Gaële de La Brosse est éditrice aux éditions Salvator, où elle dirige la collection « Chemins d'étoiles », et journaliste à l'hebdomadaire *Le Pèlerin*. Elle est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages sur les chemins de pèlerinage.

Karin Schepens

Naturopathe, conférencière et auteure.Pratiquant une approche globale de la santé, experte en alimentation vivante, elle vous guide vers le pouvoir guérisseur qui est en vous.

Claire Colette

Claire Colette marche au long cours chaque année depuis 2006. Elle transmet les enseignements du Chemin par l'écriture, des conférences et des ateliers de préparation.

Olivier Desurmont

Rédacteur Etre Plus depuis '98, Olivier est formé en psychologie. Passionné de non-dualité et permaculteur dans l'âme, il vit *'off-grid'* en explorant les voies de la *Transition*.

José Le Roy

José Le Roy est philosophe, écrivain et conférencier et anime régulièrement des stages et des ateliers sur la méditation et l'éveil. Il a publié de nombreux ouvrages.

Benoît Coppée

Benoît Coppée est écrivain. Il écrit pour les grands et les petits. Il est accompagnateur de projet d'écriture. Il adore écrire pour le très précieux magazine Être Plus.

Maïté Massard

Éveiller avec bienveillance sa profonde pétillance ! C'est cette intention qui anime Maïté Massart, tant dans ses ateliers scolaires de pleine conscience qu'au cœur des séances individuelles, où se croisent avec plaisir sophrologie, thérapie brève et psychoéducation.

Vanessa Jansen

Une furieuse envie de découvrir et de partager. Très loin ou tout près pour aller vers les autres, mais aussi vers soi au travers de ce qui nous relie. Et en famille, c'est encore mieux !

Jérôme Raynal

Marcheur au long cours sur les chemins de l'âme et de l'altérité, je me passionne également pour le mieux-être au naturel.

Roulez solidaires pour Oxfam !

Si nous souhaitons soutenir ***Oxfam-Magasins*** du monde et ses partenaires producteurs d'artisanat équitable (très durement touchés par la crise sanitaire actuelle), tout en nous dérouillant les jambes, rejoignons ***« Bike for Oxfam »*** qui se déroulera du 13 mai au 13 juin !
L'idée est simple : les participant.e.s récoltent une somme de soutien pour pouvoir s'inscrire à un parcours cycliste de 30 ou 60 km audio-guidé. Il suffit d'installer une application audio sur son smartphone grâce à laquelle les cyclistes recevront toutes les indications sur le trajet à suivre, au fur et à mesure de leur avancement. Des bonus et messages surprises agrémenteront le trajet, pour du sport, de la solidarité… et du fun !

Toutes les infos sur omdm.be/bike

90° : la revue d'un nouveau récit

Le ***Mouvement Colibris*** lancera prochainement ***« 90° »***, une nouvelle revue de 80 pages pour penser et raconter le changement de cap, écologique et solidaire que des milliers de personnes inventent déjà chaque jour. Nous y trouverons des reportages, des entretiens et des portraits sur celles et ceux qui se sont déjà engagés sur ces nouveaux chemins… Autant de pistes et de réflexions pour amorcer ou poursuivre notre propre transition ! Le premier numéro sortira cet été et aura pour thème : ***« Faire face ensemble à l'effondrement »***, nous y découvrirons des expériences collectives de résilience, l'écolieu « La Ferme Légère », dans le Béarn, où l'effondrement de nos sociétés n'est pas pensé comme une catastrophe mais plutôt comme une brèche dans laquelle peuvent s'engouffrer d'autres visions du monde, des reportages sur des cheminements personnels, etc.
Les thèmes des éditions ultérieures seront tout aussi passionnants : ***« Créer la résilience alimentaire de nos territoires »*** (automne 2021), ***« Imaginer la société du post-urbain »*** (hiver 2021-2022), ***« Construire une démocratie citoyenne robuste »*** (printemps 2022) et ***« Élaborer ensemble les communs d'une nouvelle société »*** (été 2022).
Infos & crowdfunding sur zeste.coop/fr/revue90

Greenpeace… à la maison

La nouvelle plate-forme ***« Greenpeace At Home »*** propose du contenu passionnant et gratuit en lien avec le climat, la mobilité durable et la protection des forêts et des océans. On y trouve des vidéos mettant en avant la beauté des paysages, des livres amusants, des conférences TEDx inspirantes, de la musique relaxante ou encore des podcasts éducatifs. Les amateurs de musique y trouveront un 'concert à domicile' que le compositeur italien Ludovico Einaudi a enregistré spécialement *« pour offrir du réconfort pendant la crise de Covid-19 »*. Une occasion aussi d'en apprendre davantage sur les menaces importantes pour l'environnement et notre santé. A découvrir aussi : ***« The Intercept »*** de Naomi Klein (l'auteure du célèbre best-seller ***« La Stratégie du Choc »***), un film où elle parle de la crise du coronavirus et comment les gouvernements agissent en laissant le champ libre à l'économie et au lobbying débridé…

Toutes les infos sur greenpeaceathome.org

« Le Bonheur, c'est aligner ce que nous voulons avec Ce qui Est ; le malheur est la tentative d'aligner Ce qui Est avec ce que nous voulons. »
Rupert Spira

+ de 10.000 cours gratuits

Le très prestigieux ***Collège de France*** rediffuse gratuitement sur son site Internet plus de 10.000 de ses cours, conférences, colloques, journées d'étude et séminaires. Chacun de ses départements a ainsi rendu accessible en texte, audio ou vidéo le programme de l'année, ainsi que ses archives : littérature, philosophie, linguistique, histoire, archéologie et sociologie ou autres unités scientifiques.
Infos sur college-de-france.fr/site/savoirs

« Ma Petite Planète » : l'appli ludique et écolo

Et si nous prenions soin de la planète tout en nous amusant ? Voici ce que propose la nouvelle application ***« Ma Petite Planète »*** sous la forme d'une grande compétition de 60 défis éco-responsables. Pour défier sa famille ou ses amis, il suffit simplement de créer une ligue et d'attendre le lancement d'une édition qui a lieu tous les 4 mois (la prochaine commence le 31 mai prochain). Une fois l'inscription terminée, il faut choisir notre équipe. Mais attention, nous n'avons que 3 semaines pour réaliser un maximum d'éco-missions ! Tenté.e.s ?
Rendez-vous sur mapetiteplanete.org !

Théracommuni : autonomie et savoir-être

Théracommuni asbl
ÊTRE HEUREUX, ÇA S'APPREND

Notre société s'ouvre à un changement de paradigmes qui nous invite à revisiter l'éducation, l'enseignement, les contacts citoyens, notre culture et même nos systèmes de valeurs. Créée en octobre 2019, l'***Asbl Théracommuni*** a à cœur de mettre en place des espaces de co-constructions pluridisciplinaires pour aider à ce changement de paradigmes, en proposant un ensemble d'activités liées à l'apprentissage d'une structuration émotionnelle, d'une santé des pensées et des comportements, et ce, dès le plus jeune âge *(création de projets par et pour les enfants/ados, soutien à la parentalité, stop-harcèlement, ateliers dans les écoles, formations des enseignants, éducateurs, centres PMS, etc).* Le faisceau d'activités est tellement vaste que l'Asbl a créé quatre sites Internet différents : **theracommuni.com - stopharcelement.eu - harcelement-ecole.eu - mamans.eu** !
De plus, l'association vient de produire 42 *« Snacks » (outils médias interactifs) publiés sur l'ensemble des réseaux sociaux. Afin que ces derniers puissent bénéficier d'une plus large diffusion auprès de jeunes et de parents (souvent démunis face à des situations de harcèlement), une nouvelle campagne de crowdfunding vient d'être initiée. A bon entendeur...*
Toute les infos sur theracommuni.com

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

Le pays le plus heureux du monde

La Finlande vient d'être désignée *« pays le plus heureux du monde »* pour la 4ème année consécutive, devançant le Danemark, la Suisse et l'Islande. Le pays nordique bénéficie en effet d'un très haut niveau de vie, de services publics performants, d'une nature préservée (vastes forêts et lacs) et est également très bien classé en matière de solidarité et de lutte contre la pauvreté et les inégalités. A noter : les Etats-Unis arrivent à la 19ème place, la Belgique à la 20ème et la France 21ème... selon le classement officiel d'environ 150 pays qui pondère les données des trois dernières années.

Oranges et énergie

À Séville, rien ne se perd, tout se transforme. La capitale andalouse est aujourd'hui la ville qui compte le plus d'oranges au monde avec environ 15.000 tonnes par an. Mais comme bien souvent, la plupart de ces fruits ne sont pas consommés. Alors, pour éviter le gaspillage alimentaire, la municipalité a eu une excellente idée : transformer ces déchets en électricité ! Concrètement, les excès de fruits sont placés dans un système où ils fermentent afin de produire du méthane, ce dernier est ensuite utilisé pour entraîner un générateur et produire de l'électricité. La ville génère ainsi environ 1.500 kWh, c'est-à-dire suffisamment d'électricité pour ± 150 ménages. Si cette expérience s'avère concluante, l'usine pourra passer à la vitesse supérieure en traitant 1.700 tonnes d'oranges par an, soit assez pour alimenter ± 73.000 foyers en électricité.

Sons de la nature et santé

Le vent dans les arbres, le son des vagues, le chant des oiseaux ou encore le clapotis de l'eau de la rivière... Une étude canadienne vient de mettre en évidence leurs effets positifs sur le moral, le stress, la douleur et, même, les performances intellectuelles. Ainsi, les sons naturels induisent une amélioration de 184% sur la santé générale et une baisse de 28% du niveau de stress.
La nature fait un bien fou à celui qui sait l'écouter... alors, tendons l'oreille !

Méditation à l'école

Selon une récente étude réalisée par des chercheurs de Bordeaux, la pratique de la méditation de pleine conscience serait extrêmement bénéfique sur le bien-être des enfants et aurait un impact positif sur la qualité des apprentissages. Alors, pourquoi ne pas l'adopter à l'école ? Certains instituteurs ont d'ores et déjà tenté l'aventure avec leurs élèves et les résultats s'avèrent très concluants. A ce jour,

« Chaque matin, n'oublions pas de nous lever... de Bonheur ! »
O.D.

plus de 650 établissements scolaires français, de la maternelle au lycée, ont fait le choix d'initier leurs élèves à la méditation. Au point que certains suggèrent que cette pratique vertueuse puisse avoir sa place dans les programmes scolaires ! *Une proposition à suivre de près...*

Une « nageoire de baleine » pour les navires

L'Ifremer et la start-up « *Blue Fins* » ont développé des « nageoires de baleines » pour réduire jusqu'à 30% la consommation d'énergie des gros navires ! Cette nouvelle solution destinée aux méthaniers, pétroliers, porte-conteneurs et navires de croisière devrait faire son apparition dès 2023. Placé à l'arrière des navires, un hydrofoil attaché à un grand bras articulé utilise l'énergie de la houle pour aider à la propulsion des navires. Plus ce mouvement est important, plus il génère d'énergie utile au navire pour avancer.

La musique des années '80 est bonne pour le moral

Une nouvelle étude relayée par le *New York Post* suggère que parmi les différents styles de musique, les tubes sortis dans les années '80 sont les plus efficaces pour faire baisser la tension artérielle et le rythme cardiaque. Les 1.540 volontaires, âgés de 18 à 65 ans, ont été soumis à des situations stressantes durant lesquelles ils ont écouté différents styles de musique, comme des tubes des années '60, du rock des années '70, ou R&B des années '90, du jazz ou encore du dubstep. Les résultats ont révélé que ce sont clairement les tubes des années '80 qui ont eu le plus d'effets antistress. *A bon entendeur...*

En très bref...

- Près de 200 entreprises espagnoles (± 6.000 salariés) vont expérimenter la semaine de 32 h de travail (4 jours) sans perte de salaire !
- L'Etat du Sikkim en Inde bannit la commercialisation de bouteilles en plastique pour les touristes (elles sont remplacées par des bouteilles en bambou).
- Les critiques d'Amazon commencent à produire leurs effets : la multinationale a ainsi perdu 3% des parts du marché français de la vente en ligne.
- Nouvelle-Zélande : les couples confrontés à une fausse-couche ont désormais droit à un congé payé.
- Afin de lutter contre toutes les formes de discriminations, Quimper (Bretagne) vient de devenir la première ville d'Europe à se déclarer « zone de liberté » pour les personnes LGBT+.
- Recréer une forêt primaire en Europe est le projet un peu fou du botaniste Francis Hallé qui veut « réparer le monde pour les générations futures... » — un projet qui pourrait durer 6 siècles !
- En 2020, les capacités mondiales de production des énergies renouvelables ont atteint un nouveau record historique : +50% !
- Le 12 mars, les associations de personnes handicapées belges ont obtenu gain de cause : leurs droits sont enfin inscrits à la Constitution belge – Un jour historique !
- USA : la Virginie, qui possède le record d'exécutions sur le sol américain, est devenue ce mercredi 24 mars le premier État de l'ancien Sud ségrégationniste à abolir la peine de mort.
- L'Argentine adopte un impôt sur la fortune pour lutter contre la pandémie : baptisée « contribution extraordinaire de solidarité », elle devrait rapporter 3 milliards d'euros.

La ménopause : un nouveau printemps

La ménopause chez la femme tout comme l'andropause chez l'homme, n'est pas une maladie, malgré un certain discours médicalisant, mais bien un changement hormonal. Celui-ci peut engendrer des modifications physiologiques et psychologiques plus ou moins contraignantes selon la personne. De même que la puberté, il s'agit d'une transition que l'on peut aborder comme la découverte d'un nouveau « soi », d'une renaissance...

LA MÉNOPAUSE, UN PROCESSUS NATUREL

Chute des œstrogènes et de la progestérone

La ménopause est la fin du cycle menstruel et survient généralement entre 45 et 55 ans. Les ovaires, dont l'activité est de libérer des ovules et de sécréter des hormones (œstrogènes, progestérone), cessent de fonctionner et entraînent dès lors l'arrêt définitif des règles et de la fécondité.

Comment est perçue la ménopause ?

Une femme n'est pas l'autre. Selon leur vécu passé et présent, leur mode de vie, leurs croyances, elles perçoivent cette période très différemment les unes des autres et remettent souvent en question divers aspects de leur existence : la relation à soi, au partenaire, à la famille, au travail, à la santé. Par ailleurs, la chute des hormones ne signifie pas seulement la fin de la fécondité, c'est aussi l'approche du « troisième âge », synonyme de vieillesse dans nos sociétés occidentales où l'on sacralise « le paraître » et où l'on cultive le culte de la performance et du profit.

Des symptômes variables

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale et cutanée, prise de poids, troubles du sommeil, irritabilité, maux de tête, changements d'humeurs, tristesse allant jusqu'au syndrome dépressif exprimant une véritable crise existentielle.
Bien heureusement, toutes les femmes ne sont pas logées à la même enseigne. Certaines n'éprouvent quasiment aucun de ces symptômes alors que d'autres vivent la ménopause comme une réelle souffrance.

TROIS HORMONES À LA RESCOUSSE : L'OCYTOCINE, LE CORTISOL, L'INSULINE

Elles ont leur importance à tout âge bien évidemment, mais avec la chute des hormones sexuelles, elles sont d'autant plus essentielles pour compenser cet effondrement et rétablir ainsi l'équilibre.

1. L'insuline, notre régulatrice glycémique

Il s'agit d'une hormone sécrétée par notre pancréas, qui régule le taux de sucre dans le sang. Cependant, nous avons tendance à consommer trop de sucres et de glucides en général, ce qui provoque des pics d'insuline que nos cellules n'apprécient guère.
Elles y deviennent insensibles et vont commencer à résister. C'est ce qu'on appelle l'insulino-résistance. Cet hyperinsulinisme favorise le stockage des graisses et donc la prise de poids. Ce processus peut engendrer le diabète de type 2, une maladie insidieuse qui peut attendre une dizaine d'années, voire davantage, avant de faire surface.
Par ailleurs, la consommation en excès de sucre et de glucides, selon le neurologue David Perlmutter, pourrait avoir un lien avec l'apparition de la maladie d'Alzheimer, nommée, désormais par certains scientifiques, diabète de type 3.

BON À SAVOIR : lors du dosage sanguin de la glycémie, pensez à vérifier l'insuline ainsi que l'hémoglobine glyquée. La glycation peut conduire à un vieillissement cellulaire précoce.

2. Le cortisol : notre soutien surrénalien

Le cortisol est une hormone stéroïde sécrétée

par les corticosurrénales à partir d'une autre hormone la prégnénolone, précurseur des œstrogènes, de la progestérone, de la testostérone et de la DHEA. On la nomme la « mère des hormones ».
Le cortisol est un anti-inflammatoire naturel et nous est utile à l'action. C'est bien sa production déficitaire ou excessive qui nous est nocive.
Il a son rythme circadien naturel. Son pic se situe aux alentours de 8h du matin, ce qui nous permet de démarrer la journée en pleine énergie. Vers 17 h, il commence à baisser pour nous préparer à une bonne nuit de sommeil.
Malheureusement, dans ce monde effréné de surconsommation en tout genre, où tout va trop vite, l'être humain vit dans un perpétuel stress, ce qui épuise ses surrénales.
Ces dernières, qui font partie de l'axe hypothamo-hypophyso-surrénalien (HHS), communiquent avec les glandes sexuelles. Il est, dès lors, essentiel en cette période de transition de veiller à optimaliser les surrénales. En effet, le stress chronique entraîne une diminution de la progestérone et de la prégnénolone, importantes pour la mémoire et la bonne humeur.

3. L'ocytocine, l'hormone de l'amour, de la confiance et du lien

L'ocytocine est essentielle à notre épanouissement. Bien connue pour son rôle dans la contraction utérine lors de l'accouchement et dans la stimulation de la lactation lors de l'allaitement, c'est l'hormone de l'amour, de l'empathie, de l'altruisme, la molécule du bien-être qui permet la sécrétion de la sérotonine, laquelle est surnommée « l'hormone du bonheur ».
Bien qu'il soit possible de se supplémenter en ocytocine de synthèse, rien de tel que de la produire dans notre organisme grâce aux sourires que l'on reçoit et que l'on donne, grâce à la gratitude, à la bienveillance, au respect, à l'amour partagé. Savez-vous que la sécrétion de la dopamine, ce neurotransmetteur qui nous donne l'élan d'entreprendre, du plaisir à vivre, ne se synthétise pas s'il y a stress et humiliation ? L'ocytocine et le cortisol sont des antagonistes indissociables.
Les menaces activent le cortisol tout en réduisant la production de l'ocytocine.

BON À SAVOIR : Au vu des perturbateurs endocriniens environnementaux, il peut être utile, et très certainement en cette période de transition où notre métabolisme commence à ralentir, de vérifier l'état de notre thyroïde via une analyse des urines de 24h. Et tant qu'à faire, vérifions les stéroïdes par la même occasion. S'il y a un réel souci de burnout, une analyse salivaire du cortisol et de la DHEA peut s'avérer encore plus précise.

L'OSTÉOPOROSE

Pourquoi nous soucier davantage de l'ostéoporose en cette période de changement hormonal ?
L'os se régénère continuellement grâce à l'action des ostéoblastes et des ostéoclastes, cellules assurant respectivement la formation et la destruction du tissu osseux. Vers 20 ans la masse osseuse cesse d'augmenter et commence à diminuer vers 40 ans.
Sachant que les œstrogènes limitent l'activité des ostéoclastes, le phénomène s'accélère encore davantage lors de la ménopause, étant donnée la chute des hormones sexuelles. Dès lors, les mécanismes de destruction l'emportent sur les mécanismes de la construction.
Heureusement, bouger permet de stimuler les ostéoblastes. Trente minutes par jour d'exercice physique modéré (yoga, taichi, qigong, trempoline, marche nordique) sont vivement recommandées.

BON À SAVOIR : Il est essentiel de veiller à votre équilibre acido-base. A vérifier au moyen de papier indicateur pH urinaire, que vous pouvez vous procurer en pharmacie.

DES SOLUTIONS : ALIMENTATION, PHYTOTHÉRAPIE ET HYGIÈNE DE VIE

La ménopause : un passage.

Posez-vous la question de ce qui est vraiment important et qui fait sens pour vous ? Soyez présente ici et maintenant. Prenez le temps nécessaire, relativisez, ralentissez, contemplez, ... Un petit carnet de bord dans lequel vous pouvez déposer vos pensées vos

ihmn

Institut d'Hygiène
et de Médecine Naturelle

Naturopathe, votre nouvelle vie demain

Formations
professionnelles
certifiantes
à Namur

Rentrée
20/09/21

PORTES OUVERTES
30 mai 2021
de 10h00 à 16h30
154 rue Bomel - Namur

IHMN asbl ☎ 04/343 52 86 📱 0491/714 447 ✉ info@ihmn.be
🌐 www.ihmn.be 📘 facebook.com/IHMN1

La Naturopathie, une passion, un art, un métier

projets, vos rêves, peut vous aider à mieux vous retrouver et vous ancrer.

1. La gestion des émotions

Deux remèdes du Dr. Bach :
- Walnut (le noyer) le « passeur ».
- White chestnut (le marronnier blanc), le « libérateur » des pensées obsessionnelles.

Des plantes adaptogènes :
- Le maca, la plante adaptogène recommandée en cette période, tant pour l'homme que pour la femme.
- L'ashwagandha : en cas d'hypothyroïdie.

2. Le sommeil, dépendant de l'équilibre du trio insuline/cortisol/ocytocine.

L'angélique en teinture mère, associée à de la mélisse et de l'aubépine, favorise un sommeil réparateur.

3. L'activité physique renforce le cœur, l'estime de soi, entretient la masse musculaire et osseuse, améliore l'humeur, détoxifie, stimule la neurogénèse et réduit les bouffées de chaleur.

4. La gymastique sexuelle

Eh oui, il n'y a pas que les biceps à entretenir ! Un périnée tonique et bien musclé prévient les fuites urinaires lors d'un effort physique, d'un éternuement ou d'un fou rire, mais aussi décuple vos sensations et celles de votre partenaire. Vous connaissez, sans doute, les fameuses boules de geisha utilisées par les femmes japonaises depuis des siècles, ou les exercices du Dr. Kegel, conçus dans les années 40. Vous pouvez également consulter un kiné.

Le déclin des hormones peut aussi entraîner une atrophie vaginale. La paroi vaginale devient plus fine et moins lubrifiée. Une libido en berne des rapports sexuels douloureux peuvent survenir. Une complémentation en phytothérapie peut vous aider, voire des hormones bio-identiques. Dans ce cas, consultez une gynécologue experte en la matière. Réaliser votre lubrifiant fait maison à base d'huile de coco ou de bourrache additionnée de quelques gouttes de sauge sclarée et de camomille peut également s'avérer d'une aide précieuse.

BON À SAVOIR : La communication avec votre partenaire est essentielle. Lui aussi vit peut-être son andropause. Confiance, complicité, tendresse sont les maître mots de l'Amour.

5. La gestion des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes au naturel

Connaissez-vous les bains dérivatifs ? Ces poches fraîches (yokool®) ou des poches gel achetées en pharmacie que vous aurez mises au congélateur au préalable. Enroulez-la dans un essuie-tout et glissez-la dans votre slip. Un soulagement immédiat ! En réalité, cette pratique d'hygiène pour tous a pour fonction principale de réduire l'état inflammatoire général de l'organisme.

Par ailleurs, des moments de respiration profonde en toute conscience peuvent aussi apaiser rapidement les bouffées de chaleur.

Des plantes salvatrices :
- Le houblon et l'actée à grappes ont une action œstrogénique. Elles réduisent les bouffées de chaleur, facilitent l'endormissement et apaisent l'anxiété.
- Des tisanes à base de sauge.
- L'huile d'onagre.
- Des graines de lin fraîchement broyées. Utiles également en cas de constipation.
- Des huiles essentielles comme la sauge sclarée qui agit en parallèle sur les troubles de l'humeur ou le cyprès qui soulage les jambes lourdes.
- Le binôme soja (œstrogène-like)/yam (progestérone-like).
- L'airelle rouge en gemmothérapie

D'autres pistes :
- L'acupuncture
- Des remèdes homéopathiques. Chaque personne est unique, pensez à consulter.

BON À SAVOIR : Eviter les excitants comme le café et l'alcool.

6. L'alimentation, votre meilleure alliée
- Une alimentation vivante et alcalinisante (fruits et légumes) pour des os solides.
- Des vitamines protectrices :
- *vit D* permet d'absorber le calcium. Une

Menoton

soulage les symptômes de retour d'âge et renforce pendant la ménopause *

- Avec un extrait de houblon*(LIFENOL®) scientifiquement étudié pour soulager les symptômes de retour d'âge tels que les bouffées de chaleur, la transpiration excessive, l'irritabilité et l'agitation
- Avec un extrait d'écorce de pin maritime (OLIGOPIN®) scientifiquement étudié, riche en OPC ou procyanides oligomères, pour plus de stabilité dans la circulation
- Avec la forme active de vitamine B6 (pyridoxal-5-phosphate) qui contribue à réguler l'équilibre hormonal

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

MENOTON de Mannavital est une une combinaison naturelle d'ingrédients scientifiquement étudiés pour traverser plus facilement le retour d'âge et trouver plus rapidement un nouvel équilibre.

www.mannavital.com

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

complémentation s'avère nécessaire.

- *vit K* active la synthèse de l'ostéocalcine, une protéine de l'os.

Sources alimentaires : chou, cresson, soja fermenté (natto).

- *vit C*, indispensable à la synthèse du collagène.
- *vit E* : protège les membranes cellulaires et préserve les acides gras essentiels de l'oxydation.

Sources alimentaires : huile d'olive et de noisette, graines germées de tournesol.

- Des algues pour le calcium, des protéines, des phytœstrogènes et des oméga-3 (EPA et DHA).
- Une quantité accrue de bons acides gras (petits poissons gras, oléagineux).
- Une diminution drastique du sucre et des glucides.
- Un apport en protéines de qualité pour préserver votre masse musculaire.
- Des aliments lacto-fermentés pour vos intestins et votre flore vaginale.
- De l'eau en suffisance en dehors des repas et des jus frais de légumes.

Le jeûne intermittent

Vivement conseillé ! Tout bon pour la ligne, vos organes digestifs, votre sommeil et votre humeur. En revanche, libre à vous de vous faire plaisir avec 20 g. de chocolat noir (85%) par jour !

BON À SAVOIR : Il existe de délicieux petits desserts cétogènes.

7. En cosmétique

Hydratez et nourrissez votre peau grâce aux huiles d'argan, de bourrache, d'onagre, d'argousier, de jojoba, de germe de blé ... L'ajout d'huiles essentielles, comme la carotte, la cyste ladanière, peut raffermir et raviver l'éclat de votre visage.

Mesdames, quel bel éveil !

Prenez soin de vous. Tout comme les centenaires d'Okinowa, 50 nouvelles années de santé tant physique, émotionnelle que spirituelle sont à votre porte ....

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

Karin Schepens

Ecole de Santé Holistique

Découvrez notre formation
en naturopathie
le 4 mai, le 27 mai et le 12 juin

Choisissez l'horaire de cours
qui vous convient
en semaine ou en horaire décalé

Pratiquez la santé
naturelle et traditionnelle
durant 1600h réparties sur 4 ans

Infos et inscription:
0492/41 78 53
www.sante-holistique.org
comm@sante-holistique.org
Bld F. Paulsen 9, 1070 Bxl

ESH

Une semaine de ressourcement au pays de Herve

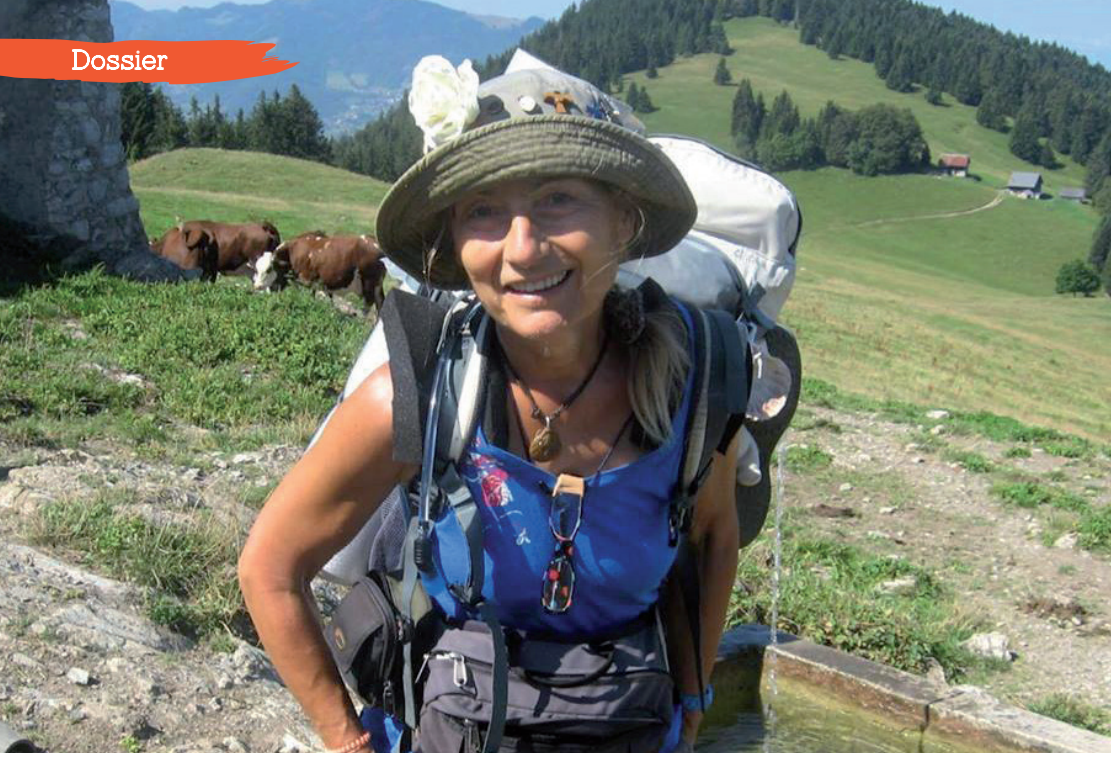
Taichi, qigong, méditation au quotidien, les 4 ateliers RESET de nutrition appliquée, balade en forêt...

DU 14 AU 20 août 2021

Karin SCHEPENS
Naturopathe,
conseillère
en nutrition
et hygiène vitale
Organise des séjours
de santé holistique
depuis 12 ans

0476 30 30 81
reset@icone.be

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



Marcher au long cours, un chemin d'Eveil à soi et au monde

Depuis quinze ans, je nomadise un mois ou deux chaque année. Je pars sans raison apparente, j'entreprends un voyage vers l'ailleurs, l'ailleurs de moi. Peut-être celui que je ferai un jour lorsque je délaisserai ce monde pour un Au-delà, en passant par le chemin du vieillir, du deuil de soi et des liens – mais pas de l'amour.
Et d'ici-là, les répétitions sont importantes : chaque chemin en devient l'apprentissage. Il n'est certes pas une fuite, mais des retrouvailles avec moi, en présence avec ce cœur qui s'élague, se creuse. Partir pour m'exercer au jour du Grand Départ.

La marche, une histoire d'Humanité

Enfants, nous avons appris à marcher en traversant notre peur de tomber, en osant le risque, en goûtant la saveur du lâcher-prise, poussés par cette folle envie de vivre ! Marcher et découvrir notre liberté d'exister, de se redresser après la chute et l'adversité. L'espèce humaine a suivi bien avant nous ce même désir ; elle s'est redressée pour s'éveiller à son humanité – dans les deux sens du

terme, qu'elle soit comprise comme dimension de mansuétude ou sa nature d'homme – grâce à la marche, il y a de cela un ou deux millions d'années, selon le continent où la bipédie est apparue.

Puis, nous avons peu à peu quitté notre état de nomade afin de nous installer dans la sédentarité, jusqu'à aujourd'hui. Notre santé physique, émotionnelle, psychique s'en est ressentie, voire affaiblie.

Et cet appel à la transhumance ne cesse de nous faire du pied ; cette fois, elle a changé de nature. Dès lors, le nomadisme d'aujourd'hui, dans nos sociétés d'abondance, ne serait-il pas devenu un mode de vie motivé, non plus par la recherche de nourriture matérielle, mais bien par la quête de nourriture spirituelle ?

Les bienfaits de la marche

La science montre que la marche empêche nos corps de rouiller ; elle stimule la circulation du sang, l'oxygénation des poumons ; elle élimine les toxines, libère nos endorphines, renforce notre courage, lutte contre la dépression et nous aide à nous redresser dans la tempête…

La marche nous apprend la présence à soi ; elle nous invite à admirer la nature et nous questionne sur notre place dans l'univers ; elle nous permet de prendre distance avec nos soucis, nous questionne et nous aide à mieux comprendre notre vie ; elle nous aide à faire rupture avec nos souffrances – qu'elles soient deuil, choix de vie, séparation, maladie – ; à nous redresser cette fois dans notre force mentale et psychique de la même manière que nous avons redressé notre corps par la bipédie. Elle favorise la réflexion, produit de la pensée neuve ; elle inspire notre écriture…

Mais encore, la marche nous convie au cheminement intérieur, à découvrir nos paysages intérieurs, mais aussi, à y entendre l'appel de notre âme et de Dieu pour les croyants.

A ce propos, l'histoire suivante, véridique, illustre magnifiquement cet appel de notre âme, que nous n'entendons plus dans la fureur de nos vies ; elle contient la force d'un conte initiatique. Luc de Heuch, sociologue, relatait son aventure dans le journal « En Marche », il y a de cela quelques années. Il était parti donner une série de conférences en Afrique noire. Lors du voyage à pied en brousse, il est accompagné de guides qui, épisodiquement, font halte. Interpellé par ces arrêts, l'auteur les questionne. Ceux-ci lui expliquent qu'ils doivent s'arrêter régulièrement afin d'attendre… leur âme !

Dans la frénésie de nos vies emplies de bruits et d'agitations, nous ne savons plus attendre notre âme ni l'entendre, nous nous amputons de cette dimension de notre être. Dans le silence et la solitude de la marche, nous sommes invités à refaire alliance avec elle. Le temps de l'âme est enfin arrivé, et pour toute l'humanité !

« La marche est un humanisme. Il y a un combat à mener : celui de faire marcher les gens, de mettre la marche au cœur du monde », nous explique Bernard Quinsat[1]. J'aime beaucoup cette image qu'il propose : « Comme dans un monastère, explique-t-il, l'itinéraire tient lieu de clôture, et la marche répétitive est le corps de la règle. Une clôture derrière laquelle s'établit le nécessaire recul par rapport au monde, qui n'est pas un repli mais un redéploiement de soi vers et par les autres. » La marche nous relie aux autres.

Marcher pour retrouver la santé ?

Qu'est-ce que la santé ? Considérée dans sa globalité – *holistique* –, elle renvoie à sa dimension physique mais aussi psycho-émotionnelle et spirituelle ainsi qu'aux différents corps subtils de l'être. La santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », définit l'OMS.

Hippocrate estimait, au IVe siècle avant J.-C., que la marche régulière est le meilleur remède pour l'homme. Les habitants des villes, déjà à cette époque, tombaient plus

souvent malades que les habitants des campagnes. « Les médecins leur proposaient de se rendre à Aesculapion, vaste domaine campagnard avec des vergers, des ruisseaux, des collines, et des chèvres pâturant dans une herbe abondante. Ils conseillaient aux patients de marcher dans la campagne jusqu'à ce qu'ils soient fatigués, puis de se coucher pour se reposer, tantôt au soleil, tantôt à l'ombre d'un arbre ou d'un rocher. Une fois reposé, le malade devait reprendre sa marche jusqu'à ce que le corps se régénère ! Quand la faim se réveillait, on donnait au promeneur une jarre de terre cuite pour traire les chèvres et pour cueillir lui-même les fruits directement sur l'arbre. Après trois ou quatre semaines de ce régime de vie, le patient était délivré de ses maux et prêt à reprendre sa vie citadine. », nous relate Pierre Beaudoin[2].

J'ai croisé de nombreux pèlerins, qui se sont mis en chemin, éprouvés par une maladie plus ou moins grave. Lors de mon premier pèlerinage en 2006, j'ai rencontré Yvette dans un refuge en Espagne ; elle était âgée de 79 ans. Elle souffrait du cœur depuis quelques années. Son chirurgien – il devait lui poser un pace maker – lui a conseillé de marcher aussi régulièrement que possible.
Elle a dès lors décidé de partir sur le chemin de Compostelle et a parcouru les 300 derniers kilomètres. A 84 ans, elle est repartie de Saint-Jean-Pied-de-Port pour quelques centaines de kilomètres en traversant les Pyrénées ! Elle n'a jamais dû être opérée, même si elle n'a pas guéri de sa faiblesse cardiaque.

En 2009, pèlerinant sur le chemin du Piémont pyrénéen – de Narbonne plage jusque Saint-Jean-Pied-de-Port –, j'ai croisé Sarah, une jeune femme de 30 ans souffrant d'un rhumatisme déformant sévère depuis quelques années ; ses doigts de pied s'étaient déjà fortement rétractés. Elle a décidé de partir à pied de son domicile jusque Compostelle, en jeûnant partiellement afin d'aider son corps à se détoxiner. Quand je l'ai rencontrée, elle marchait depuis trois semaines, et me témoignait que ses pieds retrouvaient visiblement une position normale !

Et bien d'autres témoignages depuis quinze ans que je pérégrine chaque année !

La marche m'a guérie, corps, cœur et âme ![3]

Lorsque je me suis mise en route vers Compostelle, en 2006, au départ de mon domicile de Louvain-la-Neuve, je vivais dans un état de souffrance mentale et physique dont je n'avais pas perçu les signes précurseurs. Ceux-ci étaient apparus sournoisement. À 53 ans, en une fraction de temps, une prise de conscience me cloua au sol. Je mesurai ma mortalité, je butai sur ma folle illusion d'avoir toujours 20 ans. Ma vie était devenue une course en avant incessante, dans le bruit permanent de la radio, la télévision et l'éparpillement dans des engagements professionnels et intimes. J'en remplissais tous les vides en fumant, buvant, fêtant et en m'activant de manière frénétique ; en remplissant les "vides" par tous les moyens.

« Je n'ai plus 20 ans et ne dispose pas de l'éternité devant moi », réalisai-je alors abruptement. Des questions brûlantes surgirent : « Qu'ai-je fait de ma vie, comment ai-je aimé, qu'ai-je réussi ? Et d'ailleurs, qu'est-ce que réussir une vie ? » Ne voyant plus que la part sombre du monde, je ne perçus que ce que j'avais raté, mal aimé. Un sentiment puissant me traversa : j'avais tout raté, ma vie était un désastre, j'étais nulle. Ce constat me mit K. O. !

Puis, progressivement, surgirent des douleurs dans le corps, qui s'amplifièrent rapidement. Il me fallut attendre quelques mois avant de consulter un rhumatologue car je résistais. Après divers examens, le diagnostic tomba. Le spécialiste m'annonça que je souffrais de fibromyalgie. « Cette maladie ne se guérit pas, elle évolue avec le temps et le seul remède pouvant réduire la douleur consiste en la prise quotidienne d'une dose infinitésimale d'antidépresseur à vie », conclut-il. Deuxième choc : si ma vie était un désastre, je souffrais maintenant d'une maladie dite incurable et évolutive ! Une phrase du journaliste Luc Adrian résume bien l'état dans lequel je me trouvais : « Il arrive un moment dans la vie où il faut soit changer, soit mourir. »[4]

COLLOQUE
êtreplus
2021

04/12/21
W:Halll
Bruxelles

Le monde de l'INVISIBLE

• **Regards croisés de la spiritualité et de la science sur notre relation à l'invisible :**
le potentiel insoupçonné de la Conscience, la connexion à l'Au-delà, au Tout, la part Divine de chaque être, la puissance infinie de l'Amour.

INTERVENANTS

Philippe GUILLEMANT - José LE ROY
Jocelin MORISSON - Romuald LETERRIER
Constance YVER-ELLEAUME - Olivier CHAMBON

Infos et réservations
www.etreplus.be

êtreplus
colloque

J'en étais là. J'avais perdu le goût et le sens de la vie.
Il me fallait donc partir, non pour fuir mais pour mourir à mes enfermements. C'est alors que le chemin de Compostelle s'est présenté à moi. Je partirais sans rien préparer afin de m'ouvrir d'emblée au lâcher-prise, au neuf, à la volonté du chemin. Je me mettrais en route au départ de mon domicile, avec peu d'argent. Je ne réserverais pas les hébergements et logerais chez l'habitant. Je n'emporterais pas de téléphone portable. La coupure serait totale, j'accueillerai l'inconnu.
J'ai traversé trois temps durant ce voyage initiatique. Le premier mois fut celui de la guérison du corps, le deuxième celui de l'ouverture du cœur, le troisième celui de l'éveil à la spiritualité. C'est par ce corps – en mouvement, dans le silence et la solitude, immergé en pleine nature – et ses portes d'entrée, les sens, que j'ai retrouvé le goût de la vie, la volonté de guérir et de continuer le chemin vers l'ouverture du cœur et de l'âme.
Plus tard, je comprendrai que c'est le fait de m'être installée dans une dépréciation profonde de tout mon être, d'avoir inondé et informé toutes les cellules de mon corps de ce jugement destructeur – je suis nulle, ma vie est un désastre – qui aura probablement déclenché cette sorte de dénigrement physique qu'est la fibromyalgie. Le corps était ainsi devenu le terrain où s'incarnait la pensée profonde diffamante ; il devenait métaphore de mes pensées destructrices. Cette maladie, comme sans doute bien d'autres, possède plusieurs voies d'accès. La mienne fut celle d'une déconsidération profonde de mon être.

Le long cheminement pédestre de trois mois vers Compostelle me permit de retrouver du temps, du silence, de la solitude, de la lenteur, du lâcher-prise, de la compréhension, du sens, de l'amour, bref, de la conscience œuvrant à la guérison du corps, du cœur et de l'âme. Au retour, tout avait changé : je ne souffrais plus, la fibromyalgie n'était plus agissante et j'avais pu déposer l'angoisse issue de notre histoire familiale. J'allais changer de travail, rompre définitivement avec la télévision et ses visions négatives sur le monde et accueillir du silence et des moments de solitude dans ma vie, à l'écoute et en alliance avec mon âme. Si la marche au long cours a participé à ma guérison, c'est parce qu'elle a touché toutes les dimensions de mon être : le physique, le mental, l'émotionnel, le psychique, le spirituel.

La marche nous rend notre souveraineté

En chemin, nous vivons une rencontre puissante avec notre souveraineté, notre humanité, notre spiritualité, notre divinité, notre liberté, notre vérité, notre souffle de vie, notre appartenance au vivant qui nous enveloppe. Ces dimensions prennent toute la place lorsque nous pérégrinons. Nous goûtons aux qualités humaines les plus sacrées. Nous nous sentons en plénitude, en reliance – cette connexion confiante aux autres et au monde – avec l'immensité de la vie.

Bol d'air®

Jacquier

L'oxygénation cellulaire

Respirer plus efficacement

Stress, pollutions, manque d'air =
diminution de l'apport en oxygène vers chacune de nos cellules
+ chute de nos capacités physiologiques de défense.

La solution Bol d'air®, en optimisant l'assimilation de l'oxygène de l'air, contribue à maintenir et à préserver un bon état de santé globale.

Renseignement / formation :

Francine DELVAUX - Tél : 04 74 21 27 47 - Email : delvaux.mora@gmail.com
GEMMO CONSULT - 9572 LIERDE - www.gemmoconsult.be
OKINAHA - 1410 WATERLOO - www.okinaha.com

www.holiste.com

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

Le concept de souveraineté a émergé depuis ces dernières années, on le retrouve également dans la littérature. J'en retiens comme définition agissante celle qui nous nomme comme étant un territoire sacré, libre, inaliénable, responsable de nos pensées, paroles et actions, sous l'autorité suprême de notre âme et non de quiconque d'autre. Une saveur et une force vitale incommensurables auxquelles nous initie la marche, et qui nous convie à effectuer des choix en cohérence avec l'éveil de notre conscience et de nos valeurs.
Ce seront, entre autres, refuser toutes les actions qui détruisent le vivant, s'impliquer dans des lieux de solidarité, opter pour la marche à pied et le vélo plutôt que la voiture, offrir sa créativité au monde, et bien d'autres pistes encore. C'est, en résumé, aider à cocréer un monde meilleur et qui nous demande un profond engagement.

Marcher à cœur ouvert[5]

Les années passant, le désir de marcher plus lentement s'est offert à mon pas. Et quand j'ai découvert Thich Nhat Hanh[6], moine bouddhiste vietnamien, ce fut une révélation. Il énonce qu'après un seul pas, nous sommes déjà arrivés. Ce seul pas, réalisé en pleine présence, peut nous transporter de l'ici à maintenant, de l'espace au temps. Et le temps, c'est maintenant. Maintenant devient ainsi la destination ! Cette pensée me transporte.
Je souhaite également m'inscrire dans la beauté d'une marche où « chaque pas fera naître une fleur sous mes pieds, j'embrasserai la terre de mes pieds, j'imprimerai sur la terre mon amour et mon bonheur », comme l'écrit encore ce religieux. Marcher à cœur ouvert en écoutant les aspirations de mon âme, devenait mon nouvel horizon de pèlerine.

C'est dans cet état d'âme que j'entrepris mon quinzième voyage au long cours, qui me fit découvrir cette fois la Via Arverna, en automne 2019.

L'Auvergne est une contrée où la géographie est expressive. Elle est constamment évocatrice de nos paysages intérieurs : la tempête, les volcans endormis, les gorges sombres et inquiétantes ; mais aussi les vertes prairies, les cascades, les montagnes et ses versants ensoleillés. Il m'aura fallu déchiffrer ces paysages, les rendre intelligibles pour moi, d'abord, puis pour autrui, dans une compréhension nouvelle, parfois saisissante et inattendue.

J'ai extrait de cette terre, fertilisée par ses volcans endormis, les merveilleux fruits du neuf : un peu plus de courage, de ténacité, de beauté, de confiance, d'espérance, de liberté. Un regard renouvelé sur la vie. J'ai le sentiment d'avoir exploré une autre part du monde, tant dans sa géographie physique qu'aux confins de mon être.
Oui, « la marche change le monde car elle change l'homme », écrit Alexandre Poussin.[7]

Accueillons la vie à cœur ouvert. Marchons à cœur ouvert. Écrivons à cœur ouvert. Que chaque action que nous posons tente de se déployer à cœur ouvert !

(1) « L'âge de la marche, en route vers Compostelle », film documentaire réalisé par Elise et Louis-Marie Blanchard, blanchard-prod, 2018
(2) « Le pèlerin intérieur », Pierre Beaudoin, Editions du Roseau, Montréal, 2006
(3) « Compostelle. La saveur du chemin », Claire Colette, Editions Academia, Mai 2015
(4) « Foi dite en passant », Luc Adrian, Presses de la Renaissance, 1997
(5) « Marcher à cœur ouvert, de l'Auvergne vers Compostelle », Claire Colette, Editions Salvator, avril 2021
(6) « Marcher en pleine conscience », Thich Nhat Hanh, Editions Belfopnd, Pocket17304,2016
(7) « Marche avant », Alexandre Poussin, Robert Laffont, 2011

Claire Colette
Pélerine

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 €**

Abonnement France : ajouter 15 euros / 10 numéros

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.

A quoi bon l'éveil ?

J'anime régulièrement des ateliers et des stages sur l'éveil spirituel, c'est-à-dire que je partage avec les gens le trésor de notre vraie nature. Mais souvent on me demande : *« A quoi sert l'éveil ? A quoi bon s'éveiller au Soi. Qu'est-ce que ça change dans la vie ?»* Précisons ce que j'entends par éveil : l'éveil est la découverte d'une présence en notre centre, infiniment plus vaste que le moi auquel nous nous identifions d'habitude.

L'éveil modifie profondément notre existence ; il transforme notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde dans des proportions inimaginables qu'il est très difficile de décrire. L'éveil spirituel nous révèle d'abord une nouvelle manière d'être conscient et qu'il existe en nous la possibilité de mille soleils. C'est comme se réveiller après un long sommeil ou comme retrouver la vue après avoir toujours été aveugle à la lumière. Habituellement, nous pensons voir le monde à partir d'un moi caché quelque part dans la tête ; l'éveil nous foudroie en nous dévoilant soudainement que ce n'est pas le moi qui perçoit mais un espace de conscience impersonnel, illimité, éternel, vide, plein et superbement joyeux.

L'éveil, en ce sens, a une valeur infinie et en le vivant on ne se pose plus la question *« A quoi bon l'éveil ? »*. Car alors, être – *simplement être* – devient le plus extraordinaire des événements. Goûter la Présence, savourer le « je suis », qui se dévoile dans l'éveil est un délice dont on ne peut se lasser et dont on ne peut plus se passer. Ce n'est pas une expérience mystique, au contraire, c'est naturel, mais ce naturel est un pur miracle, source de gratitude, de joie, de liberté et d'étonnement.

De plus, une manière très simple de découvrir cette présence, c'est juste de constater qu'en ce moment vous ne regardez pas cette page (ou cet écran) à partir d'une tête et de deux yeux mais à partir d'une vacuité éveillée, vide de tout observateur. N'est-ce pas votre expérience en cet instant pour peu que vous soyez attentif ?

L'éveil, c'est plonger les yeux grand ouverts dans le mystère inouï de la conscience.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

En mai, l'apéro *équitable* et *solidaire* est à emporter dans les Magasins du monde-Oxfam

A partir du 8 mai, rendez-vous dans le Magasin du monde-Oxfam le plus proche de chez vous pour retirer le pack apéro de votre choix (houblon, vigne ou pétillant).

Plus d'info sur
omdm.be/apero
ou dans la rubrique «Environnement & Loisirs Verts» en page 58.

OXFAM
Magasins du monde

éditeur responsable : Pierre Santacatterina, Rue Provinciale 285 - 1301 Bierges
Notre savoir-faire se déguste avec sagesse

Aider nos ados en période Covid

Quand la morosité fait place aux possibilités !

Elle a 18 ans et entame son dernier quadrimestre d'institutrice primaire. Je repère ses grands yeux bruns qui me regardent à travers les mèches de cheveux noirs... De son visage, je ne verrai que ça. Je distingue le reste lorsqu'elle tombe le masque pour se moucher ou sécher ses larmes. Elle vient me voir depuis des semaines, et je ne sais pas à quoi elle ressemble quand elle sourit ou quand elle pleure... je le devine sous le tissu, à travers les mots, les silences, les postures qui font fi du mètre cinquante que je tente de garder pendant la séance de sophrologie.

50 nuances de gris

C'est elle, mais c'est aussi tant d'autres. Ces jeunes, ces ados, petits et grands, ces étudiants, qui traversent la période covid en se figeant de plus en plus. Ou, au contraire, en explosant ce qui bouillonne en eux depuis tant de temps. Pas de place, dans l'espace public, pour qu'ils puissent crier leur mal-être et la rage qui gronde. Ou alors, c'est assorti de jugements et de stigmatisations qui ne font que renforcer colère

et incompréhension. La palette des émotions s'obscurcit sur des nuances de gris… J'ai répertorié les ressentis qui reviennent souvent en séance. Et ils ne sont guère réjouissants. La voix filtrée par le masque, les jeunes mettent des mots sur leurs maux : morosité, anxiété, repli, frustration, démotivation, ras-le-bol, peurs, tristesse, incertitudes, lassitude, solitude, inquiétude profonde pour le présent et pour l'après. « Quel après ? » rajoutent-ils en haussant les épaules… Mais le mot qui se dit sur tous les tons, celui qui se lâche en venant des tréfonds, est simple et courant, presque inoffensif. Et pourtant, il résume la situation : « j'ai la flemme »

Et le fun dans tout ça ?

Qui n'a pas dit, dans sa vie, « j'ai la flemme » en soupirant ? Devant une manne à linge, une vaisselle pas rangée, un dossier à clôturer… Mais nous savions qu'une fois terminé, on passerait à autre chose. Sauf qu'ici, il y a peu d'autres choses. Quand un ado bien dans sa peau perd ses repères et ne sait plus à quoi s'accrocher, quand il zone entre la cuisine, le lit et le PC, quand il sent sa motivation s'effilocher, alors tout ça, et bien plus encore, se traduit par ces mots qui se répètent : j'ai la flemme. Je le sais. En plus d'accompagner de nombreux jeunes et moins jeunes, j'ai sous mon toit deux fistons de 17 et 21 ans. L'un en rhéto, l'autre en BAC3 ingénieur civil. Entre la dernière année de secondaire foirée et les audit' à distance depuis 14 mois, l'ambiance n'est pas à la fête. Y'a plus de fun, comme dirait mon cadet. Et c'est peut-être là, la plus grande difficulté. Certes, la flemme des jeunes n'a pas l'exclusivité de la période corona.

Mais elle est ici la pointe d'un iceberg dont on n'a pas encore mesuré la partie immergée. Cela viendra après… Après quoi ? On pourrait aussi hausser les épaules dans un fatalisme désabusé. Mais tous les psys du pays s'accordent à ce sujet : le tsunami est inévitable à la suite des vagues actuelles.

L'équilibriste en a marre

Aujourd'hui, à ce stade de la pandémie, les chiffres de la santé mentale sont alarmants. Pour les adultes, principalement ceux dont la profession est impactée, mais aussi, et surtout, pour les jeunes. Les plus touchés se retrouvent aux urgences des hôpitaux, avec des blessures de scarification ou une anxiété généralisée qui ne peut plus être gérée par des parents désemparés. Certains ados ont la chance de pouvoir déposer leurs émotions, parfois de manière brute et abrupte, au sein de leur famille ou dans un cabinet de thérapeute.

Que faire de ce paquet de ressentis jeté en vrac ? On dit à demi-mots ou pas dit du tout, d'ailleurs. Mais qui se voit dans la tension du corps, la tension des gestes, la tension des regards. Quand on est parents, on sent ces choses-là, la plupart du temps. Mais on ne sait pas trop comment l'aborder. Alors on avance avec prudence un « ça va pas ? Si tu veux, je suis là, on peut en parler » plein de bonnes intentions mais qui ne trouve pas d'écho chez l'ado. Dans le huis-clos familial, chacun essaie de faire au mieux et des conciliations se font de manière tacite. Puis, parfois, ça éclate. Ou pas. Chaque famille joue l'équilibriste sur un fil tendu dont on ne voit pas la fin. Ou si peu. Et de cela, l'ado n'en peut plus, n'en veut plus. Facile à dire et facile à comprendre. Mais que faire, alors ? Que dire pour le soutenir et lui rappeler qu'il n'est pas seul dans cette galère ?

Donne-moi un levier…

Je suis de nature optimiste et positive. Cela me porte, parfois à contre-courant. Et il m'arrive aussi, devant la détresse d'un étudiant épuisé de trop d'écrans, de ravaler mes larmes ou partager mon désarroi. Mais surtout, par-dessus tout, c'est ma compassion que je mets en action. Or, je vois que ce n'est plus suffisant. Ils me crient ou me chuchotent « s'il vous plaît, donnez-moi du vrai, du concret ! Un truc à faire, qui donne du sens à mon existence ». Pourtant, le constat est sans appel : les leviers habituels ne sont plus là. Pour le moment, en tout cas. Il faut se réinventer. Ce n'est pas juste une expression ! C'est une réalité.

Un cadrant inspirant

Pour redonner du sens là où il en manque, il n'y a pas de formule magique. Mais j'aime me baser sur le cadran d'Edel Maex*. Grâce à cet outil, ce psychiatre nous propose deux stratégies divisées en deux pour réguler une émotion difficile. La première, c'est se distraire. Faire une activité qui permet de penser à autre chose, de lâcher

ce qui peut l'être. Seul et/ou avec d'autres. Se distraire est nécessaire ! Le corps et le cerveau ont besoin de Ressourcement, de Reliance et de Récréation.
Trois R qui aident à renouveler l'énergie qui stagne un peu. Ressortir les jeux de société, rigoler, regarder des films en famille (ou pas), jouer et papoter en vrai ou en ligne, bouger dans la nature (et additionner les km pour son club) ou devant son écran, lire, se découvrir des talents créatifs, s'engager dans une action solidaire… Peu importe, pourvu que ça fasse du bien !

La deuxième, c'est créer un espace bienveillant pour exprimer et accueillir la difficulté. Seul et/ou avec d'autres. C'est s'ouvrir à ce qui se présente, tel que c'est, sans chercher à résoudre, sans juger. C'est un exercice délicat, avec des jeunes ! S'inspirer de l'acronyme PÉRÉ peut aider : patienter, écouter, refléter, élargir. Ces quatre étapes permettent à chacun de déposer les sentiments et les besoins à son rythme, dans le respect de soi et de l'autre. Se distraire et accueillir, seul ou ensemble… A expérimenter, quel que soit l'âge !

Maïté Massart

Éducatrice spécialisée de formation. Instructrice de pleine conscience formée à l'ULB et à l'AMT, sophrologue et thérapeute orientée solutions, elle est sensibilisée à l'approche de psychoéducation et de burn out parental. En plus des ateliers en milieu scolaire, elle reçoit en séance individuelle pour apaiser le stress, apprivoiser les émotions et augmenter la confiance.
www.capaccord.com

ENFANTS ET ADOLESCENTS :
LA PLEINE CONSCIENCE, UNE AIDE PRÉCIEUSE EN CETTE PÉRIODE TROUBLÉE

Pour aider l'enfant à :
- Revenir et savourer l'instant présent
- Réduire stress et anxiété
- Mieux comprendre et apprivoiser ses émotions
- Développer gratitude et bienveillance

Séances individuelles par Sophie Raynal, instructrice certifiée en pleine conscience et auteure de deux ouvrages : ***Je découvre la méditation*** chez Nathan et ***Vivre la pleine conscience en famille*** chez Jouvence.

Plus d'informations sur www.pleine-conscience-enfants.be

Vieillir en bonne santé, en forme et mince grâce au Thé vert

S'il est une plante, dont des centaines d'études scientifiques démontrent qu'elle favorise largement la santé et aide à prévenir, ou même inhiber de nombreuses affections, il s'agit bien du théier (Camellia sinensis). Il est fortement recommandé de boire quelques tasses de thé « vert » non oxydé chaque jour ou d'en prendre régulièrement sous forme de complément alimentaire.

Rester jeune

Les « catéchines », principalement EGCG ou gallate d'épigallocatéchine, sont des flavonols au cœur des nombreux effets bénéfiques du thé vert. Ces antioxydants sont beaucoup plus puissants que ceux des fruits et légumes. Ils inhibent fortement les « radicaux libres », qui endommagent cellules et organes. Le thé vert est donc un moyen idéal pour prévenir ou ralentir les symptômes de vieillissement prématurés tels que le vieillissement cutané, la formation de rides, la cataracte et la dégénérescence de la rétine liée à l'âge. Il a été notamment démontré que les personnes buvant en moyenne trois tasses de thé vert par jour vivent plus vieux (1,2 années) et en meilleure santé que les non-buveurs de thé !

Une large protection des vaisseaux sanguins

En raison de ses divers effets bénéfiques, le thé vert aide à protéger contre les maladies cardiovasculaires. Boire en moyenne trois tasses de thé vert par jour réduit le risque d'attaque cérébrale de 21%, d'infarctus de 50% et d'hypertension de 65% !
Plus concrètement les principaux bienfaits sont :

- protection des vaisseaux sanguins contre les radicaux libres,
- réduction de la pression artérielle en cas d'hypertension,
- réduction du cholestérol et des triglycérides, la réduction de l'oxydation du cholestérol en « vrai mauvais » oxycholestérol collan,
- effet anticoagulant

La protection du tissu nerveux

Toujours selon l' étude en référence, il est également intéressant de noter que le thé vert aide à protéger les tissus nerveux des dommages causés par les radicaux libres. Il a été prouvé qu'il aide à maintenir un esprit alerte, une bonne mémoire et une meilleure capacité de concentration jusqu'à un âge avancé. Les consommateurs réguliers sont également moins susceptibles de souffrir de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson. Bien sûr, il faut aussi mentionner l'effet stimulant naturel du thé vert sur le système nerveux : il réduit la fatigue mentale et augmente l'activité cérébrale. Malgré sa teneur en caféine (1/3 par rapport au café), le thé vert réduit le stress tout en augmentant notre résistance à celui-ci ; en effet, avec la L- théanine, le thé vert contient un acide aminé apaisant. Enfin, un effet protecteur du thé vert contre la dépression a été démontré.

Un risque réduit de cancer

En réduisant divers mécanismes – tels que l'inhibition des mutations de l'ADN et la formation de substances cancérigènes ou carcinogènes – l'absorption régulière de thé vert diminue également le risque de divers cancers[2]. Des études épidémiologiques le montrent pour la leucémie et et d'autres cancers : de la bouche, l'œsophage, les poumons, le duodénum, le pancréas, la vessie, le rein, le côlon, le sein, le col de l'utérus, la prostate et la peau.

Excellent moyen pour perdre du poids

Mais le thé vert est également souvent utilisé pour obtenir et maintenir un poids idéal. Le thé vert peut nous aider à perdre du poids de plusieurs façons, notamment en combinaison avec un régime alimentaire équilibré :

- il augmente la sensation de satiété lorsqu'il est bu avec un repas et réduit l'appétit excessif
- il réduit l'absorption des graisses dans les intestins, car il inhibe l'action des enzymes qui digèrent les graisses (lipases)
- il augmente la combustion des graisses en énergie et en chaleur corporelle (effet thermogénique) et dans les régimes alimentaires, il décompose les graisses plutôt que les protéines
- il favorise la dégradation de la graisse abdominale par l'effort physique

D'autres effets bénéfiques

Boire régulièrement du thé vert ou en prendre sous forme de complément alimentaire peut également aider :

- à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang et réduire le risque de complication au niveau des vaisseaux sanguins, des nerfs, du cerveau, des yeux et des reins en cas de diabète de type 2
- réduire le risque d'infections des voies respiratoires et de grippe : les personnes qui boivent régulièrement du thé vert sont en moyenne 35,6% moins absentes pour cause de maladies respiratoires que celles qui n'en boivent pas
- réduire la présence d'Helicobacter pylori dans l'estomac
- améliorer l'état des gencives
- mieux protéger le tissu hépatique contre l'alcool

Choisissez la qualité !

Lorsque nous buvons du thé vert, veillons à choisir un label bio. N'oublions pas le thé « blanc[3] » également très intéressant car il contient davantage d'antioxydants que le thé vert. Le « matcha[4] » est un incontournable tant il jouit d'une qualité nutritionnelle particulière par sa richesse en catéchine. Si nous n'aimons pas le thé vert ou pas à raison de plusieurs tasses chaque jour, nous pouvons opter pour un complément alimentaire qui contiendra l'équivalent de 3 à 5 tasses de thé vert par capsule. Ici aussi, la qualité est importante :

- s'assurer que l'extraction du thé vert était une extraction aqueuse, sans utilisation d'alcool ou d'acétate d'éthyle toxique
- un extrait (presque) décaféiné´ est préférable
- la qualité´ biologique est essentielle.

Les personnes souffrant de troubles hépatiques consulteront leur médecin avant de consommer des extraits de thé vert. Cette recommandation s'applique également aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux personnes ayant une carence en fer. En raison de sa teneur en caféine, le thé peut causer insomnie, nervosité, augmentation de la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.

[1] https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-01/esoc-tdl010620.php
[2] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5824026/
[3] https://fr.wikipedia.org/wiki/Thé#Types_de_thé_et_étapes_de_production
[4] https://www.healthline.com/nutrition/7-benefits-of-matcha-tea

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

MannaVital

Green tea PLATINUM

un extrait de thé vert, naturel et de haute qualité, avec une application multiple:

- favorise la combustion des graisses
- soutient l'amincissement
- aide à protéger contre les radicaux libres
- contribue à vieillir sainement
- procure plus d'énergie mentale et physique

GREEN TEA PLATINUM de Mannavital est issu de thé vert biologique, est obtenu par extraction aqueuse (et non par le remède d'extraction artificiel éthylacétate ni par l'alcool), est standardisé à contenir au moins 60% d'EGCG et est pauvre en caféine (0,3%)

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

L'Âme d'or

J'habite une ville où, dans les magasins, on ne se parle pas. On se croise, fantômes, dans les allées étroites. On se bouscule. On pousse, de son Caddie, les Caddies des uns et des autres. C'est le code. Quand une caisse s'ouvre, on se précipite à trois ou quatre. Passer devant l'autre. En regardant le sol. Le monde autour n'existe pas. On aurait trop peur de se brûler les pupilles en croisant d'autres yeux. Ne regarder personne. Ça aide. Foncer vers la caisse qui s'ouvre. C'est devenu une valeur. Tant pis pour l'autre s'il est lent et qu'il reste planté dans sa file numéro 3. Ce n'est pas un lion. Ce n'est pas une lionne.

Je sors du magasin. Je dirige mon Caddie vers son parc pour récupérer, clic, ma précieuse pièce de cinquante cents. Une femme s'approche de moi et m'arrête dans mon mouvement. Elle porte un masque. Je ne vois d'elle que ses yeux. Bleus. Elle n'est pas très grande. La femme me tend une pièce de cinquante cents. *Voici, Monsieur... Puis-je prendre votre Caddie ?* Il y a dans sa voix, une bienveillance. Il y a dans ses yeux, une bienveillance. Il y a dans ses mains, une bienveillance. La bienveillance. L'Âme d'or.

Ma ville. Sans Soleil. Sans Lune. Sans Étoiles. Sans Cosmos. Je viens de vivre un moment de bienveillance. Et j'en suis bouleversé. Ma ville. Sans Eau. Sans Terre. Sans Air. Sans Feu. La bienveillance, cette petite chose perdue qui roule sur elle-même comme une cannette de bière dans la rigole de nos rues. La bienveillance. L'Âme d'or.

C'était il y a quelques années. Au Maroc. Dans les montagnes du Haut Atlas. Après des heures de pistes, de déserts, de caillasses et de paysages grandioses. Au pays des Amazighs. *A mille milles de toute terre habitée* comme l'écrit Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince*. Au pays des Amazighs, là où des jeunes femmes nomades accouchent dans des grottes, abris concaves de la roche. Là où les belles-mères marchent pendant des jours, à côté de l'âne chargé de casseroles et de couvertures, pour venir aider leur belle-fille et voir l'enfant crier. Préparer le thé. Chercher l'eau au puits. Nettoyer les tapis où dorment les plus grands. Alimenter le feu. Caresser le front de la jeune mère fatiguée.

J'étais là. Au bout de la piste. Du sable plein la

voiture, mes oreilles et mes vêtements. Dans les montagnes. Invité. Dans un village dont je tairai le nom. J'étais attendu. Depuis des mois. Mohammed faisait le guet. A l'entrée du village. A l'endroit du marché. Quelques échoppes vides. De la terre foulée et refoulée par les pas des femmes, des hommes, des dromadaires, des chèvres et des moutons. Mohammed était là. Sentinelle. Il n'a pas attendu que je sois descendu de la voiture pour passer ses mains sur mes épaules. *Oh, mon ami*. Et puis, tout s'est passé très vite. Mohammed a ouvert le mouvement de ma voiture. Entre les enfants du village. Entre les hommes. Entre les femmes. Je suis arrivé devant la maison de Lhou et sa famille. *A mille milles de toute terre habitée*. La bienveillance. L'Âme d'or.

Lhou m'a pris dans ses bras. *Oh, mon Ami*. Le ciel était bleu. Les montagnes roses. La vallée verdoyante. Au loin, les potagers. Les maisons en pisé. Se faufiler entre les dards du soleil. Chercher la fraîcheur. La terre, la poussière, les odeurs de bergerie. Au-dessus du porche de la maison, le Yaz, *l'Homme libre*, symbole de la culture Amazigh. *L'Homme libre*. J'entre dans un patio. Il fait frais. Lhou me prie de m'asseoir. Je m'assieds sur un tapis rouge et orange. Autour d'une table octogonale protégée d'un plastique transparent. Lhou dépose devant moi une bassine en fer. C'est le rituel du lavage des mains. Il verse, dans mes paumes, de l'eau merveilleuse. De l'or. J'essuie mes mains au tissu que l'on me tend. Surgissent alors le thé, les biscuits et les fruits. Une famille se présente à moi. Je me présente à toute une famille. Il y a la maman. Il y a le papa. Il y a le frère. Il y a la femme du frère. Il y a les enfants. Il y a des prénoms qui s'échangent et que je tente de retenir. Il y a des mains qui épluchent, pour moi, une pomme. *Tiens*. Il y a des mains qui épluchent pour moi une grenade. *Tiens*. Je n'avais jamais mangé de grenade. *Tu es fatigué ?* demande Lhou. Oui, un peu, je réponds. *Ça se voit*, dit Mohammed. La bienveillance. L'Âme d'or.

Lhou me conduit à ma chambre. J'emboîte son pas. Dans l'escalier qui serpente. Jusqu'à la terrasse. Terre battue. Carrelages bleus, verts, rouges. Il fait ombre. Il fait lumière. Il fait chaud. Il fait frais. Mon chèche, comme un animal mort, autour du cou. Le frère de Lhou a repris son travail. Dehors, il bat la percussion d'un marteau sur la carrosserie d'un van bleu. Je ne peux pas porter moi-même mes bagages. *Tu es notre invité*... Ma chambre. Les murs de terre. Une fenêtre minuscule. Une grille aux arabesques douces. C'est beau. Je m'approche. Derrière, la montagne infinie, le bleu, l'air, le vent. Ça sent la bergerie. Les moutons et les chèvres. Les animaux bêlent. Sur mon lit, des mains inconnues ont posé des couvertures, des serviettes. La bienveillance. L'Âme d'or.

Je reviens sur la terrasse. Le soleil frappe fort encore. Il déverse ses seaux d'or sur les murs en pisé et les symboles Amazighs. Je dois plisser mes paupières pour ne pas incendier mes yeux. Je fais un nœud rapide à trente centimètres du bord de mon chèche. Je place le nœud derrière ma tête. Je vrille le tissu, sur mon front, fermement, pour que le chèche tienne sur mon crâne. Je l'enroule de deux tours autour de ma tête. Je bloque le tissu. Je libère la partie arrière. J'ajuste le bleu Touareg pour protéger mon cou. *Ce soir, on mange des brochettes. On a préparé une chèvre*. On mangera avec les doigts. Assis. Ensemble. Morceau par morceau. La chèvre. Et de la semoule. Et des légumes du potager. Dans le grand plat où nous plantons chacune et chacun nos doigts. Ensemble. Sous les Étoiles. Avec des flambeaux. La bienveillance. L'Âme d'or.

J'habite une ville où, dans les magasins, on ne se parle pas. Une ville où, parfois, des yeux bleus donnent aux regards l'impression d'une Victoire. Une pièce de monnaie, toute chaude, passe d'une main à une autre main. *Voici, Monsieur*. La bienveillance. Merci, Madame. L'Âme d'or.

Je crois que ma ville manque de Soleil, de Lune, d'Étoiles et de Cosmos. Je crois que ma ville manque d'Eau, d'Air, de Terre et de Feu. Loin du Cosmos, nos cœurs pâlissent. Loin du Cosmos, nous sommes pauvres. Nous perdons la grâce de l'or. Proche du Cosmos,

nous sommes riches. Etincelants. La bienveillance. L'Âme d'or. *A mille milles de toute terre habitée*, mon ami épluche, pour moi, une orange et me la présente en un geste sacré. A mille milles de toute terre habitée, dans une grotte, une femme éponge le front d'une jeune maman en un geste sacré. Avec trois brindilles, elle allume un petit feu, prépare le thé. *A mille milles de toute terre habitée*, de ses mains douces, au hammam, mon ami frictionne mon crâne et lave mes cheveux avec du savon et de l'eau douce en un geste sacré. L'Eau, l'Air, la Terre, le Feu. La bienveillance. L'Âme d'or.

Benoît Coppée
Écrivain

Ode à la vie

(inspirée du Cantique des créatures de saint François d'Assise, rédigée sur la Via arverna, en Auvergne en 2019) par ***Claire Colette****. (en lien avec le dossier p18)*

Laudato si o mi Signore
Pour la Vie qui jaillit en moi
Pour cette grâce reçue, cet émoi
De pouvoir marcher encore et encore

Soyez bénis mes frères et sœurs
Pèlerins et hôtes du chemin
Qui devenus chaque matin
Des messagers divins
Ensemencent nos cœurs

Bénie sois-tu Terre sacrée
Pour ce chemin d'étoiles
Pour tes prairies ensoleillées
Tes montagnes et tes vallées
Qui en moi se dévoilent

Béni sois-tu frère Soleil
Sœurs la Lune et les Étoiles
Pour cette lumière d'éveil
Qui illumine mes nuits obscures
À la grâce des bienheureuses fêlures

Béni sois-tu mon ami le Chemin
Pour ta sobriété et ton abondance
Pour tous ces fruits récoltés :
Confiance, Courage, Abandon, Espérance
Vers ton amour que chaque pas a guidé

Bénie sois-tu ma sœur l'Eau
Pour la pluie, les brumailles,
Les cascatelles et les ruisseaux
Jaillissant de mes entrailles
Désaltérant mon âme assoiffée

Soyez bénis mes frères les Arbres
Pour votre force aimante
Ma sœur la forêt
Pour ton énergie vivifiante
Pour ton amour discret

Bénie sois-tu sœur Nature
Pour ces baies et ces fleurs
Qui ont comblé mon corps et mon cœur
Pour le chant joyeux des oiseaux
Et la présence bienveillante des animaux

Béni sois-tu mon frère le Vent
Pour ton souffle sacré et nourrissant
Pour ces parfums d'humus
Pour la résilience que tu m'apprends
Quand tu deviens ouragan

Grazie infinite mi Signore
Pour m'avoir éprouvée si fort
Creusé mon être au plus profond
Et déposé en mon cœur fécond
La gratitude et la jubilation

NATURA*Medicatrix* *les outils de vie*

Conception, Grossesse et... 40 ans et plus

Des besoins similaires pour garder la forme !

Que ce soit dès la quarantaine ou pour les couples qui souhaitent concevoir un bébé, vos besoins sont beaucoup plus exigeants et importants. NATURA*Medicatrix* vous propose une sélection de compléments alimentaires de qualité pour réduire la fatigue, soutenir votre immunité et ossature, bref, pour vous sentir en pleine forme en toutes circonstances !

[1]RÉDUCTION DE LA FATIGUE ET HOMOCYSTEINE NORMALE [2]CONCEPTION ET GROSSESSE

Folique activ' de NATURA*Medicatrix*

- Brevet Quatrefolic®, forme active de vitamine B9[1]
- 7x mieux assimilée que l'acide folique traditionnel !
- Haute concentration : 400 µg/gélule
- Avec fibres d'acacia bio - Aucun autre excipient !

Vu que la vitamine B9 favorise la croissance des tissus maternels (placenta, utérus...)[2], il est particulièrement conseillé de débuter Folique activ' au moins un mois avant la conception et jusqu'à trois mois après. Dans l'idéal, il est même conseillé de se supplémenter 6 mois avant le désir de conception (surtout si prise de contraceptifs oraux).

VISION, CERVEAU ET CŒUR

Omega 3+ de NATURA*Medicatrix*

Huile de poisson ultra pure riche en DHA (300 mg) et EPA (400 mg).

- Top qualité : oméga-3 certifié EPAX (Eco-Friendly et protection des polluants) et XO (protection du rancissement)
- Digestion aisée, sans le goût de poisson
- Pour tout le monde : enfants, adultes, femmes enceintes/allaitantes et séniors !

Notre processus innovant de purification assure de faibles taux de polluants environnementaux! Notre « Omega 3 + » respecte ou dépasse les normes réglementaires de pureté connues définies par les autorités (entre 60 et 95% inférieurs aux standards établis) .

SOUTENEZ VOTRE IMMUNITÉ ET RENFORCEZ VOS OS ET MUSCLES

VÉGÉTARIEN

Vitamine D3K2 Forte de Dr Jacob's®

- Dans 1 goutte : 2000 UI de vitamine D et 50 µg de vitamine K
- Biodisponibilité grâce à l'huile TCM de noix de coco !
- Renforcé de vitamines E végétales (toutes les formes) pour la protection antioxydante.

SOUTENEZ VOTRE FONCTION THYROÏDIENNE

VEGAN

Thyroflor de Dr Jacob's®

La synergie iode et sélénium favorise une fonction thyroïdienne normale.

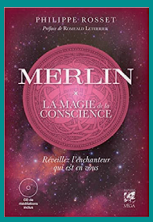
- L'iode participe aussi à des fonctions cognitives normales ainsi qu'à la croissance normale des enfants.
- Augmenté de vitamine B12, Lactobacilles et Bifidobactéries.

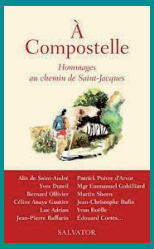
Idéal pour végétaliens, pendant la grossesse/allaitement, pour compléter une alimentation pauvre en poissons/algues et pour soutenir les fonctions de la thyroïde.

Pour + d'informations, contactez Sandra, biochimiste (ULg) et nutrithérapeute (CERDEN)
Tél.: 04/290.00.72 (mercredi 9h30 - 17h)

NATURA*Medicatrix*
22, route des Fagnes, 4190 Ferrières
Belgique • www.naturamedicatrix.eu
Commande : commande@naturamedicatrix.be

Retrouvez ces produits en magasins biologiques et sur www.naturamedicatrix.eu





Marcher à cœur ouvert, de l'Auvergne vers Compostelle

(voir dossier P18)

Claire Colette

D'où vient cet appel qui, chaque année, invite Claire Colette à s'en aller sur les sentiers de France ? Lors de sa première marche de Louvain-la-Neuve (Belgique) à Compostelle, elle a guéri de sa fibromyalgie. Depuis, elle éprouve le besoin de revenir périodiquement sur ces chemins qui donnent du sens à sa vie. C'est ainsi qu'elle a découvert la Via arverna (voie d'Auvergne), de Clermont-Ferrand à Rocamadour. Une voie méconnue vers Compostelle, d'autant plus éprouvante qu'elle l'a parcourue en automne. Elle y a vécu les caprices d'une météo rude : la pluie, le brouillard et les rafales de vent l'ont éprouvée. Mais elle a aussi savouré des moments de douceur, des paysages éblouissants, des rencontres chaleureuses. Le tête-à-tête avec cette voie contrastée l'a invitée à découvrir sa propre « terre intérieure » et à transmuter quelques parts d'ombre en lumière. C'est ce cheminement à cœur ouvert qu'elle souhaite ici partager, comme autant de trésors collectés en chemin.

Editions Slavator, 192 pages

Merlin, la magie de la conscience

Réveillez l'enchanteur qui est en voust pour l'évolution humaine

Philippe Rosset

La figure de Merlin l'Enchanteur, loin des clichés et du folklore, permet de mieux saisir les récentes hypothèses liées au fonctionnement de la conscience et à la nature de l'espace-temps. L'archétype de Merlin, enchanteur, astronome et devin, permettait de synthétiser toutes ces approches parfois difficiles à comprendre pour le grand public. Dans ce livre, l'auteur expose avec clarté et simplicité la nature de la conscience, de l'univers et du temps, proposant même de nouvelles pistes pour comprendre notamment l'astrologie à partir de la théorie de la double causalité. La « magie » n'a donc rien de surnaturel : « tout le monde peut désormais avoir accès naturellement aux plus grands secrets de l'univers pour se changer soi-même et… le monde ! » Il s'agit d'un livre accompagné d'un CD de méditations guidées favorisant l'ouverture de conscience et le travail sur soi, autour de la figure de Merlin qui résume tout ce qui est en train de bouger dans le nouveau paradigme : conscience extra-neuronale, pouvoir de l'eau, intrication quantique, co-création de la réalité par la conscience, chamanisme…
La magie est simple et naturelle ! Osez entrer dans l'univers du vrai Merlin, le chaman originel !

Editions Vega, 288 pages

A Compostelle

Hommages au chemin de Saint Jacques. Voirp18

Sous la direction de Gaële de La Brosse

Pour honorer la troisième année jubilaire de ce siècle, 34 personnalités ayant effectué le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle partagent leur expérience avec enthousiasme. Chacun offre ici un texte inédit, s'exprimant dans le genre littéraire qu'il a choisi (récit, abécédaire, lettre, nouvelle, poésie, pièce de théâtre, etc.). Ces émouvants témoignages, pleins de tendresse et d'humour, parlent de liberté, de partage, de fraternité et de joie retrouvée. Cet ouvrage manquait à la littérature jacquaire. Désormais, il appartient à l'histoire vivante de ce chemin millénaire !

Editions Salvator, 256 pages

Métamorphose

Eveille ta conscience, 33 rencontres essentielles pour être soi.

Anne Ghesquiere

Dans son podcast Métamorphose, Anne Ghesquière nous offre chaque semaine l'occasion d'écouter de nombreuses personnalités inspirantes. Chaque épisode est nourri par une vision holistique de l'harmonie du coeur, du corps et de l'esprit. On y retrouve des invités de tous horizons comme Franck Lopvet, Camille Sfez, Laurent Gounelle, Maud Ankaoua, Christophe André, Natacha Calestrémé, Fabrice Midal, Stéphane Allix, Lili Barbery-Coulon, et bien d'autres.
Les extraordinaires interviewés s'interrogent avec liberté sur la nature humaine, le sens de la vie, les liens entre les humains, l'amour, le bonheur, la joie, Dieu, les passerelles entre le visible et l'invisible…

Des sujets universels sont ici explorés par nos passeurs de lumière, notamment les thèmes liés à la connaissance de soi, à la quête de sens, à la spiritualité et à la conscience, toujours dans la bienveillance et la transparence.
Editions Academia, 250 pages

A nos sœurs, nos mères, nos filles

La puissance de la sororité

Aurélie Godefroy et Julie Laurent-Marotte

Le partage et l'enrichissement mutuel qui naissent de ces échanges. Les auteures proposent dans ce livre de promouvoir une certaine idée du féminisme de manière constructive et positive, d'explorer la force de la sororité aujourd'hui. Autour de leur dialogue décomplexé et sans tabous, de méditations, de retours d'expériences vécues, elles souhaitent transmettre à toutes les femmes le message suivant : « La route n'est pas facile, c'est vrai, mais vous n'êtes pas seules ! ». Un livre qui réunit toutes les femmes dans une sororité bienveillante.
Editions Leduc, 224 pages

Compostelle, la saveur du chemin

(voir dossier p18)

Claire Colette

Après un bilan de vie douloureux et souffrant de fibromyalgie, Claire Colette, 53 ans, part à pied de Louvain-La-Neuve jusque Compostelle durant trois mois. Elle y dépose toute la souffrance de son corps, de son coeur, de son âme. Au retour, elle reçoit une deuxième vie, comme elle aime le dire.
Une deuxième vie pour être plus ajustée avec elle-même, dans ses projets avec les autres et la société. Ce témoignage montre comment le chemin peut transformer, pas à pas, inexorablement, le marcheur au long cours.
Editions Academia, 250 pages

Les signes

Le langage secret de l'Univers

Laure Lynne Jackson

Laura Lynne Jackson est médium et une auteure à succès citée par le New York Times. L'incroyable don qu'elle possède lui permet de communiquer avec des personnes chères disparues, de faire passer aux vivants leurs messages d'amour et de guérison, et de contribuer à nous faire mieux connaître l'interdépendance de toute vie. Chacun de nous possède ce qu'il faut pour comprendre le langage secret de l'univers.
Lorsqu'on apprend à demander des signes de l'au-delà et à les percevoir, ce qui était confus trouve peu à peu un sens. On peut alors choisir de s'engager dans une nouvelle voie, d'aller au-devant de l'amour et de la joie, et de vivre sa vie autrement. En plus de faire le récit de ses propres expériences, Laura Lynne rapporte ici celles de personnes qui ont reçu de troublantes révélations et vécu des synchronicités inexpliquées.
A la fois une inspiration et un guide profondément réconfortant et motivant, ce livre nous invite à ouvrir les yeux sur un dessein universel et magnifique beaucoup plus grand que nous.
Editions Ariane, 320 pages

Je me libère de la boulimie

Florence Pujol

Le comportement alimentaire est un comportement intime. Pour vous, il est devenu souffrance, angoisse, exclusion, prison.
Au quotidien, vous redoutez de manger sous peine de faire une crise ou de vous infliger des représailles, n'éprouvez plus aucun plaisir alimentaire, avez peur de grossir, ne supportez plus de prendre du poids, détestez votre corps. Vous vous sentez enfermé dans cette situation honteuse, dans ces comportements que vous jugez absurdes, dans cette peur de manger. Au fil de ces pages que j'ai écrites pour vous, l'auteure, Diététicienne-Nutritionniste Comportementaliste spécialisée dans les troubles des comportements alimentaires vous rassure, vous accompagne, vous soutient et vous aide afin de vous libérer du cercle infernal obsessionnel : crises-désir de restriction, contrôle-perte de contrôle.
La démarche proposée s'appuie aussi bien sur les thérapies comportementales et cognitives que sur les principes de pleine conscience.
Auto éditions www.florence-pujol.org, 333 pages

Le curcuma, l'épice miracle ?

Le curcuma est l'une des plantes les plus étudiées au monde : de nombreuses recherches scientifiques sont publiées à son sujet chaque année. Depuis une décennie, en effet, le curcuma en tant que complément nutritionnel fait la Une dans nos foyers occidentaux. Cependant, pour bénéficier de ses multiples vertus, il est essentiel de l'utiliser sous certaines conditions.

Originaire d'Asie du Sud-Est, le curcuma longa (le plus utilisé) est une plante herbacée qui appartient à la famille des zingibéracées, tout comme le gingembre, dont le rhizome est utilisé tant en cuisine qu'en médecine depuis des milliers d'années. Dans la pratique ancienne ayurvédique, les jus et pâtes de curcuma étaient préparés quotidiennement afin de pouvoir les consommer frais et bénéficier ainsi de tous leurs nutriments. Des massages à la poudre de curcuma étaient d'usage pour les malaises cardiaques.

Curcuma en sanskrit *kunkuma, ranjani*, signifie « ce qui donne la couleur », d'où son nom de « safran indien » dû à sa teinte jaune.

LE CURCUMA ET LA CURCUMINE

Sa teneur élevée en polyphénols que sont les curcuminoïdes dont la curcumine présente à 80%, lui confère une action anti-oxydante et anti-inflammatoire particulièrement puissante.

Le curcuma est réputé pour calmer la douleur, traiter l'arthrose, les MICI (maladie inflammatoire chronique intestinale), les infections bactériennes et virales, les pathologies ophtalmologiques (rétinopathie diabétique, glaucome), stimuler le foie, freiner la dégénérescence cérébrale (Alzheimer), etc. Le curcuma ralentirait le développement de plusieurs cancers. Combiné à la radiothérapie et à la chimiothérapie, il en diminuerait les effets secondaires (nausées, chute du système immunitaire, ...) et inhiberait la prolifération tumorale.

Cependant, la curcumine est très mal absorbée par le tube digestif ...

Dès lors, on constate que dans bon nombre de gélules de curcuma, on y associe de la pipérine (poivre noir) afin de faciliter l'absorption de la curcumine en augmentant

ainsi la perméabilité intestinale, ce qui n'est pas souhaitable, sachant qu'un intestin poreux engendre des allergies, voire des maladies auto-immunes.

Que faire pour une assimilation plus efficace ?

En complémentation, prendre le curcuma durant le repas, associé à de bonnes graisses.
En cuisine, que ce soit en poudre ou frais (râpé ou en jus), le combiner à du fenugrec, du gingembre et une bonne huile extra vierge optimalisera son assimilation.

DES JUS DE CURCUMA PRÊTS À L'EMPLOI

Sans aucun additif, ces jus permettent à l'organisme de bénéficier du totum de la plante, dont les huiles essentielles facilitent l'assimilation de la curcumine. Grâce à sa méthode d'extraction, toutes les qualités nutritives de la plante sont préservées. Disponible dans les magasins biologiques.

Un petit verre vitalisant

1 c. à s. de jus de curcuma, 200 ml de jus de carotte fait maison, 1 c. à c. d'huile de noix. Energie garantie !

ATTENTION :
La complémentation de curcuma est à déconseiller en cas de lithiases biliaires, de traitements anticoagulants ou de saignements abondants.

Karin Schepens

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

JUS DE CURCUMA
Pur jus bio de rhizomes de curcuma frais.

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

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

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

MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS

Réguler ses émotions grâce à TIPI
la Technique d'Identification des Peurs Inconscientes

TIPI (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes) est une approche de résolution émotionnelle pratique, simple et efficace. Le « revécu sensoriel » qu'elle propose nous aide à transformer durablement les peurs qui sont à l'origine de nombreux troubles persistants tels que l'angoisse, l'irritabilité, les phobies, les inhibitions ou encore les états dépressifs. Tour d'horizon.

Nous possédons toutes et tous une capacité physiologique de régulation émotionnelle. Cette faculté naturelle permet d'apaiser et résoudre la plupart des 'réactions' qui nous empêchent de vivre en équilibre et de nous épanouir pleinement. Quelle que soit l'émotion désagréable qui nous traverse, elle a toujours une origine précise : un événement que nous avons mal vécu, une remarque qui nous a touché, un incident récurrent… Or, si nous revivons cet événement consciemment, en faisant appel à notre ressenti physique, sensoriel, alors cette émotion désagréable est automatiquement désamorcée. Elle a enfin été (re)vécue jusqu'à son complet déploiement, sans protection ni résistance. C'est lors de cette reconnexion consciente avec l'origine de nos émotions perturbatrices que se joue le principe de la régulation émotionnelle suggérée par TIPI. Une technique simple et efficace

L'étude à l'origine de TIPI

De 2003 à 2007, Luc Nicon, le fondateur de la démarche, a réalisé une étude portant sur 278 personnes en souffrance émotionnelle. Les résultats ? Ils sont totalement incroyables ! Sur les 278 individus atteints de phobie, de dépression, d'inhibition, d'irritabilité et d'angoisses, seuls 7 ne sont pas totalement venus à bout de la souffrance émotionnelle qui les handicapait (soit 97,5% de réussite !). Pour 79%, la guérison est même intervenue en une seule consultation !
Depuis la parution de cette étude (voir 1er ouvrage en « Références » en fin d'article), plus de 3.500 professionnels qualifiés (docteurs, psychologues, coaches, thérapeutes et enseignants) ont été formés pour obtenir chaque jour ce même niveau de résultat.

sur le long terme qui permet de se libérer des émotions négatives et des peurs inconscientes qui en sont à l'origine.

Simple mais puissant

La méthode TIPI est très simple : il s'agit de **revivre sensoriellement** ce qui, à un moment donné de notre vie, souvent très lointain, a engendré la peur. Cette peur, inconsciente, oubliée, évitée, qui se réactive automatiquement face à certaines situations pour nous stopper dans notre élan, nous emplir d'angoisse, nous rendre furieux ou confus, nous donner envie de fuir ou nous maintenir dans un état dépressif.

Précisons que les causes à l'origine de ces troubles remontent souvent aux périodes de vie intra-utérine ou autour de la naissance, voire de la petite enfance. Ce sont des moments-clés où notre vie a été mise en danger, comme par exemple un étranglement par le cordon ombilical qui entraîne une asphyxie au moment de la naissance.

Insistons sur le fait que la méthode TIPI se base uniquement sur un **revécu sensoriel** spontané et non sur un ressenti émotionnel ou une analyse intellectuelle des causes. Il ne s'agit pas non plus d'une manipulation visant à remplacer ce qui nous fait souffrir par une nouvelle programmation ou une forme artificielle de bien-être.
Ce qui différencie la méthode TIPI des autres approches est qu'il n'est pas nécessaire de comprendre ce qui est revécu sensoriellement, nul besoin non plus de replonger dans la sphère émotionnelle. Ce qui peut représenter un défi dans nos sociétés occidentales où l'on est habitué à tout analyser et contrôler. Le succès de cette thérapie brève repose justement sur la « passivité » du patient qui doit arriver à « débrancher » son mental et se laisser porter par ses sensations corporelles, jusqu'à retrouver celles qui ont causé l'émotion ou la peur perturbatrice.

Une autre différence notable de l'approche TIPI est qu'elle n'apporte pas une amélioration progressive mais supprime définitivement les manifestations des peurs inconscientes (et les troubles émotionnels associés) en agissant directement à la source corporelle de ces peurs.

Une multitude d'applications

La résolution émotionnelle proposée par TIPI peut aider toute personne, autant les adultes que les enfants (voir encadré), à se libérer d'émotions désagréables :

- *les peurs ou phobies (araignées, serpents et animaux en tous genres, avion, voiture, train et transports au sens large, la foule, les endroits clos, le manque, le noir, le vide, l'eau...) ;*

Même plus peur !

Le livre « Même plus peur ! » de Luc Nihon et David Ramuscello aux Editions Emotion Forte a été écrit pour apprendre aux enfants de 5 à 10 ans, à réguler par eux-mêmes, définitivement, leurs émotions désagréables. En outre, le livre contient 32 codes QR qui conduisent à davantage d'informations sur chaque dessin du livre.

- *les sensations ou sentiments désagréables (angoisse, anxiété, jalousie, tristesse, pleurs injustifiés, infériorité, inhibition, irritabilité, culpabilité, états dépressifs...) ;*
- *les comportements inappropriés (blocages, trac paralysant, timidité, TOC, addictions et compulsions, violences ...) ;*
- *les réactions physiques (vertige, maux de tête/ventre, nausée, ...).*

En une, deux ou trois séances

La technique TIPI ne repose pas sur les éventuelles connaissances thérapeutiques du praticien, au contraire, ce dernier doit plutôt accepter de « ne rien savoir » pour rendre les séances efficaces. Sa fonction consiste simplement à placer le patient dans les conditions optimales pour remonter le cours de sa mémoire sensorielle. Cela s'effectue en général à travers une amorce de dialogue qui a pour seul but de faciliter le relâchement et la déconnexion cérébrale.

La plupart du temps, une seule séance suffit. Que les troubles soient anciens ou récents, handicapants ou juste gênants n'a aucune importance. Si plusieurs difficultés se présentent, elles seront traitées une à une. Une séance de TIPI dure environ une demi-heure. Par un dialogue simple, le praticien demande au patient de lui exprimer ce qui se passe à l'intérieur de son corps, ici et maintenant, afin de retrouver les sensations survenues lors de l'évènement qui a provoqué le trouble dont il cherche à se libérer. Le praticien a simplement une fonction de guide ou plutôt d'accompagnant dans le travail de remontée de la mémoire corporelle. Certains parviennent seuls à ce résultat (auto-TIPI) alors que d'autres ont besoin d'être encadrés pour arriver aux mêmes résultats.

A noter : *la guérison par TIPI est soit totale, soit inexistante, la demi-mesure n'y a pas sa place. Parfois plusieurs couches successives doivent être explorées avant de parvenir à la cause originelle, mais lorsque celle-ci est trouvée et revécue sensoriellement, les manifestations engendrées disparaissent totalement.*

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES :
« La révolution TIPI - Régulez vos émotions, dépassez vos blocages » *de Luc Nicon chez Leduc.s éditions*
• « TIPI - Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes » *et* ***« Revivre sensoriellement »*** *de Luc Nicon, tous deux aux Ed. Emotion Forte • tipi.fr*

Vous cherchez un praticien ? Consultez l'édition en ligne de l'ANNUAIRE Plus 2021 via annuaire.etreplus.be ou sa version 'papier' —> rubrique 3359 « TIPI »

les Pros

DUBUCQ Maroussia
ESPACE COHERENCE
Grand Route 50a
1435 Corbais (Mont St Guibert)
0477/567 192
maroussia_dubucq@live.be
www.maroussiadubucq.be
Que ce soit pour réguler une émotion qui vous bloque ou pour apprendre l'autonomie, je vous accompagne avec plus de 10 années d'une pratique professionnelle et personnelle (en cabinet ou à distance).

ESPACE NATURE

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

CONDITIONS PRINTANIERES

Nouveautés 2021 à découvrir !

GREEN SLEEP — NOUVEAUTE

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 !

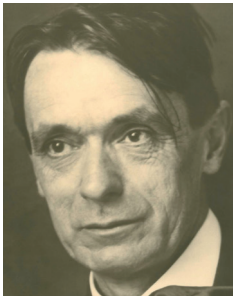
+32(0)81.40.13.91

www.cristalinn.net

sylviepetitpierard@gmail.com

Un avantage pour toute la maison

Rudolf Steiner



Qui était Rudolf Steiner ? Ce grand humaniste du XXe siècle, reste encore assez méconnu. Il nait en 1861 à Krajelvec, une petite bourgade de Croatie (qui, à l'époque, faisait partie de l'empire d'Autriche-Hongrie) dans une famille modeste. Son père était fonctionnaire des chemins de fer austro-hongrois.

Tout jeune déjà, il a des perceptions « suprasensibles » c'est-à-dire qu'il est « clairvoyant » et il constate rapidement qu'il est difficile d'échanger sur ses perceptions avec sa famille et ses camarades de classe. C'est la rencontre avec un modeste « herboriste », cueilleur de plantes médicinales à la perception sensible également, qui lui permit d'échanger à ce sujet.
C'est à partir de ce moment-là que se développe son lien et son amour de la nature, de la paysannerie et des gens du peuple.

Plus tard, il cherchera une voie de connaissance permettant à chaque être humain librement et en toute conscience d'accéder à de telles connaissances intimes, qu'il qualifie de « spirituelles », de la nature et de l'humain.

Le jeune Rudolf Steiner suit des études à l'école polytechnique de Vienne mais, attiré tout jeune par la philosophie, il passe un doctorat dans ce domaine. Son principal ouvrage s'intitulera d'ailleurs « La philosophie de la liberté ». Dans le même temps, pour gagner sa

vie, il est précepteur et est chargé de l'édition de l'œuvre scientifique du grand poète allemand Goethe. Il qualifie Goethe de Galilée du vivant dans le sens où la révolution apportée par Goethe pour la connaissance du vivant lui semble aussi importante que la révolution de notre vision du monde amenée par Galilée qui affirma à l'aube de la Renaissance que la Terre tourne autour du soleil. Steiner trouve chez Goethe la méthode qu'il cherchait, celle qui permet, en partant de l'observation sensible fine des phénomènes, d'accéder à la connaissance intime du vivant dans chaque être. On pourrait aussi dire de l'essence, ou de la nature profonde de chaque être, plante, animal, être humain,...

A partir des années 1900, toujours plus connu pour ses ouvrages, articles et conférences, il déploie sa créativité dans le domaine artistique en collaboration avec de nombreux artistes. Œuvres de théâtre, création d'un art du mouvement, l'eurythmie, avec sa femme Marie von Sivers, construction d'un grand centre culturel en architecture organique qui est nommé « Goetheanum » en hommage à Goethe (à Dornach près de Bâle en Suisse). Toutes ces impulsions nouvelles inspireront de nombreux artistes tels que Kandinsky ou Mondrian.

Plus tard, il est fréquemment sollicité par des professionnels de différents domaines qui lui demandent d'apporter des indications dans les champs suivants : pédagogie, économie, organisation sociale, médecine, pharmacie, etc. Ainsi naissent la pédagogie Steiner, la médecine et la pharmacie d'orientation anthroposophique (fondation des laboratoires Weleda) et finalement un an avant sa mort en 1924, l'agriculture bio-dynamique.

C'est vers 1922-23 que Rudolf Steiner reçut la demande d'un groupe d'agriculteurs qui souhaitaient des indications pour un renouveau de l'agriculture dont ils percevaient déjà des symptômes de dégénérescence liés à l'irruption de la chimie et de la pensée matérialiste. Les agriculteurs avaient posé des questions précises dont nous rapportons quelques-unes ci-dessous :

- quel est l'effet du nouvel engrais chimique (il s'agit de l'engrais azoté) sur la fertilité des sols à long terme ?

Vajra est un grossiste de produits bio et biodynamiques, possédant son propre atelier de conditionnement à Overijse.

La gamme complète reprend 350 références à marque propre sous label bio ou demeter.

Des engagements forts :

- Produits bio et si possible favoriser des labels plus exigeants (e.g. Demeter, AB, BG, Eko, Fairtrade)
- Grande qualité de la matière première et du produit fini (goût, composition nutritionnelle, traçabilité, HACCP)
- Produits végétariens
- Emballages éco-responsables
- Fournisseurs partageant notre éthique de travail (qualité des produits ; engagement socio-écologique ; valeurs humaines)
- Produits d'origine UE ou locaux si possible
- Prix justes avec une valeur partagée pour les parties prenantes

La gamme Vajra :

- Céréales
- Semoules et couscous
- Flocons
- Graines à germer
- Mueslis
- Fruits secs
- Farines
- Graines
- Légumineuses

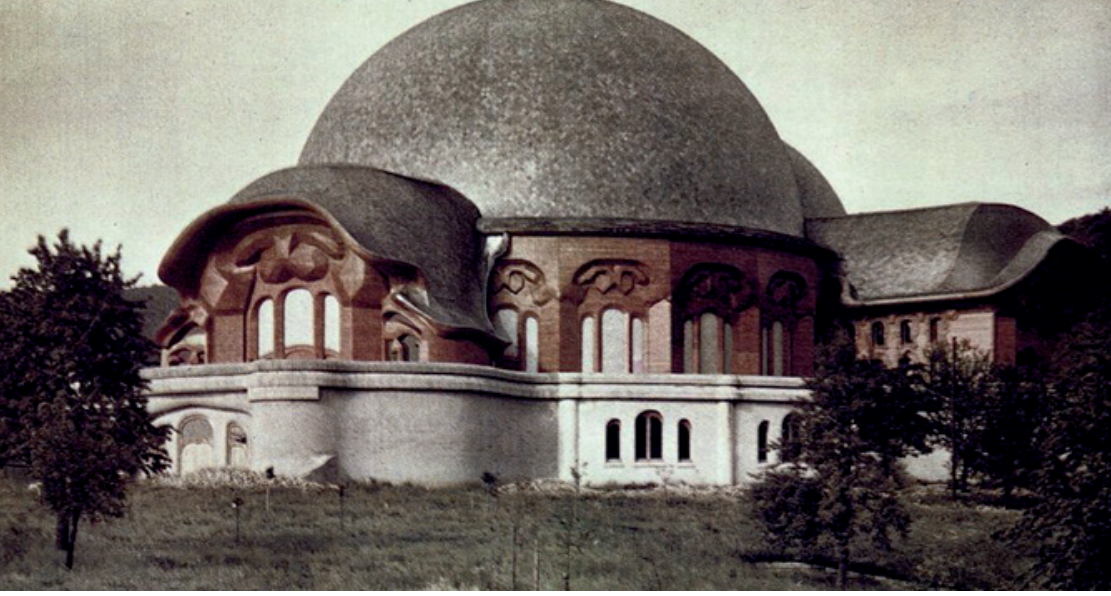
Notre expertise et charte produit exigeante vous assure une offre de produits de qualité.

Nos labels, un gage de qualité :

Nos emballages recyclables réduisent l'impact écologique de vos achats et garantissent la fraîcheur des produits.

www.vajra.be
info@vajra.be

@Vajra.be
Découvrez la gamme au complet
Scan me



- comment régénérer les plantes qui ont perdu de vitalité ces derniers siècles ?
- comment renforcer la santé et la vitalité des animaux d'élevage ? Il faut préciser qu'une importante épidémie de fièvre aphteuse avait décimé les troupeaux bovins dans les années 1920-22 en Allemagne.
- quel est l'effet des influences des astres sur les plantes et animaux ?
- comment visualiser les forces de vie ?
- quelle est la place de l'agriculture dans la société et comment améliorer la situation sociale des paysans ?

On peut être surpris de l'actualité de ces questions car on se représente fréquemment l'agriculture du début du XXe siècle comme une agriculture écologique (peu d'engrais, pas de pesticides – ceux-ci n'apparaitront qu'après la deuxième guerre mondiale -, peu de machines).

Pour répondre à ces différentes questions et proposer des perspectives de renouveau de l'agriculture, R. Steiner prépara un cycle de huit conférences suivies de questions-réponses qu'il donna en juin 1924 sur un grand domaine agricole de 3.000 ha producteur de betteraves sucrières dans l'est de l'Allemagne à l'époque, à Koberwitz en Silésie (aujourd'hui en Pologne). C'est ce cycle appelé couramment « Cours aux agriculteurs » qui fut l'acte de naissance de ce que l'on appelle l'agriculture biodynamique. Dans ces huit conférences, s'appuyant sur une synthèse des connaissances passées, il fait une analyse très perspicace de l'orientation dramatique vers laquelle s'engageait l'agriculture industrielle. Ainsi il évoque la baisse de qualité nutritive des aliments si l'on emploie des engrais chimiques. Il explique que les vaches deviendront folles si on les nourrit de viande. A propos des abeilles il explique qu'elles dépériront si l'on continue avec l'élevage artificielle des reines. Dans ce sens, il était un lanceur d'alerte avant l'heure.

Dans ces conférences, Rudolf Steiner ouvre de nombreuses voies d'avenir pour une régénération radicale de l'agriculture telle que l'importance de la biodiversité pour la santé globale du domaine agricole, la nécessité de ne « jamais sortir du vivant » en supprimant tout emploi de produit de synthèse. Puis il ajoute des « recettes » pratiques en préconisant l'emploi de certaines plantes médicinales fermentées (appelée préparations biodynamiques) pour soigner la terre et les cultures. Les réponses données par Steiner ont beaucoup surpris ses auditeurs par leur ampleur et leur hauteur de vue ; ils ont cependant immédiatement mis en pratique et expérimenté cette méthode de régénération de la terre. Ainsi dès les années 1930, la biodynamie étaient pratiquée sur des dizaines de milliers d'hectares en Allemagne.

Par **Jean-Michel Florin**,
formateur et botaniste au MABD (Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique).

9 ET 10 OCTOBRE 2021

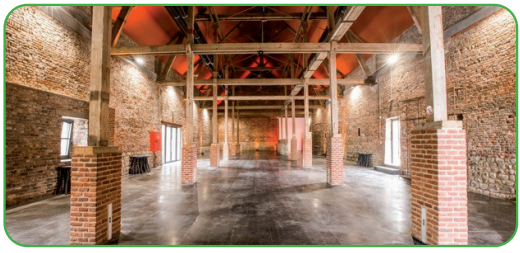
SALON MIEUX-ÊTRE

Waterloo

Rencontre avec 50 exposants et thérapeutes
du Mieux-être sur le thème :

Se connecter à sa source de guérison

Information : https://www.etreplus.be/salon-etre-plus



Ferme de Mont Saint Jean à Waterloo

famille

Le soleil est plus présent, les journées rallongent… La nature est généreuse en odeurs et en couleurs pour le plus grand bien de tous.

Prendre soin de sa peau

Les mots d'ordre sont : préparer, protéger et apaiser. Une peau bronzée et saine demande un peu de travail en amont.

Dans la cuisine :

Comme pour beaucoup d'autres choses, cela commence dans votre assiette. Les aliments riches en béta carotène aident à activer la mélanine qui va donner cette belle couleur dorée. Les vitamines C et E sont de puissants antioxydants qui agissent contre l'action des radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. Elles contiennent également des minéraux qui réparent les dommages du soleil et aident à la régénération cellulaire. Il est donc important de faire la part belle aux carottes, pamplemousses, brocolis, fraises, melons, poivrons, saumons, maquereaux, tomates avec la peau… Tout au long de la journée il faut boire beaucoup d'eau pour hydrater la peau de l'intérieur et la rendre moins vulnérable aux rayons UV.

Dans la salle de bains :

Exfolier la peau pour éliminer les cellules mortes est primordial. Cela élimine les peaux mortes et facilite l'absorption des agents hydratants. Pas besoin de produits chers, le savon noir, par exemple, est très efficace.

Un mois avant une exposition prolongée, il peut s'avérer intéressant d'ajouter 3 à 5 gouttes d'HE de carotte ou d'abricot dans la crème hydratante. Renseignez-vous bien avant leur utilisation.

Face au soleil :

Il est primordial de commencer par s'exposer progressivement et de choisir des crèmes solaires non nocives pour la peau, la faune et la flore maritime si vous allez en bord d'eau. N'oubliez pas de protéger vos mains et vos lèvres (baume avec protection solaire sinon c'est le « brûlure assurée ». Si les coups de soleil sont très mauvais, s'exposer prudemment au soleil est bon pour le moral et permet la synthèse de la vitamine D qui nous est essentielle. Dès les premiers rayons, il est préférable de choisir une crème de jour avec indice protecteur.

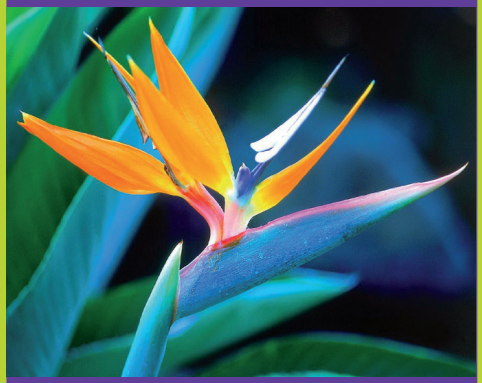
L'ail des ours, vedette du printemps !

Cette plante sauvage proche de l'ail pousse en larges colonies en milieu humide et ombragé ou semi-ombragé. Ses feuilles dégagent un puissant parfum d'ail et sont comestibles en marinades, salades, pesto… Mais attention, la cueillette ne s'improvise pas. Avant l'éclosion des petites fleurs blanches en forme d'étoile, la plante peut être difficile à reconnaître. Il faut se documenter pour ne pas la confondre avec d'autres plantes semblables qui ne sont pas comestibles, voire toxiques comme le colchique ou le muguet. Certes, l'odeur d'ail qui s'en dégage est déjà un bon indicateur mais il faut aussi être attentif aux feuilles. Celles-ci poussent à la base de la plante sur des tiges séparées. Il vaut mieux ne pas la cueillir par brassées mais individuellement. Participer à une balade à la rencontre des plantes sauvages est une excellente façon de la découvrir. Un pesto d'ail des ours « fait maison ». En voilà une belle idée pour la fête des mères !

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps pour retrouver notre Souveraineté d'Etre Divin incarné



Chemin d'éveil de l'Etre, d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'âme par le massage Initiatique & Quantique en pleine conscience, l'harmonisation énergétique et le son.

Nouvelle formation certifiante
à partir du lun. 18/10/21.
Atelier-Découverte : sam. 29/5/21
de 9h à 13h.
Entrée gratuite. Sur réservation

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

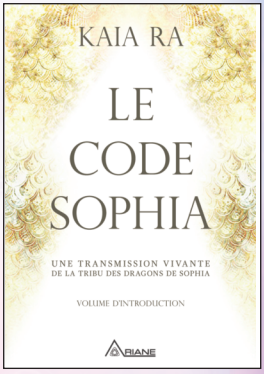
ARIANE

Signes
Le langage secret de l'univers

LAURA LYNNE JACKSON

Le code Sophia
Une transmission vivante de la tribu des dragons de Sophia

KAIA RA



Les messagers de l'aube
Enseignements de notre Famille de Lumière des Pléiades

BARBARA MARCINIAK

www.editions-ariane.com

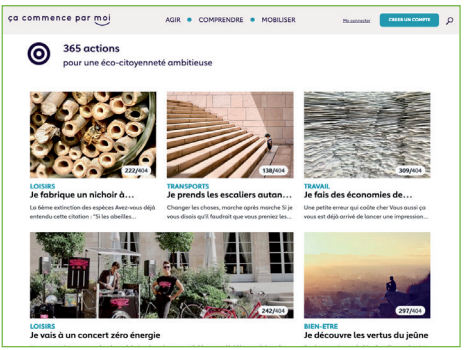
Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

Ça commence par moi

Julien Vidal, l'auteur de l'excellent livre ***« Ça commence par moi »*** (Ed. Le Seuil), a créé le site homonyme **cacommenceparmoi.org** afin de proposer des solutions concrète pour changer le monde à notre échelle. Parmi les actions suggérées, plus de 200 sont déjà accessibles en moins de 10' ! En plus, un moteur de recherche permet de sélectionner, au choix, les plus impactantes, les plus rapides ou les plus économiques. Le site propose aussi une section *« Comprendre les enjeux écologiques »* qui offre des pistes de réflexion pour mieux appréhender les enjeux actuels et nous aider à trouver notre place dans une société tiraillée.

Le site est associé au podcast ***« 2030 glorieuses »*** qui, tous les 15 jours, part à la rencontre des acteurs du monde de demain : des bâtisseurs, des idéalistes, des empêcheurs de tourner en rond, des citoyens à l'écoute du Vivant et d'eux-mêmes qui ont décidé de se mettre au service de la création d'une société plus égalitaire, plus durable et plus heureuse. *Architecte low-tech, artisan upcycleur, data journaliste, boucher végétal, banquière itinérante, institutrice zéro déchet, berger urbain...* ils sont déjà très nombreux à agir concrètement pour montrer que l'action est le meilleur remède contre le fatalisme et que, si nous agissons avec ambition et amour, la décennie des ***« 2030 Glorieuses »*** est à portée de mains.

A découvrir sur cacommenceparmoi.org/podcast *(et Imago TV - Spotify - Deezer - Soundcloud)*



BackToEarth

Goodbye Comfort Zone

Dites à l'avenir que nous arrivons

Associée au site **backtoearth.fr**, la récente chaîne YouTube francophone ***« BackToEarth »*** propose des mini-reportages sur des initiatives inspirantes d'agriculteurs, entrepreneurs, artistes, associations, néoruraux, chercheurs et autres collectifs, sur les thèmes-clefs de la résilience alimentaire et du retour à la terre.

Hanine du blog ***Goodbye Comfort Zone*** s'est fixé comme objectif de dépasser chaque jour sa zone de confort. Il expérimente ainsi de nouvelles choses qui deviennent autant de challenges inspirants : *lire chaque jour un article de développement personnel, ne plus prendre d'ascenseur ni d'escalator, méditer chaque jour pendant plus de 20', etc.*

Ce podcast est un cri d'optimisme qui nous invite à prendre au sérieux nos rêves pour en faire une stratégie ! Proposé par *« Les Éclaireurs »*, le média des initiatives positives de *Canal+*, chaque épisode nous amène à penser les métamorphoses de notre société.

COUP DE ♥ *de la rédaction !*

Adieu à la fatigue !

N'éprouvons-nous pas une lassitude, un manque d'entrain après ces longs mois d'hiver ? Nous sommes nombreux à ressentir stress, fatigue et surmenage, autant d'indications pour se tourner vers le magnesium, l'allié incontournable ! Pensez au complément de magnésium Magnévits que nous avons testé avec grande satisfaction. Magnevits – 90 gélules – 24,50 euros

Plus d'info : www.lepivits.be/fr/depression-stress/92-magnevits-lepivits-5414003293676.html

Jus de Curcuma Biologique

100% pur jus de rhizomes de curcuma frais

Le curcuma est une épice jaune orangée, qui possède de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

- 100% pur jus de curcuma de qualité exceptionnelle
- sans conservateur, sans additifs chimiques
- une source naturellement riche en antioxydants
- un puissant anti- inflammatoire

Curcuma Martera - 250 ml – 14,50 euros

www.martera.com

Être Plus veut « Danser encore » - l'hymne des « non-essentiels »

« Nous on veut continuer à danser encore - Voir nos pensées enlacer nos corps - Passer nos vies sur une grille d'accords - Oh, non non non non non non - Nous on veut continuer à danser encore - Voir nos pensées enlacer nos corps - Passer nos vies sur une grille d'accords »

Signe de ralliement musical pour celles et ceux qui désirent le retour des activités culturelles. Une chanson joyeuse devenue virale et reprise lors de nombreuses flashmobs pacifistes.

www.hk-officiel.com

https://youtu.be/SyBEMRyt6Qg

Huile de pépins de courge : une huile aux nombreuses vertus !

Huile de pépins de courge : une huile aux nombreuses vertus !

Les graines de Courge donnent une l'huile qui présente des propriétés bénéfiques tant sur le plan de la santé (prostate, problèmes cardiovasculaires, problèmes urinaires, anti-oxydante, anti-inflammatoire, anti-carries) que de la cosmétologie (régénérante cutanée, repousse des cheveux).

Elle était traditionnellement utilisée comme vermifuge pour le traitement du vers solitaire.

50 cl – 19 euros

Découvrez les produits de la gamme VIGEAN : www.vajra.be

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 longue : **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

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Alexander Technique

La Technique Alexander. Video-Conférence.
10/5. 20h-21h30. Vidéo-conférence gratuite interactive via Zoom - Inscription : athvettas@hotmail.com - Infos : alexandertechnique.be - Pas de prérequis - Introduction. **Athanase Vettas**, praticien de Technique Alexander. Webinar via zoom. www.zoom.com. 1200 BXL. 0477 291 053.

Aromathérapie

Aromathérapie - Approfondissement.
5/6. 14h-18h30. Etude d'une série d'huiles (moins connues) et de pathologies plus complexes, par système (digestif, respiratoire, cardio, nerveux, endocrinien...). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Mandala - collage intuitif.
15/5, 22/5. 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 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mon feu intérieur - Journal Créatif.
16/5, 5/6. 14h-17h. Qu'est-ce qui nous rend plus vivant, plus vibrant ? Comment équilibrer notre feu intérieur ? Ecriture, dessin, collage. Live ou PDF chez soi. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Oser - Journal Créatif.
23/5, 29/5. 14h-17h. Sortir de notre zone de confort, apprivoiser la peur et faire de petits pas vers ce qui nous tient vraiment à coeur. En live ou PDF chez soi. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

L'intuition - Journal Créatif.
6/6. 14h-17h. Exercices créatifs pour développer l'intuition, écouter les messages du corps, choisir ce qui nous convient vraiment. En live ou PDF chez soi. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Le joyau de l'âme.
14/7 au 18/7. 18h-16h30. ... avec le conte, le dessin, le modelage, la peinture, le mouvement, les arts plastiques, les rituels chamaniques. 3 modules. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. 4190 FERRIÈRES. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org.

Art et Thérapie

Métamorphose.
27/7 au 1/8. Un retour à l'origine quantique et unifié de l'être. Une voie d'éveil, un processus de transformation accompagné selon la méthode APESRA. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. Jardins de Bois Gérard. F- 10130 CHESSY LES PRÉS. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org.

Art thérapie et rituel chamanique.
14/7 au 18/7. 18h-16h30. Formation thématique APESRA avec le conte, le dessin, le modelage, la peinture, le mouvement, les arts plastiques, les rituels chamaniques. 3 modules. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. 4190 FERRIÈRES. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org.

Chant & Voix

Harmonisation des chakras par le son.
21/5 au 30/7. 13h-15h30. 8 ateliers de 2h30 pour apprendre à méditer avec le support du son. Conscience de Soi, gestion des émotions, détente et lâcher prise du mental. **Bénédicte Dumonceau**, formatrice. Centre Souffle-Voix-Expression. 4870 TROOZ. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
29/5. 9h-13h. Apprenez la communication animale en une demi journée. Pas de prérequis. Peu de théorie, de suite la pratique. Vous ferez 4 ou 5 communications. **Hélène Delepine**. Salle Pascougui. 5590 CINEY. helene-communication@gmail.com - www.helenedelepine.com - 0485 516 444.

Communication Non Violente

Exprimer pleinement sa colère.
28/5. Journée de pratique à

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

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 ou à Forville. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Cycle long d'intégration à la CNV.
9/7 au 19/2/2022. Cycle indissociable de 12 journées d'intégration : 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. 1325 LONGUEVILLE. 081 21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net1325

Constellations

Constellations familiales : relations.
16/5. 9h30-18h. Journée de CSF en groupe. Thème : l'harmonisation de nos familles et relations. Mesures covid respectées. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 081 58 86 39. me.mespouille@skynet.be - https://www.maisonecologie.be/constellations-familiales/

Couples

Etres en relation - cycle couples.
11/5 au 22/6 et du 4 au 6/6. 9h-18h30. Travail sur les fondements de la relation authentique qui associe mouvement, parole, ressenti et toucher dans un cadre inspirant et sécurisant. **Nathalie Cardon, Benoît Morel**. 1340 OTTIGNIES. 0472 944 765. benoit@resonances.be - www.resonances.be

Dessin & Peinture

Vedic-Art & Peinture acrylique.
23/5. 10h-17h. Individuel ou groupe 3 participants. Journée découverte de 5 principes de Création issus du Veda. Egalement en semaine et en ligne sur demande. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. 1090 BXL. 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, Hughes Ostoja-Kuczynski**. 5170 ARBRE (NAM.). patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be 0495 300 722.

Initiation au coaching 3J.
12 au 26/6. 9h-17h. Une formation pour vous faire découvrir ce qu'est le coaching et comment l'utiliser dans votre vie personnelle et/ou professionnelle. **Pascale Opdebeek**, coach. 1170 BXL. 0470 495 151. info@openyourself.biz - www.openyourself.be

Education & Pédagogies alternatives

Initiation au Brain Gym.
7/5. 18h30-21h30. Venez découvrir comment aider vos enfants/élèves à se mettre en route pour apprendre de manière plus fluide. Atelier donné par 2 instits! **Brigitte Cliegnet, Monique Meijs**, instructrices en BG. Julie Grosjean (Cek-Oyat). Atelier ECAP. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/edu-k/ecap

Energétique

Se recentrer & gérer son énergie physique et mentale.
8/5 ou 12/6. 13h30-17h30. **Atelier Energie** : pour libérer ses 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.** 1410 WATERLOO. 0494 899 729. Voir avant première ci-dessous.

Mouvement régénérateur (Katsugen Undô)
11, 25/5, 8/6. 19h. Exercices énergisants et relaxants pour induire le lâcher prise nécessaire au corps pour déstres-

avant-première

ATELIERS ENERGIE

8 mai et 12 juin

BAINS SONORES

15/5 ou 5/6
A 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**, en groupe, participer aux **bains sonores** ou aux **ateliers énergie** par exemple. En ligne ou à Waterloo.

https://www.eki-vibre.com

ser et se rééquilibrer. **Marc et Véronique De Brabandere.** En ligne ou à 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com. Voir avant première page précédente.

Etirements des méridiens et régulations de l'énergie.
12/5, 26/5 ou 19/6. 17h-18h. Exercices d'étirement pour une détente profonde et pour harmoniser le corps et l'esprit. **Marc et Véronique De Brabandere**. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com. Voir avant première page précédente.

Féminité-Masculinité

Ronde de sororité.
1/5, 29/5. 9h30-17h30. Resplendir sa puissance, sa sensualité, sa dignité, sa beauté, sa grâce, sa douceur, sa capacité d'aimer et sa liberté d'Être. Dvlpt perso+spirituel. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. 7866 BOIS-DE-LESSINES. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org

Aimer au féminin.
1/5, 29/5. 9h30-17h30. Formation d'accompagnante et d'éveilleuse du féminin. Méthode APESRA - corps, coeur, âme, esprit. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. 7866 BOIS DE LESSINES. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org

Feng Shui

Le Feng Shui des Etoiles Volantes.
22 au 23/5. 9h45-17h. Les cycles du temps en fonction du mouvement des neuf étoiles. Nécessite le suivi des stages "Découverte du Feng Shui 1 & 2" au préalable. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44

Wéris et Ardenne Sacrée.
25 au 30/5. 9h-18h. Séjour de Reconnexion à Soi et à la Terre. Initiation à la Géobiologie, découvertes, méditations sur le site de Wéris et autres lieux vibratoires. **Axelle Malvaux,** expert en Feng Shui & anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et géobiologue. 6940 DURBUY. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach Niveau 2.
6/6. 14h-18h30. Pour approfondir et consolider la connaissance des 38 fleurs et apprendre à choisir celle qui convient. Théorie + nombreux exercices et études de cas. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Gemmothérapie

Formation en Gemmothérapie.
29/5. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 bourgeons en détail, ainsi que les complexes et des synergies. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Géobiologie

Initiation à la Géobiologie (2 jours).
15 au 16/5. 9h45-17h. Comprendre, repérer et canaliser les énergies telluriques qui ont une action sur le corps humain. Les différencier. Théorie et pratique en extérieur. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en géobiologie.
15/5. Autres dates possible à convenir. Médecine de l'habitat. Formation possible en six samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Wéris et Ardenne Sacrée.
25 au 30/5. 9h-18h. Séjour de

avant-première

FORMATIONS

Les 3,4 et 5/9
24, 25 et 26/9
22 et 23/10

à Ottignies

Voir détails page suivante

Valérie GOURDAIN

Formation en hypnose pour les professionnels de l'aide

Hypnothérapeute formée en PTR et hypnose Ericksonienne, **Valérie Gourdain** travaille aussi comme victimologie (spécialisation en abus sexuels et traumatologie). Conseillère conjugale et familiale et sexologue, elle est aussi formatrice dans de nombreux domaines car sa façon d'enseigner sont le partage et la pratique. Elle propose une formation de 16 jours adaptée aux professionnels de l'aide et basée sur les connaissances théoriques et expérientielles de l'hypnose Ericksonienne. Cette formation se veut avant tout interactive et pratique.

A l'issue de la formation, vous serez capable de susciter un état hypnotique chez votre patient, l'entraîner vers des changements thérapeutiques pertinents grâce aux suggestions adéquates et aux outils adaptés.

Reconnexion à Soi et à la Terre. Initiation à la Géobiologie, découvertes, méditations sur le site de Wéris et autres lieux vibratoires. **Axelle Malvaux, Emmanuel De Win**. 6940 DURBUY. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44

Herboristerie

Se relier aux plantes comestibles et médicinales, sacrées et magiques.

28 au 29/5. Faire le lien entre les plantes sauvages comestibles et médicinales de nos jardins avec notre être intérieur. **Marie Fripiat**. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.b

Hypnose

Formation en Hypnose Flash.

28 au 29/5. 9h-17h. Àl'issue de la formation Hypnose Flash, vous serez en mesure d'obtenir des transes en un temps record. **Philippe Defaux, Joël Piscart**, formateurs exclusifs. Leadercoach Sprl. https://www.icietmaintenant1420.com/espace-de-creativite. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 0475 912 822. info@hypno-coaching.be - https://www.hypno-coaching.be/formations

Formation en hypnose pour les professionnels de l'aide.

9/6, du 3 au 5/9, du 24 au 26/9 et du 22 au 23/10. 9h-17h. Pour apprendre l'hypnose Ericksonienne (avec un juste mélange à la PTR) afin d'aider vos patients/clients à ouvrir les portes de leur inconscient et à se reconnecter à leurs ressources personnelles. De très nombreux exercices par groupe tous les jours, de nombreuses démonstrations, des protocoles. Puis, 19 novembre : Angoisse, 20 novembre : Burn-out, 10 et 11 décembre : Poids, 28 et 29 janvier 2022 : trauma, 25 février 2022 : Tabac et autohypnose, 26 février 2022 : Douleurs. **Valérie Gourdain**. Centre Therapie Aide. 1340 OTTIGNIES. v.gourdain@therapie-aide.be - www.centre-therapie-aide.be - 0479 809 559. Voir avant première page précédente.

Jardiner au naturel

Introduction à la permaculture.

15 au 16/5. 9h-17h. Pour découvrir l'intérêt des principes de la permaculture et du design et comprendre comment ces outils s'appliquent à des écosystèmes naturels autant qu'à des projets collectifs. **Eric Luyckx**. 1390 NETHEN. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Loisirs Verts

Les apéros équitables du mois de mai.

8 au 25/5. Pendant tout le mois de mai (ou presque), prenez l'apéro de manière équitable et solidaire grâce à Oxfam-Magasins du monde. En effet, pour célébrer la Journée mondiale du commerce équitable, nous avons préparé 3 sacs «apéro différents à venir chercher en magasin». Pack «houblon» , «vigne» ou «pétillant» ! Choisissez, emportez et dégustez en toute sérénité avec votre bulle ! Plusieurs lieux à Bruxelles et en Wallonie. 010 43 79 50. www.oxfam-magasinsdumonde/apero. Voir pub page27

Magnétisme

Formation au Magnétisme.

10/5. Autres dates possible à convenir. Formations et consultations. Formation possible en six journées. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr - 00 33 6 80 10 73 87.

Formation en magnétisme.

6/6. 10h-16h. 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. **Anita Trappeniers**, maitre Reiki, magnétiseur, géobiologiste. . 1200 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Massages

Initiation au massage en conscience.

13/5. 9h30-18h15. Une journée de bien-être pour tou(te)s : explorer votre relation au toucher et vous initier au massage à l'huile associé à la Pleine Conscience. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. 0486 723 242 - . lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Massage sensitif belge : initiation.

22 au 23/5. 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**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô - Ecole De Massage Sensitif Belge. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Journée d'initiation au massage du dos.

23/5. 10h-18h15. Journée "Mieux-être" pour tou(te)s ! Apprenez à soulager votre dos et à proposer à vos proches un massage du dos tonifiant et relaxant. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience.

La Pleine Conscience au cœur du toucher

Programme été 2021

Massage en conscience
Olivier Pilette / 0486 72 32 42 / BXL

- Stage d'initiation / 3 & 4 Juillet
- Massage en couples / 9 > 11 Juillet
- Cycle de base / 27 Juillet > 1er Août
- Stage pour hommes / 6 > 8 Août
- Revenir au corps / 19 > 22 Août

www.massage-en-conscience.com

Salle Papyrus. 1030 BXL. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com - 0486 723 242.

Atelier Initiation au massage des pieds.
24/5. 10h-18h. Découvrez les bienfaits du massage des pieds et apprenez à procurer un enchaînement relaxant et bienfaisant à votre entourage. Atelier pour tou(te)s ! **Olivier Pilette**, praticien en formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BXL. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com - 0486 723 242.

Massage sensitif belge : trapèze-nuque.
28/5. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques de la nuque et du trapèze, ces zones si tendues. Avec ou sans prérequis. **Carole**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô 1050 BXL. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage Sensitif Belge: Initiation.
3 au 4/7. 9h-18h10. 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**, praticienne-formatrice en Massage Sensitif Belge. A.s.b.l. Kally'Ô. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation à l'art du massage à l'huile.
18 au 19/9. 9h-17h30. 1er WE sur 5, d'une formation professionnelle. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0496 402 920 - 081 21 08 82. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Méthodes de Communication

Communication Connectée.
26 au 27/6. 9h-17h. Nos enfants, aussi petits soient-ils, ont un monde intérieur immensément riche. Partons à la découverte de leur univers grâce à la CoCo. **Marie Fournier, Julie Grosjean**. CEK-oyat. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/communication-connectee

Méthodes Psycho-corporelles et énergétiques

Nouveau cycle de Praticien (2 ans) et Thérapeute de l'Être (4 ans) APESRA.
27/7 au 1/8. Approche Psychocorporelle Energétique & Spirituelle de la Relation d'Aide. Danse, mouvement, voix énergetique, toucher relationnel guérisseur, transe. Une voie d'éveil et du cœur qui allie transformation personnelle à réalisation professionnelle pour incarner ensemble une humanité plus consciente. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. Jardins de Bois Gérard. F- 10130 CHESSY LES PRÉS. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org Voir avant première ci-dessous.

Musicothérapie & Travail avec les sons

Harmonisation des chakras par le son.
21/5 au 30/7. 13h-15h30. Huit ateliers de 2h30 pour apprendre à méditer avec le support du son. Conscience de Soi, gestion des émotions, détente et lâcher prise du mental,.. **Bénédicte Dumonceau**, formatrice. 4870 TROOZ. 0498 062 745. contact@souffle-voix-expression.be - www.souffle-voix-expression.be

Numérologie

Au Cœur de l'âme
7, 14, 21, 28/5, 4, 11/6. 9h-12h. Allez au cœur de votre personnalité, découvrez vos cycles et transits énergétiques, vos karmas d'évolution et entamez votre transformation personnelle. **Christine Houyoux**, coach en éveil de la conscience. 4210 HANNÊCHE. 0477 225 557. contact@aucoeur-sacredesoi.com - www.aucoeur-sacredesoi.com

Formation en numérologie tibétaine.
1/6. 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.

avant-première

FORMATIONS

A partir du 27/07/2021

à Chessy-les-Prés (Aube - Fr)

Voir détails ci-dessus

Maria VERHULST

APPROCHE PSYCHOCORPORELLE ÉNERGÉTIQUE ET SPIRITUELLE DE LA RELATION D'AIDE (APESRA)

APESRA

Maria Verhulst est enseignante spirituelle, thérapeute, chamane et fondatrice d'APESRA. Son parcours la conduit de la finance aux médecines des spiritualités ancestrales, la psychopathologie, la communication et les thérapies par l'art.

Avec une équipe collaborant en gouvernance partagée, elle ouvre en juillet un nouveau cycle de formation certifiante (Danse – Mouvement – Voix – Son – Energétique) pour devenir praticien APESRA et thérapeute de l'Être. De nouveaux thèmes : « Art-thérapie et rituel chamanique au service de la guérison » et « Aimer au Féminin » (pour accompagnante du féminin), viennent compléter l'offre de formation ainsi que des stages ouverts à tous : le Joyau de l'Âme, Les Rondes de Sororité, VIVRE.

Geneviève Swillen, énergéticienne et coach. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Phytothérapie

Ateliers d'herboristerie pratique.

7, 14/5, 4/6. 14h15-17h30. Ateliers pour découvrir les plantes médicinales et faire des préparations et transformations d'herboristerie. **Pascale Baudimont**, herboriste. Herboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497 576 009. europomliege@hotmail.com

Formation en Phytothérapie.

30/5. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 plantes en détail (teintures mères, gélules, tisanes). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.

13 au 16/5. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps quatre moments bouleversants de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. 1390 BIEZ. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Session de psychanalyse corporelle.

21 au 24/5. 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. 1390 BIEZ. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Qi-Gong

Stage d'été Qi gong.

2, 3 et 4/7. Enseignement des classiques traditonnels - Wudang -5 animaux - les sons thérapeutiques... Eléments de Médecine et Psychologie traditionnelle chinoise. Méditation bouddhiste et taoiste. **Bruno Rogissart**, formateur. Institut Traditionnel d'Enseignement Du Qi Gong. 1150 BXL. 00 33 324 40 30 52. bruno.rogissart@wanadoo.fr - www.iteqg.com

Radiesthésie

Formation en Radiesthésie.

10/5. Autres dates possibles à convenir. 6 journées de formation. Apprendre à faire un bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Réflexologie

Ecole de réflexologie de Walhain.

29/5, 19/6, 18/9, 19/9, 6/10 et 4/12. Formation certifiante. Nouvelle session de 26 jours de cours, 1 ou 2 jours par mois le WE. Formation certifiée par FEBEREF. Les dates 2ème semestre seront connues plus tard. **Chantal Winter**, formatrice. 1457 WALHAIN. info@reflexologie-plantaire.be - www.reflexologie-plantaire.be - 0477 405 920.

Reiki

Reiki formation niveau 1.

29 au 30/5. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI ! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. Consultation sur RDV. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anita-trappeniers.wordpress.com

Relaxation

Bain-concert (gongs & bols tibétains).

15/5 ou 5/6. 19h. Relaxation très profonde aux sons des bols tibétains, gongs, et autres carillons. Un voyage qui apporte l'harmonisation du corps et de l'esprit. **Marc et Véronique De Brabandere**. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com. Voir avant première en page 56

Récréations des sens.

14 et 28/5. 17h. Détente ludique en famille (5 ans et plus) pour réguler l'énergie et s'initier au Katsugen Undô. Exercices, grimaces et câlins en perspective. **Marc et Véronique De Brabandere**. 1410 WATERLOO ou EN LIGNE. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com. Voir avant première en page 56

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 8-9 mai 2021 à Bruxelles
Stage d'été **QI GONG ouverts à tous les 2-3-4 juillet 2021 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

Sciences et spiritualités

Enseignements de G. GRABOVOI sur LA CLAIRVOYANCE dans la vie éternelle.
4 au 6/6. 9h-16h30. Séminaire en ligne. A domicile. Un séminaire qui parle de la clairvoyance : elle est accessible à tous ! Cette 2ème partie peut être précédée par la 1ère, toujours disponible en replay. Prix réduit pour l'ensemble des deux exposés, comprenant la rediffusion. **Viatcheslav Konev**, conférencier. Organisatrice : MarieAnne Drisch. 1331 ROSIÈRES. 0476 768 213. MarieAnne@inspiretavie.be Voir avant première ci-dessous.

Spiritualité

Entrez dans l'éveil.
16/5. Le programme intensif «Entrez dans l'éveil» rassemble les approches actuelles les plus efficaces issues de traditions millénaires aussi bien que des dernières découvertes en neurosciences. **Brigitte Hansoul et Ken Kelly**, animateurs. On Line. www.theoneprocess.com. 0476 289 112. Voir avant première en page 62.

Tantra

Aqua Flow Massage.
26/5. 20h-23h. Le Tantra en eau à 34° génère une relaxation profonde de l'esprit et du corps. Soutenu-e par votre partenaire, ressentez lâcher-prise et énergie. **Alain Art**, animateur Tantra. Terra Luminosa. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

WE Tantra Couples 1 - La voie de l'amour.
28 au 30/5. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 1er WE sur 4 - Thème 1 : La sensualité. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur De La Vie. Sous les tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Tarologie

Atelier en cartomancie.
11/5. 9h30-12h30. Découvrez des oracles et tarots, des techniques et conseils de tirages, de façon ludique. Apprenez à mieux vous connaître. Groupe de deux personnes max. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Ecotourisme

Toscane, voyage santé et eaux thermales.
12 au 18/6. Voyage entre plantes médicinales, eaux thermales & émotions. Dans un cadre verdoyant permettant de se ressourcer au rythme de la jolie Toscane. **Pascale Baudimont,** herboriste, **Laura Kruft**, coach en épanouissement personnel. Herboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497 576 009. europomliege@hotmail.com

Voyages initiatiques

Wéris et Ardenne Sacrée.
25 au 30/5. 9h-18h. Séjour de Reconnexion à Soi et à la Terre. Initiation à la Géobiologie, découvertes, méditations sur le site de Wéris et autres lieux vibratoires. **Axelle Malvaux,** expert en Feng Shui & anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et Géobiologue. 6940 DURBUY.info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

Yoga

Yoga de l'Energie.
10/5 au 17/6. Cours hebdomadaires, séances sur mesure et ateliers pour ados, adultes et seniors, matin et soir, en salle à Stockel, Montgomery, Meiser et online. **Ida Anceschi**, enseignante diplômée de Yoga de l'Energie. Online via Zoom. 1050 BRUXELLES. 0499 988 944. info@yoga-leheronbleu.com - www.yoga-leheronbleu.com

avant-première

SEMINAIRE

4 au 6 juin

à votre domicile

Voir détails ci-dessus

Dr Viatcheslav KONEV

Enseignements de Grigori GRABOVOÏ :
LA CLAIRVOYANCE dans la vie éternelle

Conférencier international, **Dr Viatcheslav Konev** est enseigné directement par Grigori Grabovoï.

Qui n'a pas rêvé de devenir clairvoyant, d'avoir la science infuse, en s'engageant dans la voie spirituelle? Cela est vraiment possible au contact avec l'âme, qui est omnisciente. La pratique de méthodes appropriées donne accès à ce trésor en nous. Ainsi, nous vous proposons un certain nombre de techniques dont l'homme se servira dans la vie éternelle. En les utilisant aujourd'hui, vous pourrez connaître et maîtriser les événements de votre vie, développer vos capacités créatives. Votre corps en tirera avantage, notamment au niveau atomique.

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. Prix démocratiques. Infos et réservations : https://soleilune.be/yourte/

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

Dame recherche RDC à louer à Bruxelles Dame, 68a, seule avec un chat. Cherche RDC à louer avec jardin ou cour, loyer modeste. Mon email : rbabyleo@gmail.com

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 30 ans expérience. Restez optimiste, à chaque problème sa solution. - kinamonique@hotmail.be - Kina 0473 247 895

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

Massages

Artisan Masseur Liège. Massages extase de type tantrique. Développement de la sensualité sacrée. Accueil des personnes abusées. 0473 234 555 - www.artisanmasseur.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 0496 398 911- anita.trap@hotmail.com - Site: anitatrappeniers@wordpress.com

Etirement des méridiens et régulation de l'énergie 2 mercredi par moi 17h-18h. Exercices d'étirement pour une détente profonde et pour harmoniser le corps et l'esprit. Marc et Véronique DE BRABANDERE - Online - 0494 899 729 - info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com

Spiritualité

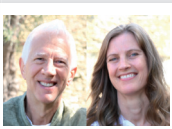
Astrologie 13 lunes. Synchronicités. Votre oracle de destinée, votre onde enchantée de naisssance. Une clarté qui ressource. Mireille M. 0497 880 191.

Thérapies

SEQUOYA. Séances de magnétisme pour vous apporter une solution efficace aux inconforts physiques ou émotionnels en traitant les plans corporel et subtils - https://sequoya-17.wixsite.com/website - 1140 Bruxelles

Guérison Emotionnelle Approche Psycho Spirituelle en clairvoyance. Libération des nœuds énergétiques. Difficultés personnelles - Éveil - Couple - Enfant. Czerwinski N. : 0476 212 931. www.azoudai.com

avant-première



Programme en ligne

Inscription jusqu'au **8 mai 2021**

Début le 16 mai 2021

Enseignements
Accompagnement
Communauté

Ken et Brigitte

"*Entrez dans l'éveil*" : Programme en ligne

Le programme intensif ***Entrez dans l'éveil*** rassemble **les approches actuelles les plus efficaces** issues de traditions millénaires aussi bien que des dernières découvertes en neuroscience.

Unique et basé sur la **reconnaissance directe** de Ce Qui Est, il a permis à des centaines de participants **de réaliser leur vraie nature**.

Profite de l'**offre découverte à 37 € !**

Télécharge leur **ebook gratuit** "Le réseau neuronal de l'éveil".

La recherche en neurosciences a montré que pratiquer une méthode d'éveil unique a un taux d'efficacité inférieur à 10%, alors qu'un couplage de certaines méthodes d'éveil spécifiques permet d'atteindre un pourcentage d'éveil de plus de 70%.

En savoir plus : **www.theoneprocess.com**

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

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

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

Rue de la Terre Franche, 31
5310 LONGCHAMPS
(Eghezée)
Tél. 081 43 24 80
Mail : hello@etreplus.be
Web : etreplus.be

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité.....

Tél./GSM ..... Courriel .....

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

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

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

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

Veuillez insérer mon annonce :

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

ETRE Plus est édité, depuis 24 ans, par la société **ARPEGE MEDIA Sprl** - Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 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 **Direction commerciale** (publicités, avant-premières, activités, annonces) : Jérôme RAYNAL**Gestion administrative** (comptabilité, distribution): Jean ANNET - 0495 103 230 - jean@etreplus.be et Isabelle DESPEYROUX - 0498 645 915 - isabelle@etreplus.be **Rédaction :** Gaële de LA BROSSE, Karin SCHEPENS, Claire COLETTE, José LE ROY, Jérôme RAYNAL, Benoit COPPEE, Olivier DESURMONT, Jean-Michel FLORIN, Vanesse JANSEN, Maïté MASSART **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 16 - 22 - 26 - 28 - 34 - 40 - 42 - 50 **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 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!

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN BIO

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