Mensuel Gratuit
Juillet-Août 2021
#329

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

êtreplus magazine

Dossier
30 activités inspirantes pour vos vacances

Santé
L'eau, cet or bleu source de vie

Thérapie
Toucher et massage thérapeutique

Mieux-être
Le Qi Gong XPO, un chemin vers soi

Spiritualité
L'alchimie, voie initiatique

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

Mieux être - Santé - Spiritualité - Transition - Alimentation bio

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

PRÉPARATION DE LA PEAU & ÉCLAT DU TEINT

Solesun 365

Riche en **caroténoïdes**, ce complexe contribue à la pigmentation de la peau et à la **protection des cellules contre le stress oxydatif**[1]. Solesun 365 prépare la peau au retour des beaux jours et **prolonge l'éclat du hâle**.

NOUVEL EMBALLAGE 100% VÉGÉTAL

ICP EN 13432 COMPOSTABLE
INDUSTRIAL COMPOSTABLE PACKAGING

Be-Life+

- Melaline® naturellement riche en mélanine
- ß-carotène d'origine naturelle
- Vit. E d'origine végétale
- Vit. B2 contre le stress oxydatif
- L-tyrosine, précurseur de la mélanine

EN SAVOIR PLUS ?

FREE
- GLUTEN
- NANOPARTICULES
- DIOXYDE DE TITANE

GÉLULES VÉGÉTALES

BELGIAN LABORATORY

Conseils d'utilisation :
2 gélules / jour

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

(1) Ce produit apporte ß-carotène, Vit. E et B2 qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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

Voici les vacances

Nous y voilà ! Ces chères vacances que nous attendons et chérissons. Moment béni de l'année où nous pouvons nous poser, (re)découvrir un lieu inspirant, retrouver famille, amis, compagnons de route ...
Après une année si difficile et éprouvante, bien au-delà de ce que nous avons pu connaître ces dernières décennies, nous voilà enfin sur le point d'appuyer sur le bouton pause, de changer de rythme, de mettre nos corps et esprit en vacances.

Présence et Amour
Henri Salvador chantait dans la chanson «...peu m'importe Java, les îles Philippines, Sumatra Bornéo...si tu n'es près de moi, près de moi mon amour... ». Si nous remplaçons « mon amour » par « présence, tranquillité d'esprit, plénitude, sérénité », nous comprenons alors : « Où que nous soyons, quelque soit la beauté ou la sobriété du paysage, puissions-nous profiter pleinement de ces moments, l'esprit libre et détendu ». Posons-nous dans l'instant au plus près de nous, au plus près de notre être où notre liberté est totale et le monde notre jardin. Posons les valises du passé et du futur et demeurons pleinement dans cette joie de la présence. Que nous soyons face à un merveilleux coucher de soleil, un lac, une montagne ou simplement chez nous, les vacances sont une merveilleuse invitation et opportunité à mettre de côté les préoccupations du quotidien et plonger dans la profondeur de l'instant. Un entraînement, une façon d'Être féconde et libératrice. Y goûter, c'est un début et une invitation à l'adopter pour le reste de l'année !

Forts de cette connexion à notre paix, nous voilà disponibles pour nourrir des liens d'amitié et d'amour. Profitons de cette période privilégiée pour cultiver des relations riches et harmonieuses avec notre entourage proche et avec celles et ceux que nous rencontrerons au détour du chemin. La Présence et l'Amour se nourrissent l'une l'autre.

Notre magazine regorge de conseils pour mettre « le petit hamster » en mode pause, à vivre en Présence, en conscience, retrouver la paix et la joie intérieure où que vous soyez. Notre dossier vous propose également de nombreuses idées pour vous ressourcer dans la nature, vous relaxer, écouter le silence, prendre votre temps, ne rien faire ... ou faire ce que l'on ne fait jamais le reste de l'année.

Bonnes vacances à toutes et tous et merci pour vos soutien et fidélité indéfectible qui nous encouragent à garder le cap, contre vents, marées et tempêtes. Nous vous retrouverons avec joie et enthousiasme en Septembre pour de nouveaux projets porteurs de sens.

Sophie Raynal
Responsable de publication

Sommaire

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Santé :
L'eau, cet or bleu,
Source de vie

16
Dossier :
30 activités à essayer
pendant les vacances !

24
Eveil et Présence :
Vive les vacances !

25
Santé :
Le collagène hydrolysé

28
Thérapie :
Toucher et massages
thérapeutiques

34
Poésie :
Moïra

38
Mieux-être :
L'huile de bourrache

40
Mieux-être :
Le Qi Gong Xpeo
un chemin vers soi

44
Spiritualité :
L'alchimie,
voie initiatique

48
A lire

50
Biodynamie :
L'achillée millefeuille

52
Famille

54
Coup de cœur

56
Au jour le jour

58
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

70
Annonces classées

Elles et ils ont participé au numéro 329 :

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.

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.

Jocelyne Le Moan

Enseignante Qi Gong, je privilégie l' écoute du ressenti, l'ouverture à nos dimensions, centrage et présence. Une voie du corps pour cheminer en cohérence vers Soi. Pratique la méditation pleine conscience.

Arnaud de la Croix

Philosophe, écrivain passionné d'histoire, il étudie la civilisation médiévale, en quête de savoirs oubliés susceptibles de nous ouvrir de nouvelles perspectives, ici et maintenant.

Jérôme Raynal

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

Vanessa Jansen

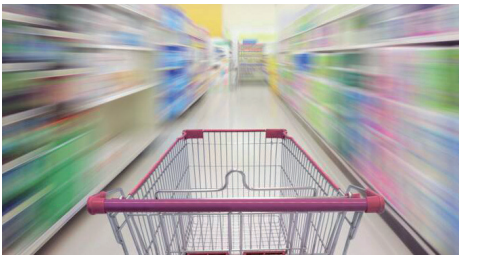
Une furieuse envie de découvrir et de partager. Très loin ou tout près pour aller vers les autres, mais aussi vers soi au travers de ce qui nous relie. Et en famille, c'est encore mieux !

Moins d'achats automatiques

Une envie de pizzas nous traverse ? Hop, on passe en acheter au supermarché après le boulot et on en profite pour prendre 2 ou 3 autres choses sans trop réfléchir… Besoin d'un nouveau câble pour son ordinateur ? Hop, on file sur *'Amazon'* pour se faire livrer en express dès le lendemain… Et si on se posait un instant pour changer ces réflexes un peu fous ?

> Osons remettre en question nos habitudes : les produits que l'on achète et les magasins où l'on se rend sont souvent le fruit des habitudes. Et si on testait un mois sans supermarché en (re)découvrant les petits commerces locaux ? L'occasion de découvrir des adresses alternatives qui pourraient devenir de nouvelles habitudes plus vertueuses !

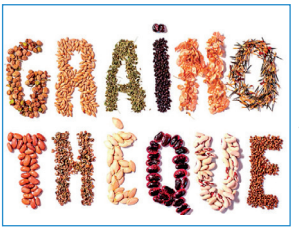
> Méfions-nous du *'greenwashing'* : comme pour les actus, on fait du 'fact-checking' plutôt que de croire sur parole les promesses vertes faites par certaines marques peu scrupuleuses…



> Cherchons des alternatives aux géants de l'e-commerce : c'est facile que tout soit regroupé sur un seul site, mais cette facilité a un prix pour l'environnement et les conditions de travail des employés. Avant un achat, on se pose la question de savoir si on peut trouver le même article dans un magasin près de chez soi ou la boutique en ligne d'un petit commerce. L'on est parfois bien surpris de ne pas payer plus cher, le service et le sourire en plus !

Astuces & fiches-conseils sur **ecoconso.be**

Rendez-vous à votre grainothèque locale !



La graine. La fleur. Le fruit. Et puis… les graines ! En théorie, il suffit de se servir en fin de cycle dans la nature pour préserver de quoi semer la saison suivante. Mais qui le fait encore aujourd'hui ? « *Les semences faisaient parties du quotidien de nos parents et nos grands-parents. Notre génération a perdu ce savoir-faire, mais c'est récupérable* », explique Marie-Yvonne Michez. Cette Athoise y croit et elle vient de lancer 'Graines de Géants' dans sa commune pour faciliter les échanges gratuits de semences entre les habitants. Cette nouvelle grainothèque s'ajoute à la centaine que compte déjà le territoire de Wallonie-Bruxelles !

Découvrez la plus proche sur **lesgrainotheques.be**

Et si tout s'achetait d'un simple « merci » ?

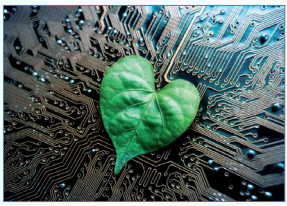
Dans la commune d'Anderlecht, à Bruxelles, un magasin d'un nouveau genre vient d'ouvrir. Sa particularité ? Pour payer, nul besoin de liquide ou de carte bancaire, il suffit d'un « *merci* » pour repartir avec la marchandise de son choix ! Et on y trouve de tout : des livres, des jouets, de la vaisselle, de l'électroménager, des vêtements, de la déco, … autant d'objets mis à disposition de ceux qui ont peu par ceux qui ont trop. Ces donateurs (dont nous pouvons faire partie)

ont simplement rassemblé des objets qu'ils n'utilisent plus : une machine à coudre, un presse-citron, un sweatshirt trop petit… autant

« La vacance des grandes valeurs n'enlève rien à la valeur des grandes vacances. »
Henri Weber

de choses qui feront peut-être le bonheur d'un autre. Celui qui donne laisse un petit mot et celui qui prend laisse également un petit message de remerciement. Voilà une belle façon d'appréhender l'économie circulaire !
Infos sur **circularium.be**

Vers plus de sobriété numérique



En débarquant dans nos quotidiens, les écrans nous ont offert sur un plateau (digital) tout un monde à portée de clic. Petit bémol, ce progrès a un coût. Et pour la planète, l'addition est salée : le numérique représente 4% de nos émissions de gaz à effet de serre et consomme près de 30 fois plus de ressources naturelles que le parc automobile belge ! Pire, si Internet était un pays, il serait le 3ème consommateur mondial d'électricité et le 5ème plus gros émetteur de CO_2. Alors comment rester connecté tout en prenant soin de la planète ? Voici quelques astuces simples : *n'activons nos données mobiles que lorsque c'est nécessaire ; n'utilisons pas ou limitons notre stockage dans le cloud ; réfrénons notre usage du streaming ; ne laissons pas nos appareils en veille ; luttons contre la « techno-mode » et l'obsolescence programmée en refusant de remplacer nos équipements encore fonctionnels ; adoptons le "STOP PUB" numérique ; paramétrons les cookies correctement pour une protection renforcée contre le pistage ; réduisons la résolution des vidéos regardées ou celles des photos prises (le HD n'est souvent pas nécessaire) ; faisons régulièrement le ménage dans nos historiques ; supprimons les comptes non utilisés ; maîtrisons notre temps passé sur les écrans et instaurons des temps de déconnexion et autres « Digital Detox » ritualisés...*

Découvrir la Wallonie (et plus) en vélo

Ces dernières années, le cyclotourisme ou voyage à vélo, connaît un succès grandissant et pour cause : le 'deux roues', c'est la possibilité de vivre une aventure en immersion totale sans nécessairement partir loin de chez soi. En Wallonie, il y a ainsi des balades pour toutes les envies ! Enfourchons notre vélo et partons explorer notre belle région grâce, notamment, au RAVel (*Réseau Autonome des Voies lentes*) qui offre plus de 1.400 km de pistes réservées aux usagers non-motorisés. Le site de **visitwallonia.be** est une mine d'infos pour préparer sa virée à vélo. Si nous souhaitons sortir de nos frontières, c'est tout à fait possible grâce au réseau européen de voies cyclable appelé « *Eurovélo* » : 17 itinéraires cyclables à travers l'Europe qui totalisent plus de 91.500 km ! La garantie de passer par des points d'intérêt et notamment de nombreux monuments classés au patrimoine de l'Unesco.

En Belgique, les 5 itinéraires *EuroVelo* totalisent un peu plus de 1.000 km et passent principalement par des voies vertes et des petites routes sécurisées et balisées.

Infos sur **eurovelobelgium.be**

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...

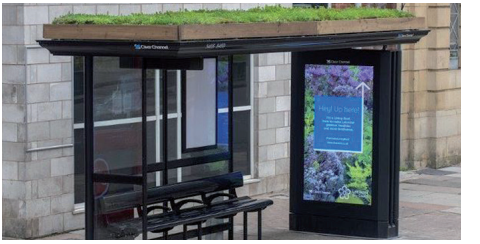
Bientôt des LED sur les autoroutes belges

Réputée internationalement pour ses lampadaires qui consomment beaucoup d'énergie, la Wallonie a fait un nouveau pari sur l'éclairage de ses autoroutes. Grâce aux installations du projet baptisé « *LuWa* », elle s'apprête à activer le « *plan lumières 4.0* » qui vise à moderniser le réseau sur au moins 2.700 km et, surtout, réduire sa consommation d'énergie trop importante (estimée à 3.500 kWh/an, soit l'équivalent de 25.000 ménages). Au moins 110.000 ampoules à sodium vont ainsi être remplacées par des LED, de quoi faire diminuer la consommation d'énergie d'au moins 76% !
Avec ce projet d'environ 600 millions d'euros sur 20 ans, la Belgique est sur le point de créer le premier réseau autoroutier connecté d'Europe.

Interdiction de l'élevage des lions destinés à la chasse

En Afrique du Sud, 8 à 12.000 lions sont élevés chaque année afin d'être abattus lors de safaris. Telle est la dure réalité de ce marché bien rodé qui génère environ 350 millions de dollars par an. Pour en finir avec ce commerce impitoyable, le gouvernement a enfin décidé d'agir ! Il souhaite aujourd'hui interdire la domestication et l'élevage en captivité des lions. Cette décision, tant attendue par les associations de protection animale, a été prise conformément aux recommandations d'un comité d'experts chargé d'étudier les règles encadrant la chasse, le commerce et la captivité des animaux sauvages.

479 abris bus pour protéger les abeilles



Pour enrayer le déclin des abeilles, certaines villes n'hésitent pas à installer des ruches urbaines, tandis que d'autres usent davantage de créativité. C'est le cas de Leicester, au Royaume-Uni, qui a remplacé ses 479 abris bus par des versions végétalisées plus respectueuses des pollinisateurs.
Ces nouveaux « *Bee Bus Stops* » ont un toit recouvert d'herbe, de fleurs sauvages et de sedum. Ce mélange de végétation est une aubaine pour les abeilles, papillons et autres pollinisateurs. Mais ce n'est pas tout, ils sont également équipés de panneaux solaires et produisent de l'énergie dès que la météo le permet. De plus, ils aident à capturer les particules fines et donc, à limiter la pollution.

McDo reconverti en restaurant solidaire

C'est le genre de projet inspirant que la crise sanitaire a permis de concrétiser. En 2020, à Marseille, un MacDonald a été reconverti en plateforme solidaire de distribution de repas. Un an plus tard, vu le succès,

« Acceptez la vie comme elle vient : la voie la plus sûre pour découvrir la vérité est de ne plus résister à ce qui se présente. »
Jean Klein

les instigateurs du projet baptisé « *l'Après M* » souhaitent transformer l'ex-fast-food en véritable restaurant solidaire où les habitants du quartier pourront se retrouver, se restaurer à moindre coût, mais aussi trouver du travail ou accéder à des formations. Une utopie citoyenne qui laisse rêver au monde d'après...

Le bonheur à l'école

Depuis 10 ans en Allemagne, le bonheur est une matière scolaire. Chaque semaine, les élèves partagent toutes les choses essentielles qui les rendent heureux. Une pédagogie inspirante qui les pousse à réfléchir sur eux-mêmes et sur la vie. Objectifs ? Donner la parole aux enfants et ados, comprendre leurs émotions, apprendre à se fixer des objectifs (et à rebondir en cas d'échec) et, surtout, susciter des sentiments positifs et la bienveillance.
A quand les cours de « bonheur » dans les écoles belges ?

Apprendre les tâches ménagères à l'école

En Finlande, à travers des enseignements ludiques, pratiques et concrets, tous les écoliers apprennent le respect des tâches ménagères. Ainsi, dès l'école primaire, garçons et filles assistent à des cours d'économie domestique où ils apprennent à cuisiner, à faire le ménage et à coudre. Préparation de bons petits plats faits maison, repassage et pliage de draps font donc partie de leur quotidien. Ces enseignements de qualité sont obligatoires dans toutes les écoles du pays. Objectif ? Permettre aux enfants d'appréhender la vie future et les aider à accomplir eux-mêmes ces gestes essentiels. En adoptant cette pédagogie, la Finlande permet de faire évoluer les mœurs, notamment en matière d'égalité femme-homme.

En très bref...

- Des ONG environnementales hollandaises viennent de remporter une victoire cruciale : le géant pétrolier « Shell » va devoir réduire ses émissions de CO2 de 45% d'ici fin 2030 !
- Solidarité-Migration : la cour d'appel de Bruxelles vient enfin d'acquitter les « hébergeurs de migrants » qui étaient poursuivis pour trafic d'êtres humains...
- Argentine : après 30 piquets de grève (sans le soutien des syndicats) des travailleurs de la santé ont obtenu une augmentation de salaire historique pour tous les travailleurs de l'État.
- Pour réglementer les pesticides, plusieurs communes françaises prennent des arrêtés de « protection de la population » en se fondant sur le trouble de voisinage et la réglementation des déchets — une première !
- Pour la première fois en 50 ans, une oursonne introduite dans les Pyrénées en 2018 a mis au monde 3 oursons ! De quoi redonner de l'espoir aux associations de protection de l'espèce.
- Mexique : évoquant de « terribles abus » et reconnaissant le racisme et les discriminations, le Président a présenté ses excuses officielles et demandé pardon au peuple maya.
- USA : le gouverneur de la Californie a annoncé vouloir interdire la fracturation hydraulique à partir de 2024.
- A partir du 1er juillet, le congé de paternité se dédouble en France, passant de 14 jours à 28 jours.
- Australie : 3.000 ans après leur disparition, des diables de Tasmanie sont à nouveau nés sur le continent (en grave danger d'extinction, ils ne subsistaient plus qu'en Tasmanie).

L'eau, cet or bleu, Source de vie

Notre petite planète bleue est recouverte de 70% d'eau dont 97,2% d'eau salée et 2,8% d'eau douce. Quant à cette dernière, seulement 1% en est exploitable. C'est pourquoi, on la nomme l'or bleu. La question du stress hydrique d'ici 2050 est devenue l'un des grands enjeux du 21e siècle, tant pour la santé que pour la protection de l'environnement.

L'EAU, UNE SUBSTANCE FASCINANTE

Comme le disait Léonard de Vinci, « elle n'a rien à soi, mais s'empare de tout ». Selon certaines études, elle mémorise et transmet l'information. Elle peut apparaître sous forme gazeuse, liquide ou solide. Sous l'influence de divers facteurs (l'évaporation, la capillarité et la pression racinaire) elle semble défier l'attraction terrestre : la sève des arbres monte pour atteindre ses tiges. Selon certaines traditions, l'eau serait le lien entre la Terre et le Ciel, entre le monde physique et le monde quantique. Elle est présente depuis toujours dans les rites de passage et les épreuves initiatiques.

L'eau, source de vie

C'est grâce à elle que chaque graine, chaque

En raison de son point d'ébullition extrêmement élevé, l'eau est liquide à la surface du sol. L'eau se place en seconde place de l'ensemble des fluides en terme de capacité calorique. Elle stocke la chaleur, ce qui fait des lacs et océans des réserves de chaleur fonctionnant comme des tampons lors de changements extrêmes de températures. Ainsi, elle est à l'origine des différences entre climat océanique (plus tempéré) et climat continental (précipitations inégales et fortes amplitudes thermiques).

embryon naît. Elle est associée à la femme car c'est dans l'eau, au sein du corps maternel, que se forment les enfants. L'eau est essentielle à la Vie. Que ce soit Hippocrate, Paracelse ou encore Hildegarde, tous vantaient déjà ses vertus médicinales.

Sans eau, toute vie est impossible

L'eau dans notre organisme constitue le fluide dans lequel baignent les cellules de notre corps, qui représente en moyenne 70% de son poids (de 55 à 75% en fonction de l'âge, de la corpulence et du sexe).
Il s'agit du terrain humoral, qu'il convient de maintenir en équilibre afin de préserver notre santé. S'hydrater correctement permet à nos cellules d'absorber les nutriments et d'évacuer les déchets. L'eau permet également de réguler la pression sanguine ainsi que la température de l'organisme. Elle lubrifie les yeux et les articulations. Elle hydrate notre peau et notre cerveau.
Une carence hydrique peut provoquer des maux de tête, de l'irritabilité ainsi que des difficultés de concentration.
Besoin d'uriner ou de boire la nuit ; souffrir de constipation, de douleurs chroniques, de troubles digestifs, hormonaux; confondre la sensation de faim avec celle de la soif ; avoir une peau et une bouche sèches sont autant de signes de déshydratation.

Une eau biocompatible

Pour optimiser ses fonctions, il convient que l'eau que nous absorbons soit biocompatible avec l'eau contenue dans notre corps. Cette eau, dite « vivante », est-elle encore disponible sur notre planète polluée ?

DÉSHYDRATATION/HYDRATATION

Pourquoi manquons-nous d'eau corporelle ?

1/ par consommation insuffisante d'eau.
2/ par perte excessive d'eau via les urines et la transpiration.

L'exercice physique intense ou un climat trop chaud entraîne une perte d'eau corporelle par la sueur permettant de rafraîchir l'organisme. Quant à la consommation de boissons acides ou sucrées, à la prise de médicaments diurétiques, aux déficits en hormones, tout ceci peut augmenter la perte d'eau corporelle dans les urines. Que ce soit le sodium ou le glucose, tous deux entraînent l'eau avec eux dans les urines par voie osmotique.

Seule l'eau « naturelle » hydrate.

Avec l'âge, notre corps à tendance à se déshydrater.
Notre mode de vie stressant, les boissons sucrées 2x et stimulantes accentuent ce processus.
Si l'on boit un jus de fruits, il convient de compenser par la même quantité d'eau.
Quant au café, au thé, très diurétiques, il convient de doubler la quantité d'eau.
Une tasse de café pour deux tasses d'eau !
Bref, à consommer avec modération.

Quelques conseils pratiques pour bénéficier au mieux des vertus de l'eau

- Au lever, à jeun, commençons la journée en buvant un grand verre d'eau tempérée afin de relancer l'hydratation, étant donné la perte d'eau qui s'effectue durant la nuit.
- Buvons par petites gorgées, pour mieux nettoyer nos cellules. S'il l'on boit un verre d'eau d'une traite, les reins élimineront l'eau plus rapidement afin de maintenir la pression sanguine stable.
- Selon notre poids, il convient de consommer une certaine quantité d'eau journalière (+/- 30 ml d'eau/kg) en dehors des repas, afin d'éviter de diluer les sucs digestifs.

Une eau biocompatible

Pour optimiser ses fonctions, il convient que l'eau que nous absorbons soit biocompatible

avec l'eau contenue dans notre corps. Cette eau dite « vivante » est-elle encore disponible sur notre planète polluée ?

QUELLE EAU CONVIENT-IL DE BOIRE ?

L'eau du robinet ? Filtrée ? Dynamisée ? Avec quel appareil ? Certaines installations sont très onéreuses. Et l'eau en bouteille ? Fortement minéralisée ou non ? On s'y perd un peu ...

L'eau du robinet

L'eau du robinet est déclarée potable, mais il est, toutefois, vivement conseillé de la filtrer, en raison de la présence de multiples toxiques (métaux lourds, herbicides, insecticides, bactéricides, résidus de médicaments...), présence reconnus par les autorités. C'est une eau oxydée, chargée en chlore, en fluor et en calcaire. Ce dernier va entartrer nos reins et articulations, tout comme il le fait dans les tuyauteries de nos sanitaires et de nos appareils électroménagers.

Depuis 2011, l'OMS reconnaît qu'il existe des résidus de médicaments dans l'eau de distribution ainsi que dans nos rivières.

Des moyens de filtration seuls ou combinés à un système de dynamisation

Du simple morceau de charbon plongé dans votre carafe aux systèmes de filtration, telles les « fontaines », les « purificateurs » ou le système d'osmose inverse relié à une citerne d'eau douce ou au réseau de distribution (en changeant régulièrement les filtres), ou encore le système de filtration sélective avec dynamisation, mis en place pour toute la maison. Un boîtier associé à des filtres spéciaux peut, selon les fournisseurs de telles solutions, produire une eau filtrée, « informatisée » et « énergétisée ».

BON À SAVOIR : Les vacances approchent !

Possibilité d'emporter avec soi un système qui s'accorde sur tout type de robinet, ou tuyau de douche, adapté pour produire une eau filtrée et présentée par leurs fournisseurs comme « revitalisée ».

Dynamiser l'eau à petit prix :

- Ajoutez quelques billes de céramique dans votre gourde ou votre carafe.
- Laissez l'eau durant une matinée au soleil,

ihmn

Institut d'Hygiène
et de Médecine Naturelle

Naturopathe, votre nouvelle vie demain

Formations
professionnelles
certifiantes
à Namur

Rentrée :
20/09/21

PORTES OUVERTES

BOURSE AUX LIVRES
DE SANTÉ NATURELLE

12 sept. 2021
de 10h00 à 16h30

154 rue de 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

dans une bouteille en verre foncé.
- Utilisez une carafe à vortex munie d'une hélice en argent.
- Créez un mouvement en secouant votre gourde ou votre verre.
- Utilisez votre propre flux énergétique et vos intentions.

L'eau en bouteille

Selon Louis-Claude Vincent[1], ingénieur hydrologue : toute eau dont la minéralisation est supérieure à 150 mg/l est une eau qui ne doit pas être bue. C'est une eau entartrante, sclérosante, facteur de vieillissement.

Le monde minéral doit être transformé par le monde végétal afin que nous puissions en bénéficier. Consommer des eaux fortement minéralisées en bouteille peut être la cause de calculs rénaux et de calcifications.

BON À SAVOIR :

Selon Louis-Claude Vincent, consommons une eau faiblement minéralisée, (résidus secs, en dessous de 150mg/l) légèrement acide (pH entre 7 et 6), avec un pouvoir d'oxydoréduction (rH2) entre 18 et 29.
Quelques eaux aux normes de la bioélectronique de Vincent : Mont d'Or, Montcalm, Mont-Roucous.

Les minéraux se présentent sous deux formes : anorganique, comme dans l'eau ou la roche, ou organique dans le monde végétal et animal. Notre métabolisme ne peut assimiler, en quantité réduite, que certains minéraux anorganiques. En revanche les minéraux à l'état organique sont assimilables sans restriction.

EN CONCLUSION :

L'homme ne peut assimiler certains minéraux à l'état anorganique qu'en très faibles quantités. Seuls les végétaux y parviennent. Nous l'avons compris, faisons le plein en minéraux issus des fruits et légumes et non issus de l'eau ! L'eau a bien d'autres fonctions, comme nous avons pu le voir en début d'article.

L'été est là avec ses rayons de soleil bien chauds. S'hydrater est, dès lors, d'autant plus essentiel avec une eau biocompatible et non avec des sodas et des sirops en tout genre qui, à contrario, nous déshydratent. Sans compter les additifs à proscrire dans certaines de ces boissons sucrées.

[1] https://fr.wikipedia.org/wiki/Louis-Claude_Vincent

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

Karin Schepens

COACHING ÉVOLUTIF© • DEVENIR COACH • ÊTRE COACH • VIVRE COACH

FORMATIONS CERTIFIANTES 2021

DÉCOUVRIR L'ÂME DU COACHING ÉVOLUTIF©
Les 20 et 21 août à Namur ou
Les 24 et 25 septembre à Namur

DEVENIR COACH (Cycle long)
Démarrage le 23 octobre à Namur
sur la péniche l'Âme Agit ou en virtuel

DÉMO 17/08

Réaliser sa transition intérieure
pour participer à la transition
vers un monde plus juste

Crea Coach
Be Coach By Coaching

Info & réservation
office@creacoach.be +32 486 15 74 38

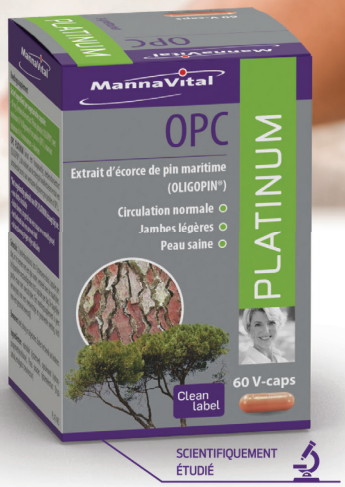
Isabelle Wats • www.creacoach.be • Waterloo - Namur • École de Coaching Certifiée

ACSTH

OPC PLATINUM

MannaVital

extrait particulier et scientifique d'écorce de pin maritime (OLIGOPIN®) pour une bonne circulation, des jambes légères et énergiques et une apparence radieuse:



Les OPCs ou Procyanidines Oligomères sont des composés végétaux spéciaux avec un effet antioxydant et donc cytoprotecteur très élevé. Cela apparait particulièrement au niveau des vaisseaux et de la peau. C'est pourquoi, la prise régulière de OPC PLATINUM contribue à:

- **une bonne circulation**
- **des jambes légères, en cas de sensation de lourdeur et de fatigue**
- **le maintien d'une peau saine**
- **la protection contre les radicaux libres**

OPC PLATINUM de Mannavital est un extrait d'écorce de pin maritime de qualité supérieure, étudié scientifiquement (OLIGOPIN®). Il contient une quantité garantie de procyanidines oligomères « courts » actifs.

PLATINUM CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX

Clean label

www.mannavital.com

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

30 activités à essayer pendant les vacances !

Le temps des vacances est souvent une parenthèse bénéfique pour nous extraire de notre routine, découvrir de nouvelles choses ou simplement ré-enchanter notre quotidien à la maison… Voici quelques pistes !

« Et toi, tu fais quoi cet été ? »
Sous le vernis de la simple curiosité, répondre à la question « Et toi, tu fais quoi cet été ? » peut s'apparenter à une forme de test particulièrement ardu. C'est à celui qui partira le plus loin, qui démontrera sa nature de baroudeur en faisant un trek de rêve ou qui admettra simplement partir à la campagne « pour se ressourcer ». Quelles que soient les modalités, un seul mot d'ordre : se changer les idées !

Si, pour certains, les congés riment forcément avec destinations ensoleillées ou séjours en famille, pour d'autres c'est surtout l'occasion de prendre (enfin) du temps pour soi. Assumée, cette décision de ne pas voyager n'est pas forcément synonyme d'ennui ou de journées entières (perdues) devant des écrans… Au contraire ! Libérés des contraintes qui nous incombent habituellement, nous pouvons envisager différemment notre quotidien. Une occasion unique de prendre le temps de s'écouter, sans un planning à absolument tenir, de goûter et savourer ces moments de liberté qui nous rendent plus prompts à être bienveillants avec nous-mêmes et avec les autres.

« Vacances j'oublie tout, plus rien à faire du tout… »
Les vacances représentent surtout une

fantastique opportunité de nous autoriser à faire ce que nous n'avons pas le temps ou l'énergie de faire le reste du temps.

Décélérer, prendre le temps de nous écouter et revenir au moment présent sont autant de pistes pour réapprendre à vivre au rythme de notre corps, être davantage à l'écoute de nos élans de coeur et nos besoins réels, qu'ils soient relationnels, créatifs, spirituels, ...

C'est aussi une possibilité de découvrir des choses que nous n'avons jamais essayées. Besoin d'idées ? Voici 30 pistes pour célébrer la période estivale et, pourquoi pas, toutes les autres périodes de l'année !

Besoin d'un coup de pouce ?

Vous vous sentez peu motivé(e), sans élan particulier pour les vacances ? Le 'corona-circus' et son cortège de lourdeurs ont eu raison de vous ? Vous vous sentez fatigué(e) et peu enclin à choisir une activité particulière ?

Une pincée ludique et un soupçon de magie semblent nécessaires pour vous donner un coup de pouce !

Jetez 6 fois un dé en soustrayant 6 (si le total est 0, recommencez plus tard) ou additionnez chaque chiffre de votre date de naissance (réduisez pour obtenir un nombre entre 1 et 30) et rendez-vous au paragraphe correspondant à la somme trouvée : le 'hasard-qui-n'en-est-pas-un' vous invite à essayer l'activité désignée ! Et si ce n'est vraiment pas envisageable, passez à la suivante, mais — attention — vous n'avez qu'un seul Joker...

1. Organiser un pique-nique

Choisissons une date, un lieu dans la nature et lançons une invitation à nos amis et/ou membres de notre famille. La formule, particulièrement conviviale, se décline sous mille formes et peut intégrer une thématique, un style culinaire spécifique, une grande balade, des jeux d'extérieur pour petits & grands, etc.

2. Écrire une chanson ou un poème

Rédigeons notre propre chanson, un texte ou un poème sur notre vie ou sur les émotions qui nous habitent en ce moment. Et si nous avons l'oreille musicale, pourquoi ne pas composer une musique qui s'accorderait avec les paroles ? Mémorisons le texte ou entraînons-nous à chanter jusqu'à ce que nous nous sentions assez confiants pour le partager avec les autres, en 'live' ou par vidéo...

3. Découvrir une ville voisine

Seul(e), en couple ou en famille, prenons une journée pour explorer une ville à proximité. Offrons-nous un repas dans l'un ou l'autre lieu typique et visitons des sites populaires pour connaître l'histoire de lieux-dits ou de la ville elle-même. Et si le cœur nous en dit, pourquoi ne pas louer une chambre afin d'amplifier l'immersion et de découvrir l'ambiance nocturne... ou un marché matinal ?

4. Créer une capsule temporelle

Prenons une boîte (personnalisable à notre guise) et des objets qui représentent notre vie actuelle. Il peut s'agir de photos, de dessins, d'éléments naturels, d'articles de presse ou encore d'une lettre écrite à nous-même, etc. C'est une façon créative de réfléchir à qui nous sommes aujourd'hui et à nos espoirs pour l'avenir. D'ici quelques années, notre 'moi futur' appréciera de l'ouvrir et de redécouvrir son contenu.

5. Échanger notre lieu de vie

Voici une idée économique et écologique. En échangeant notre domicile le temps des vacances, on utilise de manière optimale les logements déjà existants, tout en limitant l'accroissement de lieux touristiques qui bouleversent l'équilibre naturel. Plusieurs site Internet se sont spécialisés dans ce type d'offres. Le site **homeexchange.fr**, par exemple, référence 450.000 lieux dans près de 160 pays !

6. Apprendre une nouvelle compétence

Si nous nous ennuyons avec nos vieux passe-temps habituels, apprenons quelque chose de nouveau : les bases de la permaculture, une nouvelle langue, un sport particulier, le sirtaki ou un instrument de musique !
Ecoutons nos élans intérieurs, listons ce que nous apprécions et choisissons ce qui nous attire le plus.

7. Redécouvrir un plaisir d'enfance

Nous avons tous un cortège de mémoires positives liées à l'enfance. Certains souvenirs de lieux ou d'activités ont le pouvoir de nous réinsuffler cette dose d'émerveillement, de candeur et de joie souvent ensevelis sous nos couches et conditionnements d'adulte... Laissons venir un souvenir qui est réalistement possible de concrétiser à nouveau et... mettons-le en oeuvre !

8. Voyager en solitaire

Cela peut sembler un grand pas si nous sommes habitués à voyager en couple, avec des amis ou en famille... Choisissons donc une destination proche (ou lointaine pour les plus audacieux) qui nous intéresse et que nous ne visiterions peut-être pas avec d'autres.
Considérons l'incroyable liberté de ne pas avoir à répondre aux priorités d'autres personnes dans notre planning et itinéraire afin de suivre notre boussole intérieure !

9. Bouger...

Que cela soit la marche, le jogging ou le vélo, on s'y met ! Planifions une destination et marchons, courrons ou roulons à notre rythme et arrêtons-nous quand nous en avons envie. C'est le moment idéal pour voyager 'slow' ou, pour les plus sportifs, relever des défis, mais également prendre le temps de réfléchir ou, au contraire, ne plus réfléchir du tout !

10. Lire un livre dans un parc

Choisissons un endroit confortable à l'extérieur, dans un parc ou un lieu public, pour profiter d'un livre que nous voulons lire. Détendons-nous, regardons les gens de temps en temps et savourons ce goût unique de la vie qui se déroule d'elle-même, spontanément, tout autour de nous. Et si le livre est vraiment bien, pourquoi ne pas y inscrire un petit mot et le laisser sur le banc au moment de notre départ ?

11. Commencer un jardin

Qu'il s'agisse de plantes médicinales, de légumes ou simplement de fleurs, créer un jardin est à la fois amusant et très satisfaisant. En plus, il est prouvé que le fait de prendre soin d'une petite parcelle de terre (ou de jardinières sur son balcon) permet de nourrir ce lien unique et ancestral avec la nature, ce qui est particulièrement bénéfique pour le moral et la santé.

12. Participer à un festival

Trouvons un festival de musique, une fête locale ou un bal populaire avec orchestre ou DJ et, que nous y allions seul(e) ou accompagné(e), profitons sans réserve de l'ambiance festive ! Rien de tel à l'horizon ? Organisons notre propre soirée dansante ! Quizz musical & karaoké en option...

13. S'immerger dans la nature

Passer du temps dans la nature est un moyen efficace pour nous ressourcer, nous détendre et, par résonance, nourrir le calme et la tranquillité en nous. Que cela soit une simple promenade en forêt, une randonnée dans un parc national ou une totale immersion sous forme de camping dans un lieu idyllique, écoutons notre ressenti et concrétisons-le.

14. Oser la « digital detox »

Quel que soit notre degré d'addiction aux écrans, smartphones et autres high-techs, s'offrir une cure de « digital detox » ne peut faire que du bien ! « Exit » la perte de temps sur les réseaux sociaux, la vérification compulsive d'éventuels nouveaux messages, la frénésie du nouveau jeu en vogue... Pendant au moins 48h, nous nous sevrons des high-techs. Comme le chantait France Gall : « *Débranche, débranche, débranche tout... revenons à nous...* ».

15. Jouer avec notre/un animal de compagnie

Des études montrent que le fait de passer

COLLOQUE
êtreplus
2021

04/12/21
W:Halll
Bruxelles

Les mondes 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

du temps avec un chat ou un chien réduisait le stress, améliorait la forme physique et mentale, tout en augmentant notre sentiment de satisfaction et de joie. Si nous n'avons pas d'animal de compagnie, proposons de prendre soin de celui d'un ami ou d'un membre de la famille pour la journée.

16. Observer les étoiles

Préparons l'observation en nous familiarisant avec le ciel nocturne correspondant à la date et à l'heure choisie (de nombreux sites Internet informent de ce qui peut être observé chaque nuit), en choisissant un site éloigné de la pollution lumineuse et en prévoyant un transat et/ou une couverture et, éventuellement des jumelles. Plusieurs grands rendez-vous stellaires sont prévus cet été, notamment le phénomène des Perséides, une « pluie d'étoiles filantes » observable du 14 juillet au 24 août et dont le pic d'activité a lieu dans la nuit du 12 au 13 août.

17. Planifier une « vente de garage »

Si nous voulons libérer notre espace de vie des objets que nous n'utilisons plus et gagner un peu d'argent, tout en créant par résonance de l'espace à l'intérieur de nous, planifions une 'vente de garage' (c'est aussi une occasion conviviale de servir un verre de l'amitié aux voisins et aux passants). Pas de garage ? Utilisons celui d'un ami ou d'un parent (qui sera peut-être ravi d'y participer aussi) ou inscrivons-nous à une brocante estivale !

18. Laisser les enfants gérer la journée

Et si on laissait la gestion d'une journée ou d'un week-end à notre/nos enfant/s ? La préparation peut même devenir un moment très ludique. On cadre un peu en fonction du budget et du temps disponible, puis on laisse notre progéniture prendre les rênes !
Nous n'avons pas d'enfant ? Offrons cette possibilité à un filleul, une nièce ou l'enfant d'un ami...

19. Suivre un stage

En consultant la section « agenda » de ce magazine ou des sites associés (**etre-plus.be** & **agendaplus.be**), nous nous laissons simplement inspirer par les activités

Savez-vous que vous faites de l'auto-hypnose à votre insu ?

Et si vous testiez l'auto-hypnose POSITIVE pour guérir OU vous épanouir?

A chaque envie son atelier

- **Gestion du stress :** 1 atelier par mois à partir de septembre 2021
- **Gestion des comportements alimentaires :** 1 atelier par mois à partir de septembre 2021
- **Arrêter de fumer :** 4 cycles par an à partir de septembre 2021
- **Energie, fatigue et sommeil :** à partir de septembre 2021
- **Régime Plaisir :** à partir d'octobre 2021
- **Epanouissement sexuel :** à partir de décembre 2021
- **Burn-Out** : à partir d'octobre 2021
- **Bonheur (NEW!) :** en mars 2022

Plus d'informations sur les dates des ateliers sur www.nouvellehypnose.com

L'institut en quelques chiffres

34 ans d'expertise du directeur, le Dr Eric MAIRLOT, Neuro-psychiatre

27 ans - fondation du 1er centre d'hypnose en Belgique, de consultations pour tous et de Formations pour professionnels.

Plus de 85% de réussite 1 an après les ateliers tabac.

10 thérapeutes : 2 médecins, 5 psychologues, 1 assistant en psychologie, 1 kiné psychothérapeute et 1 coach-psychothérapeute

L'INH : Institut de Nouvelle Hypnose, Pionnier en nouvelle Hypnose,
Le CTB, Centre de thérapie brèves; spécialiste en Psychothérapies du changement
et en Hypnose Ericksonienne, vous accueille du lundi au samedi en consultation privée.

Avenue Ducpétiaux 72, 1060 Bruxelles
+32 2 538 38 10 ~ info@nouvellehypnose.com
https://www.facebook.com/institutnouvellehypnose
www.nouvellehypnose.com / eric-mairlot.eu / eric-mairlot-neuropsychiatre.be

INSTITUT de NOUVELLE HYPNOSE

proposées. Sans trop laisser le mental intervenir, mais en suivant l'élan du cœur, nous choisissons un stage de danse, de méditation, de géobiologie, de marche consciente, ... et nous nous inscrivons ! Qui sait, l'activité représente peut-être un tournant de vie insoupçonné ?

20. Vivre pieds nus

Le pied comporte 26 os, 16 articulations et 107 ligaments qui ont besoin de fonctionner plutôt que d'être confinés... De plus, la plante du pied renferme 7.200 terminaisons nerveuses qui forment la base de la réflexologie plantaire. Être pieds nus est essentiel à la santé. On commence donc par 24h pieds nus, où que l'on soit et quoi que l'on fasse ! A prolonger sans modération...

21. Se reposer

C'est décidé, nous ne faisons plus rien à part nous détendre et nous reposer ! A nous de trouver la forme, la durée et le contexte idéal afin de créer la bulle régénératrice à laquelle nous aspirons consciemment ou inconsciemment.

22. Visiter un musée ou une expo

Prenons une journée pour découvrir les trésors d'un musée ou d'une exposition thématique. Que cela soit un musée traditionnel ou un musée insolite, tel que le musée de la frite, de la bière, des géants, de la lessive ou du slip (si si, cela existe...), tout est possible !

23. Se baigner dans la nature

Il existe des centaines de bassins naturels, lacs et étangs de baignade en Belgique, sans compter les innombrables bordures de rivières aménagées (ou non) qui n'attendent plus que notre audace... On n'hésite pas !

24. Organiser une soirée cinéma

Sélectionnons notre film préféré ou, du moins, celui que nous souhaitons partager et revoir avec des proches. Choisissons une date et lançons l'invitation ! Chocolats glacés et pop-corns bienvenus.

25. Cuisiner de nouvelles recettes

Nous avons toutes et tous des livres de recettes qui, avouons-le, prennent un peu la poussière... Prenons-en un au hasard et choisissons une recette originale que nous délaisserions en temps normal (trop compliquée, manque de temps, coût, ...). Rassemblons les ingrédients et appliquons-nous à suivre la recette. Mieux, invitons nos proches à cuisiner avec nous ou des amis à venir découvrir les saveurs uniques du plat préparé !

26. S'offrir un moment de soin

Que cela soit dans un centre spécialisé ou à domicile, offrons-nous un moment de détente et de soin : un massage aux huiles réalisé par des mains expertes ou un automassage maison, un soin-visage au centre esthétique le plus proche ou une pédicure à domicile, en passant par un rituel-maison complet (bain parfumé, bougies, musique relaxante...), tout est possible !

27. Planifier un « road trip »

Offrons-nous une petite aventure en planifiant un 'road trip' pour quelques jours. Planifions le circuit à l'aide d'une carte, nos arrêts et où nous dormirons. Décidons de ce que nous emportons, consultons les prévisions météorologiques et mettons-nous en route !

28. Apprendre à jongler

Outre le développement de la concentration et l'amélioration de la psychomotricité, jongler est très amusant à apprendre et, une fois maîtrisé, une super activité à transmettre aux petits comme aux grands.

29. Essayer le « géocaching »

Le 'géocaching' est une chasse au trésor gratuite organisée par des bénévoles partout dans le monde (il est probable qu'il y ait des centaines de « géocaches » dans votre région). Du plus simple au plus élaboré, parfois avec des énigmes à résoudre, rendez-vous sur **geocaching.com** afin de commencer l'exploration !

30. Commencer une « bucket list »

Il s'agit d'une liste de tous les objectifs que nous souhaitons atteindre, des rêves auxquels nous aspirons et des expériences de

vie que nous voulons vivre avant de mourir. Une fois la liste suffisamment affinée, choisissons-y une chose et… réalisons-là !

Être « en vacances » ou « être vacant » ?

A l'heure des activités et autres transhumances estivales, on peut aussi ne pas ressentir l'élan de partir ou d'essayer de nouvelles choses, tout en ressentant néanmoins l'envie de faire une pause. Alors, pourquoi ne pas « *se mettre en vacance de soi-même* » ? Plutôt que de partir en vacances, on répond au besoin de faire le vide en étant complètement vacant, libre, ouvert… Se mettre en vacance de toutes ces préoccupations mentales qui nous empêchent de nous épanouir, de tout ce qui « prend la tête » et alimente les structures de l'ego.

La bonne nouvelle est que le fait d'être vacant du « moi » ne nécessite aucun effort particulier et n'est pas incompatible avec les actions quotidiennes. La Vie se déroule alors comme elle s'est toujours déroulée, mais sans l'illusion d'une « tour de contrôle » qui tente de tout maîtriser… En choisissant de ne plus suivre nos épuisantes ruminations et d'apaiser notre mental compulsif, nous nous libérons petit à petit de tout ce qui nous empêchait d'être heureux… Et cela, c'est être « *en vacance(s)* » toute l'année !

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES :
« Voyager et voir le monde autrement » *de J. Gerba chez Hachette*
« 40 idées pour créer et s'amuser avec la nature » *de N. Boisseau chez Alternatives*
• article/podcast d*e N. Decottégnie sur etreproactif.com*

Ecole de Santé Holistique

Découvrez notre formation en naturopathie
le weekend du 4 et 5 septembre

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

Vive les vacances !

Voilà la période des vacances, en tout cas pour les personnes qui ont la chance d'en prendre.
Je voudrais vous montrer qu'il y a beaucoup de points communs entre les vacances et l'expérience spirituelle d'éveil.

D'abord, pendant les vacances, on bascule naturellement du mode « faire » au mode « être », sauf bien sûr pour certains touristes affairés qui continuent dans la même agitation et qui veulent « faire la Grèce » ou « faire Rome » ! Le mode "être" est une manière de vivre sans attente, libre de but où on sait se déposer dans le présent sans être obsédé par le passé et le futur. Si les vacances sont assez longues, on ne sait même plus quel jour de la semaine on est ! Parfois en vacances, le temps semble ne plus passer ; il est là, palpable, réel et se mêle à la présence éternelle du monde. Le temps n'est plus ennuyeux du tout, il semble neuf et frais, plein de promesses. Tous les grands philosophes et sages nous invitent à habiter le présent de cette manière pour découvrir qu'au cœur du présent se trouve l'éternité.

En vacances, on peut enfin retrouver la joie de contempler les choses que d'habitude on ne voit pas : un coucher de soleil, la forme bizarre d'un nuage...On peut entendre ce que souvent on n'écoute pas : le bruit de la mer, le chant des cigales, le bourdonnement d'une abeille dans la chaleur de l'été...Or, la spiritualité c'est justement cela : prêter attention au monde, non pas de manière abstraite et religieuse, mais concrète : par ses sens... la vraie spiritualité est une expérience physique d'attention au monde. Le monde s'éveille de sa torpeur comme rafraichi lui-aussi par un bain dans un torrent de montagne.
Mais surtout, vacance signifie « vacuité », « vide ». En vacances, on se vide de tout ce qui alourdit notre vie : le travail, les soucis, les rôles sociaux. En un sens, on se vide du personnage auquel nous nous identifions dans le quotidien. En nous mettant en maillot de bain, nous nous libérons de notre costume trop étroit, celui de notre métier par exemple. Or qu'est-ce que la spiritualité, sinon ce mouvement de dépassement du personnage en nous ? Les vacances peuvent nous permettre peut-être de réaliser en nous la grande Vacance, celle de notre vraie nature. Car, si je retourne mon attention vers mon intériorité, je découvre un Vide infini, un Rien conscient, une Capacité d'accueil inconditionnelle. Ce vide d'ailleurs n'est pas simplement vide, il est aussitôt rempli par le monde, par le mystère et la joie de l'existence.

Au fond, la spiritualité nous invite à demeurer toujours en vacances, en nous éveillant à *La Grande Vacance.*

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Le collagène hydrolysé

Elément "anti-âge" pour une peau jeune, des articulations souples et des os solides.

La protéine la plus commune dans notre corps est le collagène. Cette molécule puissante et résistante maintient nos tissus conjonctifs jeunes et leur donne la fermeté et l'élasticité nécessaires. La quantité de collagène diminue à partir de 20 ans. Cela mène à des symptômes de vieillissement plus ou moins visibles. Le collagène hydrolysé est un moyen naturel de maintenir notre capital à niveau.

Collagène prédigéré

La jeunesse, l'hydratation et l'élasticité de notre peau, la souplesse de nos articulations et la solidité de nos os, dents, cheveux et ongles dépendent en grande partie de la quantité de collagène qu'ils contiennent. Pas moins de 30 à 40% de nos protéines corporelles sont constituées de collagène, véritable la « colle » assurant la cohésion de nos tissus et organes ; c'est également une molécule qui renforce la résistance des parois de l'estomac, mais aussi des intestins et des poumons. La prise de collagène de bonne qualité, de préférence marin, divisé par des enzymes ou « hydrolysé » en petits peptides de collagène, permet de prévenir sa diminution. Ces petits éléments prédigérés sont alors facilement absorbés et utilisés avec profit dans la production de collagène pour notre organisme.

Une peau jeune et fraîche

La réduction de collagène est à l'origine de la manifestation la plus visible du vieillissement de l'épiderme : la peau devient plus fine, se relâche, se ride et perd son hydratation. Des études[1] sur la prise de collagène hydrolysé ont prouvé qu'elle augmente la quantité de collagène dans la peau, entrainant une réduction des ridules et une meilleure élasticité, fermeté et hydratation de la peau. La cicatrisation peut aussi être sensiblement accélérée. La préservation d'une peau jeune peut être également favorisé par la prise de silicium bioactif - comme l'acide orthosilicique stabilisé à la choline, ou encore de vitamine C ou de zinc (tous stimulent la production de collagène). Les antioxydants tels que l'astaxanthine, l'ubiquinol ou la vitamine E participent avantageusement au maintien d'une peau jeune.

Bouger en souplesse

60 à 70 % de notre cartilage articulaire est constitué de collagène ; les affections rhumatismales conduisent à sa diminution. L'apport de peptides de collagène est un moyen efficace pour protéger et nourrir le cartilage, préservant ainsi une mobilité optimale. Les autres structures du tissu conjonctif, telles que les ligaments, les tendons et les capsules articulaires ainsi que le collagène dans les muscles, peuvent également être renforcées par le collagène hydrolysé. Le curcuma[2] et le boswellia[3], la glucosamine[4] et la chondroïtine [4] sont autant d'aides précieuses au maintien du capital conjonctif.

Des os solides

L'ostéopénie (la solidité des os diminue) et l'ostéoporose (dégénérescence du tissu osseux), s'expliquent par la perte de minéraux osseux tels que le calcium et le magnésium. La réduction du collagène, comme expliqué précédemment, est une cause importante de ces 2 phénomènes. Une prise de collagène hydrolysé renforce la matrice osseuse et aide à lutter contre l'ostéoporose. La prise de collagène hydrolysé peut être utilement complétée par les vitamines D3 (absorption du calcium) et K2 (fixation du calcium).

Un large anti-âge

Le collagène hydrolysé est proposé sous forme de poudre soluble. Elle se dissout facilement dans toutes les boissons non gazeuses, à température ambiante, et peut être mélangée par exemple au muesli ou smoothies. L'ingestion régulière de 5 à 10 grammes est recommandée dans le cadre d'une stratégie « anti-âge » pour protéger les tissus conjonctifs de la peau, des os, des articulations, des dents, des cheveux et des ongles.

Nous pouvons utilisez le collagène marin en cures de trois ou six mois. 100 % naturel, le collagène marin en lui-même ne présente pas de risques.

[1] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33742704/
[2] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6737590/
[3] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30838706/
[4] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5241539/

Collagen PLATINUM

Contribue à la production normale de collagène* dans le corps et ainsi:

- **à une structure, une hydratation et une élasticité normale de la peau avec une réduction possible des ridules**
- **à la fonction normale du cartilage et au maintien des articulations souples**
- **au maintien d'os solides**

SCIENTIFIQUEMENT ÉTUDIÉ

COLLAGEN PLATINUM de Mannavital est un moyen naturel et scientifiquement soutenu pour maintenir le niveau de collagène dans le corps. Pour cela, Collagen Platinum contient la combinaison de collagène hydrolysé « prédigéré » et hautement absorbable (PEPTAN F® 2000 LD, origine: poisson) et de la vitamine C*.

PLATINUM
CORRECT
- QUALITÉ
- DOSAGE
- PRIX

www.mannavital.com

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

Toucher et massages thérapeutiques

des pratiques de santé anti-distanciations sociales

L'imposition des 'gestes barrières', la prohibition des poignées de main, des bises et autres accolades ont des conséquences désastreuses sur notre santé. C'est d'ailleurs le cri d'alarme poussé par plusieurs scientifiques dans l'excellent documentaire « Le Pouvoir des caresses », diffusé il y a peu sur Arte. Ces chercheurs soulignent que le fait d'interdire d'entrer en contact physique les uns avec les autres est inédit dans l'histoire humaine et entraîne une hausse spectaculaire de troubles psychiques et de dépression dans le monde. Ces scientifiques parlent de « pandémie de solitude de masse », un phénomène qui pourrait avoir des conséquences pires que celles dont la distanciation sociale est censée nous prémunir. Car, oui, la carence en contact physique peut contribuer au dépérissement des êtres humains.

Modelés par les mains qui nous aiment

L'importance du contact physique commence dès notre naissance. Il est prouvé que le toucher de ceux qui nous aiment régulent notre température, stabilisent notre respiration, harmonisent notre glycémie, stimulent notre croissance et conditionnent notre développement cognitif.

Des études sur nos cousins primates les plus proches – les chimpanzés – ont révélé qu'un déficit de contacts physiques après la naissance entraînait des conséquences dramatiques : les bébés chimpanzés meurent au bout de quelques semaines. Et ceux qui survivent à ce manque gardent des séquelles à vie : retard du développement cognitif, altération de la croissance, faible système immunitaire, incapacité à mémoriser…

BELGIQUE FRANCE

www.toucher.fr

Formation certifiante reconnue

à la Relation d'Aide par le Toucher®

MÉTHODE R.A.T.®

Une formation ouverte à tous
en 4 niveaux suivant votre motivation.
20 jours de formation par niveau

Cette méthode, conjugue diverses approches corporelles et verbales intègrant la richesse des outils de différentes psychothérapies. Elle implique un aller-retour permanent entre le corps et la vie, ce qui procure à la démarche d'aide tout son sens et son efficacité.

Cette formation est reconnue par la "Fédération Française de Somato-psychothérapie et la "Fédération Française de Massage Bien-Être".

Recevez **GRATUITEMENT** votre livre sur **"La Relation d'Aide par le Toucher®"** (125 pages - valeur 10€) en vous rendant sur **www.toucher.fr**

« La main humaine, agissant de concert avec le mental, le coeur et l'esprit, est sans doute l'outil le plus sophistiqué dans l'Univers physique connu. Avec son éventail de pressions et sa chaleur unique, elle peut apaiser, harmoniser et prendre soin de l'humain dans toutes ses dimensions. »

David Lauterstein

A noter : au-delà de la petite enfance, le contact physique bienveillant reste un ingrédient essentiel à notre santé ; il serait même l'une des raisons expliquant la plus grande longévité des individus vivant en couple, comparés à ceux vivant seuls.

En 2010, l'Université I-Shou de Taïwan a mené une méta-analyse de 17 études sur les effets du massage sur la dépression. Dans toutes les études, les patients ont montré des niveaux de dépression très réduits sur une grande variété d'échelles et d'outils utilisés pour les mesurer

L'autre comme activateur des bienfaits du toucher

Il ne suffit pas de se toucher soi-même pour améliorer notre santé, nous avons besoin des autres pour cela. Lorsque quelqu'un nous touche, le stimulus physique n'emprunte pas les mêmes circuits cérébraux que lorsque nous nous touchons nous-mêmes. Ce qui explique pourquoi nous n'arrivons pas à nous chatouiller ou que nous ne nous rendons pas compte que nous nous touchons le visage des dizaines de fois par jour, alors que si quelqu'un d'autre l'effleure, nous le sentons immédiatement !

L'équipe d'Hakan Olausson de l'Université de Göteborg en Suède a découvert un type de fibres nerveuses spécifiquement dédiées au contact avec l'autre et qui envoient leurs signaux électriques vers une région du cerveau essentielle au déclenchement des émotions positives. Quand ces fibres sont stimulées par le toucher d'autrui, elles font naître une sensation de plaisir diffus.

Les caresses comme antidouleurs

Nous avons tous entendu parler de l'ocytocine, l'hormone de l'amour. Caressé ou massé par une main délicate, notre corps en sécrète immédiatement, renforçant notre sentiment de confiance et de sécurité. C'est la même hormone qui tisse des liens indéfectibles entre le nourrisson et sa mère, mais aussi des liens de fidélité entre deux êtres qui s'aiment.

Il y a aussi l'endorphine, l'hormone du plaisir. Le toucher bienveillant en provoque une sécrétion abondante. C'est pourquoi un massage peut être si relaxant et apaisant ou qu'un toucher de consolation est parfois plus efficace que des paroles.

Le toucher et les 'pétrissements' propres aux massages peuvent aussi avoir de puissants effets antidouleurs. Après plusieurs tests réalisés sur un groupe de personnes en bonne santé, le Dr Line Löken, également membre de l'équipe de Göteborg, constate : « les impulsions résultant du toucher et des caresses amortissent les sensations de douleur et de stress ».

Une recherche de 2008 de l'Université d'Upsala en Suède a révélé que, chez les enfants, le massage quotidien réduisait considérablement la colère et l'agressivité.

Voilà notamment pourquoi les couples qui s'étreignent souvent sont beaucoup moins sensibles au stress.

Mais comment bénéficier des bienfaits du

Joëlle Thirionet
Créatrice du Massage Synergétique
Formatrice

MASSAGE SYNERGETIQUE

Magnifique synergie de 5 techniques de massage :
Relaxation Coréenne - Shiatsu - Drainage Lymphatique
Réflexologie Plantaire - Massage Initiatique

FORMATION CERTIFIANTE EN 6 JOURS :
du samedi 21/8 au ven. 27/8/21

Atelier-Découverte gratuit : sam. 26/6/21 de 9h30 à 12h30
ou en rdv individuel, sur demande

Centre Ressourcements : +32 475 93 50 39 • info@ressourcements.be
www.ressourcements.be
Welriekendedreef 45 - 3090 Overijse (Jezus-Eik)

SOINS ET SONS
EN CONSCIENCE

PORTES OUVERTES LE 28 août 2021

DÉCOUVREZ NOTRE FORMATION EN 3 NIVEAUX

VOTRE CORPS VOUS PARLE, ÉCOUTEZ-LE

Appendre la théorie pour l'intégrer dans le corps par le toucher et par le son

Toucher pour donner la parole au corps

Rue de l'Aurore, 227 - 5100 JAMBES | 0497 36 64 29

Reprise des formations courtes à partir du 1er juillet (voir site)
Formation longue débute en octobre - Massage assis au diapason
www.soinsetsonsenconscience.be

toucher d'autrui lorsque l'on vit seul ou en période de distanciation sociale ? Des chercheurs canadiens suggèrent que c'est le massage qui s'en rapprocherait le plus. Ils ont montré qu'avec 45' de massage par semaine, le taux de lymphocytes, les globules blancs chargés de notre défense immunitaire, augmentait de 87% ! Ils ont aussi observé une baisse du cortisol, du rythme cardiaque et de la pression artérielle, éléments indicateurs d'une baisse de la sensibilité au stress.

Une étude de 2014 de l'Université de Washington a montré que le massage thaïlandais était capable de réduire jusqu'à 80% la douleur chez les patients souffrant de douleur chronique. L'étude a également noté une amélioration de la mobilité globale, de la flexibilité et de l'anxiété dans les périodes de suivi.

Une méta-étude publiée en 2010 dans le '*Journal of Contemporary Medicine*' a montré que les massages provoquaient des changements dans la réponse endocrinienne de notre système immunitaire, ce qui aidait à prévenir les maladies inflammatoires et auto-immunes.

Bref, pour prévenir la dépression et renforcer notre système immunitaire face à n'importe quel virus, tout en équilibrant notre santé physique, psychique et même énergétique, il serait peut-être plus efficace de prescrire des contacts physiques, des massages et des câlins... plutôt que de les interdire !

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

RÉFÉRENCES :
« Les massages » *de Ryan Jay Hoyme chez Améthyste éditions*
Article *de Rodolphe Bacquet sur alternatif-bien-etre.com*
Fédération Belge de Massage : *massagefed.be*

les Pros

BORLÉE HÉLÈNE
Avenue Cardinal Mercier,17, 5000 Namur
0496/402920
helene.borlee@artdumassage.be
www.artdumassage.be
Formation à l'art du massage global à l'huile dans le respect, l'échange de ressentis, pratique familiale ou professionnelle, à Wépion.

CENTRE RESSOURCEMENTS ASBL
Welriekendedreef 45
3090 Overijse
02 657 65 37
info@ressourcements.be
www.ressourcements.be
Ateliers et cours réguliers, formations certifiantes, consultations, voyages initiatiques

ESPACE DE RESSOURCEMENT
Rue Schmerling, 9
4000 Liège
0495 426 252
info@espace-de-ressourcement.be
www.espace-de-ressourcement.be
Formations, soins, conférences et salles à louer de qualité

HAGE LUCIE
Rue Neerveld, 61
1200 Bruxelles
0495 216 214
www.respiration.be
Énergétique traditionnelle chinoise, Réflexologie Plantaire, Massages, Respiration & Reiki.

SOINS ET SONS EN CONSCIENCE
Allée Croix d'Al-Faux 16
5330 Yvoir-Godinne
0497 366 429
info@soinsetsonsenconscience.be
www.soinsetsonsenconscience.be
Cabinet de consultations et Espace de Formation.

SWARTENBROEKX LUC
Rue Walthère Lallemand 8, 4030 Liège
0473/234555
masseurdoux@gmail.com
www.artisanmasseur.be
Masseur - câlineur - éveilleur de sens, approche psycho-émotionnelle de la sensualité et de la sexualité sacrée. Réparation des abus en conscience, calinothérapie.

LA RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER®
Bruxelles/Namur et Liège
www.toucher.fr
0498 520 754
Formation certifiante reconnue.

Centre Yoga Massage

A.S.B.L.

- YOGA
- MASSAGE HOLISTIQUE®
- MASSAGE ASSIS
- DANSE MÉDITATIVE

COURS COLLECTIFS / FORMATIONS

SÉANCES INDIVIDUELLES

Rue de la Belle Jardinière, 395 - 4031 Liège
04 367 17 40 - mck@cym.be

WWW.CYM.BE

MASSAGE EN CONSCIENCE

En séances individuelles, cet accompagnement psychocorporel par le toucher et la parole allie massage à l'huile, Pleine Conscience et relaxation ericksonienne. Il se donne dans un cadre bienveillant et est adapté en fonction de vos limites et besoins.

Olivier propose aussi divers **ateliers et formations** dont la pédagogie est axée sur **la qualité de l'expérience humaine** et le développement personnel, autant que sur l'intégration des diverses techniques.

- ✓ **Initiation au massage en conscience**
- ✓ **Initiation au massage pour couples**
- ✓ **Atelier "massage entre hommes"**
- ✓ **Atelier "Revenir au corps"**
- ✓ **Formation professionnelle** (3 modules de 10 jours chacun)

Olivier Pilette / 0486 72 32 42
Séances et formations à Bruxelles

www.massage-en-conscience.com

CURCU®

UNE BIÈRE BLONDE, BELGE ET BIO...

CURCU BEER

La Curcu beer est la première bière au monde épicée au curcuma.
Bière de haute fermentation, brassée à base de matières premières issues de l'agriculture biologique, la Curcu Beer est une bière 100% naturelle, refermentée en bouteille.
Outre son action bénéfique sur la santé, le curcuma apporte à la Curcu Beer des notes parfumées et légèrement poivrées. La Curcu Beer est un exemple de finesse issue de l'équilibre parfait entre le malt, les houblons et les épices.

CURCU MAX

La Curcu Max est une bière ambrée de caractère, aux notes épicées affirmées. Un mélange d'épices naturelles parfaitement dosées lui confère des notes de curry et de clou de girofle. Bière de dégustation, elle titre 8% alc. vol. Non filtrée, non pasteurisée et refermentée en bouteille, la Curcu Max allie tradition brassicole belge et exotisme.

INFO@CURCUBEER.BE - CURCUBEER.BE

Moïra

Tu as sept ou huit ans. Tu es installé à l'arrière de la voiture familiale. Tu portes des culottes courtes. Tes jambes te font mal. Tu as tant couru dans les herbes sauvages. Ta maman vient de peindre des lettres rouges sur la façade de la maison. Tu lis. Ou plutôt, tu essayes de lire.
« Moïra ». Tu ne connais pas ce mot. Tu ne sais d'ailleurs pas comment le prononcer. Tu n'es pas certain. Tu essayes et tu demandes une explication. Ta maman te répond. « Moïra, c'est le Destin ».

« Moïra, c'est le Destin ». Tu as placé cette réponse dans la poche de ton enfance avec bien d'autres choses qu'il te faudra toute une vie pour approcher. Dans ta poche. Sans jamais trop y penser, au Destin. Et puis, la vie. Ta vie.

Tes études. Tes amis. Tes amours. Tes premiers emplois. Tes premiers salaires. Le début des autonomies. Les certitudes obligées. Sinon, tu t'écroules. Jusqu'au jour où.

Il faut des séismes. Il faut des ruptures. Il faut des deuils. Marcher comme un Sage chercheur de sens et de remèdes. Pour interroger. Interroger le Cosmos.

La marche te conduit au désert. Tu es en pays Touareg. Ici, il n'y a rien. Sinon le sable et les étoiles. La vieille femme. *L'Amezgezu*. Celle qui lit dans les figures formées sur le sol. Elle est assise près du feu. Son visage éclairé par les caresses des flammes. A cent pas de la grande tente noire. La tente *Khaima* tissée de poils de dromadaires, de chèvres et de brebis. La femme te propose d'interroger le sable. Si tu te poses une question sur ton avenir, les signes du sable peuvent apporter une réponse.

Tu n'y crois pas, bien sûr.

La femme, ça lui est égal. Elle est passée depuis longtemps derrière la frontière qui sépare le Monde Concret et le Monde Invisible. Que tu la croies ou pas, ça ne change rien au Désert, à la Lune, à la nuit, au feu orange et mauve de la ligne d'horizon là-bas. Elle ne tentera aucune parole pour te convaincre. Ses doigts sur le sable font le reste.

« Pense très fort à la question que tu te poses. Trace des traits sur le sable. Avec ton doigt. Sans compter le nombre de traits. C'est un autre que toi qui dicte le nombre de traits. Dessine quatre lignes de traits. Répète le

mouvement. Quatre fois. Tu auras la réponse à ta question. »

Tu n'y crois pas bien sûr.

La vieille femme dépose ses yeux dans tes yeux. Elle t'adresse un regard infini. Tu vois des étoiles. Tu vois des cristaux. Des galaxies. Le Cosmos. Son index gratte le sol.

« Sois poète. L'Invisible sait ce qui est bon pour toi. »

Tu as si peu appris à dialoguer avec l'Invisible, à dialoguer avec le Cosmos. On ne t'a jamais enseigné l'Art de la divination. On t'a plutôt enseigné le contraire. Tu as appris les règles d'orthographe. Les limites. Les territoires. Les surfaces. Tu as appris ce que l'on pouvait voir. Sur le tableau de ton adolescence, en classe, lorsque le professeur de mathématiques désignait l'infini, l'infini n'allait pas bien loin. Il s'arrêtait au bord du tableau, l'infini. Buttait sur le mur de la classe, l'infini. On n'allait guère plus loin dans l'écoute du mystère.

Les mains de *l'Amezgezu* effacent les traits sur le sable. Composent des cercles. Rajustent des signes. Enfant, les connaissances que tu as dû restituer sont un peu à l'image des plaines tristes de la culture intensive. Des connaissances normées, sans petites fleurs, sans oiseaux pour faire voleter l'âme d'arbre en arbre. Si peu, ou presque jamais, on t'a appris à développer ton intuition.

C'est un moment d'or et de douceur. Intime. La grâce. Le feu dégage une épaisse odeur inconnue. *L'Amezgezu* parle. « Les forces du Cosmos te dirigent vers un futur qui sera beau pour toi. La joie, c'est d'écouter les signes du Cosmos. Pour conduire ton Destin. Pair-pair. *Eleli.* Homme libre. »

Le Destin.
« Moïra, c'est le Destin ». Ta maman. Ton enfance. Tes jambes nues. Dans la voiture. Ta vie. Tes carrefours. Tes choix. Ces quelques secondes d'espace-temps durant lesquelles tu as ouvert, parfois, dix, vingt, trente ou quarante ans de ta vie. Les rencontres. Jacques, ton ami Jacques, parti aujourd'hui, rencontré par hasard et qui t'a ouvert les portes d'un cheminement professionnel formidable. Paul, ton ami Paul, parti aujourd'hui, rencontré par hasard avec qui tu as entamé une discussion impromptue qui s'est prolongée durant dix ans et t'a ouvert le monde entier. Les lectures arrivées entre tes mains. Celles et ceux qui te les ont offertes. La lecture de « Neige » de Maxence Fermine, cadeau d'un inconnu, improbable trésor, par hasard, bouleversant passage, éternel. Les chansons. Les chansons reliées aux émotions de ta vie, les bascules de ta vie. Polnareff. L'introduction de « Goodbye Marylou ». La guitare, puis les synthétiseurs. Puis le piano. Quarante-cinq secondes d'une musique à la radio, dans ta voiture, ce jour-là, dans les embouteillages, pour comprendre et accepter que ta vie, c'était de changer de métier. Et tu l'as fait. Et tu as bien fait. Les signes de l'Univers. Les signes du Cosmos. Les rencontres. L'Art qui te bouleverse. Une lecture. Une musique. Une toile. Une plume blanche tombée du ciel, par hasard. Pour te parler. Sur ton chemin d'homme. Il sait mieux que toi, l'Univers. Il sait mieux que toi, le Cosmos. « Nous nous sommes rencontrés dans le train Paris-Toulouse du 15 Mai 2021 qui arrivait à 18h. Il ne restait plus que nous deux dans la rame. Je n'ai rien osé te dire sinon une phrase stupide qui t'a fait rire. Tu étais blonde, les cheveux courts avec une veste en cuir et une petite valise rouge. Une bouteille à la mer... » Ton Destin.

« Moïra, c'est le Destin ». Ta maman. Tu te dis que ta maman avait des choses à transmettre ce jour-là, des secrets à nommer, ce jour-là, discrètement, ce jour-là. Le secret du cœur. Le secret de l'âme. Le secret du Cosmos.

Tu oses demander à la vieille femme ce qu'il advient des hommes et des femmes qui n'écoutent pas les messages du Cosmos. La vieille femme prend le soin d'enrouler ses yeux autour des tiens.

Elle te sourit.

Ses doigts sur le sable font le reste.

Benoît Coppée
Écrivain

Mont Roucous
eau minérale

Rosée de la Reine
eau de source

Les eaux 'parfaites'

Idéales pour les régimes pauvres en sel
Bénéfiques pour les reins
Dissolvent le calcaire

Une saveur inégalée

Conseillées pour l'alimentation des bébés

LE PET RECYCLE est PLUS ECOLOGIQUE que le verre consigné !

rés. sec.	=	22
pH	=	6
rH2	=	25

rés. sec.	=	26,8
pH	=	5,8
rH2	=	25,2

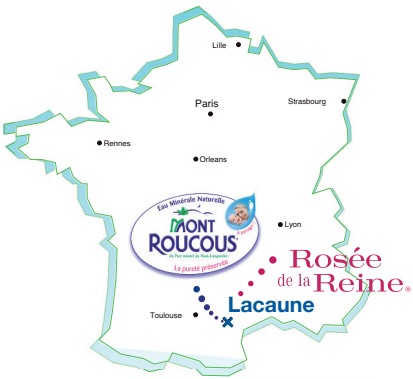
A 1000 m d'altitude dans le parc du Haute-Languedoc mise en bouteilles en PET, recyclables entièrement et sans Bisphénol A.

Sodib bv
Bergensesteenweg 696
B-1600 St-Pieters-leeuw
T 00-32-(0)2-521 28 81

Import **Distribution** **Export**

sodib@skynet.be
F 00-32-(0)2-522 85 40

Mont Roucous
Rosée de la Reine



Une bonne eau de boisson est

- très faiblement minéralisée en mg < 50
- légèrement acide pH < 7
- réductrice rH2 < 28

Mont Roucous et Rosée de la Reine sont:

- naturelles et non traitées
- les meilleures eaux quotidiennement pour tous: nourissons, bébés, mamans, enfants, jeunes, seniors,...
- les eaux préférées pour un café plein d'arômes, un thé limpide, des infusions délicates.

'Eau minérale' est une dénomination selon la loi pour une eau à 'composition stable'.

Une ' Eau de source ' peut varier de composition.

Il y a des eaux minérales très faiblement minéralisées et d'autres très minéralisées.

Boire une eau minérale pour assimiler des minéraux est dépourvu de sens.

Les minéraux se présentent sous 2 formes, anorganique comme dans de l'eau ou les rochers et organique comme dans les aliments.

Les cellules de notre corps n'assimilent pas ou très peu les minéraux anorganiques.

Ces minéraux font une charge inutile pour nos organes et sont à éliminer (reins).

Le milieu dans nos reins est acide, une acidité nécessaire pour rester en bonne santé.

Grace à cette acidité les particules d'eau peuvent donner leurs électrons aux déchets du métabolisme pour les éliminer (drainage, detox).

Le Redox (rH2) est une indication pour le taux d'électrons disponibles à l'élimination.

Les électrons partis, l'eau est à la fin de son devoir.

Une bonne eau de boisson voir la bio-electronique (*)		Les eaux 'Parfaites' MR	RR
Résidu sec	< 50 mg	22 mg	26,8 mg
Acidité pH	< 7 (de préf. ± 6)	6	5,8
Redox rH2	< 28 (pour le detox)	25	25,2

Mont Roucous (**MR**) et Rosée de la Reine (**RR**) ont **TOUTES** ces bonnes qualités

MR et RR sont des eaux 'parfaites' , chaque jour, pour chaque.

(*) La Bio-electronique Prof. Vincent Ir. et Hydrologue (voir internet).

L'huile de bourrache, votre allié peau pour cet été

Plante très répandue au Moyen-Orient, la bourrache est reconnue pour ses nombreux bienfaits beauté. D'où vient cette plante ? Quels sont ses véritables bienfaits ? Pourquoi l'intégrer dans sa routine de soins ?

La bourrache, qu'est-ce que c'est ?

Originaire de Syrie, la bourrache est une plante de la famille des boraginacées. Dès le Ier siècle ses feuilles étaient utilisées pour leurs propriétés dépuratives – qui permettaient de détoxifier l'organisme. Il convient de différencier l'herbe, les fleurs, les fruits et les graines. L'huile de bourrache est produite à partir des graines, en première pression à froid. Les fleurs et fruits sont susceptibles de contenir un alcanoïde (pyrrolizidine) non désiré dans l'alimentation. C'est la raison pour laquelle ces deux parties de la bourrache sont écartées durant le processus de fabrication. Cette huile est riche en acides gras essentiels : 14% à 38% d'acide linoléique, 18 à 25% d'acide gamma linoléique qui est précurseur des prostaglandines, 10% d'acide palmitique et 18 % d'acide oléique.

Les bienfaits de l'huile de bourrache

L'huile de bourrache est un véritable trésor dans votre routine beauté, autant pour votre peau, vos ongles que pour vos cheveux. Elle est recommandée pour tous les types de peau :

- **sèches** : elle redonne souplesse, élasticité et tonicité en nourrissant profondément la peau grâce à ses acides gras, ses vitamines anti-oxydantes et ses phytostérols ;
- **matures** : l'acide gamma linoléique qu'elle contient permet de faciliter la construction de la membrane cellulaire et donc de contribuer au ralentissement du vieillissement cutané ;
- **irritées** : cette huile apporte du confort et permet d'apaiser les démangeaisons liées à l'eczéma en favorisant la production de prostaglandines de type 1 (PGE 1).

En été, elle permet de rendre la peau plus résistante au soleil et d'améliorer la durée du bronzage sans toutefois remplacer une crème protectrice. Appliquée en usage externe, en bain d'huile ou en massage, cette huile fortifie les ongles cassants et permet également d'hydrater votre chevelure – lui redonnant brillance et souplesse. De nombreuses études indiquent que l'huile de bourrache permet aussi de lutter contre les vergetures[1].

Comment l'utiliser ?

L'huile de bourrache existe sous forme liquide et en capsules. Les deux ont chacun leurs avantages. En capsule, elle permet de nourrir et hydrater davantage votre peau, vos cheveux et ongles. Elle va également avoir un effet revitalisant, apportant brillance et stimulant la pousse de vos cheveux. Veiller à respecter la posologie. Sous forme liquide, l'huile de bourrache sera utilisée de façon locale, généralement mélangée à des laits, lotions, crèmes de jour ou huiles de massage. Par exemple, lorsque la sécheresse de la peau est très prononcée, il est conseillé d'appliquer sur son visage cette huile, mélangée à sa crème hydratante. Il est recommandé de privilégier une huile de bourrache vierge extra obtenue par pression à froid, de préférence issue de l'agriculture biologique. Elle doit être conservée à l'abri de la lumière afin de ne pas s'oxyder. Il existe peu de contre-indications à l'utilisation de l'huile de bourrache, en usage interne ou externe. Elle peut être déconseillée aux personnes sous traitements anticoagulants ou anti-inflammatoires. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

[1] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796020/

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Conservez une belle peau

30 capsules : 9,40€ - 90 capsules : 20,10€ / CNK : 1769066

La bourrache 500mg contribue au maintien d'une peau normale et au bien-être féminin. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

HUILE DE BOURRACHE

Cheveux & ongles

Peau

Bien-être féminin

LEPIVITS®
LABORATOIRE

Our vitamins,
your healthy solution

Le QI Gong Xpeo un chemin vers soi. Donner la parole au corps

Le Qi Gong un art ancestral

Le QI Gong serait né en Chine il y a 5000 ans et aurait évolué sous l'influence de divers courant philosophiques. (taoïsme, bouddhisme, confucianisme). Ces techniques visaient à cultiver l'esprit et préserver la santé.

Le Dao Yin (conduire l'énergie en l'harmonisant) est le premier terme pour désigner cette pratique énergétique chinoise. Après s'être développées dans les milieux religieux et spirituels, certaines formes s'orienteront vers les techniques de combat et donneront naissance aux arts martiaux.

On dénombre aujourd'hui plus de milles formes de QI Gong, les maîtres développant leur propres formes même si fondamentalement les principes et les buts restent les mêmes : entretenir la santé, régulariser et équilibrer le corps, l'esprit et l'énergie.

Le QI Gong fait partie de la médecine chinoise avant tout comme une pratique de prévention.

Dans cette recherche d'équilibre, théorie du Yin et du Yang, on alterne dans cette pratique, les périodes de concentration et de détente.

Selon la médecine chinoise, une bonne santé est le résultat d'une bonne circulation de l'énergie dans le corps. L'apprentissage d'une posture juste dans le corps favorise la bonne posture dans la relation.

Prendre soin de soi, corps et âme avec le QI Gong

Je pratique le QI Gong depuis plus de 20 ans et c'est pour moi un chemin de rencontre et de connaissance de soi puissant.

J'ai commencé la pratique sportive très jeune avec l'athlétisme, un sport rigoureux également mais au cours duquel j'apprenais à éduquer mon corps, le contraindre, à forcer sa résistance, la compétition m'imposait de chercher le dépassement sans écouter si c'était juste ou non pour moi.

La découverte du Qi Gong et la pratique régulière, l'écoute du ressenti, la précision du Yi (l'intention) me pousse à dire que c'est la pratique qui a éduqué mon corps et mon esprit.

La recherche de l'équilibre, l'ancrage, la fluidité du geste sont des chemins vers la connaissance de soi et le plaisir de la rencontre avec soi. On apprend à s'aimer, à s'ouvrir à l'univers, à entrer en harmonie avec tout ce qui nous entoure.

Sentir le trop ou le pas assez, (quand on passe d'un pied sur l'autre par ex) permet de prendre conscience de sa fragilité mais aussi de sa dispersion. Quand on a les 2 pieds bien ancrés, la mesure s'impose, on fait l'expérience de l'équilibre, du centre.

Travailler sur l'harmonie des deux forces, sur l'équilibre par rapport à l'axe, amène à se poser la question de la présence, de l'ancrage et de la gravité : source de sécurité.

Cela donne aussi une sensation de légèreté et de liberté. Solide dans le centre on peut relâcher le haut de corps et dans cette présence terre / ciel appréhender la vie dans toutes ses dimensions. Sans bien sûr oublier de préciser que la pratique du QI Gong permet à travers les mouvements et la stimulation des méridiens (voie de circulation de l'énergie) améliore aussi les grandes fonctions organiques (circulation, digestion, cardiovasculaire, rénale, respiratoire..)

Rencontre avec le QI Gong XPEO

C'est avec la rencontre de la méthode XPEO que ma pratique a pris une autre dimension. Après une formation avec Paul Woo Fon à Autrans, j'ai pu découvrir et ressentir plus précisément la présence et la circulation du QI (énergie) dans mon corps. Même si les principes restent les mêmes et que je continue à enseigner les formes apprises les sensations sont accrues.

C'est la précision et la justesse du geste et de l'intention qui se sont affinées et m'ont amenée à aujourd'hui avoir réellement la sensation que je pratique aussi dans tous les gestes de la vie quotidienne.

La méthode XPEO, ce sont des exercices pour développer l'énergie Qi à travers la conscience corporelle, une vérification de l'activation de l'énergie vitale Qi grâce à des tests concrets, des mouvements facilités et un organisme qui se recharge pendant une activité physique, je dirai même qui peut se recharger dans chaque geste au quotidien.

Conscience corporelle au quotidien

Je résumerai l'essentiel de cette pratique pour moi.

Notre corps est au centre de toute relation (avec soi, les autres et l'environnement.) Améliorer notre perception corporelle permet d'agir au quotidien, en se ménageant tout en gagnant en énergie.
La conscience corporelle passe par l'écoute

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

de soi, l'observation du tonus musculaire, des tensions, de nos appuis, de notre axe et de notre équilibre, de notre posture globale comme de la direction de nos mouvements.

Avec la pratique de la méthode XPEO on découvre l'importance de la conscience corporelle et du travail de l'énergie interne. On parvient petit à petit à intégrer la conscience du corps et l'énergie à toutes les activités du quotidien car cela devient naturel, je dirai même vital, tout comme la qualité de présence est vitale pour une vie harmonieuse.

Le QI Gong un art de vivre au présent

Le QI Gong doit se concevoir avant tout comme une recherche d'équilibre énergétique et d'harmonie entre le corps et la pensée. Par un travail corporel conscientisé, en lien avec la respiration et le mouvement, on observe rapidement des effets bénéfiques sur l'état physique, psychique et émotionnel.

Et tout en prenant du plaisir dans le geste on réalise que nous changeons aussi notre mode de pensée. Il y a un apaisement certain, un regard plus serein sur le présent. Le corps nous enseigne la sagesse...

Jocelyne Le Moan

les Pros

QI GONG TRADITIONNEL
DOMINIQUE JACQUEMAY
En présentiel à Bruxelles
et de chez vous sur Zoom
Mardi soir, jeudi matin et samedi matin
www.qigong-bruxelles.be
Aussi stages en Chine et en Bretagne avec Dominique Jacquemay, diplomée en Médecine Chinoise.

VAN PELLECON CARINE
Bd. G. Van Haelen 188 /12 - 1190 Bruxelles
Tél. : 0475 242 237
espace.qigong@gmail.com
www.espaceqigong.be
Le Qi Gong est une voie vers soi, un art de santé. Cours à Ixelles, Uccle et Woluwe.

INSTITUT BELGE DE KINESIOLOGIE 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

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)

Abonnez-vous à êtreplus

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

Qualité et Indépendance sont deux enjeux étroitement liés :

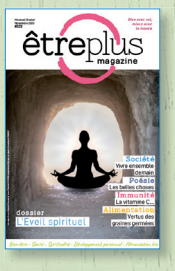
- Des articles de qualité exigent alignement sincère et authentique ainsi qu'expertise de nos rédacteurs.
- L'indépendance suppose un savant équilibre entre le contenu rédactionnel et les annonces. Nous avons choisi de limiter à 30% du contenu total du magazine le soutien de grande valeur de nos annonceurs.

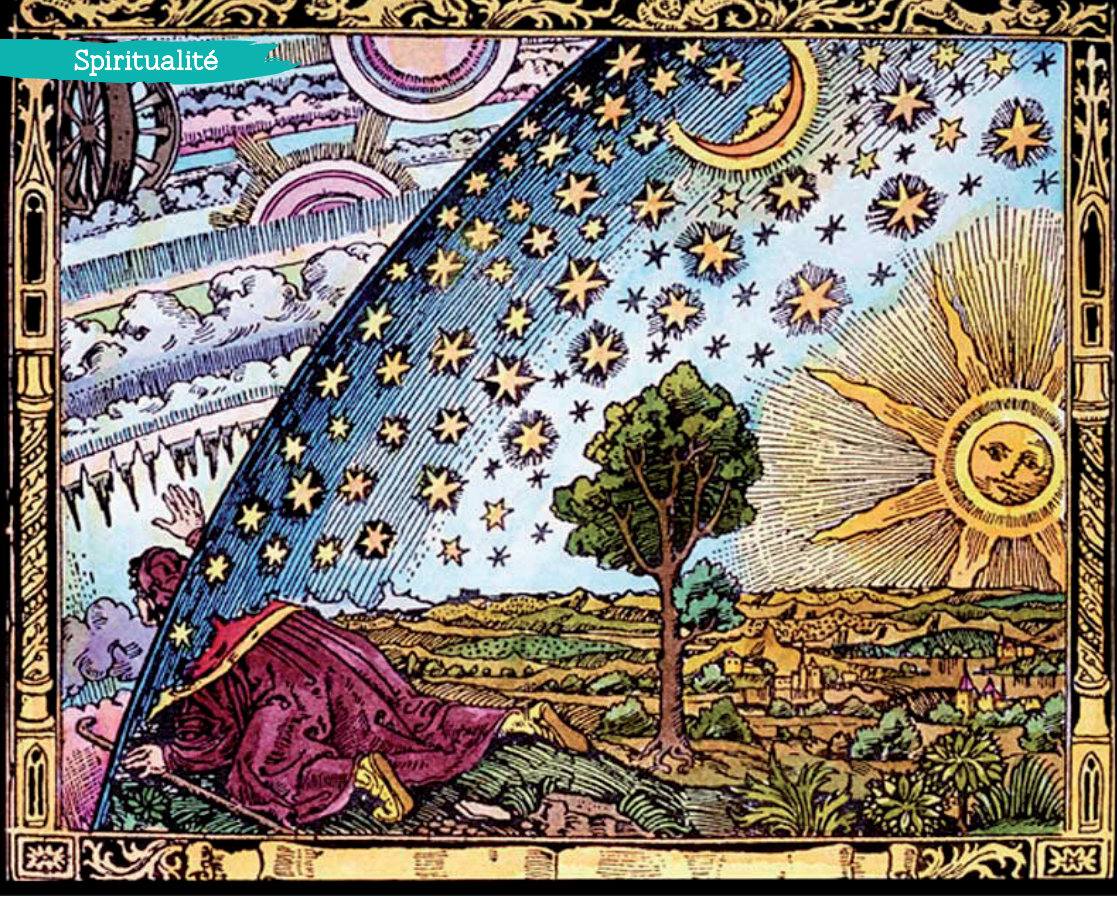
Vous êtes de plus en plus nombreux à témoigner de la qualité de notre magazine .

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

Pour vous abonner :
www.etreplus.be/abonnement

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





L'alchimie, voie initiatique

Je vous ferai connaître la Teinture, l'Arcane
ou la quintessence donnant la clef de tout mystère.
Chacun peut se tromper et ne doit se fier qu'à l'épreuve du feu.
En spagyrie, comme en médecine,
il faut toujours attendre que le feu ait séparé le vrai du faux.

Paracelse,
De la teinture des physiciens, 1570.

Il s'agit d'un domaine à la fois mystérieux et, par certains aspects, fascinants.

S'agit-il d'un art ou d'une science ? L'alchimie n'est-elle pas tout simplement la chimie des Anciens ? Un savoir en bonne partie oublié, enfoui au cœur de traités obscurs, hermétiques parce que nous en avons perdu la clef, égaré les codes ?

Ou s'agit-il de spéculations occultes, voire mystiques ? Un savoir intentionnellement caché, dont la compréhension n'est réservée qu'à de rares initiés et volontairement dissimulée aux yeux des profanes ?

S'agit-il d'une voie initiatique ? Un chemin qui conduit ses adeptes sur la voie de l'éveil, de l'illumination ? Ou encore, d'une ascèse

ayant partie liée avec la psychologie des profondeurs, telle que le psychanalyste Carl Gustav Jung, disciple puis rival de Sigmund Freud, a cru l'entrevoir en se penchant longuement sur les textes et les enluminures alchimiques, souvent somptueuses, parfois surréalistes avant la lettre (elles ont d'ailleurs fasciné André Breton, le « pape » du mouvement surréaliste) ?

Ou bien les alchimistes ne sont-ils jamais que des charlatans, des escrocs habiles en prestidigitation, montreurs de prodiges, manieurs de fioles trompant les foules, grugeant les puissants en leur faisant miroiter la promesse de « faire de l'or » ?

Certains d'entre eux soutiennent qu'ils sont capables de mettre un coup d'arrêt au vieillissement naturel de l'être humain, et même de lui offrir une forme d'immortalité, grâce à la spagyrie, la découverte de la quintessence (la cinquième essence, le « cinquième élément »), l'élixir de longue vie ou la panacée, capable de guérir tous les maux… L'alchimie serait-elle dès lors une forme de médecine, conduisant à ingérer l'or potable, à s'incorporer la pierre « philosophale » ?

Sans doute y eut-il et y a-t-il de tout cela à la fois, hier comme aujourd'hui. Car il semble que la discipline conserve encore des disciples.

L'histoire d'un mot

Le mot lui-même est à la fois très clair et très obscur. Al, dans « alchimie », comme dans alcool, Alhambra (« la rouge », la forteresse rouge de Grenade) ou… alambic, c'est l'article défini en langue arabe : la, le. Après quoi, ça se complique. Kîmiyâ en arabe, c'est la chimie, mélange d'opérations techniques et de spéculations que les Arabes, à dater du 8e siècle de notre ère, ont emprunté à l'Egypte hellénisée. Et dont les Occidentaux, à dater des 12e et 13e siècles, ont hérité à leur tour. L'alchimie se trouva charriée, en Europe, par le grand mouvement de traduction depuis l'arabe qui avait pris place au Moyen Age central, surtout via l'Espagne islamisée. Le terme grec khumia, désignant la fusion, serait dérivé du verbe grec khéô signifiant couler, verser.

Mais khemi, en langue copte, c'est aussi la « terre noire ». Une appellation désignant l'Egypte, cette Egypte gouvernée par la dynastie des Ptolémée d'où était originaire la science alchimique. On y relève les premières traces écrites relatives à des pratiques alchimiques dans les années 300 de notre ère.

L'historien des sciences Robert Halleux conclut à ce sujet : « Les deux hypothèses sont compatibles quand on connaît le goût des alchimistes pour la spéculation étymologique. » Le terme d'origine grecque, « désignant les opérations sur les métaux à l'état fondu » a vraisemblablement été mis en relation avec le lexique égyptien…

L'alchimie, dans l'Antiquité tardive puis au Moyen Age, est en effet perçue comme née sous le patronage du dieu égyptien Thot, l'Hermès des Grecs, le Mercure des Latins. Divinité volatile, protectrice des voleurs, des marchands et des messagers, Hermès/Thot a finalement donné son nom à l'hermétisme. La « terre noire » évoque en outre la première phase du grand oeuvre : l'œuvre « au noir », la nigredo. Un chemin ardu, obscur, associé au découragement, qui accompagne des manipulations répétées jusqu'à la nausée, ne débouchant sur aucun résultat apparent. Jusqu'au millième matin…

Une pratique tolérée par les autorités

Des alchimistes, dans le secret de certains monastères comme à l'abri des hauts murs de quelques forteresses, voire au sein d'ateliers urbains, ont exercé leur art dans l'ensemble du continent européen, à dater des 12e et 13e siècles.

Contrairement à une idée reçue, l'alchimie n'est pas, au Moyen Age, une science interdite. Si l'Eglise et les gouvernants se méfient parfois des alchimistes, c'est parce qu'ils sont susceptibles d'imiter les métaux précieux comme de falsifier les monnaies.

C'est pourquoi, à la Renaissance, un théologien comme Martin Delrio, auteur d'influentes enquêtes sur la magie imprimées à Louvain en 1599 et 1600, s'il pourchasse avec zèle toutes les manifestations possibles de sorcellerie, affirme que l'alchimie peut être pratiquée par des hommes riches et puissants, que leur fortune mettrait à l'abri de toute tentation de falsification.

Il est vrai que Delrio était un familier du prince-évêque de Liège à l'époque, Ernest de Bavière. Cet homme, apparenté aux grandes familles régnantes – le roi de France Henri IV l'appelait « mon cousin » - s'adonnait à des travaux de laboratoire dans l'une des tours du palais des princes-évêques.

Autour d'Ernest de Bavière, on voit se constituer un cercle d'alchimistes paracelsiens, qu'il encourage et protège. Ce qui nous amène à parler de Paracelse, figure incontournable de l'Art Royal d'alchimie.

Un processus d'individuation

« L'alchimiste, déclare Paracelse en 1530 dans son traité Paragranum, c'est le boulanger dans la mesure où il cuit le pain ; le vigneron dans la mesure où il fait le vin ; le tisserand dans la mesure où il confectionne la toile. Est alchimiste, par conséquent, celui qui conduit au terme voulu par la nature ce que celle-ci produit dans l'intérêt des hommes. »

Autrement dit, en s'associant au travail de la nature, l'alchimiste n'effectue rien de moins que le travail de Dieu : la création, aux yeux de Paracelse, n'est pas achevée, il revient à l'homme de la perfectionner. Chemin faisant, il se rapproche du créateur.

Pour ce faire, il est nécessaire, pense Paracelse, de récuser la médecine savante, dérivée, le Moyen Age durant, des traités antiques d'Aristote et de Galien, et de renouer, par contre, au moins partiellement, avec Hippocrate. Rappelons que ce dernier énonçait que « notre aliment est notre premier remède ». Or notre estomac, transformant l'aliment, agit de la même façon que l'alchimiste, travaillant à séparer le pur de l'impur, à éliminer les scories en vue de purifier les métaux.

Ainsi, Paracelse pratique-t-il une lecture très personnelle de l'idée chrétienne de « résurrection », susceptible selon lui de s'accomplir, non au Jour du jugement dernier, mais dès à présent, ici et maintenant, par la transformation-guérison en corps glorieux.
L'un des disciples de Paracelse, le Malinois Gérard Dorn (né vers 1530, mort vers 1584), va déduire de la doctrine de son maître une « alchimie spirituelle ». Et Jung, découvrant au 20e siècle l'oeuvre de Dorn, va à son tour s'en inspirer, voyant dans l'alchimie une pratique permettant d'assurer le « processus d'individuation ». Il dira : « La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot d' ''individuation'' par ''réalisation de soi-même'', ''réalisation de son Soi'' ».

Arnaud de la Croix
Philosophe, auteur
et conférencier

9 ET 10 OCTOBRE 2021

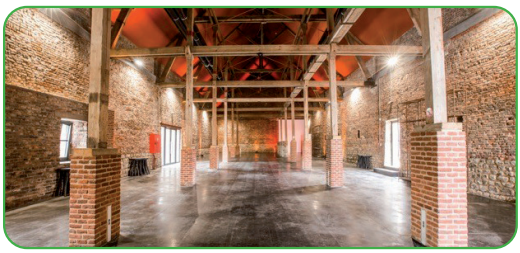
SALON MIEUX-ÊTRE

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

Hergé occulte

Un parcours initiatique

Arnaud de la Croix

L'auteur de ce livre, longtemps éditeur chez Casterman, la maison qui a publié les albums de Tintin, a recueilli au fil des années de nombreux et troublants témoignages auprès des proches collaborateurs du dessinateur. Il a également eu accès à des documents inédits. Loin de la façade lisse qu'il présentait au public, Hergé était un homme secret, qui s'est intéressé toute sa vie à l'occulte. Télépathie, hypnose, lévitation, prémonition, éveil à une nouvelle forme de conscience, civilisations disparues, présence des extraterrestres, sagesse orientale : ces différents domaines jalonnent les aventures de Tintin et composent un véritable parcours initiatique, que ce livre dévoile en détail.

Editions Camion Noir, 242 pages

S'initier à la psychologie positive

Activer ses ressources pour prendre soin de soi

J-B. Baudier, M. Paucsik, R. Shankland. Préface de Christophe André

Développer ses ressources personnelles pour un bien-être durable ? C'est ce que propose la psychologie positive. Cet ouvrage commence par présenter les bases scientifiques de cette démarche pour vous familiariser ensuite avec ses outils. Il vous livre ensuite des propositions pratiques, à travers des pistes concrètes, des témoignages vivants et des exercices accessibles.
Véritable compagnon de route, ce livre donne les clés nécessaires pour se réaliser et pour rayonner.
Rebecca Shankland est professeure des universités en psychologie à l'université Lumière Lyon 2. Elle est aussi psychologue clinicienne, spécialisée dans le domaine des addictions et de l'éducation pour la santé. Elle co-écrit avec Jean-Baptiste Baudier et Marine Paucsik, psychologues cliniciens, doctorants en psychologie clinique à l'université Grenoble Alpes.

Editions Eyrolles,

Ma Bible des TCC

(Thérapies Cognitives Comportementales)

Dr Jérôme Palazzolo

Troubles anxieux, dépression, troubles obsessionnels compulsifs, phobies, addictions… Autant d'indications pour lesquelles les thérapies cognitivo-comportementales ont démontré scientifiquement leur efficacité. De courte durée et bien acceptée, une telle approche suscite à juste titre un intérêt croissant. Grâce à cet ouvrage exhaustif, vous aborderez sereinement les TCC. Les différentes formes de TCC, le déroulement d'une thérapie et les techniques utilisées, les mécanismes à l'oeuvre dans nos pensées dysfonctionnelles, des cas cliniques concrets analysés pas à pas au fil des séances, les principaux questionnaires et échelles d'évaluation utilisés.

Editions Leduc, 367 pages

S'ouvrir au plus grand

Philippe Roux

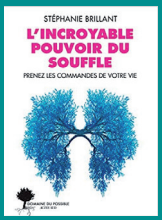
Renforcer son intuition, affiner ses perceptions, élargir sa conscience, faire confiance à ses ressentis et se faire confiance pour les exprimer, utiliser pleinement sa connexion et son énergie et s'en servir dans sa vie quotidienne… Pour atteindre ces objectifs, ce livre pratique et éclairé propose tout d'abord au lecteur de comprendre ce qui entrave son sixième sens et ses capacités de perception. Ensuite, un parcours initiatique l'aidera à élargir sa conscience et à faire confiance à ses ressentis. Enfin, quarante exercices lui permettront de se libérer de vos blocages et d'ouvrir grand le canal de ses perceptions. C'est en mettant de la conscience sur ses cinq premiers sens, ses sensations, ses émotions, en se connectant à la nature, à son corps, en ouvrant son cœur aux autres et à son environnement qu'il est possible de cultiver son intuition, son sixième sens.

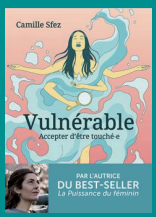
Editions Tredaniel, 256 pages

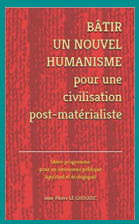
Ralentir

Sylvie Verbois

Dans notre monde de performance, où compétition et vitesse sont centrales, il est vital d'enrayer cette course permanente après le temps et de revenir à l'essentiel. Marquer des temps de pause, s'octroyer des moments pour soi est le défi d'aujourd'hui. Ce guide est une invitation à savourer la lenteur. Il livre les clés pour se







réapproprier le temps, analyser ce virus de l'urgence qui nous envahit, apprivoiser son corps et détendre son esprit. En pratiquant la méditation, en recourant à des plantes et des huiles essentielles adaptées, nous calmons les nombreux maux qui découlent de ce rythme effréné (insomnie, angoisses, douleurs intestinales, musculaires et respiratoires, irritation, agressivité, tension, stress...) pour se relaxer, se pacifier et se ressourcer.
Editions Eyrolles, 192 pages

L'incroyable pouvoir du souffle

Stéphanie Brillant

Des hommes et des femmes capables de gravir les montagnes les plus hautes sans assistance respiratoire, des sujets dépressifs qui après six semaines de pratiques intensives de yoga perçoivent les mêmes effets que sous anti-dépresseurs, des malades de Parkinson qui parviennent à contrôler leurs tremblements, des asthmatiques qui ont dit adieu à leur Ventoline, et un seul et même facteur, la maitrise du souffle. Ce livre n'est pas qu'une simple présentation des différents pouvoirs du souffle. C'est avant tout un guide pratique pour améliorer son souffle, sa respiration et sa vie en soutenant son être physiologiquement, psychiquement et spirituellement.
Editions Acte Sud, 256 pages

Couple, clés pour le réussir

Jacob Azeroual

Quelle est cette entité que constitue le Couple et aux valeurs qui lui permettent de se construire, d'évoluer, de durer ? Il est plus facile de détruire que de construire, plus facile de rompre que de souder. Apprendre à se relier, à se rapprocher de l'autre demande en revanche de l'énergie, de la patience, de la créativité, de l'humour, de l'abnégation de soi. Mais dans cet apprentissage réside un véritable trésor. Cet ouvrage est là pour vous y aider.
Editions Tredaniel, 247 pages

Vulnérable

Camille Sfez

Oser la vulnérabilité, un chemin pour accéder à la profondeur de notre être ? Et si nos peurs, nos peines, nos hontes étaient aussi sacrées que nos joies ? Et si nos ombres recélaient des trésors cachés où nous pouvons puiser nos forces ?
Camille Sfez est psychologue clinicienne et formatrice. Elle fait partie des pionnières des Tentes rouges en France et accompagne depuis 10 ans les femmes, en individuel et en groupe, pour favoriser l'émergence d'une plus grande liberté de l'être. Elle est l'auteure du best-seller La puissance du féminin et anime des conférences.
Editions Leduc, 256 pages

La gymnastique faciale

Traverser la nuit obscure douceur les signes du vieillissement !

Tatiana Justeau

Le temps passant, on ne peut agir ni sur l'ossature, ni sur l'hypoderme du visage... il reste donc les muscles ! Méthode naturelle de plus en plus recherchée, la gymnastique faciale va redonner de la fermeté à votre peau et tonifier les contours de votre visage : une alternative efficace pour atténuer les signes de vieillissement face aux méthodes invasives de la médecine esthétique (botox, acide hyaluronique...). Ce livre constitue un guide précieux pour accompagner chacun dans cette pratique.
Editions Eyrolles, 139 pages

Bâtir un nouvel humanisme

Jean-Pierre LeLouguec

Un nouvel humanisme est possible, spirituel et tolérant, trans-religieux et moderne, pleinement compatible avec la science et la raison, la liberté et la démocratie ! Un tel humanisme non-matérialiste est d'ores et déjà en marche, non seulement dans les esprits, mais aussi dans les faits. Il est porté, incarné et mis en œuvre chaque jour par ceux que les sociologues américains appellent les «Créatifs Culturels» (ou «Créateurs de Culture», en anglais «Cultural Creatives»), lesquels représentent aujourd'hui des centaines de millions de personnes dans le monde, qui ont déjà adopté dans leur vie quotidienne de nouvelles façons de penser et de vivre.
Éditeur indépendant, 254 pages

L'achillée millefeuille

C'est le plus souvent au cœur de l'été, après le solstice, alors qu'il fait très chaud, qu'en se promenant à la campagne le long des chemins, sur les talus ou dans les prés secs, on apercevra des touffes de fleurs d'un beau blanc.

En cherchant bien, on trouvera beaucoup plus d'achillée que l'on pourrait le penser au premier abord. En effet, elle reste souvent à l'état de « gazon » sans fleurir durant des années, dans les prés, les pelouses plutôt sèches. On la trouvera toujours en pleine lumière dans des stations calcaires ou siliceuses. C'est une véritable plante des prairies et pâturages plutôt tassés et surpâturés. C'est une plante dont l'habitat est lié à l'agriculture et l'activité humaine. Dans les prés, elle est l'une des plantes les plus résistantes à la sécheresse, ce qui lui permet de prendre le dessus sur les autres plantes. Sa forme varie beaucoup selon la station où elle pousse, montrant sa grande sensibilité aux conditions environnantes que ce soit la nature du sol ou l'intensité de la lumière et de la chaleur.

Synthèse

L'ambiance de l'achillée est plutôt retenue et sèche. Une chaleur sèche et un air aromatique nous entourent avec une grande masse de fleurs denses et de nombreux insectes. Ceci évoque l'ambiance des processus de maturation et de durcissement accompagnant la formation des fruits et des graines au cœur de l'été. De ce point de vue, on a presque l'impression que l'inflorescence d'achillée est un processus fruit dans le sens où elle exhale peu de parfum mais plutôt se concentre, referme, dessèche, densifie. Jusqu'en hiver et même au printemps suivant, les pousses et graines de l'année écoulée restent en place, sèches et persistantes. Si l'on reprend le geste global : fort ancrage au sol qu'elle couvre d'un tapis vert dense finement différencié et, vers le haut, un geste que l'on retrouve dans les feuilles et fleurs une très grande finesse de division des organes (feuilles et fleurs) qui sont cependant réunis pour former un tout et ensuite centrés par une tige rigide droite. Ce geste évoque donc la capacité à rassembler des éléments dispersés, tout en organisant, structurant l'ensemble. On peut retrouver ces qualités dans certaines propriétés de l'achillée. Elle canalise et fait circuler les liquides dans l'organisme. C'est par exemple une bonne tisane du matin qui aide à se saisir, à « rassembler ses esprits » au réveil. Elle peut aussi arrêter les petits écoulements sanguins, raison pour laquelle on l'appelait herbe aux charpentiers…

Un aspect complémentaire de son geste est le fait que tout en étant bien présente dans le

paysage elle ne s'impose pas ; elle évoque par sa présence une sorte de force tranquille, rassurante, une présence amicale.

Pour la santé

Jadis, l'achillée, considérée comme une panacée avait de très nombreux usages. Redécouvrons cette herbe de Saint Jean. En usage externe, l'infusion des fleurs ou un extrait alcoolique peuvent être utilisé contre les blessures, les coupures ou les hémorroïdes.
En usage interne, elle est d'un coté tonique pour le système veineux et pour faire circuler le sang, agir contre les hémorroïdes. D'un autre côté, elle est aussi un excellent tonique stimulant utilisé contre l'épuisement (adynamie, affections cardio- vasculaires, etc.). A ceci il faut ajouter ses propriétés pour lutter contre les troubles gastro-intestinaux, soigner le manque d'appétit et favoriser la sécrétion biliaire.

Au jardin et en agriculture

Les fleurs d'achillée fermentées font partie des 6 préparations biodynamiques ajoutées à la fumure. Le jardinier qui veut bénéficier pour son terrain des propriétés du compost biodynamique avec les préparations peut employer une formule plus simple d'emploi : le compost de bouse, un compost liquide à pulvériser.

De plus, la pulvérisation d'infusion de fleurs permet d'aider les cultures à mieux supporter les grandes chaleurs estivales et à mieux assimiler la potasse du sol. En pratique, il est conseillé d'utiliser 2 à 5 g de fleur sèche pour 1000 m2. Trois à quatre litres d'eau sont portés à faible ébullition, autour de 90°C, puis nous y laissons infuser l'achillée. En général, le praticien prévoit la préparation de la tisane la veille du traitement et laisse infuser toute la nuit pour manipuler le matin le liquide qui aura refroidi.
A essayer lors des prochaines canicules estivales !

C'est vraiment une plante à accueillir dans votre jardin

Par Jean-Michel Florin,
formateur et botaniste au MABD.

MABD mouvement de l'agriculture biodynamique

Vajra

Riz rond italien Demeter, riche en minéraux et en fibres. Ingrédient de base de la cuisine bio, facile à cuire et à intégrer dans de nombreuses recettes.

Les Riz Vajra

Nous proposons une large gamme de riz complet, mi-complet, blanc, rond ou long... **issus de l'agriculture biodynamique.**

Les riz Vajra sont conditionnés dans notre atelier à Overijse et se conservent bien dans les sachets papier kraft.

Disponibles en divers conditionnements:
500g ou **1kg, 5kg, 25kg**

Avec les riz Vajra, vos petits plats faits maison retrouvent une touche savoureuse et créative.

"À chaque fois que l'on consomme bio, on se nourrit en respectant la terre"

demeter CERTISYS

www.vajra.be
info@vajra.be

@Vajra.be
Découvrez la gamme au complet
Scan me

famille

Voir sa famille, ses amis et se changer les idées, voilà ce que l'on a tous envie de faire cet été !

Qui dit été, dit barbecue !

Dès l'arrivée des beaux jours, l'air sent bon les grillades. Si le barbecue a sa place dans tous les jardins et sur les terrasses pour nous offrir ce moment de partage savoureux, il n'est pas vraiment l'ami de l'écologie, émettant des gaz à effets de serre et des particules fines.

Si vous êtes adeptes du barbecue au charbon de bois, sachez que pour produire 1kg de charbon de bois, 5 kg de bois sont nécessaires. Une majorité du charbon est importé. Malheureusement, les emballages ne mentionnent pas toujours la provenance. L'ONG Earthworm Foundation dans une étude sur les charbons de bois mentionne que certains pays exportateurs, comme le Nigéria, contribuent à la déforestation, parfois de zones protégées, le tout dans des conditions de travail discutables[1]. En toute connaissance de cause, il faut privilégier le charbon de bois labellisé FSC ou PEFC issus de forêts gérées durablement. Il existe aussi des charbons écologiques, fabriqués à base de coco, de bois de vigne ou de bois dur 100% chêne. Les allume-feux en liquide, tout comme les cubes allume-feu sont à proscrire car ils libèrent des substances toxiques. On les choisit fabriqués à base de bois recyclé, transformé en sciure puis imprégné de cire ou d'huile végétale. Ceux-ci sont inodores et non toxiques. Il existe également le barbecue à cuisson verticale qui fonctionne avec des brindilles, du petit bois, des pommes de pin. Fini le charbon et les fumées épaisses dues aux graisses brûlées, mais vive la saveur !

Place au théâtre en plein air

Pour se changer les idées tout en soutenant la culture, découvrez :

Il est temps d'en rire

Pour cette deuxième édition, les transats et la scène en bois investissent la pelouse de La Villa du Lac du Martin's Hotel au Lac de Genval. De la pièce de théâtre « Sex and Jealousy » en collaboration avec le Théâtre de la Toison d'Or, au Belgian Comedy Show en passant par l'improvisation avec MOTAMO, une comédie familiale « Le Prince de Danemark » et le spectacle « Il faut cultiver notre jardin », ce ne sont pas moins de 40 représentations qui sont prévues. L'humour, la créativité et la bonne humeur sont les maîtres mots de cet événement qui s'adresse à tous. Une heure avant le spectacle place à l'apéro grâce aux différents stands qui vibreront au son de la music live.
A partir du 10 juillet jusqu'au samedi 5 septembre
llesttempsdenrire.be

Le Festival Théâtre Nomades

C'est au Bois de la Cambre que la Compagnie des Nouveaux Disparus sera présente pendant 4 jours du 19 au 22 août pour vous faire découvrir les arts de la rue, le théâtre, le cirque, les marionnettes...Le festival se veut éclectique et ouvert sur le monde en mettant en avant les valeurs qui lui sont chères : le caractère nomade, la programmation engagée et la démarche durable afin d'œuvrer pour la démocratie culturelle.
festivaltheatresnomades.be

[1] *www.eartworm.org*

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

ESPACE NATURE

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

Conditions Estivales
Du 1er Juillet au 15 août 2021

SIGNATUR
SLEEPING IN NATURE

GREEN SLEEP

MYBED NATURE
RECOR BEDDING

LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE

N'attendez pas pour « naturellement » bien dormir

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

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

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

Un avantage pour toute la maison

COUP DE ♥

de la rédaction !

WOK SAVEUR ASIE

Le mélange wok bio de Cook est une composition aromatique conçue pour donner à vos plats la petite touche savoureuse et parfumée qui fait la différence. Idéal pour accompagner et relever les woks de légumes, nouilles sautées, tofu, volailles, poissons, crustacés…
Conseils d'utilisation : à parsemer directement dans votre wok en début de cuisson ou à utiliser en marinade avec de la sauce soja.
Retrouvez toute les épices Cook sur **www.vajra.be**

VISITWALLONIA.BE

Nous vous invitons à découvrir un territoire riche en patrimoine, culture, folklore, détente, promenades en pleine nature et un savoir-faire gourmand unique, au sud de la Belgique.
Vous trouverez sur ce site de multiples activités à faire seul.e, à deux ou en famille.
été à toutes et tous !

En savoir plus :
https://walloniebelgique-tourisme.be

ON AIME : RETOUR À LA TERRE

L'emballage des compléments alimentaires Be-Life est composé à 100% d'amidon céréalier.
Une fois vides, jetez-les dans vos déchets verts et ils se transformeront en compost !

Plus d'infos sur
https://www.biolife.be/fr/ethique_environnementale

L'INDISPENSABLE D'UNE BELLE PEAU POUR CET ÉTÉ

Prenez soin de votre peau avec le collagène marin de chez LEPIVITS. Le collagène marin Peptan® contribue à la production normale des tissus conjonctifs qui aident au maintien et à la fonction de notre peau.
90 gélules – 15,30 euros
Plus d'infos sur **www.lepivits.be/fr/acides-amines/15-collagene-marin-lepivits-5414003121474.html**

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.

Brabant Wallon

Les apports d'une formation au Coaching.
13/7. 19h. Conférence en ligne. Apprendre à créer des relations humaines durables dans votre vie personnelle et professionnelle. Venez poser vos questions à nos coachs. **Pierre-Jean De Jonghe**,master certified cach, **Eliane Joris,** professional certified coach, **Anouchka De Jonghe**, professional certified coach. 1332 GENVAL. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/

Cours d'astrologie : séance d'infos. (A Ernage).
7/8, 4/9. 10h30-11h30. Se connaître, comprendre les autres par l'astrologie. Cours en groupe ou par Zoom, méthode pratique, interprétation de thèmes, 22 ans expérience. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE (proche LLN). 081 61 52 81 - 0477 919 331. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Rencontrer le Coaching Evolutif Virtuel.
17/8. 19h30-21h30. Présentation du Coaching Evolutif et de la formation pour devenir Coach de transition (structure, conscience, intuition, discernement). **Isabelle Wats**, coach PCC. 1410 WATERLOO. 0486 157 438. isabelle@creacoach.be - www.creacoach.be

EnQuête de Sens.
6/9. 19h-20h. Conférence en ligne. La formation EnQuête de Sens vous donne la possibilité de faire vos choix et de réorienter votre vie de façon autonome, responsable et épanouissante. **Francis Cantraine**, professional certified coach. 1332 GENVAL. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/-02 652 08 58.

Hainaut

Initiation au potager naturel.
24/7 ou 22/8. 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

Cours d'astrologie : séance d'infos.
7/8, 4/9. 10h30-11h30. Se connaître, comprendre les autres par l'astrologie. Cours en groupe ou par Zoom, méthode pratique, interprétation de thèmes, 22 ans expérience. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Rue Trémouroux, 9. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81 - 0477 919 331. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Comment les médecins du Ciel nous aident à guérir ?
27/8 et 10/9. 19h30-21h30. Présentation du travail au service des médecins du ciel. En présentiel et en distanciel Zoom. Inscription OBLIGATOIRE par mail. **Delphine Roshardt**. 5150 FLORIFFOUX. Centre Crystaluz. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be - Voir avant première ci-dessous.

Portes ouvertes à Soins et Sons en Conscience.
28/8. 9h30-17h. Soins et Sons en Conscience à Godinne vous invite à ses portes ouvertes. C'est le moment de découvrir la philosophie de l'école et les techniques enseignées dans une ambiance conviviale. **Marcelline Winkin-Mupemba**, formatrice. Institut Sainte Marie de Jambes-Salle Mottequin. Rue de l'Aurore 227. 5100 JAMBES (NAMUR). 0497 366 429. info@soinsetsonsenconscience.be - www.soinsetsonsenconscience.be

Luxembourg

Portes ouvertes à la Fédération Européenne d'Herboristerie.
21/8. 10h-13h. 2/7 ou 21/08. Présentation du programme complet de la formation d'herboriste, des **divers professeurs**. ainsi que de l'organisme de certification REFORMED. Bihain 28. 6690 VIELSALM. 080 41 82 06 . www.feh.be Inscription préalable recommandée via le slite ou par téléphone.

avant-première

CONFERENCE

Le 27/8 OU 10/9

à Floriffoux

ou en Zoom

Voir détails ci-dessus

Delphine ROSHARDT

Comment les médecins du Ciel nous aident à guérir ?

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

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

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

OCTOBRE 2021 À MARS 2022

Cycle Méditation 2021-2022

5 dimanches animés par des enseignants expériementés pour explorer
et approfondir les pratiques et enseignements de méditation.
issus de la sagesse bouddhiste et autres traditions.
Approche intégrale pour s'ouvrir à l'apaisement, la joie et la solidarité.

Dat Phan Angevin,
Ancien moine bouddhiste
et maître zen auprès
de Thich Nath Hanh

Olivier Raurich,
Scientifique et enseignants
de méditation et sagesse
bouddhiste

José Le Roy,
Professeur de philosophie,
écrivain

Organisation des journées au centre Terre d'éveil à Ohain (30 min, sud Bruxelles)

17/10/21 **«Méditation et éveil»**
par José Le Roy

07/11/21 **«Retrouver la confiance dans notre nature véritable : Enseignements Dzogchen»**
par Olivier Raurich

30/01/22 **«La joie d'être vivant»**
par Dat PhanAngevin

20/02/22 **«Eveil à sa vraie nature»**
par José Le Roy

20/03/22 **«Retrouver la confiance dans notre nature véritable : Enseignements Dzogchen»**
par Olivier Raurich

Terre d'Éveil

80 € la journée
(384 € (les 5 journées)

Infos et inscription :
www.etreplus.be/cycle-2021-2022

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 septembre 2021.

Access Consciousness

Classe Access Bars.
4/7 OU 7/8. 10h30-19h. Envie de changement ? De plus d'espace et de nouvelles possibilités dans ta vie ? Viens apprendre les Bars & d'autres outils d'Access ! Tu vas adorer ! **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. Spread Your Wings. Mérode. 1040 BRUXELLES (ETTERBEEK). 0478 223 504. contact@agnessuska.com - https://www.agnessuska.com/classe-access-bars

Fondation d'Access Consciousness.
24 au 27/9. 13h-20h. Tu as fait la classe Access Bars et tu te demandes quoi d'autre est possible ? Viens explorer d'autres outils d'Access et colorer encore plus ta vie ! **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness. Spread Your Wings. 1200 BRUXELLES. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - https://www.agnessuska.com/fondation

Adolescence

Cercles pour adolescentes Authentika.
29/9/21 au 29/6/2022. 17h-19h Tous les derniers mercredis du mois. Lieu sécurisant et bienveillant pour prendre confiance en soi et échanger autour des questions propres à l'adolescence. **Catherine Dutordoir**, psychologue clinicienne et animatrice EVRAS. Gîte Santé du Rouge Cloître. 1160 BRUXELLES. 0473 831 067. catherine@authentikasoi.com - authentikasoi.com

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.
28 au 29/8. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. Alternatures. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Oser - Journal Créatif.
10/7 ou 25/7. 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 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Echappées belles - Journal Créatif.
11/7, 17/7, 8/8 ou 21/8. 14h-17h. Les mots s'envolent, les couleurs dansent, nos coeurs se font légers. Notre enfant intérieur va adorer. Ecriture créative, dessin spontané, collage. **Edith Saint-Mard,** animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la 0474 057 091.

L'arbre en moi - Journal Créatif.
16/7, 23/7 ou 7/8. 14h-17h. Se reconnecter à la nature, rencontrer un arbre, être à l'écoute de notre nature. Méditation, écriture, dessin spontané. Autres dates selon météo. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. Forêt de Soignes. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala d'été - collage intuitif.
18/7, 24/7, 14/8 ou 22/8. 14h-17h. Créer un mandala pour nous relier à l'énergie de l'été et ce qui nous fait vibrer. Un mandala d'expansion et d'ouverture. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES.

avant-première

FORMATIONS

- **Formule semaine**

4/10/2021-10/02/2022

- **Formule Week-End**

17/09/2021-27/03/2022

A Bruxelles

Voir détails page suivante

Sandie BRISCHLER

Formations intensives en Art-Thérapie

Sandie Brischler, art-thérapeute diplômée, psychopraticienne, artiste plasticienne et pluridisciplinaire, a plus de 12 ans d'expérience et de projets novateurs dans les domaines de la créativité et de l'art-thérapie, en Europe et à l'international.

Elle anime des formules week-end ou semaine, sessions de 5 à 6 mois. Orientées sur la pratique créative comme base de réflexion et d'apprentissage, ces formations proposent également un contenu théorique riche et homogène et visent le développement de votre potentiel créatif tout en vous formant à la posture, aux outils, aux connaissances et compétences fondamentales de l'art-thérapeute. Infos : www.art-en-action.fr

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

0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Peinture et dessin en liberté.
21 au 22/8. Se laisser porter par des propositions : musique, nature, méditation, jeux...comme source d'inspiration. Soutien bienveillant et aide technique. **Marie-Rose Delsaux**, artiste, art-thérapeute. 4987 LORCE. marie-rose.delsaux@skynet.be 0475 600 614 -080 78 52 30

Art et Thérapie

Atelier art-thérapie évolutive.
9 et 30/7 et/ou 6 et 27/8. 10h-16h30. Venez stimuler vos qualités créatrices, écouter votre intuition. Accueillir la paix intérieure. Transformer votre dessin pour qu'il devienne "Dessin guérisseur". Inscription limitée à 6 pers. Prenez vos pastels secs, papier fourni. **Brigitte Dewandre**, animatrice. 5100 WIERDE. arthera.brig@gmail.com - www.atelierlescomognes.be - 0485 482 598

Atelier Art thérapie évolutive.
25 au 26/9. "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. arthera.brig@gmail.com - www.atelierlescomognes.be - 0485 482 598.

Formations intensives Art-thérapie.
17/9 au 27/3/2022 ou 4/10 au 10/2/22. Formules week-end ou semaine, sessions de 5 à 6 mois (voir dates sur site internet). Théorie + Approches créatives orientées sur la pratique. **Sandie Brischler**, art thérapeute diplômée. Vortex Creativ. 1060 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr - Voir avant première page précédente.

Astrologie

Cours d'astrologie : séance d'infos.
7/8, 4/9. 10h30-11h30. Se connaître, comprendre les autres par l'astrologie. Cours en groupe ou par Zoom, méthode pratique, interprétation de thèmes, 22 ans expérience. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Centre D'Études Astrologues Expression Asbl. 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81 - 0477 919 331. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Cours d'astrologie : formation en 3 ans.
2/10 au 23/4/2022. 13h30-17h. Se connaître, comprendre les autres par l'astrologie. Cours en groupe ou par Zoom, méthode pratique, interprétation de thèmes, 22 ans expérience. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. 5030 ERNAGE/GEMBLOUX. 081 61 52 81 . info@expression-cea.be - www.expression-cea.be - 0477 919 331

Biodanza

Les Estivales de la Biodanza, à Ixelles.
5, 12/7, 19/7, 30/8 et 6/9. 19h-21h30. "Il est grand temps de rallumer les étoiles". Profitez de l'été pour découvrir la Biodanza ou vous retrouver entre BiodanzAmies ! Ouvert à toutes ! **Véronica**, facilitatrice Biodanza certifiée, système Rolando Toro. 1050 BRUXELLES. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - www.aime-vis-danse.be

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
11/7, 8/8 ou 5/9. 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, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi, Révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Centre de Chamanisme Uni*vers*el asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Nouveau : Expérience Multidimensionnelle.
7/7, 25/7 ou 29/8. 10h-12h. 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**. Centre de Chamanisme

avant-première

STAGE

Du 24 au 26/09
à Avioth

Voir détails page suivante

Reynald HALLOY et Julien HALLOY

Yoga & Chant : Notre corps, cette cathédrale nomade

La collaboration de **Julien,** yoga-thérapeute et ostéopathe, et de **Reynald**, chanteur, donne lieu a un atelier unique en son genre qui allie à la fois la pratique du yoga (Asanas, Pranayama, Bandhas), de l'ostéopathie (compréhension anatomique du chant et de la respiration), mais aussi la pratique expressive et méditative du chant (chant diphonique, chant des voyelles, mantras, ragas).

Nous chanterons dans la Basilique Notre-Dame d'Avioth, haut lieu vibratoire situé sur le chemin de Compostelle. Pas de pré-requis en yoga et en chant.

Uni*vers*el Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Voyage chamanique : l'animal de Puissance.
1/8. 20h-22h. Au tambour vers un état de conscience altérée, rencontrer ce précieux guide spirituel + approfondir un animal à l'honneur + partage/cercle de parole. **Luminous Doe**. Centre Uni*vers*el de Chamanisme. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Nuit des étoiles filantes !
12/8. 21h15 à 22h45 Reliance sacrée aux Perséides, allongés sur la terre face à la voûte céleste à ce moment cosmique exceptionnel: "petite" Expérience Quantique! **Luminous Doe**, Grande Chamane. Centre De Chamanisme Uni*Vers*El Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Mon Tambour Sacré de mes mains.
21 au 22/8. 10h-18h. Le construire selon la tradition pure amérindienne des Ojibwa, un allié puissant de votre évolution spirituelle, matériel & Cérémonie d'éveil inclus. **Luminous Doe**. Centre De Chamanisme Uni*Vers*El Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. akteshna@gmail.com 010 24 44 87.

Chant & Voix

Atelier Choeur Harmonique
18 et 25/7. 10h-12h. Le dimanche matin. Chant vibratoire/Yoga du souffle : chant sacré du monde (chant des voyelles, chant védique, chant amérindien, chant mongole). **Reynald Halloy**, chanteur. 1340 OTTIGNIES. soleilune21@gmail.com - 0484 593 173 -reynaldhalloy.be

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/- Voir avant-première page précédente.

Coaching

Découvrir le Coaching Evolutif.
20 au 21/8. 9h-17h. Il permet de prendre la bonne décision en âme et conscience. Oser vivre sa transition intérieure, 2 Jours pour oser être. **Isabelle Wats**, coach PCC ICF. La péniche l'Ame Agit. 5000 NAMUR. isabelle@creacoach.be - www.creacoach.be - 0486 157 438.

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
24/7. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Peu de théorie et de suite la pratique. Vous réaliserez 4 ou 5 communications. **Hélène Delepine**. 7181 FELUY. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Initiation à la communication animale.
25/7. 9h30-17h. Atelier sur base de photos et des 5 sens pour développer votre intuition et vous amener à la communication animale. **Valérie Busiau**, spécialiste communication animale. Centre ARTCHIZEN. 7321 HARCHIES. contact@artchizen.be - artchizen.be - 0478 290 253

Constellations

Accompagner avec les Constellations Familiales.
les mardis 21/9, 19/10, 16/11 et

avant-première

CYCLES
- les mardis :
apd du 21/9/2021
- les dimanches
apd du 26/9/2021
près de Bruxelles
Voir détails ci-dessus

Rodolphe Cogels van Reynegom

Accompagner avec les Constellations Familiales

Rodolphe Cogels van Reynegom, facilitateur de ressourcement intérieur, propose ici une formation holistique avec les Constellations Familiales en principal destinée à développer notre posture personnelle et/ou d'accompagnant. Les objectifs sont spirituels, introspectifs et formatifs.

Constellations, communication authentique, psycho-généalogie, essence du mouvement ; perceptions sensibles, touché sacré et ressenti vibratoire ; art plastique comme lien vers soi, pleine conscience et autres outils systémiques introspectifs destinés à la pratique autonome. - www.espacedeveil.be

21/12 + dates à venir ou les dimanches 26/09, 3/10, 28/11, 19/12/21,16/01/22 et 6/02/22 + dates à venir. Cycles formatifs progressifs vers la connaissance de soi, la pratique et l'utilisation de l'outil des constellations familiales avec **Rodolphe Cogels,** facilitateur de ressourcement intérieur. Terre d'Eveil. 1380 OHAIN. 0475 362 405. rodolphe@terredeveil.be - www.espacedeveil.be - Voir avant première page précédente .

Conte & Ecriture

Atelier "Dire les Éveilleurs", le texte dans son oralité.
30, 31/7 et 1/8. Un premier temps d'intériorisation des textes chargés de sens, de rumination, de les "manduquer", de les "manger", puis de les dire devant un auditoire pour partager ce que ce texte porte et apporte en profondeur. **Gérard Rouzier**, comédien, metteur en scène, auteur, compositeur. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Raconte-moi ton histoire.
7/9. 9h30-12h30. Ateliers d'écriture autobiographique et mieux-être. 14 mardis matins de septembre à juin. Laissez votre plume raconter votre histoire. **Martine Eleonor**, professeur et auteure. Académie de Sombreffe. 5140 SOMBREFFE. 081 61 52 81 - 0477 91 93 31. info@transgenerationnel.be - www.transgenerationnel.be

Couples

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.be

Soirée-atelier "slow" +55.
21/8. 19h30-22h30. Une soirée sensorielle, drôle et décalée pour des rencontres autrement dans l'écoute et le respect de l'autre ! Réservé aux célibataires de +55 ans. Centre ARTCHIZEN. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@lessoireesslow.be - www.lessoiressslow.be

Comment travailler le couple en difficulté dans vos consultations ?
8 au 10/10, du 12 au 14/11, du 3 au 5/12 et du 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 De très nombreux outils, partages d'expérience et exercices. Plus 3 jours de supervision en 2022. **Valérie Gourdain**. 1340 OTTIGNIES. 0479 809 559 . v.gourdain@therapie-aide.be - www.centre-therapie-aide.be - Voir avant première ci-dessous.

Danse

Danse des 5 rythmes Bruxelles Centre.
12 au 16/7, 20/7, 22/7, 10/8, 12/8, 17/8, 19/8, 23/8, 31/8, 2/9, 7/9. 19h-22h. Nous pratiquerons l'Art d'être présent en mouvement, avec respiration, en-vie et curiosité ! Ttes les infos s/le site. **Cécile Klefstad**, enseignante certifiée 5 Rythmes. Institut Saint André. 1050 BRUXELLES. 0472 374 643. cecilemail@gmail.com - www.creativmove.com

Dessin et peinture

Peinture et dessin en liberté.
21 au 22/8. Se laisser porter par des propositions : musique, nature, méditation, jeux...comme source d'inspiration. Soutien bienveillant et aide technique. **Marie-Rose Delsaux**, artiste, art-thérapeute. 4987 LORCE. marie-rose.delsaux@skynet.be 0475 600 614 -080 78 52 30

Développement Personnel

Avoir un projet qui a du sens !
3 au 17/7. . 3 séances de coaching collectif (4 part.max).Travailler ensemble sur un projet qui a du sens ! Bienveillance, créativité et bonne humeur ! **Marie-Pierre Even**, coach en énergies positives. au coeur de la nature de la citadelle de Namur. 5000 NAMUR. dynamiquezvotrevie@gmail.com - 0478 218 294. dyna-

avant-première

FORMATIONS

Les 8,9 et 10/10
12, 13 et 14/11
3,4 et 5/12/2021
14, 15 et 16/1/2022

à Ottignies

Voir détails ci-dessus

Valérie GOURDAIN

Comment travailler le couple en difficulté dans vos consultations ?

Conseillère conjugale et familiale, sexologue, **Valérie Gourdain** est aussi formatrice dans de nombreux domaines car sa façon d'enseigner sont le partage et la pratique. Elle vous propose cette formation (15 jours) adaptée aux professionnels de l'aide qui désirent recevoir des couples en difficulté au sein de leur cabinet.

A la fin de cette formation, vous pourrez compter sur votre boîte à outils pour aider les couples à se rééquilibrer dans leurs dimensions relationnelles, affectives et sexuelles.

Divers thèmes seront aborder sur les 15 journées, le couple sera vu sous tous ses angles, la communication, la sexualité, le respect, l'espace, la place, les disputes ...

miquezvotrevie.be

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

Estime de soi, émotions et besoins ; un lien indissociable.
15, 22, 29/9, 6/10 et 13/10. 9h-16h. 5 mercredis. Formation pour les professionnels de l'aide. Comment voir avancer vos patients/clients sur le chemin de la confiance et de l'estime de soi? **Valérie Gourdain**, conseillère conjugale familiale, sexologue, victimologue et hypnothérapeute. 1340 OTTIGNIES. 0479 809 559. v.gourdain@therapie-aide.be - www.centre-therapie-aide.be -. Voir avant première ci-dessous

Développement Personnel & Thérapies

Atelier de Psychologie Positive et Danse dans la Nature (Gembloux).
14 au 15/8. 10h-17h. Prenez conscience de vos forces de caractère, transformez vos souhaits et envies en réalisations. Coaching collectif, méditations et danse pour intégrer les changements au contact de la Nature. Accompagné.e par deux psychologues : **Sarah Vandecasteele** et **Sarah Hellemans**. 5030 GEMBLOUX. 0485 863 756. info@sarahvdc.com - www.sarahvdc.com/atelier-psy-positive-danse

Drainage Lymphatique

Formation en drainage lymphatique manuel.
18 au 19/9 et du 2 au 3/10. 10h-17h. Massage doux et puissant aux nombreuses vertus thérapeutiques. **Dominique Aelbrecht**, formatrice et praticienne. Espace Bien-etre. 6810 CHINY. 0476 276 372. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be

Ecologie, Environnement & Nature

Shinrin Yoku en forêt de Soignes.
25/7. 9h-17h. Atelier pratique en sylvothérapie japonaise. Une marche en forêt pour contempler, admirer, ressentir, aller à la rencontre de l'eau et de la terre. **Nolwenn Lecuyer**, guide en Shinrin Yoku (sylvothérapie japonaise). Terre & Conscience. Forêt de Soignes. 1560 BRUXELLES. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be/agenda - 0497 039 883.

Education & Pédagogies alternatives

RMTi Prêt pour l'école.
4 au 5/9. 9h-18h. Découvrez des activités à faire en groupe pour intégrer les réflexes archaïques. Ces activités fluidifient les apprentissages, la concentration. **Elise Marichal**, instructrice RMTi. Grosjean Julie. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/rmti

Ateliers Faber et Mazlish en soirée.
7, 14, 21, 28/9, 5 et 12/10. 19h-21h30. 6 soirées. La célèbre méthode pour mieux communiquer avec vos enfants et résoudre les conflits avec calme et respect. **Sébastien Delronge**, naturopathe et papa de 3 enfants. 1180 BRUXELLES. seb@alternatures.be - www.alternatures.be - 0477 701 989.

EFT

Formation à l'EFT à Liège
18 au 25/7. 9h-17h. Technique de psychoénergétique permettant de gérer les émotions, lever les blocages, les peurs. En petit groupe. **Marie Pierre Preud'homme**, formatrice. 4101 JEMEPPE SUR MEUSE. info@formathera.be - 0478 997 157. - https://www.eft-liege.be/

Energétique

Atelier « Mouvement régénérateur .
17/7. 13h30-17h30. Libérez vos tensions, gérez le stress et faire remonter le niveau d'énergie en travaillant sur soi-même. Exercices et explications. **Marc De Brabandere**. 1410

avant-première

FORMATIONS

Les 15, 22 et 29/9 et 6 et 13/10

à Ottignies

Voir détails ci-dessus

Centre Thérapie Aide

Formation pour les professionnels de l'aide.
«Estime de soi, émotions et besoins ; un lien indissociable.»

Le Centre Thérapie Aide vous propose une formation pour les professionnels de l'aide concernant l'estime de soi. Comment voir avancer vos patients/clients sur le chemin de la confiance et de l'estime de soi ? Comment les aider à reconnaître leurs émotions et ce qu'elles veulent réellement leur dire ?

Nous aborderons durant ces 5 jours les différences entre estime, confiance et affirmation de soi. Nous irons plus loin encore en reconnaissant les croyances erronées et les besoins oubliés. Nous approfondirons, au travers d'exercices, le développement de l'émotion et l'écoute des besoins afin de renforcer estime et confiance. Le tout au travers de nombreux exercices .

WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - https://eki-vibre.com/fr/mouvement-regenerateur/

Initiez le Guérisseur en vous .
22/8 et 21/9.10h-16h30. Initiation énergétique : chakras et corps subtils, et échanger un soin de base. Eveiller vos dons et perceptions au-delà de ce qui vous semble possible. 3 soirées d'infos les 24/8, 26/8 et 7/9. **Anne Chantal Misson**, thérapeute psycho-énergétique, enseignante à l'Ecole de l'Etre Conscient. 1325 LONGUEVILLE. ac@annechantalmisson.com - 0476 328 327. - www.annechantalmisson.com. Voir avant première ci-dessous

Formation Energétique et d'Eveil (2021). INFOS
24/8 ou 7/9 à BLX OU 26/8. 20h-21h30 à NIL ST VINCENT. Détails sur le site. Soirée d'infos sur la Formation Energétique Certifiante de l'Ecole de l'Etre Conscient. En présence et avec le témoignage d'étudiants actuels. Ou RV. **Anne-Chantal Misson**, fondatrice et enseignante Ecole de l'Etre Conscient. 1200 BRUXELLES. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com. 0476 328 327.

Enfants

Stage Art et Créativité pour enfants.
5 au 8/7 et 12 au 16/7. 10h15-16h15. Pour enfants de 5 à 12 ans. Espace lumineux et verdoyant Créativité - Joie de créer - Expression Peinture, sculpture, mandala, pastels. **Ishtar Moorkens**, psychologue et thérapeute holistique. 1301 BIERGES. ishtarmoorkens@hotmail.com - 0495 767 433. - www.ishtarmoorkens.com

Stages d'herboristerie Liège - enfants.
27/7 au 4/8. 9h30-17h30. Stage d'herboristerie pour enfants de 11 à 12 ans : balade dans les environs de Liège et réalisation herboriste à base des plantes cueillies. **Pascale Baudimont**, herboriste. École d'Herboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497 576 009. europomliege@hotmail.com

Stage Graines de Héros (5-7 ans).
30/7 au 1/8. Invitation au coeur de la nature et de ses secrets pour l'apprivoiser et s'apprivoiser soi-même par des chants, de la danse, du théâtre, du dessin. **Morgane Van Der Belen,** institutrice, **Janneth Gonzalez,** architecte, **Zoé Salmon**, jardinière. Ecole Aurore Asbl. Pavillon du domaine de Bierbais. 1435 MONT-ST-GUIBERT. 071 80 03 23 - 0494 694 665 - 060 45 54 20. camps@ecoleaurore.org - www.ecoleaurore.org

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

Stages dherboristerie Liège - enfants.
10 au 13/8. 9h30-17h30. Stage dherboristerie pour Enfants de 11 à 12 ans : balade dans les environs de Liège et réalisation herboriste à base des plantes cueillies. **Pascale Baudimont**, herboriste. École dHerboristerie St Adalbert. 4000 LIÈGE. 0497576 009. europomliege@hotmail.com

Eutonie

Eutonie pour tous. 2021.
8 au 11/7 OU 26 au 29/8.
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 OSTENDE. 0499 255 792. benoit@istace.com - www.istace.com. Voir avant première page suivante.

Eutonie relax.
9/9. Équilibre et libération des tensions. Tonus juste tant dans une posture qu'en mouvement. Récupération de toute fatigue, énervement. Ath et Enghien. 1ère séance gratuite. **Michou Theys**. 7800 ATH. . kathydevinck@

avant-première

INFOS
26/8 à Nil St Vincent
24/8 et 7/9 à Bxl
ATELIERS
22/8 et 21/9 à Longueville
FORMATION
A partir d'octobre
à Overijse
Voir détails ci-dessus

Anne-Chantal MISSON
Ecole de l'Etre Conscient :
Formation Energétique Certifiante

Anne-Chantal Misson est thérapeute psychocorporelle et énergétique diplômée de l'Ecole de Barbara Brennan en Autriche. Elle enseigne et est au service de l'Eveil et de la Conscience incarnée. L'Ecole de l'Etre Conscient est une transmission généreuse de son expertise et de son expérience. C'est une formation certifiante qui éveille et équipe le guérisseur en soi, à travers les techniques énergétiques avancées et une exploration multidimensionnelle de l'Etre et de l'univers. Elle accompagne les étudiants vers la guérison de leur âme jusqu'au déploiement conscient de ceux qui le souhaitent dans leur mission de vie.
Infos : www.annechantalmisson.com

icloud.com - 0476 450 157

Féminité-Masculinité

Cercles de femmes.
29/9. 19h30-21h30. Chaque dernier mercredi du mois. Un espace bienveillant pour se connecter à soi et rayonner sa nature profonde, portée par la magie de la sororité ! **Catherine Dutordoir**, psychologue clinicienne. Gîte Santé du Rouge Cloître. 1160 BRUXELLES. 0473 831 067. catherine@authentikasoi.com - www.authentikasoi.com

Feng Shui

Feng Shui & Géobiologie durant 4 jours.
23 au 26/8. 9h45-17h. En présentiel. Comprendre votre habitation, travailler sur elle, vous réconcilier avec elle ou la redécouvrir pour... prendre soin de vous et vos proches. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie

Formation en géobiologie.
10/7. Autres dates possible à convenir. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Découverte de la géobiologie.
26/7, 7/8. 9h-12h. Une formation d'une demi-journée pour ceux et celles qui veulent découvrir la géobiologie. Ma garantie est satisfait ou remboursé. **Patrick Schroder**, géobiologue. 5170 ARBRE. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be - 0495 300 722.

Rencontre avec les esprits de la nature.
8/7, 9/7 ou 21/8. 9h30-16h. Comment prendre contact avec les esprits de la nature ? Elfes, Vouivre, etc. Pratique dans la nature. 1 ou 2 jours au choix. **Patrick Schroder**, formateur, géobiologue. 5170 ARBRE. patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be 0495 300 722.

Feng Shui & Géobiologie durant 4 jours.
23 au 26/8. 9h45-17h. En présentiel. Comprendre votre habitation, travailler sur elle, vous réconcilier avec elle ou la redécouvrir pour...prendre soin de vous et vos proches. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation professionnelle en Géobiologie. 2021.
17/09/2021 au 18/03/2022 le vendredi OU 18/09/2021 au 19/03/2022 le samedi. 10 journées de formation théorique et pratique en 2021-2022, soit le vendredi, soit le samedi. 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.

Formation professionnelle en géobiologie. 11e édition.
A partir de janvier 2022, 10 modules d'apprentissage basé sur la théorie, mais surtout sur la pratique. 3 groupes de formations aux choix, les samedis ou lundi. Suivi des élèves même après la formation. Détail de la formation et infos sur le site ! **Patrick Schroder**. 5170 ARBRE (NAM.). 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - https://www.harmoniedelamaison.be/formations-geobiologie - Voir avant première page suivante.

avant-première

STAGE
8 - 11 Juillet
ou 26-29 Août

A Ostende

Voir détails
page précédente

Benoit ISTACE
Eutonie pour tous

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 !

Herboristeries

Découvrir les plantes médicinales.
12/8 au 2/6, 9/9. 9h30-16h. 12 journées au choix dédiées au monde végétal. Vous confectionnerez votre petite pharmacie familiale en réalisant vos propres remèdes. **Hélène Stoléar**, herboriste de terrain. Graines de vie. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Hypnose

Formation en hypnose pour les professionnels de l'aide.
3 au 5/9, 24 au 26/9 et 22 au 23/10. 9h-17h. Vous désirez apprendre l'hypnose Ericksonienne (avec un juste mélange à la PTR) afin d'aider vos patients/clients à ouvrir les portes de leur inconscient et à se reconnecter à leurs ressources personnelles. De très nombreux exercices par groupe tous les jours, de nombreuses démonstrations, des protocoles Puis, 19 novembre 2021 (Angoisse), 20 novembre 2021 (Burn-out), 10 et 11 décembre 2021 (Poids), 28 et 29 janvier 2022 (trauma), 25 février 2022 (Tabac et autohypnose), 26 février 2022 (Douleurs). **Valérie Gourdain**. 1340 OTTIGNIES. 0479 809 559. v.gourdain@therapie-aide.be - www.centre-therapie-aide.be - Inscription obligatoire

Jeu et Développement Personnel

Entre les lignes, écriture.
8/9 au 9/2. 17h-19h. Atelier bimensuel le mercredi : s'exercer en écriture, se lire, s'encourager, s'évoquer, construire une intrigue, création littéraires, Être lu. **Marie-Eve Mespouille**, écrivaine. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 0478 360 505. nora.j.fontaine@gmail.com - https://www.maisonecologie.be/atelier-ecriture/

Kinésiologie

Crayonnage en miroir.
19 au 20/7. 9h-16h30. Une activité de Brain Gym qui permet de travailler la coordination des mains, oeil-main, l'écriture, la créativité, sa gauche et sa droite. **Julie Grosjean**, instructrice BG. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/edu-k/crayonnage

Stress Release 1.
12 au 13/8. 9h-17h30. Stressé(e)? Envie de connaître des outils pour gérer les stress quotidiens? En 2 jours, vous connaitrez différentes techniques facilement utilisables. **Julie Grosjean**, instructrice en SR. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cek-oyat.net/wellness

Magnétisme

Formation au Magnétisme.
10/7. 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, 11 et 12/9. . 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. Il permet de mesurer le taux vibratoire et de faire un bilan énergétique sur le corps humain et les chakras. **Anita Trappeniers**, maitre Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. anita.trap@hotmail.com - 0496 398 911. anita-trappeniers.wordpress.com

Marche, trek, rando

Marche consciente à thème : champs et forêt.
3/9. 18h-20h. Rentrer dans l'Être et enrichir sa vie intérieure en connexion à la nature + pratiques énergétiques : Taï chi, respirations, harmonisations, ... **Joëlle Thirionet**, thérapeute et formatrice en Massage Synergétique. Centre Ressourcements. 3090

avant-première

FORMATION

A partir de janvier 2022

à Arbre (Namur)

Voir détails page précédente

Patrick SCHRÖDER

Formation professionnelles en géobiologie.

Patrick Schröder pratique la géobiologie depuis plus de 21 ans et l'enseigne depuis 11 ans en transmettant la connaissance qu'il a acquise durant ces années de pratiques et les plus de 1700 maisons expertisées. Son but est de former et accompagner les élèves afin qu'ils aient des résultats positifs. Il donne aussi d'autres formations sur «l'âme du lieu», «les esprits de la nature», «les clés de vos buts» (chemin de vie, corps, âme, esprit) et «l'acceptation de l'incarnation» (en 2021). Les cours sont théoriques et pratiques avec un suivi des élèves pendant et après la formation. Un site privé est aussi disponible pour permettre de visionner des capsules vidéos comme aide à l'apprentissage.

OVERIJSE. info@ressourcements.be - 0479 379 659. www.ressourcements.be

Massages

Formation en massage assis.
14 au 16/7. Le massage assis ou AMMA est une technique spécifique à l'école Soins et Sons en Conscience qui allie la technique de l'art traditionnel japonais d'acupression et la technique du diapason. Très efficace, elle permet d'unifier le corps et d'éliminer les blocages énergétiques. **Marcelline Winkin-Mupemba**. 5530 YVOIR. 0497 366 429. info@soinsetsonsenconscience.be - www.soinsetsonsenconscience.be

Massage Synergétique : formation certifiante.
21 au 28/8. 10h-17h30. Apprendre à (se)donner et recevoir ce massage associant shiatsu, drainage, réflexologie, coréen et initiatique pour se revitaliser Corps et Esprit ! **Joëlle Thirionet**, thérapeute et formatrice Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Massage corps en accord à l'école.
26 au 28/7. Il favorise la concentration et permet à l'enfant de se connecter de manière fluide aux apprentissages scolaires. Il stimule la production d'ocytocine par le toucher bienveillant qui favorise le calme, la sérénité, la créativité, et aide l'enfant à se sentir en sécurité. **Marcelline Winkin-Mupemba**, formatrice. 5530 YVOIR. 0497 366 429. info@soinsetsonsenconscience.be - www.soinsetsonsenconscience.be

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

Méditation

Cycle de 5 méditations avec des ânes.
10/7, 29/8, 12/9, 10/10 et 5/12. 14h-15h30. 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

Méditation Canal du Coeur.
16/7, 20/8 17/9. 19h-21h30. 3eme vendredi de chaque mois. Travail de guérison effectué en trois étapes : séance de lit de cristal, courant de méditation avec les êtres de Lumière et message personnalisé. Inscription obligatoire. **Delphine Roshardt**, formatrice, thérapeute. Centre Crystaluz. 5150 FLORIFFOUX. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.medical-medium.online - Voir avant première ci-dessous.

Méthode de Libération des Cuirasses

Libérer vos Cuirasses.
13/9 au 20/6/22. Lundis de 16h30 à 17h40 ou Mardis de 12h30 à 13h40. Cette méthode douce libère les émotions et les tensions par l'attention et la respiration profonde. **Guilaine De Pas**, thérapeute. 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Méthode APOR de Gasquet.
12/7 au 31/12. Le lundi matin/soir 9h ou 19h et mercredi 1/2. 1h de correction posturale et renforcement des muscles profonds selon une méthode douce. Petit groupe. **Sarah Verhaeghe**, infirmière et coach. Centre Artchizen. 7321 HARCHIES. 0472 746 401. verhaeghesarah86@gmail.com - www.artchizen.be

Nouveau cycle de Praticien (2 ans) et Thérapeute de l'Être (4 ans) APESRA.
27/7 au 1/8. Approche Psy-

avant-première

MEDITATIONS

Les 3ème vendredi de chaque mois

Voir détails ci-dessus

Delphine ROSHARDT

Méditation Canal du Cœur

Voulez-vous, aujourd'hui, dès à présent, songer à votre guérison ?... une guérison conscientisée » et non « réclamée », réellement « créée », sans aucun leurre, sans aucune attente, juste pour en voir les effets ?

Au cours de cette méditation, je vous invite non seulement à vivre et à ouvrir votre cœur et votre conscience à la guérison par le travail des êtres de lumière que je canalise mais, je vous propose aussi de recevoir leur message en direct.

C'est est un exercice en 3 temps :

- **Séance de lit de cristal (20 min)** : nettoyage et ré-hamonisation des chakras
- **Courant de méditation avec les êtres de lumière(1h)** : vous recevez chacun un travail de nettoyage, de libération ou de guérison
- **Message personnalisé des Êtres de lumière (30 min)**

chocorporelle Energétique & Spirituelle de la Relation d'Aide. Danse, mouvement, voix énergetique, toucher relationnel guérisseur, transe. Une voie d'éveil et du cœur qui allie transformation personnelle à réalisation professionnelle pour incarner ensemble une humanité plus consciente. **Maria Verhulst**, fondatrice APESRA. Centre 77 Asbl. Jardins de Bois Gérard. F- 10130 CHESSY LES PRÉS. France. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org

Musicothérapie & Travail avec les sons

Se découvrir au travers du son.

5, 12 ou 19/8. 20h-22h. Jeudi et samedi matin. La pratique des sons nous aide à harmoniser notre énergie, à stabiliser nos émotions à nous rendre vibrant et joyeux. **Estelle Bieswal**, thérapeute sonore. 1050 BRUXELLES. 0485 646 835. estelab3@me.com - www.almapola.be

Numérologie

Formation en numérologie tibétaine.

30/7. 9h30-13h. Apprenez à utiliser un outil efficace pour cibler votre mission de vie, vos atouts et vos dons. Réalisez aussi le thème de vos proches ou clients. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Formation en numérologie tibétaine.

24 et 26/8. 9h30-13h. Apprenez à utiliser un outil efficace pour cibler votre mission de vie, vos atouts et vos dons. Réalisez aussi le thème de vos proches ou clients. **Geneviève Swillen**. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?

... Faites-en votre métier !

Devenez :

Conseiller en relations humaines,
Thérapeute psycho-comportemental,
Art-thérapeute,
Psychanalyste transpersonnel.

(00 33) 2 40 48 42 76

www.nouvelle-psychologie.com

Pratiques spirituelles

Comment dégager les énergies intrusives.

17/7. 10h-13h. Vous pouvez apprendre à dégager les énergies qui perturbent votre vie, votre sommeil et vos animaux. Pas de prérequis. Accessible à tous. **Hélène Delepine**. Salle Don Bosco. 5060 TAMINES. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com 0485 516 444.

Présence à soi

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

Pratiques de centrage et méditation unifiant corps, esprit, coeur et âme.

2/9. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sérénité spirituelle et paix, en s'enracinant dans son corps. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Psychanalyse corporelle

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 BRUXELLES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Session de psychanalyse corporelle.

16 au 19/7. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien, membre de l'IFPC. Maison N.-D. du Chant-d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Psychanalyse corporelle intégrative.

14 au 16/8. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. Centre La Source. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

Qi-Gong

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 - 1150 BRUXELLES.

Stage d'été.

7 au 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. La Recherche Du Tao Asbl. Hall omnisports d'Andrimont. 4821 ANDRIMONT. 087 46 38 82 - secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com - 0487 631 596.

Radiesthésie

Formation en Radiesthésie.
10/7. 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 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Reiki

Reiki formation niveau 1.
24 au 25/7 ou du 4 au 5/9. 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 BRUXELLES. anita.trap@hotmail.com - 0496 398 911. - anitatrappeniers.wordpress.com

Relaxation

Améliorez votre bien-être au quotidien.
18/7. 9h-17h. Stage d'initiation aux bols chantants, Do-in, et autres pour mieux gérer le stress et le sommeil au quotidien. **Marc et Véronique De Bradandere.** 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - https://eki-vibre.com/fr/stage-dintroduction-au-bien-etre-personnel/

Atelier participatif « Le cercle du son .
20/7. 16h30-17h30. Pratiquez le bain sonore avec les bols chantants, carillons et autres. Un partage ludique qui repose le corps et de l'esprit. **Marc et Véronique De Brabandere.** 1410 WATERLOO. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com - 0494 899 729.

Bain sonore de bols chantants.
24/7. 19h-20h. Relaxation très profonde aux sons des bols chantants, gongs, et autres carillons. Un voyage qui apporte l'harmonisation du corps et de l'esprit. **Marc et Véronique De Brabandere**. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - https://eki-vibre.com/fr/bols-tibetains/

Salons et Colloques

Salon Valériane.
3 au 5/9. Le plus grand salon de l'alimentation biologique et de l'écologie pratique en Belgique. Producteurs bio wallons à l'honneur. Nocturne vendredi jusqu'à 21h. Valeriane- Nature et Progrès. 5000 NAMUR. 081 30 36 90. www.valeriane.be

Spiritualité

Rencontre avec Bertrand Vergely : petit voyage en haute connaissance.
13 au 15/8. Réflexion stimulante sur le transhumanisme et la dangerosité totalitaire que le désir d'immortalité fait peser sur la société humaine toute entière. **Bertrand Vergely**, philosophe et théologien français. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Tai-Ji-Quan

Stage d'été-Arts internes chinois.
7 et 8/8. 9h- 17h. 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 d'Andrimont. 4821 ANDRIMONT. 087 46 38 82 - 0487 631 596. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

Tantra

Aqua Flow Massage.
28/7 ou 25/8. 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

Atelier en cartomancie.
5/8. 9h30-13h. Découvrez des oracles et tarots, des techniques et conseils de tirages, de façon ludique. Apprenez à mieux vous connaître. 2 personnes maximum. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. 1310 LA HULPE. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be - 0472 691 129.

Initiation au Tarot de Marseille.
4 au 5/9. 10h-17h. 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. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune - Ferme le Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/tarot-initiation/

Thérapie quantique

Formation de base de ThetaHealing en ligne.
27 (18h à 23h) au 29/8. 11h-19h. Le ThetaHealing permet de libérer rapidement et facilement nos croyances limitantes du subconscient et de développer nos capacités psychiques. **Agnès Suska**, master en ThetaHealing, praticienne et instructrice. Spread Your Wings. 1200 BRUXELLES. 0478 223 504. contact@agnessuska.com https://www.agnessuska.com/formation-de-base

Thérapies assistées par l'animal

Atelier Connexion à soi avec les chevaux .
27, 30/8, 10, 13/9, 24/9 et 4, 8, 25/10. 12h45-16h30. 4 après midi, lundi ou vendredi, pour prendre du temps pour soi et se connecter à soi, à la

nature au moment présent et à l'autre. Tout ça avec l'aide des chevaux. **Sophie Hovoet,** coach certifiée, équicoach et hippothérapeute, **Sandrine Vandendaelen,** relation d'aide à médiation équine, **Fiddle, Cisco, Nala Magic, Wilki, Swann**, les chevaux, experts en langage corporel, intelligence émotionnelle et authenticité. 1457 WALHAIN. 0474 616 464 - 0475 450 536. sophie@aupasverslessentiel.be - aupasverslessentiel.be. Voir avant première ci-dessous

Voyages initiatiques

Atelier gratuit "Voyages initiatiques"

30/8. 18h-20h OU 4/9 17h-19h. Pour découvrir les 6 différents voyages initiatiques organisés par le Centre Ressourcements au Sahara, au Népal, à Bali et en Inde : une renaissance. **Joëlle Thirionet**, animatrice et organisatrice des voyages initiatiques. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyage Initiatique au Népal de 23 jours.

3 au 25/10. Rencontrer la dimension du sacré dans les cérémonies vécues dans temples, monastères et dans l'Himalaya, en trek doux ! **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle, Yoga, Stretching, Pratiques des Rêves Eveillés. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyage Initiatique au Sahara-Maroc.

8/11 au 17/11. Se ressourcer Corps et Esprit, un véritable bain de jouvence ! Re-connexion à son intuition et à l'écoute de nos rêves qui nous guident : Méharée-Taïchi. **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle, Yoga, Stretching, Pratiques des Rêves Eveillés, **Claude Debar**, enseignant Taï Chi. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039 - 0495 32 6628. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Yoga

Yoga et souveraineté.

19 au 23/7. 8h-12h30. Stage de 5 matinées Postures, respiration, méditation... pour se reconnecter à notre puissance intérieure. **Marie Christine Kaquet**, psychologue, formatrice. Centre Yoga Massage. 4031 LIEGE (Sart Thielman. 04 367 17 40 mck@cym.be- www.cym.be

Yoga, massage holistique®, danse méditative.

2 au 6/8. 8h-20h. Stage non-résidentiel. Possibilité de participer à l'ensemble des 5 journées complètes (les 3 activités) ou de choisir 1 ou 2 des activités proposées. **Marie Christine Kaquet**, psychologue, formatrice. Centre Yoga Massage. 4031 LIEGE (Sart Thielman. 04 367 17 40 mck@cym.be- www.cym.be

Yoga de l'Energie.

14/9 au 17/6/2022. Cours, séances sur mesure et ateliers pour ados, adultes et seniors. Nouveau : Yoga sur Chaise ! **Ida Anceschi**, enseignante diplômée de Yoga de l'Energie. Le Héron Bleu. En salle à Stockel, Montgomery, Meiser et online. 1050 BRUXELLES. 0499 988 944. info@yoga-leheronbleu.com - www.yoga-leheronbleu.com

Devenez professeur de yoga !

Cursus de 4 ans à partir d'octobre

Demandez votre dossier d'inscription dès maintenant à EYVL :

06 80 72 38 88

eyvl.fr@orange.fr

École de yoga Van Lysebeth

www.yogavanlysebeth.com

avant-première

ATELIERS

lundi : 30/08, 13/09, 4/10, 25/10 OU

vendredi : 27/08, 10/09, 25/09, 8/10

A Nil Saint Vincent (Brabant Wallon)

Voir détails ci-dessus

Sophie HOLVOET et Sandrine VANDENDAELEN

Atelier Connexion à la nature, au moment présent, à soi et à l'autre

Spécialisées en relation d'aide par médiation équine, **Sophie Holvoet et Sandrine Vandendaelen,** vous proposent quatre après-midis de (re)connexion avec leurs fidèles partenaires équins Nala, Magic, Wilki, Swann et Cisco, êtres authentiques, spécialisés en intelligence émotionnelle et en langage corporel.

C'est l'occasion de prendre du temps pour vous, de ralentir, respirer, écouter vos besoins et vos limites, vous connecter à la nature et à vos six sens, partager des expériences avec des chevaux, vivre des moments de découverte et surtout se faire plaisir.
Pas de connaissances équestres nécessaires.
Groupe de quatre personnes maximum.
www.aupasverslessentiel.be

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Yourte SoleiLune pour activités créatives et thérapeutiques. A 1340 Ottignies. Capacité max d'accueil (28m²) : entre 12 et 20 personnes. Espace de rangement. Eau, électricité, internet. Chauffage au bois. Toilettes sèches. A 3,8 km de la gare. Prix démocratiques. Infos et réservations : 0484 593 173. https://soleilune.be/yourte.

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

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. Renseignements : 0485 214 882. Facebook/ "kiné allard jérôme"

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

Centre lumineux à Rhode Saint Genèse (4km de Bxl) Salle de 80m² + vestiaire. Calme & parking aisé. Idéal pour séances yoga, développement personnel, danse. Créneaux disponibles en semaine pour séances hebdomadaires & week end pour ateliers, séminaires. www.shantiyogi.be. Contact : Candice@shantiyogi.be - 0478 544 359 - FB: shanti yogi.

Au coeur de Liège, local de consultation, location de demi-journée. Idéal pour thérapeute, masseur... Tel: 0497 576 009 -europomliege@hotmail.com

A 5 min des Grds Axes E42/ E411, sortie 12 Namur Ouest, le Centre CRYSTALUZ à Floriffoux propose de beaux et lumineux espaces de soin à louer. Dans un cadre paisible et verdoyant, nous proposons à la location pour des indépendants (1/2 Journée, journée, mois) 3 salles de soin entièrement équipées et une PISCINE à 35° avec vestiaires et douches répondant parfaitement aux normes du SPW. www.crystaluz.be

Cours -formation

Ayurvéda Rentrée 21-22. Dès septembre 2021, conférences, formations et soins. Infos sur www.yfm.be ou contactez yoga.ayurveda.eu@gmail.com. 0475 275 602

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

Yi King tirage ou apprentissage par Caroline, juriste de formation et coach en PNL, spécialiste du Yi King. 30€ le tirage - 0476 597 380 - YIKINGSACRE@YAHOO.COM pour renseignements ou RDV.

Rencontres

Dame de 59 ans recherche compagnon pour amitié ou plus si affinités. Ecrire à furfoozz21@gmail.com

Dame cherche ami androgyne imberbe long cheveu, visage efféminé, munie d'un motor home en vue de voyages en nature, etc. 0497 367 495

Dame 60 ans vs attend pour vivre vie de couple épanouie ds amour et tendresse. Réponse au bureau du journal sous ref 329/1

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.

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 COPPEE, Jocelyne LE MOAN, Arnaud DE LA CROIX, Jean-Michel FLORIN, Vanessa JANSEN **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 12 - 16 - 20 - 25 - 28 - 34 - 38 - 40 - 50 - 52 - 57 **Distribution** : ÊTRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.500 points de distribution en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, les centres de stages, les salles d'attente des praticiens de santé naturelle. Liste des dépôts sur notre site.

ETRE Plus est entièrement belge, indépendant de tout groupe politique, économique, philosophique ou religieux. Il ne vit que par ses annonceurs. La société éditrice ne peut être tenue responsable des contenus publicitaires qui sont de la seule responsabilité des annonceurs.

Just Juice!

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

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

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN BIO

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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