Mensuel Gratuit
Juin 2021
#328

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

être plus magazine

Dossier
La permaculture humaine, une approche éthique pour mieux vivre ensemble

Santé
Le régime cétogène

Thérapie
L'hypnose médicale

Mieux-être
Un cancer, et après ?

Spiritualité
Le spirituel essentiel

Ed. resp.: S. et J. Raynal-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt: Bruxelles X P601319

Mieux être - Santé - Spiritualité - Transition - Alimentation bio

PEAU **SOUPLE** ET **REPULPÉE**

HyaluSkin

Acide hyaluronique - Collagène de type 1

- Le **collagène de type 1** contribue :
  - à l'**élasticité de la peau**
  - à l'**atténuation des rides et ridules**
- La **vitamine C** aide à la formation de **collagène**

NOUVEL EMBALLAGE 100% VÉGÉTAL

ICP EN 13432 COMPOSTABLE
INDUSTRIAL COMPOSTABLE PACKAGING

Be-Life+

- **Acide hyaluronique**
- **Collagène marin de type 1** obtenu par hydrolyse enzymatique
- **Vitamine C** à pH neutre

EN SAVOIR PLUS ?

FREE
- GLUTEN
- NANOPARTICULES
- DIOXYDE DE TITANE

GÉLULES ACIDO-RÉSISTANTES

BELGIAN LABORATORY

Conseils d'utilisation :
1 gélule / jour

Produit vendu en pharmacies et magasins bio.
Découvrez notre gamme complète sur **www.be-life.eu**

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

Soyons les poètes de notre vie

Le poète Rainer Maria Rilke dit « Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses. »

Dans le chaos que cette période nous fait vivre, voici une invitation à nous reconnecter à nos sens et à la beauté du monde. Loin de l'idée de nous culpabiliser, cette citation nous rappelle que nous avons le choix et la possibilité de continuer à nous émerveiller, à être touchés par la beauté qui nous entoure.

Soyons les poètes de notre vie. Comme nous le rappelle Benoît Coppée dans son poignant article en page 30, prenons le temps d'écouter le chant des oiseaux, de regarder la rosée perler le long d'une feuille. Laissons-nous toucher par les rides au coin des yeux de nos aînés, par le rire joyeux d'un enfant, par ses larmes aussi. Laissons-nous traverser par l'odeur d'un gratin préparé avec amour, par le parfum des essences dans la forêt après la pluie, par la saveur des premières fraises de la saison.

Laissons-nous envouter par la lumière de l'aube et la douceur du crépuscule, par les couleurs de l'arc en ciel qui colore le ciel de jaune-orange lorsque les gouttes d'eau venues du ciel croisent les rayons du soleil. Laissons-nous attendrir par les yeux du chat qui nous regarde, par l'oiseau qui nourrit ses oisillons, par les amoureux qui déambulent main dans la main.

Laissons-nous émerveiller par la fleur qui éclot, par le papillon qui virevolte sur les herbes hautes, par toutes les nuances de vert que nous offre la forêt en ce moment.

Loin du vacarme du monde, ouvrons notre cœur à la beauté de l'Être.

Soyons les poètes de notre vie.

Sophie Raynal
Responsable de publication

Sommaire

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Le régime cétogène :
La revanche des bons gras ou la guerre des glucides

18
Dossier :
La Permaculture Humaine une approche éthique pour mieux vivre ensemble !

26
Eveil et Présence :
La vie a-t-elle un sens ?

27
Santé :
Lorsque la nature vient au secours de nos mémoires etconcentrations !

30
Poésie :
Arrête tout

32
Mieux-être :
Un Cancer ! Et après ?
Découvrir qui on est vraiment

34
Bio :
La semaine du Bio

36
Thérapie :
L'Hypnose médicale n'est pas un mythe

40
A lire

42
Santé :
Les bienfaits d'une réduction de notre consommation de sucre sur notre santé

44
Spiritualité :
Le spirituel essentiel

47
Recette :
Un taboulé de chou-fleur, raffraîchissant, pauvre en glucides

48
Biodynamie :
La biodynamie sur son balcon

50
Connecté :
Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

52
Famille

54
Coup de cœur

56
Au jour le jour

57
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

66
Annonces classées

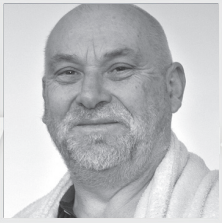
Elles et ils ont participé au numéro 328 :

Sophie Raynal

Responsable de publication à Être Plus, formatrice de pleine conscience pour enfants et adolescents, férue de nature et de spiritualité.

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.



Laurent Jouvet

Il consacre sa vie à la pratique de la spiritualité et de la méditation et à leur enseignement. Loin de toute école et de tout dogme, il privilégie une approche simple et pragmatique.

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.

Cinda Ayachi

Coach certifiée, Cinda organise également des ateliers de reconnexion à soi pour patients en rémission de cancer, particuliers, et entreprises et de pleine conscience pour enfants.

Magali Mertens de Wilmars

Magali Mertens de Wilmars est coach certifiée, Disability Manager, chroniqueuse radio et Consultante bien-être au travail.

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 !

La méditation comme remède

Depuis plus d'un an, la 'fabrique de la peur' entretenue par les médias a provoqué une nette augmentation des problèmes de stress, d'angoisse et d'insomnie chez près de 80% des Belges. C'est ce que révèle une enquête réalisée par la célèbre appli de méditation « *Petit BamBou* ». Bien que la moitié des répondants croie dans les vertus de la méditation ou de la pleine conscience, seuls 10,2% des personnes stressées déclarent méditer (13,2% des francophones et 7,2% des néerlandophones). Les Belges qui pratiquent la méditation le font surtout pour se détendre (36,5%), lutter contre le stress (30,4%), améliorer sa respiration (23,5%) et mieux dormir (21,2%). Même si les pratiques méditatives ont gagné en popularité ces dernières années, l'étude dévoile qu'une large partie de la population préfère la télé, la cuisine, la lecture ou la consultation des réseaux sociaux pour se déstresser. Pourtant, il est scientifiquement prouvé que la méditation quotidienne est excellente pour augmenter la décontraction du cerveau et mieux résister au stress.

A bon entendeur...

Projet Dreamland

Aujourd'hui, on entend partout que la jeunesse ne croit plus en rien, qu'elle n'a plus de rêve, plus de modèle. C'est ce désenchantement de la jeune génération qui a poussé deux réalisateurs français à initier le « ***Projet Dreamland*** » : un documentaire poétique et humaniste, capable de rassembler les gens, de témoigner de la richesse et de la beauté de notre diversité afin d'inciter les jeunes à garder leurs rêves et à les réaliser. Car les rêveurs d'aujourd'hui finissent souvent par devenir les bâtisseurs du monde de demain. Le tournage aura lieu de juillet à octobre 2021, sous formes d'interviews dans 18 pays sur 4 continents, pour laisser la parole à une grande diversité de jeunes d'horizons variés. Afin de soutenir le projet, une campagne de 'crowdfunding' a été lancée le 15 mai.
Infos sur **docu-dreamland.com**

Le soleil brille pour tout le monde

Imaginez-vous en train de charger votre téléphone avec de l'énergie solaire de votre quartier, vendant votre surplus d'énergie à votre voisin ou consommant l'énergie des panneaux solaires installés sur le toit de l'école du village... Tout cela semble utopique, mais pourrait devenir réalité dès cette année avec l'aide d'une bonne réglementation.
L'instauration de « *communautés d'énergie* » offre une occasion unique d'y arriver et, pour de nombreux experts, représente même LA solution du futur. Car le potentiel de l'énergie solaire est pratiquement illimité dans notre pays.
Afin que chacun puisse contribuer au déploiement de 20 gigawatts solaires d'ici 2030 et en bénéficier collectivement, 'Greenpeace Belgique' a formulé 13 demandes à nos ministres de l'Énergie pour donner le coup d'envoi d'un avenir ensoleillé !
Rejoignons le mouvement en signant la pétition ***'Le soleil brille pour tout le monde'*** sur **greenpeace.org/belgium/fr/agir/le-soleil-brille**

« En prenant soin de la Terre, on prend soin de l'humanité, tout est relié. »

Pierre Rabhi

S'aligner à une trajectoire +1,5°C

Expert de l'économie responsable, '*Novethic*' a planché sur la question : « *Comment s'aligner sur une trajectoire +1,5°C ?* », soit une diminution de -67% d'émissions de CO_2 d'ici à 2030. Résultats ? Il faudrait diminuer la mobilité de -76% en divisant par 2 tous les trajets en voiture, supprimer les vols intérieurs disposant d'alternatives (route ou rail) et tous les vols hors Europe non justifiés.

Il faudrait également généraliser le télétravail 2 jours/semaine pour tout salarié habitant à plus de 10 km de son travail. Côté logement, il faudrait interdire le chauffage au mazout et toutes les constructions neuves autres que pour de l'habitat collectif ; instaurer un couvre-feu thermique (max. 17°C) entre 22h et 6h dans l'ensemble des logements et

une taxation progressive pour décourager de consommer plus de 3 à 4 kWh d'électricité par jour.

Côté alimentation, il faudrait que toute parcelle de jardin devienne productive, que la consommation de viande soit divisée par 4, que l'on instaure des quotas sur les produits importés (café, chocolat, thé, fruits exotiques...), que le nombre d'agriculteurs soit multiplié par 2 et les parcelles bio par 5...

Made in Belgium ?

Les dérives d'un système trop globalisé font que, bien souvent, l'on ne sait plus vraiment comment, où et par qui est fabriqué ce que l'on achète...

Même si 'consommer local' est bon pour l'économie et l'environnement, comment savoir si un produit est « made in Belgium » ou qu'il utilise des matières premières belges ? En l'absence de label, pas facile de s'y retrouver. Une piste est de chercher des produits au logo « artisanat certifié » qui est une reconnaissance légale attestant d'une fabrication manuelle et artisanale en Belgique. Mais c'est sans doute pour la nourriture que l'on a le plus l'habitude (et le choix) de consommer local. On aide ainsi à maintenir une agriculture locale variée, tout en réduisant les kilomètres cachés dans son assiette ! On peut par exemple rechercher l'étiquette « Belgique » sur les fruits et légumes achetés au supermarché, mais le mieux reste les circuits courts : les groupes d'achats *GAC et GASAP* (repris sur la carte : ***asblrcr.be/carto***), les coopératives comme *Agricovert, Bees-Coop...* le Collectif 5C (***collectif5c.be***) qui regroupe des coopératives citoyennes ou encore le site **lowco.org** qui référence les magasins qui vendent 'local' (alimentaires ou non).

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…

L'UE offre 60.000 « Pass interrail »

L'initiative s'inscrit dans le projet « ***DiscoverEU*** » dont le but est de faire voyager gratuitement des jeunes dans toute l'Europe. Pour cela, il suffit simplement d'avoir 18 ans, citoyen et résident d'un pays membre de l'UE et… tenter sa chance ! Ce « Pass interrail » permettra aux jeunes sélectionnés de voyager dans toutes les villes d'Europe entre mars 2022 et mars 2023.
Infos sur **europa.eu/youth**

N-Z, le premier pays sans tabac ?

Alors qu'un demi-million de Néo-Zélandais fument chaque jour, en moyenne 4.500 d'entre-eux meurent chaque année à cause du tabac. Ce problème de santé publique devient la priorité du gouvernement Néo-Zélandais : « *Nous devons accélérer les progrès pour pouvoir atteindre notre objectif de faire disparaitre le tabac* », estime la ministre adjointe de la santé en Nouvelle-Zélande. Au programme, l'interdiction de la vente de cigarettes aux Néo-Zélandais nés après 2004. C'est ainsi que la Nouvelle-Zélande décide d'augmenter au fur et à mesure l'âge légal pour fumer. D'un autre côté, elle prévoit de pénaliser progressivement la cigarette. L'objectif est d'aboutir à une interdiction totale du tabac d'ici à 2025. Un tel objectif, s'il est atteint, ferait de la Nouvelle-Zélande le tout premier pays du monde sans tabac.

Les œuvres du Louvre accessibles gratuitement

Le musée du Louvre est fermé depuis plus d'un an mais pour palier à la crise sanitaire, l'établissement a lancé une plate-forme sur laquelle toutes les œuvres d'art du musée ont été numérisées. Il s'agit des œuvres exposées dans le musée, prêtées à d'autres institutions françaises, voire stockées dans les réserves. Au total, ce sont plus de 482.000 œuvres du Louvre et du musée national Eugène-Delacroix, des sculptures des Tuileries et des jardins du Carrousel, qui sont présentées. Le site offre plusieurs possibilités pour s'immerger dans les collections, proposant des requêtes par département ou par thématiques. Les visiteurs peuvent également utiliser une carte interactive pour préparer leur visite ou explorer le Louvre pièce par pièce.
Infos sur **collections.louvre.fr**

Hausse record des énergies renouvelables

« *En 2020, les nouvelles capacités en énergies renouvelables ont dépassé les estimations et battu tous les records* ». Cette excellente nouvelle nous vient de *l'Agence internationale pour les énergies renouvelables (IRENA)*. En dépit de la crise sanitaire, plus de 260 gigawatts (GW) de capacité supplémentaire ont été mis en place à travers le monde, soit une augmentation de 50%. Parmi les sources d'énergies renouvelables

« Créer le monde que nous voulons est un mode d'action bien plus subtil mais plus puissant que détruire celui dont nous ne voulons plus. »
Marianne Williamson

qui ont dominé l'expansion des capacités, il y a les nouvelles installations solaires (127 GW) et éoliennes (111 GW). De plus, plus de 80% de toutes les nouvelles capacités mises en place l'an dernier dans le monde exploitent des sources d'énergies renouvelables.

McDo : bientôt la fin du plastique

La multinationale McDonald's prévoit d'arrêter de vendre des bouteilles en plastiques en France d'ici la fin de l'année 2021. Après le retrait des pailles et couvercles en plastique dans tous ses établissements fin 2019 et la suppression des jouets en plastique dans son menu pour enfants en 2020, ce nouveau cap permettra d'atteindre l'objectif « zéro plastique » — *une première pour une chaîne de fast-food !*
[Source : PepsNews]

Des géants de la mode renoncent à la fourrure animale

Le premier créateur à l'avoir fait dans l'histoire est *Stella McCartney*. Plus tard, C*hanel, Prada, Gucci* ou encore *Vivienne Westwood* ont décidé de ne plus y avoir recourt dans leur fabrication de vêtements et d'accessoires.
Deux autres grandes marques de luxe du groupe Kering ont depuis aussi décidé de passer le cap : le créateur espagnol *Balenciaga*, ainsi que la maison de mode britannique *Alexander McQueen*. Pour atteindre l'objectif de remplacer la fourrure et le cuir animal, le groupe devra trouver des matériaux alternatifs plus respectueux qui pourraient être fabriqués à partir de végétaux. Des dizaines d'autres marques se disent prêtes à franchir le pas.

En très bref...

- La SNCF se prépare à passer une étape historique en France avec 12 trains plus verts, appelés « TER », qui fonctionneront exclusivement à l'hydrogène et à l'électricité et ce, dès 2023.
- Eco-innovation : deux amis bretons créatifs ont lancé une marque de lunettes qui sont 100% réalisées à base de poudre de coquillages recyclés.
- L'OMS, aux côtés de l'Organisation Mondiale de la Santé Animale et du Programme Environnemental des Nations Unies, demande la suspension mondiale des ventes de mammifères sauvages vivants sur les marchés.
- A Lyon, près de 6.000 lycéens se mobilisent pour réclamer plus de repas végétariens dans les cantines scolaires.
- L'Espagne s'apprête à voter une loi pour encadrer la garde alternée des animaux en cas de divorce — une première en matière de droit animal !
- Pour la première fois dans l'Histoire d'un Championnat d'Europe de football masculin, une femme-arbitre officiera lors des matchs.
- En France, c'est désormais officiel : le ticket de caisse disparaîtra dès le 1er janvier 2023. D'autres pays de l'UE comptent suivre...
- Associée à une organisation espagnole de nettoyage des océans, la nouvelle marque « Wastendsea » propose la première ligne de vêtement 100% fabriqués à partir de déchets plastiques marins.
- Jour de la Terre : ce grand jour de « nettoyage » qui fut célébré pour la première fois le 22 avril 1970, a rassemblé cette année plus d'un milliard de personnes dans 193 pays !

Le régime cétogène : La revanche des bons gras ou la guerre des glucides

Aujourd'hui, que ce soit dans les magazines féminins, conseillé comme nouveau « régime amaigrissant » ou dans le secteur médical, recommandé comme traitement métabolique pour les cas de cancer, de diabète de type 2 ou encore pour les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, le régime cétogène a le vent en poupe. Il met en œuvre un mécanisme ancestral déjà connu des chasseurs-cueilleurs du Paléolithique. Durant l'hiver, ils étaient contraints de faire face à la pénurie de bon nombre de végétaux, dont ils ne se privaient pas dès l'arrivée des saisons plus chaudes.... Alors pourquoi cette guerre des glucides ?

Qui sont ces glucides ?

Leur famille se compose, d'une part, de **glucides simples** (dont le glucose, le fructose), et, d'autre part, de **glucides complexes** (dont le saccharose, le lactose, l'amidon, les fibres végétales).
Les **fibres végétales**, ces fameux **prébiotiques**, constituent **des aliments indispensables à notre microbiote**. Leur rôle est essentiel. Elles assurent un bon transit intestinal, piègent les graisses présentes dans l'intestin et ralentissent l'arrivée trop rapide du glucose dans le sang afin de consommer un repas à index glycémique bas. Nous trouvons les fibres végétales dans les fruits, les oléagineux, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses.

Ces glucides, ennemis n°1 ?

En 1981 déjà, Danièle Starenkyj témoignait, dans son livre *Le Mal du sucre*, des dégâts dramatiques occasionnés par une consommation abusive de sucres et de glucides raffinés dépourvus de nutriments.

Serait-ce la qualité actuelle des glucides alimentaires industriels, ces sucres raffinés tels les sodas, les pâtisseries, les friandises, les céréales transformées pour le petit déjeuner, les farines de blé au gluten modifié (pain, pâtes, biscuits) qui ne permet plus une absorption harmonieuse des glucides ?
Serait-ce nos cellules qui deviennent insensibles à l'insuline, une hormone sécrétée par notre pancréas, qui régule le taux de sucre dans le sang ?

Nous avons tendance à consommer trop de sucres et de glucides, ce qui provoque des pics d'insuline. 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, insidieusement, au fil des années, le diabète de type 2. Un véritable fléau de santé publique dont les chiffres annoncés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sont pour le moins préoccupants. Aujourd'hui, 442 millions d'adultes souffrent de diabète dans le monde, soit une personne sur 11. Et l'OMS prévoit qu'en 2030, le diabète sera la septième cause de décès à l'échelle mondiale. Pour 90% des cas, il s'agit du diabète de type 2.

La glycation, un mécanisme associé au diabète

Une autre recommandation, et non des moindres, est d'éviter impérativement les produits de la réaction de Maillard, ces composés glyqués. Ces produits se forment principalement à partir d'un sucre et d'une protéine (acide aminé) lors de la cuisson (friture, cuisson au four, à la poêle, transformation industrielle à plus de 110°C et dans un environnement, faible en humidité).

Ces molécules de Maillard, comme *l'acrylamide*, constituent la résultante d'une sorte de caramélisation des protéines. Cette bonne odeur et texture croustillante avec sa couleur dorée, de nos gratins, fritures, pain et biscuits bien cuits sont, en réalité, des produits glyqués, néfastes à notre santé.

Quant aux *amines hétérocycliques*, qui se forment sur la viande ou les poissons grillés, ils sont particulièrement toxiques et sont suspectés de jouer un rôle dans le cancer colorectal.

Sans rentrer dans le détail, sachez que la réaction de glycation se déroule en trois étapes et que la dernière aboutit aux AGE (Advanced Glycation End Products), à savoir les produits de glycation avancés, ceux-ci étant tout à fait délétères pour notre organisme car pro-oxydants et inflammatoires. Ces AGE ne pouvant être détruits, cette étape ultime est considérée comme irréversible, leur seule voie de sortie étant les reins.

Bon à savoir : la prévention à privilégier !

Il est possible de vérifier, lors d'une prise de sang, outre votre glycémie à jeun, une éventuelle résistance à l'insuline ainsi que le dosage de **l'hémoglobine glyquée (HbA1c)** qui correspond au stade 2, à savoir des produits de glycation précoces, un stade encore réversible.

De bons gras pour nos neurones

Aujourd'hui, selon le neurologue David

Perlmutter, les glucides en excès pourraient avoir un lien avec l'apparition de la maladie d'Alzheimer, nommée désormais par certains scientifiques : diabète de type 3. Nous sommes passés, d'une alimentation riche en graisses et pauvre en glucides à une alimentation riche en glucides et pauvre en graisses, ce qui entraîne bon nombre de problèmes de santé affectant notre cerveau, allant de maux de tête chroniques, insomnies, anxiétés, aux troubles cognitifs. **60% du poids de notre cerveau est constitué de lipides** dont 10 % sont du cholestérol.

On comprend mieux, dès lors, pourquoi un apport en acides gras est crucial pour éviter ces affections ! Quant à la myéline, cette membrane blanchâtre qui protège nos fibres nerveuses, un peu comme des gaines électriques, elle est constituée de **75% de lipides dont 30% de cholestéro**l.

Une solution : le régime cétogène ?

Pratiqué à des fins thérapeutiques, depuis plus de 100 ans, le régime cétogène est l'une des plus anciennes formes de traitement médical pour l'épilepsie.

Par ailleurs, c'est en 1931 que le docteur Otto Warburg reçoit le prix Nobel pour sa découverte sur les cellules cancéreuses. Selon lui, le cancer est une maladie de la digestion du sucre et la conséquence d'un dysfonctionnement des mitochondries des cellules cancéreuses. En les privant de glucose, elles cessent de croître.

Le régime cétogène : pourquoi cette appellation ?

Cette diète consiste **à réduire drastiquement les glucides (5 à 10%), à augmenter considérablement les graisses (70% à 80%)** et à **consommer modérément les protéines (15 à 20%)**.

L'apport énergétique n'est plus issu des glucides, mais des acides gras. Ceux-ci sont transformés en corps cétoniques par le foie et passent dans le sang pour aller nourrir notre cerveau ainsi que nos muscles. **On parle de cétogénèse**, processus identique lors d'un jeûne.

ihmn

Institut d'Hygiène
et de Médecine Naturelle

Naturopathe, votre nouvelle vie demain

Formations
professionnelles
certifiantes
à Namur

Rentrée
20/09/21

PORTES OUVERTES
12 Sept 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

Après plus ou moins 48 h de suppression alimentaire, l'organisme passe en cétose.

Le régime cétogène : un régime ou un mode alimentaire à nuancer?

Le terme « régime » nous rappelle la frustration, l'interdit et le risque d'abandon à moyen terme. Un régime est utile de manière ponctuelle pour rétablir un terrain en déséquilibre. En revanche, il va sans dire que l'éviction définitive du gluten pour des personnes souffrant de cœliaquie, n'est que bon sens.

Dans un but thérapeutique, le régime cétogène peut être très efficace ainsi qu'une aide précieuse pour perdre du poids. Les courges, betterave, carotte, panais, topinambour, pomme de terre et patate douce sont à supprimer. Pour certains métabolismes, le poireau, les poivrons et l'oignon sont à écarter temporairement

Si l'on souffre de porosité intestinale, il peut s'avérer également utile d'éviter les légumes riches en lectines que sont les solanacées (aubergines, tomates, ...), les cucurbitacées (courgette, concombre, ...). Chaque personne est unique et selon le cas, ce régime sera adapté. Il est conseillé d'être suivi par un professionnel de la santé en sachant qu'adopter un tel régime peut mener à la « grippe cétogène » dont les symptômes sont divers, avec des intensités différentes (maux de têtes, vertiges, constipation, fatigue, insomnie, ...). L'organisme s'adapte et les symptômes s'estompent progressivement.

Cependant, s'abstenir de croquer une carotte ou de consommer un potage de potimarron n'est peut-être pas utile pour tout un chacun.

En conclusion

- **Diminuer considérablement les glucides** et veiller à la qualité de ceux-ci est une évidence au vu des explications développées plus haut. L'été s'annonce. Pensez à remplacer le fameux taboulé de semoule de blé par un taboulé de chou fleur. Rafraîchissant et peu calorique. Un délice ! Si toutefois, vous souhaitez consommer des céréales avec modération, privilégiez celles sans gluten.

Bon à savoir : lors d'une prise de sang, doser les gliadines déamidées IgG et IgA vous permettra de vérifier si vous êtes hypersensible au gluten. Selon les résultats, un peu de pain d'épeautre, ou mieux encore, de petit épeautre au levain peut tout à fait être envisagé.

- **Le type de cuisson** est tout aussi essentiel. La saison des barbecues entre amis approche... Préférez cuire les viandes et poissons au four à 90°, ou concoctez un carpaccio de bœuf, une céviche ou un tartare de poisson. Accompagnés de sauces crues à base d'huiles extra vierges, de mayonnaise fait maison.

C'est tout aussi festif, goûteux et tellement plus salutaire.

- **Une alimentation ALCALINISANTE**. Des légumes de toutes les couleurs crus, cuits à la vapeur ou à l'étouffée pour leurs vertus anti-oxydantes. Des feuilles vertes au quotidien, des graines germées.

Attention aux aliments acidifiants. **Viandes et fromages à pâte dure avec modération**.

- **De bons acides gras au quotidien**. Des oléagineux, l'huile d'olive, de colza, de noix pour son bon rapport Ω3/Ω6, l'huile de noix de coco, un produit phare du régime cétogène. Composée en grande partie de TCM (triglycérides à chaîne moyenne) dont l'acide caprylique (C8) et caprique (C10).

  Ces acides gras plus facilement assimilables stimulent notre niveau d'énergie et accélèrent la combustion des graisses.

- **Boire 1,5l d'eau par jou**r en dehors des repas, par petites gorgées.

- Veillez à laisser **vos organes digestifs au repos, minimum 12 h. Le jeûne intermittent**, une pratique à encourager.

- Et bonne nouvelle, **le chocolat (85%) n'est pas interdit** ! Une délicieuse mousse au chocolat à base de crème de coco. Vous pouvez l'agrémenter de petits fruits rouges. Oui,

MannaVital

Intestin paresseux ? Selles dures ? Un voyage planifi ?

Utilisez **Darmoton**, une préparation naturelle complète pour un transit régulier*, des selles molles* et une flore intestinale saine *

- * Psyllium blond (Ispaghul), source d'excellence de fibres solubles
- \+ farine de coco, la source par excellence de fibres insolubles sans gluten ni acide phytique
- \+ oligofructose (Orafti® P95) comme prébiotiques
- \+ Lactobacillus acidophilus (2,5 milliards de germes viables par dose quotidienne)

Les fibres sont trop lourdes ? Besoin d'un stimulant plus fort ?

Favorisez votre transit intestinal[1] et soutenez l'amincissement[2] avec **Darmoton forte** sous forme de capsule

[1] avec du séné et de l'anis qui contribuent au fonctionnement normal des intestins

[2] avec du bouleau et du thé de java qui soutiennent l'élimination d'eau et contribuent à l'amincissement

www.mannavital.com

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

ceux-ci sont tolérés et même conseillés pour leurs vertus anti-oxydantes.

Bon à savoir : Evitez l'erythritol (E968) et le sucralose (E955), des édulcorants souvent proposés dans les régimes cétogènes.

Une alimentation non transformée, vivante, locale et de saison, vous permettra de vous déshabituer du sucre. Vos kilos superflus s'envoleront durablement ! Sommeil réparateur, belle humeur et énergie retrouvés !

Bel été, en grande forme !

ATTENTION

Le régime cétogène n'est pas conseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et adolescents en période de croissance, en cas de troubles du comportement alimentaire, de maladie du métabolisme, de pancréatite, d'insuffisance rénale, hépatique ou cardiaque.

Une surveillance médicale est recommandée en cas de diabète de type 1.

Karin Schepens

Naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale
Auteure du livre « *Soyez acteur de votre santé* », publié aux Editions Racine
0476/ 30 30 81 reset@icone.be
http://reset.icone.be/Une-semaine-pour-une-re-Mise-a-jour
Recette Cétogène page 47 de ce numéro

Ecole de Santé Holistique

Découvrez notre formation
en naturopathie
le 12 juin entre 13h et 19h à l'ESH

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

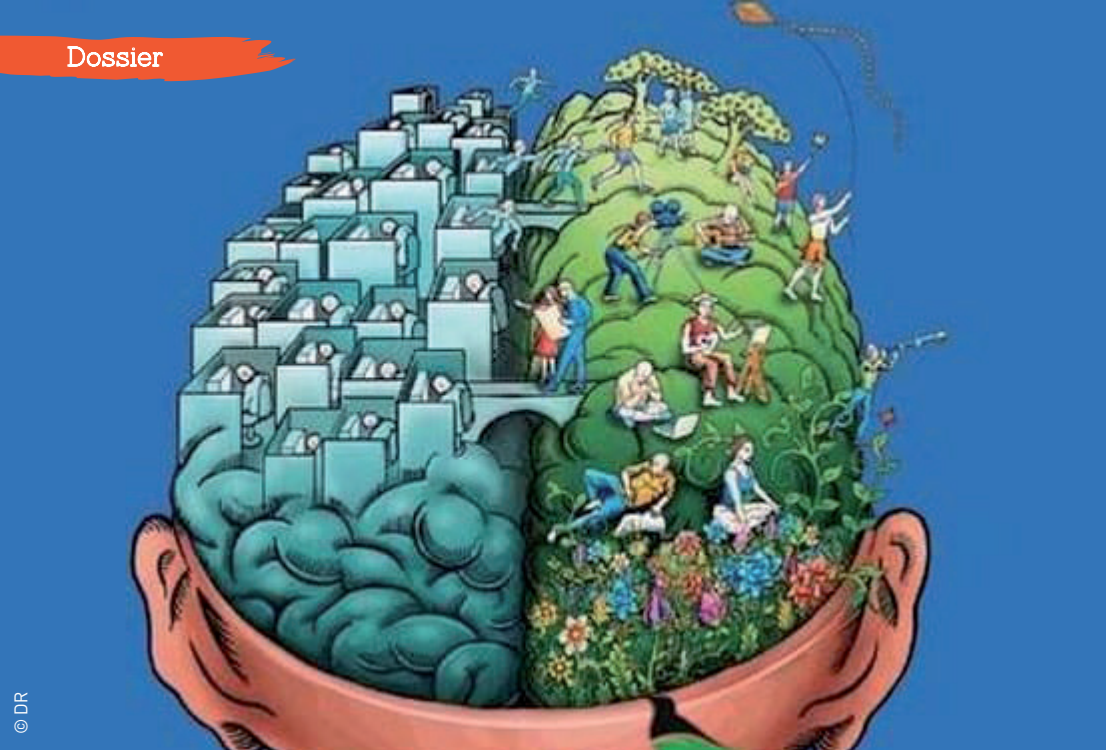
magabel
TITRES-SERVICES·DIENSTENCHEQUES

Un choix simple. Naturellement.

Magabel vous propose un service de nettoyage écoresponsable efficace via les titres-services partout en Belgique.
Pour y parvenir, nos aide-ménagères sont formé(e)s à la fabrication et à l'utilisation de produits naturels et écologiques.

N'hésitez plus et rejoignez-nous
Pour être contacté(e) rapidement, envoyez le code
ECO au 0474/39.68.06

Pour plus d'info : 02 211 40 40 www.magabel.be info@magabel.be



© DR

La Permaculture Humaine

une approche éthique pour mieux vivre ensemble !

La permaculture classique propose une démarche de conception éthique qui vise à co-créer un mode de vie durable en imitant les fonctionnements de la nature. La permaculture humaine, de son côté, utilise les mêmes principes en mettant davantage l'accent sur l'écosystème humain. Elle regroupe un ensemble de pratiques destinées à concevoir, planifier, structurer un groupe, un projet ou des organisations pour les rendre féconds, pérennes et donc durables.

Avant d'aborder la « permaculture humaine », il est nécessaire de comprendre ce qu'est la permaculture tout court, car — *on ne le répétera jamais assez* — la permaculture n'est pas une technique de jardinage, ce n'est qu'une des applications possibles. Il s'agit plutôt d'une approche systémique de conception d'écosystèmes harmonieux inspirés par les fonctionnements ultra-performants de la Nature (biomimétisme ou écomimétisme).

Contraction des mots « *permanent agriculture* », le terme « *permaculture* » fût utilisé pour la première fois en 1910 par l'agronome américain Cyril George Hopkins dans son livre « ***Soil Fertility and Permanent Agriculture*** ». Le mot synthétise alors toutes les méthodes culturales qui permettent aux terres de maintenir leur fertilité naturelle.

Mais le concept s'inspire surtout du modèle d'agriculture naturelle du microbiologiste

> « La permaculture est un aménagement consciencieux du paysage qui imite les modèles trouvés dans la Nature, qui produit en abondance de la nourriture, des fibres et de l'énergie pour combler les besoins locaux. »
>
> David Holmgren

et agriculteur japonais Masanobu Fukuoka (1913-2008), l'auteur du célèbre ouvrage « ***La Révolution d'un seul brin de paille*** ».
L'approche sera ensuite théorisée par le biologiste australien Bill Mollison (1928-2016) et l'un de ses élèves, David Holmgren (1955), qui popularisent l'expression dans leur livre de référence « ***Permaculture One*** » paru en '78.
Avec le temps, la signification s'étend pour signifier « *culture de ce qui est permanent dans le sens (sociologique) de pérenne ou viable* ».
Grâce à ce sens plus étendu, la permaculture offre une vision éthique, ainsi qu'un ensemble de principes clefs (voir encadré), dont l'objectif est de permettre à quiconque de concevoir son propre système autonome, durable et résilient, en s'inspirant des fonctionnements naturels locaux.

La permaculture est également une philosophie basée sur l'idée que le chemin prime sur le but recherché et sur le fait que la vie se régénère d'elle-même et tend à se perpétrer quoi qu'il arrive, de manière spontanée, illimitée et abondante.
La permaculture est aussi une science visant à observer et comprendre les interactions de tout système en puisant dans les connaissances établies des sciences naturelles, environnementales et humaines.
Finalement, c'est véritablement un art, avec la notion de *'design'* qui signifie à la fois la capacité à penser et à concevoir des systèmes vertueux, mais aussi l'intention d'amener de la beauté et de l'harmonie à l'ensemble.

À petite échelle, la permaculture conduit donc à aménager des espaces de vie pour cheminer vers de plus en plus d'autonomie, sans créer de pollution, tout en répondant aux besoins vitaux. À grande échelle, les cofondateurs parlent de « bio-région » : un territoire éco-systémique équilibré sur lequel habite une communauté d'individus qui utilise avec respect, dans un cercle vertueux, tout ce que peut produire ce territoire.
C'est ici qu'apparaît l'intérêt de la « permaculture humaine », car si nous voulons redéfinir notre manière de vivre au sein d'un éco-système, nous avons besoin de retrouver les bases du 'vivre ensemble', du 'discuter ensemble', du 'décider ensemble', du 'créer ensemble', ... et ce, quelle que soit

Ethiques & Principes

La permaculture s'appuie sur une vision éthique qui peut être résumée par :

- **Prendre soin de la nature** (les sols, les forêts, l'eau et l'air)
- **Prendre soin de l'humain** (soi-même, la communauté et les générations futures)
- **Partager équitablement** (limiter la consommation, redistribuer les surplus).

Organisé autour de ces 3 éthiques, David Holmgren propose 12 principes-clefs à appliquer à tout design permaculturel : *Observer et interagir - Collecter et stocker l'énergie - Créer une production - Appliquer l'autorégulation et accepter la rétroaction - Utiliser et valoriser les services et les ressources renouvelables - Ne pas produire de déchets - Partir des structures d'ensemble pour arriver aux détails - Intégrer plutôt que séparer - Utiliser des solutions à de petites échelles et avec patience - Utiliser et valoriser la diversité - Utiliser les interfaces et valoriser les bordures - Utiliser le changement et y réagir de manière créative.*

> « La permaculture est une conspiration des plantes pour conquérir la planète. »
> Patrick Whitefield

l'échelle (familiale ou collective). La permaculture humaine apporte donc les outils, les attitudes et les principes permettant de mieux vivre ensemble.

La posture permacole appliquée à l'humain

En matière de « permaculture humaine », il n'y a donc pas de définition toute faite mais des axes d'intentions, de réflexions et d'actions. Ainsi la posture permacole appliquée à l'humain peut aider à : *prendre soin de soi et des autres, aider à la prise de décision, transformer les problèmes en solutions, devenir conscient de notre système « individu » et des systèmes dans lesquels nous sommes imbriqués afin d'interagir harmonieusement avec ces systèmes, sortir de l'approche fractionnée par objectifs au profit d'une vision globale et même holistique, etc.*

La permaculture humaine met en avant le rôle du « designer ». Selon le projet ou le système concerné, il peut s'agir : *d'une seule personne (qui crée son design de vie, planifie un voyage, souhaite se réorienter professionnellement...), d'un couple, d'une famille ou d'un groupe (qui définit son fonctionnement éducatif/pédagogique, décide d'acquérir un bien, souhaite créer un lieu de vie, un habitat groupé ou fonder une association) jusqu'à une entreprise qui souhaite, par exemple, redéfinir ses méthodes de management...*

Des écosystèmes humains durables

La permaculture humaine est donc une façon d'envisager le monde, en observant et en imitant les dynamiques naturelles pour les appliquer aux écosystèmes humains. C'est une approche innovante, créative et interactive qui s'inscrit totalement dans l'objectif des individus qui souhaitent travailler ensemble pour concevoir des solutions durables face aux crises et incertitudes actuelles et futures.

Tout comme sa grande sœur, la permaculture humaine n'offre pas de 'méthode toute faite' à appliquer unilatéralement, il s'agit davantage d'une boîte à outils qui permet de cheminer dans un processus de conception éco-holistique.

C'est également une invitation à se réconcilier avec la Nature dont nous sommes totalement dépendants puisque nous en faisons partie intégrante. Nous pouvons ainsi découvrir ou redécouvrir les manières dont nous sommes vitalement reliés aux cycles de l'eau, des saisons, de la vie des sols et des forêts et réapprendre à « permacultiver » notre nourriture d'une manière qui soit en phase avec les enjeux d'aujourd'hui. En ce sens, la permaculture humaine offre de formidables outils pour l'indispensable transition en cours. Chacun peut bien sûr adapter ces outils à son rythme et à ses préférences, quelle que soit la situation (famille, quartier, école, entreprise, etc.).

Retrouver notre juste place

La notion de « niche écologique » désigne la place occupée par une espèce au sein de tout écosystème. Quelles que soient les espèces, toutes ont en commun d'avoir une place complémentaire, orientée vers le bien commun et la pérennité de l'écosystème entier. Enfin, toutes... sauf l'humain moderne ! Notre place en tant qu'espèce responsable semble en effet ne plus faire partie de notre patrimoine génétique...

Afin de réactiver cette responsabilité et trouver notre « niche » spécifique au travers de laquelle nous serons utile à l'ensemble, il est essentiel de retrouver notre place au sein de la Nature dont nous sommes une expression vivante.

Une des clefs pour y arriver est de nous autoriser à ouvrir les portes de la prison que nous nous sommes créée, en sortant par exemple du moule éducatif et social dans lequel nous fonctionnons. Trouver notre propre niche, notre place et notre raison d'être, est un préalable à toute participation à un projet collectif.

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
https://www.etreplus.be/colloque

êtreplus colloque

En effet, toute espèce a toujours pour objectif sa propre pérennité. Mais notre société est tellement technicisée et coupée du Vivant qu'elle nous fait oublier cet enjeu collectif. Il s'agit donc de sortir des habitudes individualistes dans lesquelles nous avons grandi. La permaculture humaine peut nous y aider, notamment à l'aide du processus de design.

Le design

Pour les auteurs du livre « ***La Permaculture humaine*** » (*voir « Références » en fin d'article*), le terme 'design' recouvre « *un ensemble de pratiques destinées à concevoir, à planifier, à aménager, à structurer un espace, un projet, un groupe, des relations ou des organisations pour les rendre féconds, abondants et durables.* »

Chaque design est unique puisqu'il répond à un défi ou à un projet spécifique. L'objectif du design est d'atteindre le maximum d'autonomie (économique, énergétique, sociale, etc.).

A noter : le design n'est pas un processus linéaire mais interactif qui fait des allers-retours entre ses différentes étapes. Il comprend toujours (au moins) les 10 phases suivantes :

1. Observer

Il s'agit d'observer consciemment la situation dans laquelle nous sommes actuellement (professionnellement, familialement, etc.) sans l'analyser ni chercher des solutions. Nous nous posons dans le silence, tranquillement, et nous observons les différents éléments et nos ressentis face à eux.

2. Identifier l'effet bordure

L'effet bordure concerne à l'origine la zone-frontière entre deux environnements (par exemple entre un pré et une forêt). Ces zones sont généralement très fertiles. Ici, il s'agit d'identifier quels sont les coopérations et les échanges de compétences avec autrui qui seraient mutuellement les plus bénéfiques.

3. Déterminer les ressources et les besoins

A cette étape, nous pouvons évaluer les facteurs suivants :

- ressources internes disponibles : *humaines, naturelles, matérielles, financières, etc.*
- ressources extérieures : *expériences d'autres projets ayant réussi, outils, réseaux, etc.*
- facteurs limitants : *contraintes règlementaires, économiques, culturelles, climatiques, etc.*
- besoins matériels et immatériels : *locaux, revenus, formations, autonomie, harmonie, etc.*

4. Évaluer et trier les données recueillies

Une fois les facteurs ci-dessus identifiés, il faut les répertorier en se focalisant sur les plus importants pour la vie du projet. C'est en faisant ce tri qu'apparaitra le fil conducteur, la 'raison d'être' du projet.

5. Découvrir, connecter et analyser les niches

A cette étape, chacun écrit les rôles qu'il souhaite avoir au sein du projet, ses compétences, ses atouts, etc. Ensuite, chacun liste ses forces, ses faiblesses et ses besoins. On dévoile ensuite l'ensemble des découvertes des participants. Au fur et à mesure se dessinent des complémentarités qui vont indiquer où se situe la niche du projet lui-même et sa juste place dans le monde.

6. Rêves et remue-méninges

Suit alors une partie créative où l'on se laisse rêver à tous les possibles autour du fil conducteur défini précédemment. Il faut

23h58 !

A l'échelle géologique, les humains sont apparus très tard sur la planète. Si l'on résume la ligne du temps en une horloge de 24h, les premiers hommes sont apparus à 23h58 ! Mais le développement des humains a été si rapide, comparé à celui des autres éléments naturels, qu'ils s'en sont très rapidement crû les maîtres. Retrouver notre lien profond avec la Nature dont nous sommes une expression est la condition sine qua non pour rétablir l'équilibre des écosystèmes que nous avons si vite déstabilisé.

laisser le temps à cette étape qui peut s'effectuer durant des promenades, du jardinage, du temps libre, etc.

7. Concevoir un design fonctionnel

Afin de s'assurer que le projet est réaliste, on peut se poser des questions-clefs telles que : *le projet répond-il à un besoin réel de l'écosystème local (ou plus vaste) ? Bénéficiera-t-il à toutes les personnes du système et au-delà ? Chaque élément (ou chaque membre) aura-t-il plusieurs fonctions ? A-t-on bien pris en compte la diversité des forces et des faiblesses ? ...*

8. Installer le design

C'est le moment où l'hémisphère droit du cerveau joue son rôle favori : mettre en œuvre le projet, à force d'analyse et de réflexion. Attention, néanmoins, à rester flexible et à envisager tous les possibles !

9. Maintenir la pérennité du design

La capacité d'auto-régulation du projet est la condition ultime de sa réussite, si les membres doivent constamment réajuster les éléments fondateurs du projet, c'est que ce dernier est à redéfinir.

10. Célébrer !

Quelle que soit la phase du processus de design, toutes les occasions sont bonnes pour entretenir la joie et célébrer ensemble !

Des outils novateurs

Evidemment, pour mener à bien ce type de processus et collaborer harmonieusement au niveau relationnel, il existe pléthore d'outils et de méthodes de communication, de brainstorming ou encore de prise de décision permettant d'appliquer les principes de la permaculture humaine. La « Communication NonViolente » en est une. Il y a également la « Prise de décision par consentement » (c'est l'une des 4 règles de la méthode de gouvernance Sociocratique formalisée par Gerard Endenburg), les mandalas holistiques (comme le « *Wholistic Goal-setting Mandala* » créé par Robina McCurdy qui sert à cibler des objectifs en groupe de manière holistique sous forme de 'mandala d'organisation'), la

PERMACULTURE
Guide de sélection

Les éditions
Imagine
Un Colibri

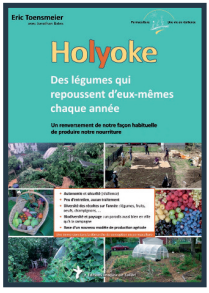
boutique en ligne
imagine-un-colibri.com

APPROFONDIR LA CONCEPTION EN PERMACULTURE

Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture

Suivez le guide ! Des étapes concrètes pour réfléchir votre projet et votre terrain

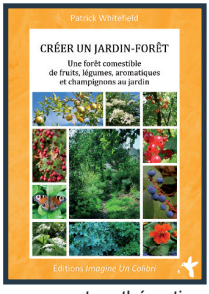
DES LÉGUMES QUI REPOUSSENT D'EUX-MÊMES
Réussite d'une permaculture nourricière et résiliente chez soi



Holyoke
Un renversement de notre façon habituelle de jardiner

Une immersion dans la démarche de conception en permaculture

UN VERGER EN PERMACULTURE



Créer un Jardin-Forêt

Pour les petits et les grands jardins, des plantes robustes sans traitement

autres thématiques en permaculture

GUIDE POUR LE JARDIN ET LE POTAGER
PETITE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience
GRANDE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience
MÉTHODE POUR LE POTAGER OU LE MARAÎCHAGE
COMPRENDRE LA PERMACULTURE DE SEPP HOLZER
RÉGÉNÉRER ET SOUTENIR SON SYSTÈME IMMUNITAIRE PAR L'ALIMENATION

méthode de management des « 6 chapeaux » (développée par Edward de Bono et qui permet de résoudre les problèmes en favorisant la pensée critique afin d'éviter la censure des idées nouvelles, dérangeantes ou inhabituelles),... pour n'en citer que quelques-unes.

Devenir artisan du changement

La permaculture humaine souligne le lien fondamental qui unit les espèces peuplant notre planète. Ce qui est bon pour les êtres humains s'appuie sur ce qui est bon pour les autres espèces et *vice-versa*. Il s'agit d'une relation de complémentarité, d'interdépendance et de solidarité, et non pas d'une domination de l'humain sur les autres espèces. Cette domination désuète doit s'arrêter. Elle est la racine même des effondrements en cours de la biodiversité et, par conséquent, de l'extinction potentielle de l'espèce humaine.

Il est temps que nous réfrénions nos appétits et arrêtions de scier l'unique branche sur laquelle nous vivons tous.

Devenir artisan de ce changement demande le courage de transformer nos propres habitudes. La permaculture humaine offre de merveilleux outils, méthodes et astuces pour amorcer cet indispensable changement de vie.

Et n'oublions pas que chaque petit pas compte puisqu'il contribue immanquablement à la transformation de notre écosystème relationnel et, par résonance, de l'écosystème tout entier.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES :
« Introduction à la permaculture » de Bill Mollison aux Ed. Passerelle Eco
• ***« La permaculture humaine »*** *de Bernard Alonso et Cécile Guiochon aux Ed. Ecosociété*
• ***permaculture-humaine.fr***
• ***zunzunblog.fr***

INSTITUT BELGE DE KINÉSIOLOGIE IBK
Centre de formation depuis 1986

Formations professionnelles reconnues internationalement

Kinésiologie

Emotional Freedom Techniques - EFT
Picture Tapping Technique - PTT
Matrix Reimprinting
Analyse Transactionnelle
Psychogénéalogie

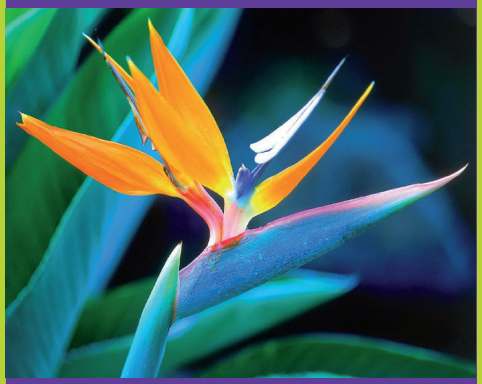
Informations
IBK asbl • www.ibk.be
02 652 26 86 • ibk@ibk.be

Un pro de la permaculture

TERRE & CONSCIENCE ASBL
Rue Rivelaine, 42 boite 10
1428 Braine l'Alleud
info@terreetconscience.be
www.terreetconscience.be
Depuis presque 10 ans déjà, Terre & Conscience organise des formations autour de la permaculture. Cette merveilleuse philosophie nous invite à « designer » nos projets d'écosystèmes naturels et humains en s'inspirant du vivant.
Envie de donner du sens à votre vie, d'y mettre plus de cohérence, de collaborer avec la nature ? Les inscriptions sont ouvertes pour un étonnant voyage collectif d'octobre à juin.
Et une toute nouvelle formation en «permaculture ; design avancé» débutera en 2022.

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. 26/6/21
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

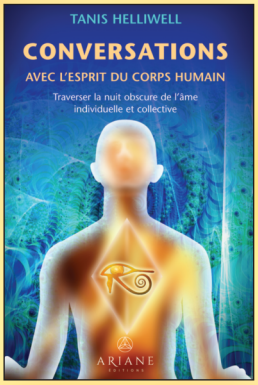
ARIANE

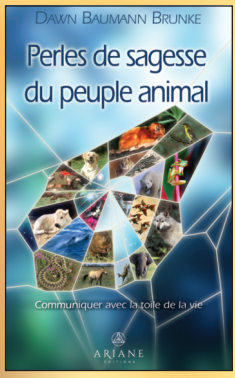
Signes
Le langage secret de l'univers

LAURA LYNNE JACKSON

Conversations avec l'esprit du corps humain
Traverser la nuit obscure de l'âme individuelle et collective

TANIS HELLIWELL





Perles de sagesse du peuple animal
Communiquer avec la toile de la vie

DAWN BAUMANN BRUNKE

www.editions-ariane.com

La vie a-t-elle un sens ?

C'est là une des questions essentielles de la philosophie ; elle revient à se demander si la vie vaut la peine d'être vécue.

La question du sens se pose surtout lorsque notre existence devient douloureuse et que nous faisons l'expérience de l'absurde (la perte d'un proche, une maladie grave, une guerre...), mais parfois la question du sens peut se poser aussi alors que tout semble aller bien en apparence : notre vie qui paraissait aller de soi, soudainement, perd de son sens, et nous ne voyons plus de raisons de nous lever le matin. Ainsi, je me souviens que pendant l'enfance, je n'étais pas du tout troublé par la question du sens de ma vie, car j'étais profondément heureux ; c'est à l'adolescence que j'ai commencé à m'interroger sur mon existence : nous naissons, nous travaillons, nous mourrons. A quoi bon ? Tout cela me semblait une comédie ridicule et je me demandais comment les gens faisaient pour vivre sans éprouver comme moi le goût *amer* de ce non-sens !

Mais aujourd'hui, je réponds sans hésiter que la vie a du sens, même s'il est paradoxal.

Explorons les différentes acceptions du mot sens :

Le sens, c'est d'abord *la direction* : mais la vie ne se dirige pas vers un futur lointain, elle est tout entière dans le présent. Le sens est ici et maintenant, et surtout il est en nous. La direction de la vie, c'est d'inverser la direction de son regard de 180° : au lieu de chercher le sens dehors, à l'extérieur, la vie nous invite en fait à regarder en nous, à prendre conscience de la Présence en nous.

Le sens, c'est ensuite *la signification* : avant je pensais que je devais *donner* une signification à la vie, que je devais la *construire* par la philosophie ou l'art par exemple, et je n'y arrivais pas. Je comprends aujourd'hui que la signification est intrinsèque à la vie. La vie est pure joie.

Le sens, c'est aussi *le sensible* (les cinq sens) : le goût de la vie se trouve dans la saveur tendre d'être éveillé à ce qui est.

Le sens enfin, c'est ce qui est *sensé*, sage. Et pour moi, la sagesse c'est de manifester LA VIE infinie à travers ma vie finie, sous la forme de l'amour, qui en est le plus profond témoignage : aimer ce qui est, me réjouir de la présence des autres.

Mais cette réconciliation avec la vie ne fut possible qu'en découvrant en moi une VIE plus vaste que celle de mon individualité, en m'éveillant au Soi. Il était là le sens de ma vie : s'ouvrir à la Grande Vie.

Et je crois bien que c'est ce que je vivais enfant et que je suis si heureux de retrouver aujourd'hui.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Lorsque la nature vient au secours de nos mémoires et concentration !

Les troubles de la mémoire et de la concentration ne sont pas rares. Se souvenir avec précision, rester attentif et concentré, apprendre sans difficulté, peuvent devenir de véritables défis, en particulier en période d'examens ou en vieillissant. En renfort d'un mode de vie sain, d'une alimentation naturelle et non transformée, plusieurs remèdes naturels peuvent nous apporter un soutien précieux.

Les baies noires

De nombreuses études épidémiologiques démontrent que la consommation de baies noires protège des pertes de mémoire ou de la démence. Les myrtilles sauvages, mûres, cassis, raisins rouges et canneberges sont particulièrement recommandés. Leurs hautes teneurs en «polyphénols», substances végétales actives protègeant les cellules nerveuses contre les radicaux libres nocifs, inhibent l'inflammation du système nerveux et améliorent sa microcirculation. C'est ainsi que plusieurs substances utiles viennent à notre secours telles que les procyanides oligomères (OPC), les flavanols, les stilbènes et les anthocyanines. Il existe des compléments alimentaires qui nous permettent d'obtenir de rapides effets positifs ; myrtille sauvage (Vaccinium myrtilloides) et raisin rouge (Vitis vinifera) pour un profil optimal de polyphénols, ou encore les OPC d'écorces de pin maritime.

L'hysope d'eau (bacopa) et compagnie

Plusieurs plantes peuvent renforcer nos mémoire, concentration et facultés d'apprentissage. En médecine asiatique le bacopa, en particulier l'hysope d'eau (Bacopa monnieri), jouit d'une excellente réputation. Cette plante aide à la protection de cellules nerveuses impliquées dans la transmission des signaux nerveux. Mais le mécanisme d'action le plus important de cette plante est probablement le fait que l'enzyme «acétylcholinestérase» est inhibée. Cela a pour effet d'augmenter la disponibilité du neurotransmetteur le plus important dans les processus de mémorisation et d'apprentissage, l'acétylcholine. Il existe bien sûr d'autres plantes très bénéfiques au maintien de nos capacités mentales : le ginkgo biloba, le curcuma, le safran et le thé vert. En cas de stress, de tension ou d'activité professionnelle intense, l'ashwagandha et la rhodiola sont également recommandées.

La phosphatidylsérine (PS)

La PS fait partie de la famille des phospholipides. Elle entre dans la constitution de la membrane cellulaire et se trouve en quantité abondante dans le cerveau. Elle se trouve majoritairement dans la substance grise sous forme de DHA (acide docosahexaénoïque qui fait partie de la famille des omega 3). C'est ainsi qu'elle joue un rôle central dans la transmission de l'influx nerveux. Sa présence dans le cerveau décline naturellement avec l'âge. Cependant nous pouvons y remédier au moyen d'une alimentation adaptée : huiles pressées à froid et non raffinées, graines, œufs biologiques et germes de céréales. Un apport supplémentaire de ces phospholipides peut être obtenu en utilisant de la lécithine provenant de graines de soja ou de tournesol non modifiées génétiquement. De manière plus ciblée, la PS extraite de la lécithine est tout à fait profitable.

D'autres nutriments

Bien entendu, il existe d'autres nutriments qui contribuent au fonctionnement optimal du système nerveux tout en maintenant nos capacités cognitives :

- La Vitamine E : elle répond à la sévère carence en vitamine E de l'alimentation occidentale et raffinée. À condition qu'elle soit fournie par des tocotriénols mélangés (extraits d'huiles), la vitamine E rend de grands services. Il s'agit du principal antioxydant des précieuses structures graisseuses du cerveau. Elle favorise également la microcirculation dans le cerveau.

- Un complexe de vitamines B : la plupart des vitamines B sont impliquées dans le métabolisme énergétique des cellules nerveuses. Mais le fait qu'elles soient souvent impliquées comme cofacteurs dans la production des neurotransmetteurs est au moins aussi important. Les vitamines B les plus importantes sont certainement la B6, la B12 et l'acide folique : elles contribuent notamment à réduire l'homocystéine. Il s'agit d'un radical libre nocif qui entraîne une dégénérescence plus rapide des cellules cérébrales. En outre, la vitamine B12 est très importante dans la production de myéline, la substance blanche protectrice qui entoure les fibres nerveuses. Veillons à prendre les formes correctes et bioactives : pyridoxal-5- phosphate (vitamine B6), 5-méthyltétrahydrofolate (acide folique) et méthylcobalamine ou adénosylcobalamine (vitamine B12).

- La Coenzyme Q10 et l'astaxanthine : non seulement parce que ce sont des antioxydants protecteurs des cellules, mais aussi parce qu'ils favorisent le métabolisme énergétique dans les mitochondries des cellules nerveuses, la coenzyme Q10 et l'astaxanthine peuvent contribuer à renforcer mémoire et concentration. Choisissons respectivement l'ubiquinol bioactif et l'astaxanthine non synthétique provenant de l'algue Haematococcus pluvialis.

- Le magnésium : il contribue également au maintien des facultés mentales. Non seulement car il réduit le stress, mais aussi parce qu'il contribue à un métabolisme énergétique mitochondrial optimal des cellules nerveuses. Et enfin parce qu'il stimule la sécrétion de neurotransmetteurs au niveau des synapses (points de contact) entre les cellules nerveuses. Optons pour du magnésium chélaté hautement absorbable, comme le bisglycinate de magnésium et le taurate de magnésium.

- Les acides gras oméga-3 : enfin, on ne soulignera jamais assez l'importance des acides gras oméga-3 EPA et DHA pour un fonctionnement optimal du cerveau. Ce dernier en particulier est un composant essentiel dans les phospholipides des membranes des cellules nerveuses qui contribue à l'intégrité et à la fonction normale des cellules nerveuses avec la sécrétion régulière de neurotransmetteurs. Avec l'EPA, le DHA inhibe les phénomènes inflammatoires dans le cerveau, qui conduisent à des pertes de mémoire et de concentration, voire des phénomènes dégénératifs.

Une préparation complète

Il existe donc différents compléments alimentaires qui peuvent contribuer à une mémoire forte et à une capacité de concentration optimale. En raison de leur nombre, certains d'entre eux doivent être pris séparément, comme le DHA, le magnésium, la coenzyme Q10, le curcuma et le thé vert. En outre, les éléments suivants peuvent être inclus dans une préparation complète : un concentré de baies, du bacopa, de la PS et des vitamines B.

Nous recommandons de consulter un professionnel de santé avant de supplémenter son alimentation.

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

MannaVital

Une mémoire forte et une concentration aiguë* grâce à

Memoryton

* Avec **Bacacomind®**, un extrait scientifiquement étudié d'Hysope d'eau (Bacopa monnieri), une plante qui aide à maintenir la mémoire et la concentration et contribue au maintien des capacités cognitives.

- ✓ Avec **Memophenol®**, la puissante combinaison de myrtilles sauvages et de raisins, avec un profil unique de polyphénols qui aide à protéger contre les radicaux libres et favorise la circulation.
- ✓ Avec **Sharp PS®**: phosphatidylsérine, un élément constitutif important des membranes des cellules nerveuses.
- ✓ Avec des formes bioactives de **vitamines B6, B12 et d'acide folique** qui contribuent à une fonction mentale normale.
- ✓ Avec de la **vitamine E** naturelle (tocophérols mixtes), comme antioxydant protégeant les cellules.

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

MEMORYTON de Mannavital est une préparation naturelle complète qui combine pas moins de trois extraits scientifiquement étudiés avec des nutriments essentiels pour vous permettre de rester clair, vif et alerte.

Clean label

www.mannavital.com

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

Arrête tout

Arrête tout. Je t'en prie. Tu pensais que ça n'arrive qu'aux autres. Tu n'as pas vu venir l'évènement. Arrête tout. S'il te plaît. Tu roulais sur ta bande de circulation. Sur ta Vespa. Arrête tout. La voiture est venue à contre sens. Dans ta ville. Tu t'es demandé ce qu'elle faisait là. Juron. Si vite. L'éviter. Impossible. Le choc. Des cris dans ton dos. Et ce noir. Ce noir dont on t'avait parlé mais que tu n'avais jamais vécu. Arrête tout. Et puis toi, hagard, sur un trottoir. Ta Vespa couchée. Ton cheval mort. Cette partie de toi morte. Arrête tout. La course. La vie. Le tourbillon. La toupie. Arrête tout.

Tu as mal. Tu te souviens que tu as un corps. Tu avais oublié que tu avais un corps. Tu négligeais que tu avais un corps. Arrête tout. Tu es obligé maintenant. Arrête tout.

Tu appelles ton premier cercle. Tu préviens. Tu annonces. Ton premier cercle te recueille. Tu arrêtes ton métier. Tu honores les factures à payer. Tu construis une trêve autour de toi. Une muraille. Une protection. Et puis tu craques. Arrête tout.

Arrive le second cercle. Avec lui, tous les rendez-vous que tu aurais dû soigner ces derniers mois. Des gens t'aiment. Tu ne savais pas que l'on t'aime à ce point. Tu pleures. Tu marchais à côté de la vie. Tu observes le silence.
Arrête tout.

Tu penses aux chemins de Saint Jacques de Compostelle. Tu te dis que tu l'arpenterais bien, maintenant, ce chemin, à la recherche de toi-même. Tu penses aux promenades que tu n'as pas accomplies ces dernières années, leur préférant ton smartphone, les courriers, les combats, les promotions. Arrête tout. La planète est à bout de souffle. Toi aussi. Tu suffoques sous les courriels, les SMS, les WathsApp, les Messenger, les Instagram. Arrête tout. Tu suffoques.

Une voiture a balayé la trajectoire de ton étoile filante, ta Vespa rouge. Cette voiture, c'est ton miroir. Ce mur, c'est ta vitesse folle, incontrôlée, sans permis. Arrête tout. Tout.

Oh, le bruit du ruisseau. Oh, le rayon du Soleil. Oh, le silence de la Lune. Écoute. Médite. Oh, tu aimerais tant faire rouler les dés pour qu'ils te disent le sens à donner à cet accident. Tu voudrais faire parler l'Invisible. Tu ne sais plus comment on fait parler l'Invisible. Le Ciel ne te raconte plus rien. Tu ne sais plus qu'il y a des cycles à la Lune. Tu ne

sais plus qu'il y a un mouvement à la Terre. Tu ne sais plus qu'il y a des Solstices.

Tu entends le mot « Analemme ». Tu ne sais pas ce que signifie ce mot. Ce mot vient à pied du fond du Cosmos. Il s'est perdu en cours de route. Il a dû tomber de la poche des hommes et des femmes bien trop occupés aux choses modernes. L'Analemme ne fait plus partie des préoccupations humaines. C'est dire tout ce que tu as perdu. Alors. Arrête. Arrête tout. Je t'en prie. Alors. S'il te plaît. Tu as perdu le contact avec le Cosmos, avec l'Invisible en dehors de toi. Tu as perdu le contact avec l'Invisible à l'intérieur de toi.

L'Analemme, c'est le dessin tracé par le Soleil dans notre Ciel au cours d'une année calendaire. Ce dessin se construit en suivant les différentes positions du Soleil relevées à une même heure et depuis un même lieu. Ça se passe à ton insu puisque tu ne regardes plus. Si tu le souhaites, tu peux voir se dessiner l'Analemme sur le sol. Plante un bâton dans la terre. Marque, chaque jour, à la même heure, durant une année, l'endroit correspondant au sommet de l'ombre du Soleil sur ce bâton. Au sol, le tracé de ces marques dessinera un 8. Oui. Tu verras. L'infini. L'Analemme du Soleil dessiné sur le sol te permettra de visualiser, aux deux extrémités du 8, le Solstice d'Été et le Solstice d'Hiver. Soit, la position la plus haute du Soleil dans le Ciel. Soit la position la plus basse du Soleil dans le Ciel.

Arrête tout. Plante un bâton dans la terre. Le Cosmos te dit que tout est affaire de cycle. Tu l'as oublié. L'existence n'est pas une ligne droite. Elle se fracasse, l'existence, lorsqu'elle est une ligne droite. Arrête tout. L'existence a la forme de la lemniscate, le symbole de l'infini. Tout est affaire de cycle.

Arrête tout. Tu interroges tes crédits. Tu interroges tes abonnements. Tu interroges ta garde-robe. Tu interroges tes croyances. Tu interroges tes Amis. Tu interroges les émissions que tu regardes à la télévision. Tu interroges les écrans. Tu interroges cette voiture noire venue barrer ton existence, l'accident, ta vie arrêtée, stoppée, encastrée dans le labyrinthe de ton Destin. Coup de tonnerre dans ton Ciel.

Tu cherchais à lire l'Invisible. Tu n'y parvenais pas.
Arrête tout. Interroge ce petit orteil que tu cognes contre un pied de table. Interroge ta chute, même minime, dans l'escalier. Interroge la soupe bouillante déversée sur ta main. Interroge la brûlure du plat de gratin sur ton poignet. Interroge l'entaille du couteau dans la pulpe de ton doigt. Interroge.

Tu enchainais dix rendez-vous sur une journée. Tu enchaînais cent courriels. Aujourd'hui, l'unique épreuve de ta semaine prochaine, c'est de te rendre en voiture chez ton médecin.

Tu donnais de ta personne. Tu étais le sol, l'arbre, le tronc, la branche, le bourgeon, la fleur et la graine. Tout à la fois. Sans faillir ni d'un mot ni d'un geste. Interroge le verre qui se casse entre tes mains, dans l'eau tiède de la vaisselle, et te coupe.

Tout est affaire de cycle. L'Analemme du Soleil le dit. Chaque jour. Nous avons oublié de regarder l'Analemme du Soleil. Nous sommes tantôt au plus haut de notre Ciel et tantôt au plus bas de notre Ciel. Nous aussi, nous avons nos Solstices. Nous aussi, nous avons nos jours courts et nos jours longs.

Arrête tout. Tu pensais que ça n'arrive qu'aux autres. Tu n'as pas vu venir l'évènement. Arrête tout. Tu roulais sur ta bande de circulation. La voiture est venue à contre sens. Dans ta ville. Tu t'es demandé ce qu'elle faisait là. Juron. L'éviter. Impossible. Le choc. Des cris dans ton dos. Et ce noir.

Tandis que l'Analemme du Soleil dessinait la Sagesse.

La loi du Cosmos.
Sans un bruit.
Dans le Ciel.
Plante un bâton dans la terre.
Arrête tout.

Benoît Coppée
Écrivain

Un Cancer ! Et après ?

Découvrir qui on est vraiment

Comment vivre la période parfois compliquée de l'après cancer et avancer sur le chemin d'une nouvelle version de soi-même.

En rémission. Et maintenant ?

Après l'annonce du diagnostic de cancer, tout s'enchaîne généralement assez vite. Jour après jour, entre les différents rendez-vous et traitements (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie), il faut tenir bon coûte que coûte. Puis arrive enfin le jour tant attendu où l'on vous annonce : « Vos traitements sont terminés, vous êtes en rémission ». Tout s'arrête du jour au lendemain. C'est alors que débute l'étape parfois difficile de l'après cancer. Pour l'entourage, tout est terminé et il faudrait reprendre le cours de notre vie comme si de rien n'était. Les cheveux repoussent, les effets secondaires lourds disparaissent peu à peu mais il reste à gérer ce vide et cette angoisse de la récidive potentielle. Car rémission ne veut pas dire guérison. Il faut du temps pour apprendre à naviguer avec cette incertitude et les effets secondaires invisibles comme l'extrême fatigabilité ou des troubles cognitifs tels que les pertes de mémoire qui perturbent le quotidien. Et pourtant, cette période est aussi très riche en enseignements et découvertes sur soi-même. Rien ne sera plus jamais comme avant. Les choses seront différentes, pas forcément moins bien. C'est l'occasion de redéfinir ses priorités, de faire connaissance avec son nouveau moi ou de s'interroger: Comment accueillir la personne que je suis devenue ? Comment faire comprendre à mon entourage que je ne suis plus tout à fait la même?

Se faire accompagner

Une pression invisible mais bien réelle nous pousse à « tourner la page », comme s'il ne s'était rien passé. Et pourtant certaines questions demeurent : qui suis-je après tout ça ? Que vais-je faire maintenant ? Qu'est-ce qui est réellement important pour moi ? Selon le psychiatre Boris Cyrulnik, la résilience est un ensemble de processus qui permet de surmonter un traumatisme psychologique afin de se reconstruire. Dans certains cas, le recours à un onco-psychologue est nécessaire. Le coaching est également un accompagnement très utile sur ce chemin de (re)découverte de nos ressources intérieures. Le coaching est une mise en mouvement et le coach, un facilitateur de changement apportant un nouvel éclairage au coaché. Une page se tourne et un nouveau

chapitre passionnant commence. Coach et coaché avancent ensemble vers la réalisation d'objectifs fixés de commun accord.
Pendant cet après-cancer, il est également intéressant, voire indispensable, d'apprendre à écouter ses envies profondes, ses besoins et à se fixer de nouvelles limites. C'est le moment idéal pour se poser, se recentrer, rentrer dans un mode cocooning sans culpabilisation et prendre soin de sa personne dans sa globalité.

Retour au travail

L'une des grandes difficultés de l'après cancer est la question du retour au travail. Cette étape est pourtant cruciale car retrouver son emploi, c'est aussi réinvestir dans sa vie, retrouver une vie sociale et se garantir un revenu financier. Voici une liste de conseils de l'asbl Travail & Cancer, pour retrouver en douceur le chemin du travail après la maladie :

- Prenez le temps nécessaire pour récupérer après les traitements
- Échangez avec votre médecin à propos des effets secondaires
- Maintenez la communication avec votre employeur et vos collègues pour faciliter la réinsertion
- Pratiquez la méditation ou la pleine conscience
- Essayez de déléguer un maximum vos tâches domestiques
- Essayez la technique du « bullet journal » qui permet d'avoir une vue d'ensemble de votre emploi du temps et de mieux définir des priorités
- Acceptez de devoir vous adapter… Ce n'est plus comme avant, c'est autrement.
- Valorisez votre expérience de la vie car votre cancer peut être une « valeur ajoutée ».
- Ne vous surestimez pas. Le risque de dépression dû à un retour trop rapide existe.
- Ne vous sous-estimez pas. Vous avez traversé une tempête, vous êtes incroyable !

Thérapies complémentaires

Quand on soigne un cancer, on cherche avant tout à préserver la vie. Heureusement, grâce aux nombreux progrès de la médecine, de plus en plus de malades guérissent du cancer. Tout ce qui peut contribuer à améliorer la qualité de vie des patients et à mieux supporter les traitements doit être mis en oeuvre. L'intérêt des thérapies complémentaires pour accompagner le patient pendant et après la maladie n'est plus à démontrer. En 2007 déjà, le docteur David Servan Schreiber pointait l'importance et le rôle de l'alimentation, l'activité physique ou la méditation dans la prévention et l'accompagnement des cancers. Parmi d'autres outils qui ont déjà fait leurs preuves, citons le yoga, l'homéopathie ou la naturopathie. Compte tenu d'interactions possibles avec certains compléments alimentaires, il est important de faire appel à des professionnels bien formés. La question à se poser ici est : «Qu'est-ce qui peut me faire du bien et contribuer à ma qualité de vie ?» Chaque personne peut concrètement choisir d'être acteur de ses traitements. L'oncologie intégrative centrée sur les besoins individuels du patient associe traitements conventionnels et complémentaires et permet de mieux supporter les différents effets secondaires.

Cette période de l'après-cancer n'est-elle pas finalement le moment de se recentrer sur soi-même car comme le dit si bien Carl Gustav Jung « Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir».

Cinda Ayachi

Coach et ateliers « Un Instant à Moi »
Instructrice certifiée de pleine conscience pour enfants
0477 19 16 12
www.cinda-uninstantamoi.com

Coach, disability manager, formatrice et autrice
www.magalimertens.com
« Je rebondis après mon cancer », Éd Jouvence
« Retourner au travail après un cancer.
La réintégration, un processus collectif », Éd. Jouvence

Magali Mertens de Wilmars

La semaine du Bio

Un nombre croissant de personnes prennent conscience des multiples dérives de notre société (individuelles, sociales, institutionnelles, économiques, environnementales), résultats de bien trop nombreuses décisions incompréhensibles. La crise sanitaire nous l'a révélé avec une acuité sans précédent tout comme elle a mis en lumière le besoin grandissant de retrouver du sens dans nos vies. Pour certains cela se traduit par travailler moins, pour d'autres par un changement de cap professionnel ... Pour beaucoup, cela s'est manifesté par un retour à l'essentiel : notre santé et la nécessité d'y être attentif. Ces dernières années et en particulier mois, nous sommes nombreux à nous être tournés vers une alimentation saine et respectueuse de l'environnement qui nous a rappelé à l'ordre tant nous l'avons profané ses dernières décades.

Cette recherche de sens dans nos vies est salutaire car il est urgent d'infléchir la course du monde. Retrouver le temps, retrouver le vrai goût des choses et ne pas aller chercher à des milliers de kms ce que l'on a chez soi.

D'aucuns ont retrouvé les joies de faire un potager et devenir ainsi acteur, même modeste, de leur alimentation. C'est une merveilleuse base du changement ! Comme le dit Pierre Rabhi : « Cultiver son jardin ou s'adonner à n'importe quelle activité créatrice d'autonomie sera considérée comme un acte politique, un acte de légitime résistance à la dépendance et à l'asservissement de la personne humaine. C'est dans les utopies d'aujourd'hui que sont les solutions de demain ».

Le Bio et le local ont le vent en poupe actuellement, c'est heureux mais soyons vigilants à ce qui nous est proposé. Le Bio proposé dans le retail n'est pas celui de nos producteurs locaux. Parfois, appliquer les méthodes du conventionnel au Bio est contraire aux valeurs et desseins de l'agriculture Bio, le greenwashing pourrait ne pas être loin.
Rendre hommage au projet sociétal et environnemental que propose la culture et l'alimentation bio, c'est veiller à l'éthique de chaque acteur, depuis la fourche jusqu'à la fourchette, dans le cadre de relations respectueuses et équilibrées.

Quelques magasins Bio, pionnier depuis de longues décennies, défendent ces valeurs d'éthique, d'équité et de respect de l'environnement.
Autre Chose, situé à Rixensart, travaille depuis 1977 en bonne intelligence avec des artisans et producteurs locaux, redonnant ainsi ses lettres de noblesse au commerce de proximité en défendant les valeurs de respect (soi, autrui, artisans et producteurs, environnement) et d'éthique .
C'est ainsi que dans le cadre de la Semaine du Bio, Autre Chose nous fera connaitre les artisans producteurs belges. Une magnifique occasion de les mettre en lumière afin qu'ils récoltent les fruits bien mérités de leur labeur. L'équipe d'Autre Chose se mobilisera pour nous informer, conseiller et partager toutes ces valeurs humanistes.

Gageons que les personnes nouvellement intéressées par le bio et le local en adopte la philosophie : le respect d'autrui, de la nature dont nous faisons partie, la bienveillance envers tous et l'entraide.

Dans le cadre de la **SEMAINE BIO** du 5 au 13 juin

autre chose

VOTRE ÉPICERIE BIO DE PROXIMITÉ

vous propose ses promotions

-10%
les 5 et 6 juin
sur le VRAC

-15%
les 12 et 13 juin
sur les fruits & légumes

et tout au long de la semaine profitez chaque jour de

jusqu'à **-20%**
sur des produits d'artisans-producteurs belges
tous les détails sur notre site

Surfez sur notre tout nouveau site www.autre-chose.be

L'Hypnose médicale et thérapeutique n'est pas un mythe

L'hypnose existe depuis la nuit des temps. Pourtant, cette technique a longtemps été vue par le monde de la science comme une pratique obscure, non démontrable, liée au magnétisme. Depuis quelques années, les domaines de la santé physique et psychique la voient d'un meilleur œil et elle se fraie même une place dans les hôpitaux.

Etymologiquement, le mot hypnose est issu du grec « hupnos » qui signifie sommeil. Cette pratique très ancienne ne « fait pas dormir » le patient mais repose sur l'utilisation d'un état modifié de conscience proche du sommeil, appelé l'état hypnotique. La personne hypnotisée dispose d'un champ de conscience élargi, qui lui permet, en lien avec la personne qui l'hypnotise, d'accéder à de nouvelles possibilités pour affronter un problème particulier.

Comment cela se passe-t-il ?

En choisissant certains mots/associations d'idées, le patient est invité à focaliser sur une pensée agréable qui le place dans un état qui module des zones particulières du cerveau et déclenche une sorte de dissociation de l'esprit et des sensations du corps. Cet état permet au soignant de suggérer efficacement au patient de faire abstraction de ce qui l'entoure et de porter son attention sur des idées, images et sensations à

9 ET 10 OCTOBRE 2021

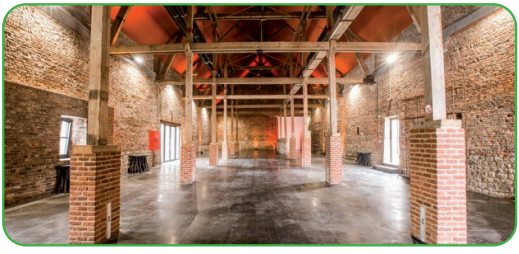
SALON MIEUX-ÊTRE

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

vocation thérapeutique. Cela va l'aider à atténuer ses troubles ou douleurs. Les praticiens sont formés pour s'adapter à chaque cas différent.

D'après L'Académie Nationale de Médecine (France) : « *L'Etat hypnotique est considéré comme doté de vertus réparatrices et susceptibles de faciliter secondairement, spontanément ou par suggestion, une meilleure homéostasie et un meilleur aménagement des relations de l'organisme avec son milieu.* » Il ne s'agit pas de magie, la personne reste maître de ses actes. Il ne s'agit pas non plus de méditation. L'hypnose joue sur le relâchement de la conscience pour activer des processus de transformation. La méditation, quant à elle, éveille une conscience qui se libère du mental. Grâce à l'IRM fonctionnelle et aux dernières technologies de scanner, l'état hypnotique a pu être visualisé et caractérisé sur le plan médical.

Ses origines

L'hypnose s'inscrit dans la lignée des médecines ancestrales qui utilisent des états de conscience modifiée comme les Egyptiens, Les Grecs et les Sumériens. La version occidentale débute au 18ème siècle avec le médecin allemand Franz Anton Mesmer et sa thèse, « L'influence des planètes sur les maladies humaines ». Il finira par être expulsé de la faculté de médecine de Vienne pour charlatanisme alors qu'il a jeté les bases de l'hypnose moderne. L'un des personnages phares du 20ème siècle est le psychiatre américain Erickson qui va développer un nouveau courant, l'hypnose ericksonienne, mettant la personne hypnotisée au cœur du processus de guérison. Il démontre son efficacité en tant qu'outil clinique. Aujourd'hui, cette approche est la plus pratiquée dans les pays occidentaux et est à la base de l'approche psychothérapeutique. Pour Erickson, « *l'hypnose médicale ne soigne pas la pathologie, elle soigne une personne.* » On ne traite pas avec l'hypnose, mais sous hypnose.

La dimension médicale

L'hypnose a fait ses preuves dans la gestion des problèmes psychologiques et physiques. Il s'agit d'un outil utilisé par des coachs, des thérapeutes et des médecins. Elle est applicable dans le cadre de traitement de douleurs aiguës, chroniques et d'addictions (tabac, alcool, boulimie..).

Face aux addictions :

Il ne s'agit pas d'une maladie mais d'un comportement. Les personnes qui présentent des comportements addictifs recherchent au moyen de l'acte ou de la substance addictive des effets de bien-être, de détente, de soulagement. Ces effets sont associés à un état de conscience modifié, ce qui peut être rapproché des bienfaits liés à l'hypnose. Ces personnes sont donc favorablement prédisposées à cette technique, mais les effets sont naturels et non pas artificiels. L'inconscient prend le pas sur le conscient pour favoriser la fin du comportement addictif.

Face aux maladies :

Il convient de distinguer :

L'hypoanalgésie : à visée antalgique (antidouleur), migraine, mal de dos, douleurs neurologiques, et dans l'accompagnement de patients atteints de pathologies graves (cancers, SIDA...) ainsi qu'en soins palliatifs.

L'hypnosédation : combine des techniques d'hypnose à de faibles doses de sédatifs ou à une anesthésie locale. Elle est utilisée dans les cas de chirurgie non profonde (thyroïde, hernie) d'endoscopie ou de radiologie interventionnelle. Les avantages sont nombreux : réduction de l'anxiété avant l'opération, réduction des nausées et des vomissements après l'opération, meilleure cicatrisation...

Qui dit médical dit légal

La loi sur l'application de l'hypnose dans les soins de santé date du 30 mai 1892 et «*n'est plus adaptée à la diversification professionnelle actuelle nécessaire pour des soins de santé de qualité, et doit donc être actualisée*», indique le Conseil supérieur de la santé (CSS)[1] « *Malgré plusieurs soumissions d'amendements pour la rendre plus conforme aux réalités actuelles, elle n'a*

jamais été actualisée. Étant donné que non seulement le contexte, la réceptivité et la motivation du patient, mais aussi l'expertise du soignant influencent le résultat du traitement par hypnose, il est nécessaire que tous les critères de précaution raisonnable applicables soient légalement spécifiés. »[2]

L'hypnose a donc sa place dans le monde médical comme l'affirme Dr Tshibangu, anesthésiste hypno des Cliniques de l'Europe : « *Ce qui est fascinant dans la pratique de l'hypnose, c'est qu'elle permet au patient de mobiliser des ressources dont il dispose mais qu'il ignore avoir. On l'aide à devenir acteur de sa prise en charge. Le patient ayant expérimenté l'hypnose va disposer d'un outil qu'il pourra utiliser dans d'autres situations selon ses besoins : l'hypnose est un vrai cadeau qu'on leur fait !* »[3]

1. La Libre Belgique 25/09/2020
2. www.css-hgr.be avis 9491
3. https://www.europaziekenhuizen.be/fr/les-news/intervention-sous-hypnose-medicale

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

les Pros

CENTRE BASTIN
Rue Dourlet, 27A-27B, 6000 à Charleroi
071 41 10 26
centre.bastin@gmail.com
Hypnose – Stop tabac, stop sucre, stop tocs, anxiété et peurs diverses, amincissement.

GALLEZ Xavier
Rue de la Ridale, 1, 5081 à Meux
0473 564 728
www.archiom-hypnose.com
Hypnose thérapeutique, développement personnel et professionnel,coaching, préparation mentale sport. A Namur et Meux.

HEYNEN-RADEMAKERS Véronique
Rue Marianne, 29, 1180 à Bruxelles
0474 387 160
info@paixinterieure.be
www.hypnose-humaniste.be
Hypnose Humaniste, ouverture de Conscience, voie d'éveil thérapeutique. Consultations et formations.

RADOUX Daniel PH.D
Chaussée de Louvain, 87, à 5310 à Eghezée
0476 501 113
d.radoux@skynet.be
www.iani.info
Biologiste du comportement humain et animal. Docteur en sciences. Psychothérapeute. Conférencier dans des congrès internationaux d'hypnose et de psychothérapie (voir site web)

Formation complète à
l'hypnose
depuis 25 ans
MODULE DE BASE
• 9 au 12 septembre 2021
• 23 au 26 septembre 2021
• 10 au 13 mars 2022
Un programme ouvert à tous avec pratique supervisée régulière
Certification NGH

Avec
Lee Pascoe
ou Yves Fischer,
certifiés NGH

Inscription & Infos :
www.lesoutilsdumieuxetre.be
Tél. 0478 91 21 22
Pré requis conseillé : Séminaire de base de la Méthode Silva (voir www.lamethodesilva.be)

Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture

(voir dossier p18)

Rosemary Morrow

Didactique, oscillante entre théorie et pratique, ce livre abondamment illustré nous conduit pas à pas vers la compréhension des fonctionnements naturels, la connaissance intime de notre site, une réflexion écologique sur notre mode de vie pour finalement nous accompagner sur les stratégies, méthodes et outils de la permaculture qui nous permettront d'aménager notre habitat, notre potager, notre jardin, notre ferme ou bien encore notre quartier, notre village, notre région, ... dans de nombreux domaines. Un livre utile aux particuliers, étudiants, entrepreneurs et collectivités !

Editions Imagine Un Colibri, 392 pages

Tout le monde peut méditer

Martin Aylward

Les bénéfices de la méditation de pleine conscience sont maintenant reconnus et intégrés à la psychologie, à la médecine et à l'éducation. Si vous êtes à la recherche d'outils pour faire face au stress et rester sereins, ce livre est pour vous.
Il contient des exercices, des conseils et des pratiques, explorant les bases de la méditation.

Editions Les Arènes/Mind, 225 pages

Votre énergie est dans la nature

Jean-Luc Chavanis et Muriel Rojas Zamudio

Cet ouvrage est un message d'espoir, une invitation à renouer et à faire alliance avec la nature. Vous y trouverez : les nombreux bienfaits de la nature sur l'homme (fondements scientifiques à l'appui : systémie, écopsychologie, neurosciences et thérapies analytiques), une sensibilisation sans culpabilisation inutile à notre part de responsabilité dans la marche du monde, des pistes concrètes de résolution de nos défis écologiques à travers un programme tridimensionnel : agir dans, avec, et pour la nature.

Editions Leduc, 301 pages

Le grand guide de la Sophrologie au quotidien

Gaëlle Piton

La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire, de concentration et de visualisation. Gaëlle Piton présente dans cet ouvrage les fondements de la sophrologie, en pointant bon nombre d'idées reçues à son sujet. Elle nous enseigne des techniques simples et efficaces, destinées aux adultes comme aux enfants et aux adolescents. Le livre, richement illustré, décline de nombreux exercices de manière thématique : stress, sommeil, émotions, phobies, estime de soi, addictions, parentalité... Il comprend également 25 séances audio, guidées par la voix apaisante de l'auteure, pour une pratique en toute autonomie.

Editions Le courrier du livre, 188 pages

Bien dormir avec la Naturopathie

Joëlle Pierrard

Le sommeil est le troisième pilier de la santé avec l'alimentation et l'exercice physique. C'est pendant que nous dormons que notre organisme veille et met tout en place pour se régénérer. C'est aussi pendant le sommeil que les nouveaux apprentissages et la mémorisation sont facilités. L'anxiété, le stress, les bouleversements des rythmes de vie ont un impact certain sur nos nuits. Comment faire pour retrouver un sommeil réparateur ? Le secret réside dans sa qualité et pas seulement sa quantité. Avec une bonne hygiène de vie, une bonne connaissance de notre fonctionnement, une alimentation adaptée à nos problèmes spécifiques, les bonnes plantes, il n'est pas nécessaire généralement de recourir à des médicaments. Essayez, vous serez étonné des résultats !

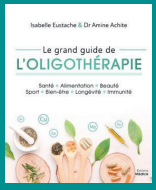
Editions Eyrolles, 134 pages

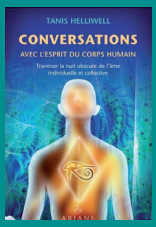
Ciel blanc, Ciel noir

Initiation au chamanisme Mongol

Brigitte Pietrzak

Dans cet ouvrage, Brigitte Pietrzak nous raconte comment, après avoir ressenti l'évidence et la force d'un appel, elle part à la rencontre d'Enkhtuya, une chamane qui va l'initier au chamanisme mongol. « On naît chamane, on ne le devient pas





» lui apprend Enkhtuya, qui lui confirme après un premier rituel, qu'elle est née avec ce don. À travers de courts chapitres thématiques, l'autrice nous emmène à la découverte des rites, des symboles et objets, des animaux sacrés, des valeurs, qui sont au coeur du chamanisme mongol.. Le chamane est un visionnaire inspiré, un guérisseur d'âmes, un intermédiaire éclairé entre le visible et l'invisible, qui sait communiquer avec les esprits des différents ciels et œuvre pour le bien et l'amour.

Mama éditions, 231 pages

Dépasser sa souffrance

Marie-France Gizard et le Dr Patrick Zillhardt

La perte d'un être cher, un accident de la vie, une maladie, du mal-être au travail... Parfois, la souffrance vous envahit, voire vous submerge. Quand un événement dramatique vous touche de plein fouet, vous croyez souvent être la seule personne sur Terre à ressentir cela et finissez par nourrir une projection négative du monde. Ce cercle vicieux peut pourtant être brisé. Vous n'avez pas à culpabiliser et vous n'êtes pas obligé de « subir » ces situations, bien souvent inévitables. Se réapproprier sa souffrance, l'identifier, la comprendre, partir à la découverte de son Moi, sont autant de clés pour « agir ». Et si participer à la guérison de vos traumatismes et blessures était l'occasion de reprendre la main sur votre vie ? À travers leur histoire et les témoignages de leurs patients, les auteurs ont mêlé diverses approches thérapeutiques et établi des outils simples pour vous accompagner sur le chemin de la joie et de l'apaisement.

Editions Eyrolles, 193 pages

Le grand livre de l'oligothérapie

Isabelle Eustache et le Dr Amine Achite

Qui n'a jamais été tenté de faire une cure de magnésium ou d'utiliser des compléments multiminéraux pour passer un cap ? Au cœur de la vie, d'une remarquable efficacité et dénués d'effet secondaire, les oligoéléments ont tout pour plaire. Et pourtant, le grand public en ignore le réel potentiel et les multiples utilisations qu'on peut en faire pour soi, son conjoint, ses enfants, ses parents. En privilégiant une présentation simple et distrayante, ce guide a pour objectif de vous éclairer de façon ludique afin de savoir piocher parmi tous ces oligoéléments ceux qui vous procureront une meilleure santé, un meilleur équilibre, un mieux-être.

Editions Medicis, 398 pages

La naturopathie

Christian Brun

La naturopathie est un complément de fond à la médecine allopathique. Sans remplacer le médecin en cas de maladie, le naturopathe joue sur d'autres leviers pour permettre au patient d'augmenter son potentiel d'autoguérison et de renforcer son système de défense. La clé de cette approche est d'optimiser son hygiène de vie selon sa physiologie grâce à des moyens naturels. La santé étant considérée comme un état d'harmonie à entretenir afin de prévenir les troubles les plus courants, ce livre expose les meilleures stratégies naturopathiques à adopter au quotidien. En fonction de votre pathologie, il vous accompagne pas-à-pas dans la mise en place du traitement. Qu'il s'agisse de problèmes digestifs, de troubles du sommeil, de maux de tête, de douleurs articulaires... vous trouverez rapidement la solution naturopathique qui vous convient.

Editions Eyrolles, 190 pages

Conversations avec l'esprit du corps humain

Traverser la nuit obscure de l'âme individuelle et collective

Tenis Helliwell

La crise que nous vivons collectivement est comparable à une nuit obscure de l'âme. Les ancres de notre vie ont été arrachées, et nous sommes à la dérive dans un monde apparemment dépourvu de sens et de sécurité. Pour sortir de cette nuit obscure, il nous faut un nouvel ensemble de valeurs essentielles au maintien de la vie et fondées sur l'amour et la santé de tous les êtres. Notre corps possède non seulement une intelligence lui permettant de réguler sa santé, mais aussi un esprit avec lequel il peut communiquer. Tanis Helliwell l'appelle l'élémental ou l'esprit du corps. Dans ce livre, vous découvrirez une conversation fascinante entre Tanis et l'élémental de son corps sur des données liées bien sûr à la santé, mais qui vont bien au-delà pour nous assister dans le grand passage actuel individuel et collectif.

Editions Ariane, 231 pages

Les bienfaits d'une réduction de notre consommation de sucre sur notre santé

Notre corps a-t-il vraiment besoin de sucre ?

Les sucres, également appelés glucides, sont le carburant de nos cellules. Mais le seul sucre indispensable à l'organisme est le glucose. Au cours de la digestion, les glucides rapides et lents ingérés, sont transformés en glucose.

Le glucose est ensuite transformé en glycogène pour être stocké dans le foie et dans les muscles. En plus de fournir de l'énergie, les glucides participent à la régulation de l'appétit et joue un rôle sur le fonctionnement du cerveau !

L'OMS recommande de limiter l'apport en sucre à 5 % des apports journaliers chez l'adulte et chez l'enfant. Cela correspond à 25 gr par jour pour un adulte[1].

Les effets négatifs du sucre

Le sucre agit sur le cerveau pour créer une addiction au même titre que le taba[2]. Plus précisément, le sucre freine la suppression de l'hormone ghréline, qui signale la faim au cerveau[3].

Il perturbe également le rôle de la leptine, hormone de satiété et celui de la dopamine. Cette altération du signal de la dopamine dans le centre de récompense du cerveau, oblige à consommer plus de sucre pour obtenir le même niveau de satisfaction. Son impact sur les apprentissages et la mémoire est confirmé par différentes études[4].

Les sucres cachés

Nous savons que les pâtisseries, les sodas et même les aliments salés comme les biscuits apéritifs ou les sauces contiennent du sucre. Un soda contient 40 gr de sucre et une barre chocolatée plus de 50 gr alors que l'OMS en recommande 25 gr par jour ! Le sucre se cache derrière plusieurs noms : dextrose, fructose ou encore maltose. Le moyen le plus sûr de les éviter est de limiter les plats industriels à ceux qui contiennent peu d'ingrédients !

Comment réduire sa consommation de sucre?

Privilégions les aliments non transformés

Les fruits contiennent naturellement du glucose, du saccharose et du fructose. Complété par les légumes, les légumineuses, les oléagineux, les céréales complètes : ils constituent une bonne source de glucide.

Adoptons le petit-déjeuner protéiné

Inviter les protéines et les bonnes graisses au petit-déjeuner aide à freiner la consommation de sucre. Privilégions les céréales complètes, les protéines telles que des œufs et des bonnes graisses comme l'huile d'olive !

Les bienfaits d'une diminution ou d'un arrêt du sucre

En plus de perdre du poids et de limiter les risques de diabète de type 2 et autres pathologies de civilisation, se rapprocher des apports journaliers en sucre recommandés par l'OMS, peut nous permettre de retrouver :

- **Un système immunitaire renforcé :** en diminuant la consommation de sucre, les défenses de l'organisme se renforcent et nous réduisons notre sensibilité au virus, aux allergies et à l'asthme.

- **Une haleine fraîche et des dents saines**

- **Une peau plus souple :** l'abus de sucre altère la production de collagène qui maintient l'élasticité de la peau.

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Contrôlez votre glycémie

60 gélules : 48,90€ / CNK: 4156592

Regluppin vous aide au maintien d'une glycémie normale. Il combine une synergie de micronutriments dont le trans-resvératrol Veri-teTM qui a montré des effets probants sur la glycémie.*

REGLUPPIN

- Trans-resvératrol (VERI-TETM)
- Carnosine + Carnitine
- Chrome + Cannelle
- Vitamines B1 et B8
- Zinc

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Our vitamins,
your healthy solution

Le spirituel essentiel

Laurent Jouvet (1957), après un triple parcours – scientifique, musical, monastique – se consacre à la méditation et à la spiritualité, pour lui-même et dans son enseignement, en France, en Allemagne, en Suisse ou en Italie. Au-delà des chapelles et des dogmes, il invite à un chemin spirituel simple, dépouillé et accessible.

La question spirituelle me fascine depuis l'adolescence. Par petites touches – visite inattendue d'un monastère bouddhiste dans le Vercors, rencontre d'une peintre d'icônes, fascination pour la liturgie monastique – j'ai fini par saisir mes trois questions essentielles, qui sont comme trois lumières dans ma vie :

- *Quel est le sens de la spiritualité ?*
- *Quels sont les moyens pour y progresser ?*
- *Comment transmettre cette richesse aux autres ?*

Ces questions que j'approfondis tous les jours dans ma pratique personnelle et mon enseignement donnent sens à ma vie.

Infiniment simple

Mes six années de vie monastique furent un moment privilégié de ma vie, mais j'ai fini par quitter ces institutions car elles ne me nourrissaient pas spirituellement. Ce n'est que plus tard, par la pratique personnelle de la méditation et son enseignement, que j'ai compris ce qui m'avait manqué. Aujourd'hui, la joie que me procure la transformation spirituelle me pousse à vouloir la partager pour annoncer une très bonne nouvelle : la spiritualité la plus profonde est une réalité éminemment simple et à portée de main, qui n'a pas besoin d'une pratique difficile, compliquée, héroïque. Elle est au contraire liée à la qualité de ma perception du corps, du

silence de mon esprit et de cette présence en moi qui est ma source.

Ordinaire ou extraordinaire ?

Je dois avouer que je suis entré au monastère pour de mauvaises raisons. Entre deux cours au Conservatoire de Genève, j'allais dans l'église du Sacré-Cœur, cherchant « quelque chose » de l'ordre de la spiritualité, mais ne le sachant pas exactement. Et j'étais tombé sur de petits opuscules relatant des vies de saints, décrivant des extases surnaturelles, des souffrances infinies, des lumières divines et des abîmes insondables. Je me suis alors dit que c'était cela la mystique, l'union avec l'Essentiel.
Grâce à Dieu, ces manifestations m'ont été épargnées, jusqu'à ce que je comprenne que ce que l'on cherchait avec autant d'espoirs surhumains était caché en moi et n'attendait qu'une seule chose : que j'ouvre les yeux pour voir qu'elle était si proche et si accessible. Depuis, je plaide pour une mystique « ordinaire ».

Converger ou diverger ?

À force de lire les auteurs spirituels, on est obligé de constater qu'au-delà de formulations liées au milieu culturel et à l'époque, on sent qu'en sous-texte, il s'agit bien d'une expérience universelle indescriptible que tout le monde essaie de décrire comme il peut pour pouvoir la transmettre. Comme Maître Eckhart, qui répète qu'on ne peut rien dire sur Dieu et qui ne cesse d'en parler. Lorsqu'on compare les textes suivants, de provenances très diverses, on est frappé par leur air de famille :

Yogasûtra « *Lorsque les agitations du mental cessent, le Témoin apparaît tel qu'il est en lui-même.* »

Eckhart : « *Lorsque le temple de l'âme est vide, ton fond est le fond de Dieu, qui est pure connaissance (conscience) de lui-même.* »

Thérèse d'Avila : « *L'âme n'a pas besoin d'ailes pour aller chercher Dieu, mais elle a seulement besoin de chercher la solitude pour le regarder au-dedans d'elle-même, sans s'étonner d'y trouver un hôte si aimant (= Dieu).* »

Shodo Harada (Zen) : « *Par la pratique de la méditation, Zazen, je retourne à mon essence propre et je deviens pleinement ce que je suis.* »

Le livre spirituel est un miroir de nos propres expériences, il donne les mots à notre expérience et nous permet de la reconnaître. C'est alors que l'immense fraternité de tous ces spirituels saute aux yeux : ils *convergent* tous vers une expérience spirituelle d'une infinie simplicité.

Les petits maîtres et les commentateurs, eux, s'enfoncent dans des explications, des gloses et des interprétations qui les éloignent de l'expérience. Ils semblent *diverger* car ils manipulent des concepts, alors que les mystiques manient des images pour nous éveiller à notre propre éveil.

Et Dieu dans tout ça ?

On l'a vu dans les exemples ci-dessus, certaines traditions font l'économie de l'instance que l'on appelle « Dieu ». Mais comme le disait Maître Eckhart de manière humoristique : « *Je supplie Dieu de me délivrer de Dieu* ». Il voulait dire par là que l'expérience spirituelle la plus profonde pouvait me délivrer des représentations que nous nous faisons d'un « Dieu » grand ordonnateur de l'univers. « *Dieu n'est ni ceci, ni cela, c'est ce qu'il y a de plus élevé en moi* », Eckhart ira jusqu'à dire qu'une fois que l'esprit est totalement délivré des représentations, il est de nature divine.

Ce qui est certain, c'est que le « Dieu » des mystiques, s'ils font appel à ce mot, n'est pas du tout le « Dieu » des religions. Jésus l'avait déjà dit : « Le royaume de Dieu (= le lieu du divin) est en vous », alors que les grands prêtres le situaient dans le Temple de Jérusalem.

Les trois clefs

L'expérience spirituelle n'est pas magique. Aucun rituel ne peut la donner de lui-même,

car ce n'est que ma disposition intérieure qui me rend capable de l'accueillir. Ce n'est pas la pratique que je fais qui, en elle-même, est porteuse de l'éveil, de l'union, ou de quelque nom que l'on nomme l'illumination, mais c'est la présence à moi-même et à la pratique qui est efficace.

On peut représenter la progression spirituelle comme l'enfoncement au cœur d'une ville ou d'un château, d'après la métaphore qu'ont déjà employée Thérèse d'Avila et beaucoup d'autres. Imaginez trois enceintes concentriques avec trois portes.

La première clef qui permet d'entrer dans l'expérience spirituelle, c'est le corps. Le corps est l'unique instrument spirituel que je possède. En redevenant conscient de mon corps par tous les canaux des sens, je l'apaise, je le détends, je le guéris, mais surtout je deviens le corps que je suis au lieu de m'identifier au mental agité que je ne suis pas. Cette présence consciente à mon corps a une conséquence très importante : elle pacifie l'esprit, elle lui permet de devenir silencieux.

La seconde clef me permet d'entrer en moi, dans mon intériorité. Habituellement, elle est étroite et pleine de pensées agitées, d'émotions désagréables, d'images changeantes et de souvenirs envahissants. Mais par la pratique corporelle, cet intérieur s'est apaisé et il y règne un silence paisible. Dans ce lieu intérieur, je profite de ce silence, de ce repos. C'est, à véritablement parler, de la « méditation », car la méditation ne consiste pas à lutter pendant des heures contre les pensées en étant assis sur un coussin dans une posture inconfortable. Non, la conscience du corps me permet de pacifier l'esprit et la méditation me permet d'explorer l'esprit pacifié.

La troisième clef, c'est l'entrée dans le lieu le plus central de l'intériorité. Une fois que la méditation a permis d'ouvrir l'espace intérieur et de voir à quel point il était vaste, l'attention va se mettre en quête de ce que j'appelle volontiers « la Source », l'endroit où mon être et ma vie jaillissent. Quelque part dans ce silence intérieur plane une Présence qui est à la fois présence à moi-même et à la transcendance. La conscience qui m'habite, ce Témoin immuable (*le drashtar du Yogasûtra*) est la source de mon être, et les mystiques l'identifient à Dieu, ou à « Rien de Rien », ou au Soi, etc.

La pratique

Mais alors, que faut-il faire ? Peu de choses. Continuer les pratiques que l'on a déjà acquises, et dont nous nous rendons compte qu'elles sont « justes » lorsqu'elles nous mènent au silence intérieur. C'est la première clef : faire entrer le monde et mon propre corps par tous les sens, par tous les canaux, sans nommer et sans juger, dans une grande unité perceptive. Puis la seconde clef m'ouvre le silence intérieur où je chercherai ma Source avec la troisième clef.

Laurent Jouvet

Bibliographie :
Jésus mystique (Cabédita, Suisse, 2019), Yogasûtra (Almora, Paris, 2020),
Le cœur de la spiritualité (Almora, Paris, 2021).
En préparation : Edition complète des sermons allemands de Maître Eckhart (Almora, Paris 2021).

UN TABOULÉ DE CHOU-FLEUR, RAFFRAÎCHISSANT, PAUVRE EN GLUCIDES

Le chou-fleur, une des variétés de chou, fait partie de la famille des brassicacées, anciennement nommée crucifères (choux, moutarde, cresson, radis, navet).

Que ce soit le bortch, la fameuse soupe à base de chou en Russie ou le bouillon à base de paksoy en Chine, le chou est un des légumes les plus consommés au monde.

Sa culture date de la fin du néolithique et est connu pour ses vertus thérapeutiques depuis le IIIe s. av. J.C. Rappelons-nous, à la fin du XVIIIe s., l'histoire du célèbre navigateur anglais James Cook, qui a sauvé son équipage du scorbut grâce à de la choucroute, sa version fermentée.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 concombre
- 4 branches de céleri
- 3 gros cornichons aigre doux
- un bouquet de menthe
- ½ bouquet de persil
- 20 feuilles de livèche (céleri vivace du jardin), en option

Vinaigrette

4 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de tamari
Poivre

1. Lavez tous les légumes.
2. Passez le chou-fleur dans un robot ou râpez-le, afin d'obtenir une semoule bien fine.
3. Taillez concombre, céleri et cornichons en mirepoix (petits dés).
4. Émincez finement les aromates.
5. Mélangez tous les ingrédients dans un plat. Rajoutez la vinaigrette et servez bien frais.

ATOUT SANTÉ

Riche en eau (88%) et pauvre en glucides, le chou-fleur est un des légumes phare de la diète cétogène.

Riches en glucosinolates, ces composés soufrés sont au cœur des recherches en oncologie.

La consommation du chou-fleur permettrait, selon des études récentes, de prévenir le risque de certains cancers (colorestal, poumon, sein et prostate). Il existe une vingtaine de variétés de glucosinolates, chacune ayant sa propriété. Grâce à sa teneur élevée en vitamines C et en soufre, le chou permet à notre foie de produire du glutathion, un puissant antioxydant, immunostimulant et détoxifiant.

Il apporte également des vitamines (K, B5, B6 et B9), du manganèse, potassium, phosphore et de la choline stimulante pour notre cerveau.

BON À SAVOIR : Le jus de choux est un antifongique en cas de candidose et très utile en cas d'ulcères de l'estomac, de colites et de douleurs biliaires.

ATTENTION : Les choux sont à éviter en cas de goitre ou d'hypothyroïdie non traitée.

Recette proposée par Karin Schepens Naturopathe *(voir article page 10).*

La biodynamie sur son balcon

Les balconnières et autres plantes en pots offrent la possibilité de vivre au quotidien avec des plantes et ce faisant de maintenir le lien avec le vivant. Elles permettent de voir la vie en mouvement, aussi surprenant que cela puisse paraître, mais observer la germination, une plante naissante, puis en pleine croissance est un exercice enthousiasmant. Il nous oblige à nous connecter à l'imperceptible, au subtil.

Quel plaisir de cueillir de la ciboulette, du persil ou du basilic frais en ouvrant sa fenêtre ou en allant sur son balcon. Quel privilège de saisir une tomate, un poivron, de couper une salade juste avant de passer à table ou de préparer un bon repas.

Mais voilà, concrètement le substrat classique, prisonnier de ces quatre parois du pot, est souvent limité par les terreaux du commerce ou par de la terre qui a quitté son large environnement terrestre. Du coup, le jardinier de terrasse devient la proie du commerce de fertilisants onéreux et peu naturels.

La biodynamie est tout à fait apte à s'appliquer aussi à ces conditions de vie

L'élaboration du terreau peut en constituer la première étape dans la mesure où il est important d'y incorporer les six plantes du compost. Que ce soit à base de déchets de cuisine, de feuilles mortes ou de quelques pelletés de fumier de poule, de lapin, de mouton, de cheval ou de vache, les cubes de 1 m^3 proposés par certaines communes sont très pratiques pour envisager une bonne décomposition. Ils peuvent être installés sur un bout de balcon.

Pour optimiser les résultats de la biodynamie, il est important de bénéficier de l'ensemble des préparations, les six préparations du compost, la bouse de corne et la silice de corne. Le plus difficile à mettre en œuvre est bien le compost avec ses préparations, une alternative serait de mettre les cinq préparations dans un seau d'extrait fermenté en les dynamisant manuellement quelques jours et d'en arroser la terre des pots régulièrement. La valériane pourrait y être pulvérisée à la suite de ces arrosages (rappel : il faut la dynamiser dans un seau une dizaine de minutes avant pulvérisation).

À défaut, demandez du compost mûr à un agriculteur auquel vous ajouterez un peu de sable, de l'argile, quelques poignées de bonne terre et

une pincée de basalte pour les éléments minéraux et autres oligoéléments. Arrosez le tout d'un compost de bouse Maria Thun pour accélérer la décomposition de la matière organique et faciliter l'assimilation des nutriments pour les plantes. En cours de végétation, les fertilisants azotés du commerce seront favorablement remplacés par des arrosages avec de l'extrait fermenté d'ortie pour les légumes et d'ortie mélangé à la consoude pour les fleurs.

Dynamiser la bouse de corne et la silice de corne

Bien que les quantités à pulvériser soit infimes dans les pots, pour réaliser une dynamisation efficace, il faudra un seau qui permette de former un beau vortex, un récipient de 10 litres de forme conique de préférence. Si vous ne pouvez pas récolter de l'eau de pluie, prenez de l'eau du réseau que vous dynamiserez à l'air libre la veille afin de lui redonner vie. La bouse de corne et le compost de bouse Maria Thun peuvent s'appliquer à la balayette, mais le liquide peut se perdre et arroser les tablettes de fenêtre, une alternative très pratique est la seringue qui permet de bien répartir les gouttes dans les pots.
Pour la silice, les petits pulvérisateurs à main de type liquide lave-glace sont très efficaces, on en trouve d'ailleurs en jardinerie. Il faut bien entendu veiller à ce qu'il n'y ait pas eu de produits chimiques à l'intérieur, ce qui nuirait fortement à l'efficacité de l'action.

En ce qui concerne les dosages

Vu la surface je pense qu'une cuillère à soupe de bouse de corne devrait suffire si on considère qu'il faut 120 g à l'ha pour 35 l d'eau, mais il n'y a pas de référence expérimentale sur cette question. On peut penser que la force de la substance ne demande pas une quantité importante de matière. Pour la silice, il est difficile d'aller en-dessous d'une pointe de couteau mais on sait très bien qu'il n'y a pas de proportionnalité en la matière, il n'y a aucun risque à une dose de silice plus élevée que nécessaire.

La culture en pots sur un balcon, sur terrasse ou pour les plantes d'intérieur est tout à fait possible même s'il faudra surmonter quelques contraintes pratiques et faire preuve d'un peu de créativité.

Laurent Dreyfus, jardinier
formateur au MABD

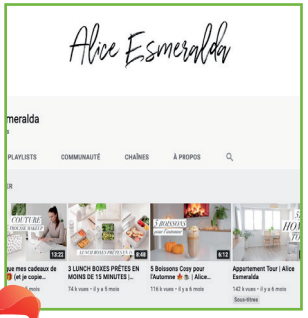
Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

Mr Mondialisation

« *Mr Mondialisation* » a été créé en 2004 par un étudiant belge anonyme. Par volonté d'éviter le culte de la personnalité, le choix a été fait de créer un personnage symbolique portant un masque vénitien. Avec cette approche discrète, seules les idées priment, pas la personne qui les porte. En 2009, l'anonyme derrière « Mr Mondialisation » réalisait une série de vidéos explorant des questions d'intérêt général : *les limites de la croissance, la dégradation de la biosphère, les droits de l'Homme, ...* Suite à leur succès, la décision fut prise d'être présent sur les réseaux sociaux. Ainsi débutait une veille citoyenne quotidienne de l'information alternative qui se transforma peu à peu au « *Mr Mondialisation* » actuel : un 'think tank' citoyen indépendant et non-structuré (chaque membre et journaliste étant dispatché à travers le monde).

À ce jour, l'essentiel du travail de « *Mr Mondialisation* » est animé à temps plein par le fondateur épaulé par une équipe de *rédacteurs, militants, vidéastes, dessinateurs, reporters et techniciens*. Plus de 150 contenus – articles, dossiers, reportages, caricatures, vidéos, interviews – sont ainsi produits chaque mois, sans subvention ni mécène, sur base des dons des lecteurs. Les rédacteurs, artistes et lecteurs œuvrent ensemble en faveur d'une transition sociale, économique et culturelle, pour un avenir serein.

A découvrir sur mrmondialisation.org



Alice Esmeralda

Avec plus de 300.000 mille abonnés, la chaîne *YouTube d'Alice* est une mine d'or pour trouver des idées de recettes véganes, pour préparer des repas en fonction des besoins ou du budget que l'on a, mais aussi pour ses trucs & astuces du quotidien et le mode de vie vegan. En 10 ans d'existence, la chaîne totalise plus de 17 millions de vues !

Zentonik

Le blog de la méditation en pleine conscience et de la psychologie positive d'Antoine Gerlier a pour but de nous aider à mener une vie plus positive, saine et naturelle. Les articles sont écrits par des spécialistes de nombreuses disciplines (médecins, psychologues, coachs, thérapeutes, etc.), ce qui apporte une vraie richesse au contenu. Infos sur **zentonik.fr**

Impact Positif

Toutes les deux semaines, Sylvia Amicone part à la rencontre de celles et ceux qui veulent avoir un impact positif sur la société et qui, face à l'urgence climatique, aux enjeux de société, à un futur parfois incertain, ont décidé de mettre en œuvre des projets concrets pour changer les choses. Déjà 52 podcasts disponibles.

ESPACE NATURE

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

Vous propose
Une gamme naturelle et Bio

MYBED NATURE
RECOR BEDDING

GREEN SLEEP

Nouvelle Collection

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

famille

Nous avons tous besoin de perspectives d'évasion. Bonne nouvelle, il ne faut pas aller loin pour vivre de bons moments hors de nos repères habituels.

S'évader avec sa maison sur le toit

Voyager et loger dans son véhicule a le vent en poupe. De part le monde des individus réaménagent des vans pour pouvoir barouder et dormir dedans. Pour ceux qui ne veulent pas se lancer dans un tel challenge, il existe des sociétés belges qui proposent de belles alternatives. Certaines vendent et louent des tentes pour deux, trois, quatre ou cinq personnes qui se montent sur tout type de voiture. Pas besoin d'avoir la jeep d'aventurier pour vivre une expérience insolite. Mais le concept ne s'arrête pas là. Si vous louez une tente, l'équipe vous fournit l'essentiel des accessoires pour votre escapade nature : guirlande intérieure, tables, chaises, brasero, barbecue, douche à piston... Vous ne devez pensez à rien ! En plus, ils vous glissent à l'oreille de superbes spots où vous pouvez vous poser. Pour ceux qui voudraient absolument vivre l'expérience en 4x4 ou en van, cette alternative existe aussi. Deux sociétés belges proposent ces services : www.stoemelings.be et www.yetiwildtracks.be

Il n'y a pas que le chien qui fait Woof !

Vous ne connaissez pas le wwoofing ? WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms) est un réseau aujourd'hui mondial (100 pays), créé en Angleterre en 1971, qui donne l'occasion de s'intéresser de près à l'agriculture biologique et tout ce qui concerne les conditions de vie durable. Il y a une grande variété de Whosts (les hôtes) qui accepte de l'aide volontaire en échange du couvert et du logement dans des fermes et jardins biologiques. La grande diversité des Whosts répertoriés en Belgique permet à chaque WWOOfer (volontaire) de séjourner dans un lieu qui correspond à ses intérêts et attentes. Il s'agit d'une véritable forme de tourisme solidaire.
www.wwoof.be

La gourde, l'allié des mois d'été

Cela fait certainement un peu de temps déjà que vous avez opté pour une gourde en métal en bannissant les bouteilles en plastique. Mais attention, il ne faut pas oublier que si elle est mal nettoyée, une gourde peut contenir une multitude de microbes. Voici trois conseils simples et utiles :

- Pour le nettoyage : lave-vaisselle ou goupillon.
- Contre les restes qui stagnent : eau chaude, savon et vinaigre.
- Contre les mauvaises odeurs : verser une cuillère à café de bicarbonate de soude dans une gourde remplie d'un tiers d'eau. Secouer pendant cinq minutes, vider et remplir d'eau froide pour toute une nuit. Si cela ne suffit pas pour chasser les odeurs tenaces tentez la technique du riz : versez 5 cuillères à soupe de riz et 6 de bicarbonate de soude dans votre gourde et agiter avec énergie. Il suffit ensuite de la vider, de la rincer et de la laisser sécher.

Si papa n'a pas de gourde, c'est la cadeau parfait pour la fête des pères !

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

Abonnez-vous à êtreplus

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

Qualité et Indépendance sont deux enjeux étroitement liés :

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

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

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

Nous vous proposons les formules suivantes :

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

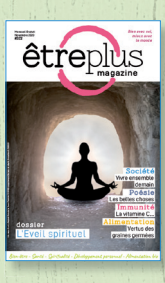
Abonnement France : ajouter 15 euros / 10 numéros

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.



COUP DE ♥

de la rédaction !

SOLESUN 365

Préparation de la peau et éclat du teint

Riche en caroténoïdes, ce complexe contribue à la pigmentation de la peau et à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Solesun 365 prépare la peau au retour des beaux jours et prolonge l'éclat du hâle.
Solesun 365 Be-Life : 18,90 €
Découvrez notre gamme complète sur www.be-life.eu

Clearspring

Eau de coco king coco 350ml

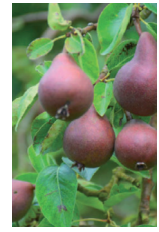
Rafraîchissez-vous avec la délicieuse eau de coco King Coco bio, idéale après un effort, durant un long voyage ou lors de journées estivales. Sa douce saveur de coco, légèrement sucrée et sans acidité vous désaltèrera à merveille ! A déguster pur, bien frais, ou à incorporer dans vos smoothies.

- Ni concentré, ni dilué
- Plus sucré que l'eau de noix de coco vertes
- Source naturelle de potassium et de vitamine C
- Pauvre en graisses
- Sans sucres ajoutés

L'eau de coco King Coco est extraite de grosses noix de coco oranges King Coconut bio, originaires du Sri Lanka et récoltées à pleine maturité au bout de 8 mois !

Prix de vente conseillé: 3€ - Distribution : www.vajra.be

Formation à l'arboriculture, viticulture et petits fruits



Jour 1 : Initiation à la l'approche goethéenne et à la biodynamie.
Jour 2 : Approfondissement : application des concepts vus la veille à l'arboriculture, la viticulture et la culture des petits fruits.
Les journées se dérouleront dans une salle de la faculté agronomique de Gembloux. Des observations sur le terrain auront lieu au verger conservatoire de la faculté.
Animé par Jean-Michel FLORIN, formateur et conférencier au MABD.
Les 1er et 2 Juillet 2021 de 9h30 à 17h à Gembloux Agro-Bio Tech Université de Liège. 40 € par personne et par jour+ participation libre et consciente (Le prix ne doit pas être un obstacle)
083 68 87 89 – biodyn@ez4u.be – www.ez4u.be/biodyn

Filière CHIA

Bienvenue !

Une grande étape a été franchie ! Une parcelle bio dans le Brabant Wallon vient d'être semée grâce à la collaboration de Chi's (Petit déjeuner Chia pudding) et CultivAé. Si tout se déroule bien, les premières graines belges pourront être utilisées fin de cette année.

Ce super-aliment, cultivé localement pourrait devenir un atout pour la santé des belges. En effet, les sources végétales d'Omega 3 sont rares et la Chia est l'une des seules à permettre une assimilation optimale sans transformation.
Suivez l'évolution de la filière
#chiafrombelgium @saychis.be

Le massage tantrique

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

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

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

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept à l'aube du 2ème millénaire, lors d'une séance de massage à deux au cours de laquelle Marie a alors ressenti quelque chose d'unique, au-delà de la relaxation ou de l'excitation sexuelle. Ils ont cherché à comprendre, lui dans sa connaissance du massage, elle dans ses acquis de médecine chinoise et son passé d'infirmière.

Ils ont mis sur pied une technique nouvelle, un «chef-d'oeuvre collectif de célébration joyeuse» qu'ils mettent en scène dans leur sublime maison de Mont-Saint-Guibert, non loin de Wavre. On y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.

pour elle & lui, pour eux...

Le Tantra, qui signifie «tissé ensemble», est une voie de transformation de l'être humain, qui cherche à donner une dimension spirituelle au toucher et à l'extase. André Van Lysebeth le décrivait si justement par «l'évolution du corps et de l'esprit par l'érotisme et l'amour».

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

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

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

Francine Barlet

MARY HASH
Rue de Bierbais, 10
1435 Mont-Saint-Guibert
Tél.: 0494/15.75.75
www.maryhash.be

AU JOUR LE JOUR

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

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

Bruxelles

Présentation Voyages Initiatiques - Eté2021.
11/6. 19h30-20h30. Les Pyramides de Bosnie du 15 au 22/07 + Wéris et Ardenne Sacrée du 7 au 12/08. Deux voyages de Reconnexion à Soi et à la Terre sur des sites vibratoires. **Axelle Malvaux,** expert en Feng Shui & anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et géobiologue. En ligne via Zoom. 02 644 15 44. Accès sur info@interieurparticulier.be. www.interieurparticulier.be

La Technique Alexander. Video-Conférence.
28/6. 20h-21h30. Conférence gratuite via Zoom. Inscription: athvettas@hotmail.com. **Athanase Vettas**, praticien de Technique Alexander. 1200 BXL. 0477 291 053. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Soirées information gratuites.
30/6, 28/7, 29/9 et 13/10. 18h30-19h30. ...sur la Formation Neurosciences Appliquées à la prévention de la souffrance au travail. En ligne. Inscription Obligatoire. **Serena Emiliani**. 1070 BXL. serenacoachdevie@gmail.com - 0494 851 854. www.adaptandgrow.be

Liège

MA cure de jeûne - séance d'info.
22/6. 19h30. Jeûner : pourquoi, pour qui, comment ? Quelle est la façon qui vous convient aujourd'hui ? Info générale & questions-réponses pour préparer votre cure. **Christelle Lequeux,** naturopathe, **Marie-Claude Grimaldi**, profilage alimentaire. O!Bar. Allée Marcel Dehalu, 2. 4000 LIÈGE. info@macuredejeune.com - www.macuredejeune.com. 0498 404 979.

Hainaut

Initiation au potager naturel.
27/6. 14h-19h. Atelier gratuit pour découvrir les bases d'un potager naturel en visitant le jardin du centre Artchizen. 14-16h et 17-19h. Sur réservation. Rue buissonnet 10. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@artchizen.be - www.artchizen.be

Namur

MA cure de jeûne - Infos.
23/6. 19h30. Jeûner : pourquoi, pour qui, comment ? Quelle est la façon qui vous convient aujourd'hui ? Info générale & questions-réponses pour préparer votre cure. **Christelle Lequeux,** naturopathe, **Marie-Claude Grimaldi**, profilage alimentaire. Château de la Motte. Rue de l'Etat, 1. 5530 DORINNE. 0477 498 997. info@macuredejeune.com - www.macuredejeune.com

Rencontrer le Coaching Evolutif Virtuel.
24/6. 19h30-21h30. Présentation du Coaching Evolutif et de la formation pour devenir Coach de transition (structure, conscience, intuition, discernement) **Isabelle Wats**, coach PCC. La péniche l'Ame Agit. Rue du Quai 0 (Parking brasserie du Quai). 5000 NAMUR. 0486 157 438. isabelle@creacoach.be - www.creacoach.be

Luxembourg

Portes ouvertes à la Fédération Européenne d'Herboristerie.
2/7 ou 21/8. 10h-13h. Présentation du programme complet de la formation d'herboriste, des **Professeurs** ainsi que de l'organisme de certification REFORMED. . Bihain 28. 6690 VIELSALM. 080 41 82 06 . www.feh.beInscription préalable via le site ou par téléphone. Voir avant première ci-dessus.

avant-première

PORTES OUVERTES
Le 2 juillet
ou
le 21 août
à Vielsam

Voir détails ci-dessus

La Fédération Européenne d'Herboristerie

Formation d'Herboriste

La Fédération Européenne d'Herboristerie (FEH) organise une formation étalée sur trois années à raison de quatre jours par mois. Cette formation est ouverte à toute personne intéressée par les plantes et leurs bienfaits. A la fin de la formation, vos aptitudes seront reconnues par un Certificat Européen agréé par REFORMED®.

Cette formation peut être une alternative à la médecine conventionnelle. Elle vous permet de recevoir des conseils de santé pour vous et votre famille et/ou d'avoir un métier d'avenir où vous souhaitez approfondir vos connaissances. La formation peut également être suivie « à la carte »

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

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Aromathérapie

Aromathérapie - Pédiatrie.

12/6. 14h-18h30. Tout savoir sur l'utilisation des huiles essentielles chez les enfants ! Toxicité, posologie, modes d'administration + nombreuses formules pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. seb@alternatures.be - 0477 701 989. www.alternatures.be.

Aromathérapie - Grossesse et allaitement.

13/6. 14h-18h. L'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante ! Toxicité, posologie, modes d'administration et formules pratiques. **Sébastien Delronge**. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Formation en aromathérapie.

26 au 27/6. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**.1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Oser - Journal Créatif.

19/6 ou 27/6. 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.

26/6. 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 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Le joyau de l'âme.

14 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

Retraite : Apaiser le Coeur et l'Esprit.

2 au 4/7. 14h-18h. 3 jours pour retrouver l'abondance de notre créativité. Accueillir le silence, pratiquer le qi gong, s'accompagner avec des méditations créatives. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - 0474 509 093. www.lagrangeacielouvert.be

Atelier art-thérapie évolutive.

3 au 4/7. 10h-16h30. Venez stimuler vos qualités créatrices, écouter votre intuition. Accueillir la paix intérieure. Transformer votre dessin pour qu'il devienne "Dessin Guérisseur". Inscription limité à 6 pers. Prenez vos pastels secs. **Brigitte Dewandre**, formatrice. 5100 WIERDE. 0485 482 598. arthera.brig@gmail.com - www.atelierlescomognes.be

Art thérapie et rituel chamanique.

14 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

Atelier Art thérapie évolutive.

28 au 29/9. "La symbolique en art-thérapie évolutive". Découverte, explication du dessin guérisseur. Conférence et atelier pratique. Places limitées à 15 personnes. **Marie-Odile Brêthes**, initiatrice du processus art-thérapie Évolutive. 1400 NIVELLES. 0485 482 598. arthera.brig@gmail.com - www.atelierlescomognes.be

Métamorphose.

27/7 au 1/8. 20h-14h30. 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

Formation intensive en Art Thérapie.

4/10 au 10/2/2022. 10h-16h. Approches créatives orientées sur la pratique. Formules semaine ou week-end. Formation s'étalant sur 5 à 6 mois. **Sandie Brischler**, art-thérapeute diplômée, psychopraticienne, artiste plasticienne. Espace la Buissonnière. 1060 BXL. art.therapie.bruxelles@gmail.com. www.art-en-action.fr - 0465 173 082.

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

13/6. 14h-18h. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, «yoga»+»taï-chi»amérindiens=régal bien-être ! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com.

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

010 24 44 87. https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/.

Cérémonie sacrée du Solstice d'Eté.

20/6. 10h30-17h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde! **Luminous Doe,** gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. 1390 GREZ-DOICEAU 010 24 44 87. akteshna@gmail.com https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/.

Nouveau: Expérience Multidimensionnelle.

27/6. 20h-22h. Par méditation guidée via un portail stellaire, ascensionner jusqu'en 12D pour rencontrer les Etres de Lumière et bénéficier de leurs messages & soins. **Luminous Doe.** 1390 GREZ-DOICEAU 010 24 44 87. akteshna@gmail.com https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique - hebdomadaire.

13/6. 10h-12h. Le dimanche matin. Chant vibratoire/Yoga du souffle : chant sacré du monde (chant des voyelles, chant védique, chant amérindien, chant mongole). 2 places offertes à demander à isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/ - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique/

Stage de Chants Sacrés dans le GERS.

5 au 9/7. 10h-17h. Immersion dans le souffle et la vibration de la voix à travers un répertoire de chants sacrés. Destiné aux personnes ayant déjà un petit bagage vocal. **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. F-32480 GERS. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be/atelier-son-et-souffle/

Stage "se libérer par le chant"

9 au 13/8. 10h-17h30. Stage de 5 jours pour libérer sa voix des blocages physiques et émotionnels et se libérer pour s'exprimer plus librement dans son chant et dans sa vie. **Bénédicte Dumonceau**, coach et formatrice. Salle tout coquelicot. 4000 LIÈGE. contact@souffle-voix-expression.be - 0498 062 745 www.souffle-voix-expression.be.

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga.

24 au 26/9 . Notre corps est une cathédrale nomade : expérimentons la résonance et la verticalité de notre architecture intérieure à travers le chant et le yoga. **Reynald Halloy,** chanteur, **Julien Halloy**, ostéopathe, kinésithérapeute et Yoga-thérapeute de formation. Soleilune Asbl. Basilique Notre Dame d'Avioth & Centre de Partage. F-55600 AVIOTH. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be/atelier-son-et-souffle/

Coaching

"Réorienter ma carrière" transition professionnelle.

26 au 27/6. 9h30-17h. Réfléchir, se poser les bonnes questions dans un espace neutre et bienveillant. Sur un we au sein d'un petit groupe de 3 personnes. La gare est à 5'. **Christiane De Vos**, master en Sciences du travail, psychothérapeute. 1410 WATERLOO. 0474 965 510. christianede_vos@hotmail.com - psychotherapie-devos.be/atelier-carriere/

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.

19/6. 9h-13h. Aussi le 17/7. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Pas de prérequis. Accessible à tous. Osez ! **Hélène Delepine**. 5060 TAMINES. 0485 516 444 helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com.

Stage de communication animale.

26/6. 9h-13h. Apprenez la communication animale en une demi-journée. Pas de prérequis. Peu de théorie et directement la pratique. Osez ! **Hélène Delepine**. La Canopée. 1420 BRAINE L'ALLEUD. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com 0485 516 444.

Communication Non Violente

Introduction à la CNV.

3 au 4/7. Communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et ainsi augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée. Invitation À ... Communiquer. Pazapa. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

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.

Constellations

Constellation en groupe [Bxl].
19/6. 13h-18h. Groupe mensuel de constellation (familiale, systémique, d'âme) ouvert à tous. tes (constellant.e.s & représentant.e.s). Entrevue préalable gratuite. **Axel Trinh Cong**, constellateur certifié Cofasy. La voie symbolique. 1000 BXL. voiesymbolique@gmail.com - 0473 512 352 www.voiesymbolique.net

Constellations familales dans la yourte.
26/6. 10h-18h. En pleine nature, cet atelier de constellations familiales invitera à plonger au cœur de soi, à retrouver notre être tunique, les liens essentiels. **Marie-Eve Mespouille**, psychologue. Va où le vent te mène,. 4120 NEUPRÉ. 0478 360 505. csfamiliales@gmail.com - www.psycholoog.be/marieve.mespouille

Couples

Soirée-atelier "slow" +55.
9/7. 19h30-22h30. Une soirée sensorielle, drôle et décalée pour des rencontres autrement dans l'écoute et le respect de l'autre ! Réservé aux célibataires de +55 ans. **Madame S.**. Centre Artchizen. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@lessoireesslow.be - www.lessoiressslow.be

Soirée-atelier «slow» pour célibataires.
7/8. 19h30-22h30. Une soirée sensorielle, drôle et décalée pour des rencontres autrement dans l'écoute et le respect de l'autre! Réservé aux célibataires ;). **Madame S.**. Centre Artchizen. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@lessoireesslow.be - www.lessoiressslow.b

Comment travailler le couple en difficulté dans vos consultations ?
8 au 10/10, 12 au 14/11, 3 au 5/12 et 14 au 16/1. Pour les professionnels de l'aide. Divers thèmes seront abordés sur les 15 journées de formation. Le couple sera vu sous tous ses angles, la communication, la sexualité, le respect, l'espace, la place, les disputes. Nombreux outils, partages d'expérience et exercices. Plus 3 jours de supervision en 2022. **Valérie Gourdain**, hypnothérapeute. 1340 OTTIGNIES. 0479 809 559. v.gourdain@therapie-aide.be - www.centre-therapie-aide.be. Voir avant-première page précédente.

Dessin & Peinture

Stage Vedic-Art & Peinture acrylique.
3 au 8/7. 10h-17h. Groupe 3 participants. Enseignement de 17 principes de création issus du Veda. Méthode qui dynamise notre créativité. Journées découverte sur demande. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Déployer son arbre de vie. Via Zoom.
17/6. 18h30-21h45. Atelier créatif de Travail Qui Relie. Soirée de Reliance à vous, aux autres et au Vivant. Aller puiser dans vos racines, sentir ce qui vous vitalise. **Nina Bertozzi**. Naviguer En Terre Agitée. 1030 BRUXELLES. naviguer@ecomail.be - www.billetweb.fr/deployer-son-arbre-de-vie

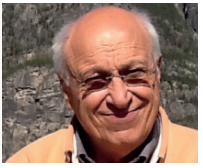
Atelier en forêt de connexion à soi. (Auderghem)
20, 26/6 ou 4/7. 9h30-12h30. Se déconnecter pour se connecter à soi et à la nature. En forêt pour se ressourcer, respirer, éveiller ses sens, se connecter aux arbres... **Anne Body**, coach et formatrice. Forêt de Soignes. 1160 BXL. 0470 501 959. contact@annebody.com - https://anne-body.systeme.io/atelier-foret-ete-2021

Neurosciences Appliquées....
6, 20/11, 18/12, 4/1 et 15/1/2022. 9h30-16h30. ....à la prévention de la souffrance au travail. 5 samedis entre novembre 2021 et janvier 2022. **Serena Emiliani**, coach formatrice. 1150 BRUXELLES. 0494 851 854. serenacoachdevie@gmail.com - www.adaptandgrow.be

Ecologie, Environnement & Nature

La nature Profonde du vivant.
3 au 4/7. Sam de 13 à 17h30 et dim de 9h30 à 17h. À l'échelle du jardin, recréer un lien avec la nature par une approche sensible, de l'observations à la collaboration. **Jean-Michel Florin**. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

avant-première



STAGE

2 - 11 Juillet
ou 26-29 Août

A Ostende

Voir détails page suivante

Benoit ISTACE
Formation en eutonie

Benoît Istace, psychomotricien diplômé en Eutonie Gerda Alexander à Copenhague en 1973 a travaillé en IMP pendant10 ans pour ensuite devenir indépendant pour développer l'eutonie. Il a sensibilisé les étudiants dans différentes écoles de psychomotricité à cette approche corporelle puis a ouvert sa propre école de formation. Il a également amplifié ses connaissances par une formation en chaînes musculaires GDS.

L'Eutonie ? C'est retrouver le plaisir de se mouvoir en harmonie, libérer les tensions, retrouver la fluidité dans le mouvement quotidien, voilà tout en programme qui éliminera les stress de ces derniers mois et qui redonnera goût au mouvement et à la rencontre !

.

Education & Pédagogies alternatives

Stage ado "tranquille et détendu"
5 au 9/7. 11h-18h. Stage dans une ambiance conviviale et détendue. Au programme : argile, land'art, peinture, lettering, permaculture, expression corporelle. **Stéphanie Van Caeneghem**, pepsologue. 7321 HARCHIES. contact@artchizen.be - www.artchizen.be - 0478 290 253.

Enfants

Stages 'Art & Nature'.
9 au 13/8 ou 23 au 27/8. 9h - 16h. Stages inoubliables dans une ambiance conviviale mêlant créativité, nature, jeux et connaissance de soi ! À partir de 7 ans. **Stéphanie Van Caeneghem**, pepsologue. 7321 HARCHIES. contact@artchizen.be www.artchizen.be - 0478 290 253.

Eutonie

Eutonie pour tous.
8 au 11/7. Aussi du 26 au 29 août. Stages à Ostende + wellness en option. Découvrir la richesse de l'eutonie pour l'appliquer au quotidien que ce soit chez soi ou au travail : gérer son attitude et harmoniser ses mouvements. www.aufilducorps.be/eutonie/. **Benoit Istace**, eutoniste G.A. et formateur. Hotel Royal Astrid. 8400 OOSTENDE. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.istace.com - Voir avant première page précédente

Feng Shui

Wéris et Ardenne Sacrée.
7 au 12/8. 9h-17h30. Séjour de Reconnexion à Soi et à la Terre. Initiation à la Géobiologie, découvertes, médiations 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. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie

Formation en géobiologie.
12/6. Autres dates possible à convenir. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension.). **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Formation professionnelle en Géobiologie.
Soit le vendredi : du 17/09/2021 au 18/03/2022, soit le samedi : du 18/09/2021 au 19/03/2022. 10 journées de formation théorique et pratique en 2021-2022. Cette formation ouvre la conscience aux énergies des lieux et des personnes, et donne les outils pour les percevoir, les purifier et les remettre en harmonie avec le vivant. **Christian De Rongé**. 1380 OHAIN. 0478 366 620. christian@bioenergieetlieudevie.be - www.bioenergieetlieudevie.be - Voir avant première ci-dessous.

Les Pyramides de Bosnie.
15 au 22/7. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur de Sarajevo. BH-71000.Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

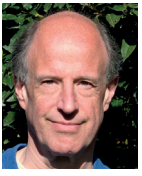
Hypnose

Autohypnose, émotions & appétit.
6/7. 20h. Par auto-hypnose, apprenez à gérer vos émotions, pour réguler votre relation à la nourriture, votre appétit, atteindre et conserver votre poids idéal. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. Visio zoom. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.hypnose-pour-maigrir.be/

Hypnose : dépendance sucre & chocolat.
29/6. 20h-21h30. Action puissante sur l'inconscient ! Sortez de ces dépendances, des régimes, frustrations, vous arrivez à votre poids idéal et le conservez ! **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - http://www.hypnosepreudhomme.be

Jardiner au naturel

avant-première



FORMATION

Soit du 17/9/21 au 18/03/2022
ou
du 18/09/21 au 19/03/2022

à Ohain
Voir détails ci-dessus

Christian De RONGÉ

Formation professionnelle en Géobiologie

Christian est ingénieur civil physicien et s'est intéressé depuis toujours à la compréhension du monde et des êtres humains. Fin 2008, il traverse un burn-out et son chemin pour retrouver la santé le mène à l'énergétique. Sa découverte de la géobiologie est une révélation qui le reconnecte à sa sensibilité profonde. Celle-ci, combinée à ses compétences scientifiques, lui permet d'apporter des solutions concrètes aux déséquilibres énergétiques rencontrés dans les lieux de vie. Aujourd'hui, il transmet son expertise dans le cadre d'une formation à la géobiologie. Cette formation s'adresse tant aux personnes désireuses d'en faire un métier, qu'à celles dont l'objectif est de développer leurs compétences en énergétique et d'acquérir des outils puissants pour purifier et harmoniser leur lieu de vie.

Découvrir et transformer les plantes.

1/7 au 2/6/2022. 9h30-16h. 12 jours répartis sur les 4 saisons, un jeudi par mois, pour découvrir et transformer les plantes médicinales, réaliser vos propres remèdes et fabriquer votre pharmacie. **Hélène Stoléar**, herboriste - Le gang des tisanières. Graines de vie. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Stage d'été, initiation au monde végétal.

5 au 9/7. 9h30-16h. Durant 5 jours, plongez dans l'univers du monde végétal pour découvrir et transformer les plantes comestibles et médicinales. **Hélène Stoléar**, herboriste. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Loisirs verts

Bike for Oxfam ! Un défi cycliste au profit d'Oxfam-Magasins du monde.

13/5 au 13/6. Pour soutenir ses partenaires producteurs d'artisanat équitable durement touchés par la crise sanitaire, Oxfam-Magasins du monde vous propose de participer au « Bike for Oxfam», un parcours vélo audioguidé de 30 ou 60 km autour de Gembloux. Pour participer, il suffit de s'inscrire et de récolter 100€, afin d'obtenir un lien vers une application audio qui vous encouragera et vous donnera toutes les indications sur le chemin à suivre. Gare de Gembloux. 5030 GEMBLOUX. 010 43 79 50. www.omdm.be/bike. Voir publicité ci-dessus

Stage estival : se relier aux plantes.

12 au 16/7. Un éveil à Soi et à ce qui nous entoure avec l'aide de chacun de vos sens pour se relier corps et âme avec les plantes dans un décor féérique. **Marie Fripiat**, herboriste - l'Art-tisane. F-05300 ÉOURRES. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Magnétisme

Formation au Magnétisme.

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

Formation en magnétisme.

4/7. 10h-16h. Apprendre les techniques du magnétisme, de la télépathie et de la radiesthésie. Le magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les blocages 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 - anita-trappeniers.wordpress.com

Marche, trek, rando

Marche avec ton coeur.

14/6 au 29/8. Sorties régulières: en Ardenne. Dénivelés en douceur 1 vendredi sur 2; bains de nature 1 we sur 2. En Belgique, des tronçons du chemin de Compostelle. A Bxl, des pauses-midi tous les lundis & mardis pour débrancher. **Bene Camino**, guide & accompagnatrice. Jemelle, Namur. 0475 483 682. benedicte@benecamino.com - www.benecamino.com/agenda

Massage pour Bébé & Femme enceinte

Formation certifiante en massage prénatal - massage latéral adapté à la femme enceinte.

13/6. 10h-17h. Formation destinée aux professionnels de la périnatalité (sage-femmes, doulas, haptonomes, ...). En petit comité. **Jeanne Sompo**. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Massages

Journée massage Assis.

11/6. 9h30-17h. Apprendre les mouvements de base à pratiquer sur une personne assise : le dos, les épaules, les bras, la nuque et le visage. **Laurent Vanneste**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô. 1050 BXL. 0487 717 441. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage sensitif belge : spécial Dos.

12/6. 10h-17h. Ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mou-

vements spécifiques du dos pour dénouer les tensions et unifier le dos. Avec ou sans prérequis. **Laurent Vanneste**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Asbl Kally'Ô. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation certifiante en Massage Bien-être et massage thérapeutique pour enfants.

12/6. Débutants bienvenus. En petit comité et dans le respect des restrictions sanitaires. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Massage sensitif belge : Pied/Main/Visage.

13/6. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Christelle Kamango**, formatrice. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation professionnelle certifiante en massage Californien.

19 au 20/6. 10h-17h. Débutants bienvenus. En petit comité et dans le respect des restrictions sanitaires. **Jeanne Sompo**. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Formation professionnelle certifiante en Massage Traditionnel "Hawaïen LOMI LOMI"

26 au 27/6. 10h-17h. En petit comité et dans le respect des restrictions sanitaires. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Initiation au massage en conscience.

3 au 4/7. 9h30-18h30. Un week-end de bien-être pour 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. 1030 BXL.lolivier. 0486 723 242 pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com .

Méditation

Cycle de 5 Méditations avec des ânes.

18/7 au 14/11. 14h-15h. Invitation à rencontrer l'âne, être sensible dans notre pleine présence à lui, à soi. Apaisement du cœur et de l'esprit assuré en prairie à leur côté. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Méthode de Libération des Cuirasses

Cuirasse parentale : processus libérateur.

1 au 4/7. 9h15-17h. Aborder la relation parentale par le ressenti corporel va permettre de sortir d'un système intégré dès le berceau et redonner vie aux élans intérieurs. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

Méthodes Psychocorporelles 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. Jardins de Bois Gérard. F- 10130 CHESSY LES PRÉS. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org.

Présence à soi

Art de la présence avec les chevaux.

26/6. 10h-17h. Se sentir vivant en communication avec l'animal, en conscience des gestes, des mots, de la relation. Le cheval nous entraîne dans un monde silencieux. **Guilaine De Pas**, thérapeute médiation animal. Vital. 8020 OOSTKAMP-BRUGES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

Cycle de 5 marches méditatives en forêt.

11/7 au 7/11. 14h-17h. "Chaque pas te ramène à la Vie" Thich Nhat Hanh. Marcher en forêt pour être juste là. Méditer pour nous guérir, nous transformer. Être vivant. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Psychanalyse corporelle

Psychanalyse corporelle intégrative.

19 au 21/6. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. . Centre La Source. 6020 DAMPREMY. contact@henriet-psychanalyste.com - 0474 635 474. www.henriet-psychanalyste.com

Session de psychanalyse corporelle.

16 au 19/7. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments bouleversants de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Maison N-D du Chant-d'Oiseau. 1150 BXL. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

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

Qi-Gong

Cours de Qi gong en ligne en Juin.
10/6. Les mardis, jeudis ett samedis. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. **Dominique Jacquemay**. diplômée en Médecine Chinoise. www.qigong-en-ligne.com.

Qigong de la Femme.
12 au 13/6. 9h-17h. Souplesse extrême et fluidité mais aussi force et équilibre. En Chine depuis plus de 5000 ans, c'est en pratiquant le QI GONG que les femmes cultivent leur beauté. **Thesy De Keukelaere**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. thesy@lifecarecentre.be - www.lifecareqigong.be

Cours de Qi gong en ligne pendant les vacances.
10/7. Les samedis. Acquérir et perfectionner la juste posture, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti par le mouvement et la respiration. **Dominique Jacquemay**. diplômée en Médecine Chinoise. www.qigong-en-ligne.com

Stage d'été.
7 et 8/8. 9h-17h. Zhineng Qi Gong 2e niveau : faire circuler le qi dans tout le corps jusque dans les moindres détails. Ouvert à tous. Lieu arboré si beau temps. **Douceline De Cock**, 5e duan ITBF tai chi chuan et qi gong. Hall omnisports. 4821 ANDRIMONT. 087 46 38 82 . secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596

Radiesthésie

Formation en Radiesthésie.
10/6. 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.. **Denis Magnenaz**. . 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Reiki

Reiki formation niveau 1.
26 au 27/6. 10h-16h. 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 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Respiration et Développement Personnel

Respiration Holotropique transpersonnelle.
18 (en soirée) au 20/6. Technique simple et efficace qui consiste à accélérer progressivement la respiration afin d'entrer dans un état de conscience élargi. **Christine Niermaréchal**, psychologue, psychothérapeute transpersonnelle,. Tetra. 1370 JODOIGNE. 0498 766 214. info@tetra.be - www.tetra.be

Spiritualité

Formation à la thérapie non-duelle.
24/6. 20h. Présentation gratuite de la formation unique, ouverte à tous, pour apprendre à accompagner ceux qui viennent à vous en incarnant la réalisation du Soi. En webinaire. **Brigitte Hansoul, Ken Kelly**, formateurs. The Process Asbl. 0476 289 112. https://www.theoneprocess.com/formation-psychospiritualite-accompagner-par-la-conscience-eveillee-therapie-non-lle/?aff=agplus&cpg=5bbb58 Voir avant-première ci-dessous.

Retraite. Méditation et spiritualité de l'action.
25/7 au 1/8. Pratiques spirituelles dans la vie quotidienne au départ de deux grandes traditions orientales. La semaine sera rythmée par des moments d'enseignement, de méditation et de pratiques. **Jacques Vigne**, psychiatre, écrivain. Prieuré de Marcevol F-66320 ARBOUSSOLS. 0498 127 577. info@tetra.be - www.tetra.be

Rencontre paisible à CuraSana.
21 au 28/8. Cette retraite aide à revenir à la Paix, à l'Amour et à la reliance à tout ce qui est. Une exploration de l'Être, occasion de transformations intérieures. **Stéphane Boistard**, écrivain, cueilleur, formateur et conférencier spécialisé en gemmothérapie et approche sensible de la forêt. Curasana . F- 81000 TARN. 0498 127 577. info@tetra.be - www.tetra.be

avant-première

FORMATION

à partir de Septembre 2021
Webinaire d'informations le 24 juin à 20h.
Voir détails ci-dessus

Ken KELLY et Brigitte HANSOUL

Formation à la thérapie non-duelle

La véritable guérison n'est pas la guérison du corps, de l'esprit ou du moi/égo.

Elle survient lors de la dissolution des barrières à la reconnaissance de notre vraie nature.

La thérapie non-duelle va au-delà de l'illusion du moi, de la dualité. Elle est menée depuis la conscience, par la conscience, pour la conscience.

ACCOMPAGNER PAR LA CONSCIENCE ÉVEILLÉE (ACE) est une formation unique, ouverte à tous, **pour apprendre à accompagner ceux qui viennent à vous en incarnant la réalisation du Soi.**

Téléchargez l'**ebook gratuit** : «Accompagner par la Conscience Éveillée» Et rejoignez-nous pour le webinaire d'information gratuit le 24 Juin

Tai-Ji-Quan

Stage d'été-Arts internes chinois.

7 et 8/8. Approche et développement holistique du taijiquan à travers style Chen et système Sun. Travail seul et à 2. Ouvert à tous. Lieu arboré si beau temps. **Jean-Jacques Hanssen**, 6e duan ITBF tai chi chuan et qi gong. Hall omnisports. 4821 ANDRIMONT. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 5.

12 au 13/6. Accepter notre vraie nature, reliée au Tout. Devenir canal de la Force de Vie. Exprimer le chant de l'Etre. Etre co-créateur du Monde. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Weekend Tantra pour couples.

18 au 20/6. 17h-18h. Relaxation, santé et enrichissement de votre relation, dans un cadre naturel, une villa de luxe ! **Alain Art,** animateur Tantra, **Manon Desseau**, masseuse tantrique et animatrice Tantra. 9990 MALDEGEM. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com/

Aqua Flow Massage.

23/6. 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. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tarologie

Découverte et initiation au jeu du tarot.

11/6 et 25/6. Réservé aux professionnels. Nouvelle technique, nouvel outil pour l'exploration intérieure. Accompagner le stress, le burn-out, une situation difficile, l'initiation au Tarot peut vous apporter un outil de lecture. Inscription limitée, situation sanitaire oblige. **Geneviève Gerard**. Atelier Les Comognes. 5100 WIERDE. 0473 309 372. genegerard@live.be

Soirée Arcanes Ouverts.

26/6. 18h-21h. Lecture du Tarot de Marseille par les élèves qui ont suivi le cycle d'approfondissement de SoleiLune avec **Reynald Halloy**, tarologue. Inscription indispensable. 4 places offertes sur isabelle@etreplus.be. Ferme de la Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be

Initiation au Tarot de Marseille.

4 et 5/9. Le Tarot comme outil d'introspection psychologique et créatif dans un chemin de connaissance de soi. Approche structurée et intuitive des 78 Arcanes. **Reynald Halloy**, tarologue. Yourte SoleiLune. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/tarot-initiation/

Théâtre

Théâtre de Masques : processus jungien.

5 au 9/7. Fabriquer et jouer ses masques sur le thème d'Oedipe. S'exposer à la lumière de la scène avec créativité et bienveillance. Dévoiler les zones d'ombre. **Guilaine De Pas**, thérapeute, formatrice. 8020 OOSTKAMP-BRUGES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

Thérapie quantique

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique.

26/6. 9h-13h. Atelier-Découverte. Guérir l'âme à travers le corps. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage de nos 4 niveaux de conscience. **Philippe Mouchet**, thérapeute et formateur. 3090 OVERIJSE. 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyages initiatiques

Les Pyramides de Bosnie.

15 au 22/7. 9h-18h. Voyage initiatique de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. BH-71000 .Bosnie-Herzégovine. info@interieurparticulier.be - 02 644 15 44. www.interieurparticulier.be

Wéris et Ardenne Sacrée.

7 au 12/8. Séjour de Reconnexion à Soi et à la Terre. Initiation à la Géobiologie, découvertes, médiations sur le site de Wéris et autres lieux vibratoires. **Axelle Malvaux, Emmanuel De Win**. 6940 DURBUY. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Yoga

Yoga de l'Energie.

14/9/21 au 17/6/22. Reprise des cours hebdomadaires pour ados, adultes et seniors, à Stockel, Montgomery, Meiser et online le 14/9/21. Inscriptions à partir du 1/6/21. **Ida Anceschi**, enseignante diplômée de Yoga de l'Energie. 1150 BXL. info@yoga-leheronbleu.com - www.yoga-leheronbleu.com 0499 988 944.

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 cycle Professorat QI GONG : 6-7 novembre

En cas de restrictions sanitaires, toutes nos formations sont dispensées en visioconférence via l'interface ZOOM

Modules de formation en QI GONG adapté Séniors - Enfant - Personnes à mobilité réduite

Infos sur www.iteqg.com 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

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

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

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

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

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

Joli local de consultation entre Yvoir et Dinant. Location de demi journées. Idéal pour thérapeutes conventionnels (kiné spécialisé, psy...) ou holistique. Facebook/kiné allard jérôme. Renseignements : 0485 214 882.

Développement personnel

Découvrez NOSTRARJ by Rémi grâce à ses techniques énergisantes et thérapeutiques. Offrez-vous votre Renaissance. Autorisez-vous à retrouver les clés de votre Bonheur. www.nostrarj.com

Massages

Artisan Masseur Liège Massage extase de type tantrique. Développement de la sensualité sacrée. Accueil des personnes abusées. 04 73 234 555 - www.artisanmasseur.be

Rencontres

Dame de 59 ans recherche compagnon pour amitié ou plus si affinités. Ecrire à furfozz21@gmail.com

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 ré-harmonise 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

Spiritualité

Partage-découverte. Pour donner sens à notre époque, partage et lecture autour du Livre d'Urantia en petit groupe convivial. 2ème mercredi du mois de 14-17h à Liège (bus 20) . Rens : 0496 891 533

Thérapies

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

Crowin France, psychothérapeute enfant, adulte, ados, couple. 19, Avenue Reine Astrid à Waterloo. 0472 478 941. 30 ans d'expérience.

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

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 :** Sophie RAYNAL, Karin SCHEPENS, Olivier DESURMONT, José LE ROY, Jérôme RAYNAL, Benoit COPPÉE, Cindi AYACHI, Magali MERTENS de WILMARS, Vanessa JANSEN, Laurent JOUVET, Laurent DREYFUS **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 26 - 27 - 30 - 34 - 36 - 42 - 44 - 48 - 52 **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!

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