Mensuel Gratuit
Avril 2022
#336

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

être plus magazine

Dossier
Comment choisir son thérapeute ?

Naturo
L'antidote de la peur

L'Invisible
Les signes venus de l'au-delà

Développement personnel
Ikigai, un art pour donner du sens à sa vie

Thérapie
Booster son potentiel vital par l'eau froide

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

Ferme de Bertinchamps
14/05/2022
BIKE FOR OXFAM
Parcours vélo et concerts
ALICE ON THE ROOF & PANG !
OXFAM
Magasins du monde
www.omdm.be/bike

Notre vie est un puzzle

Puisque l'invitation est de vivre dans le présent, de vivre l'instant, à chaque étape de notre vie, de nouveaux évènements se produisent, de nouvelles questions se posent, de nouveaux défis nous appellent. On a l'impression de construire un grand puzzle dont on a posé la première pièce à la naissance. Puis, chemin faisant, nous avançons, nous heurtons, nous redressons, nous réjouissons avec ce sentiment qu'à chaque épreuve, une nouvelle pièce du puzzle vient s'ajouter aux autres. Au hasard de rencontres, de lectures, de thérapies, d'expériences vécues, nous complétons les pièces du grand puzzle de la vie.

Parfois, une pièce a été longtemps cherchée et a nécessité de passer de nombreux obstacles, d'autres se placent de façon plus naturelles et fluides. Toutes nous aident à avancer vers une meilleure compréhension de nous-même, du monde qui nous entoure et aussi de l'invisible dans lequel nous baignons. Ce grand jeux nous plonge tantôt dans la gratitude, tantôt dans le désespoir et nous fait avancer pas à pas vers plus de sagesse, de sens, de conscience, de compassion, d'humanité. Ce ne serait pas drôle si nous recevions le puzzle tout fait dès le départ.

Le projet EtrePlus a pour vocation d'accompagner cette recherche, d'informer, de mettre en contact, de donner des pistes, des indices pour aider chacun à grandir en conscience et en humanité dans ce monde à la fois magnifique et hostile.

Les différents thèmes abordés dans ce numéro vous informent sur :
- la façon de choisir son thérapeute ;
- les conseils pour ne pas sombrer dans la peur ;
- les changements qui surviennent lorsqu'on accède à « sa vraie nature » ;
- l'art de se relier à plus grand que soi quand le cerveau ne trouve pas la réponse ;
- la façon de donner un sens à sa vie grâce à l'Ikigai ;

Et les nombreux autres sujets qui accompagnent notre quête de mieux-être et de mieux vivre ensemble.

Bonne lecture

Sophie Raynal,
responsable de rédaction.

Sommaire

3
Édito

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Naturo :
L'antidote de la peur

16
Dossier :
Comment choisir
son thérapeute ?

22
Eveil et présence :
Les changements de
l'éveil spirituel

23
Philo illustrée :
Se relier à plus grand
que soi !

24
Poésie :
Rangoli

26
L'Invisible :
Les signes venus
de l'au-delà

28
Développement
personnel :
Ikigai : Un art pour
donner du sens à sa vie

32
A lire

34
Phytothérapie :
Ashwagandha, le ginseng
indien, relaxante et
fortifiante à la fois !

38
Thérapie :
La thérapie par l'eau
froide : comment booster
votre potentiel vital

43
Coup de Cœur

44
Connecté

46
Recette

48
Au jour le jour

50
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

62
Annonces classées

Karine Shepens

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

Formé en psycho, yoga, permaculture, thérapies holistiques... et passionné de non-dualité, Olivier vit en autonomie dans la Nature (*off-grid*) où il explore 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.

Arnaud de la Croix

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

Jean-Claude Dulot

Spécialiste d'EFT et d'ikigai, il est l'auteur de 3 livres aux éditions Jouvence. Au centre de ses accompagnements : L'acceptation de soi, les croyances limitantes et l'énergie.

Myriam Willemse

Diplômée d'état en naturopathie, spécialisée en nutrition sportive et en régénération cellulaire par la pratique des bains en eau froide.

Philippe Stefanini

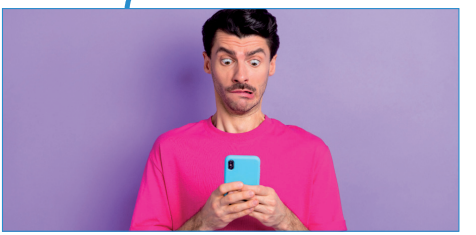
Chercheur au CNRS. Spécialisé en médecine intégrative, co auteur de la santé par l'eau froide.

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.

Smartphone et empreinte numérique

Nous sommes-nous déjà demandés quel impact a l'utilisation d'un smartphone sur l'environnement ? L'application ***« Fruggr »*** y répond via un score environnemental lié à notre activité numérique. Inspirée du principe de frugalité, l'app a été conçue non pas pour nous culpabiliser, mais pour nous guider vers un usage plus raisonné afin de réduire notre impact via des indices de mesure spécifiques (fabrication, temps de veille, données hébergées, habitudes de consommation, etc).



Infos sur app.fruggr.io

Rejoignons « Adaptation Radicale »

« Adaptation radicale » est un mouvement citoyen destiné à toutes celles et ceux qui anticipent un effondrement de la société et qui veulent rester engagés et utiles (plutôt que de nourrir l'évitement ou le déni). Il est né à la suite d'un article scientifique de Jem Bendell qui démontre l'inévitabilité de l'effondrement (téléchargé plusieurs millions de fois et disponible dans de nombreuses langues) — A noter : ***« Extinction Rebellion »*** a également été créé suite au même article ! ***« Adaptation radicale »*** tente de répondre à 4 questions (les « 4 R ») : *Résilience - qu'est-ce que nous valorisons le plus et comment le garder ? ; Renoncement - que pourrions-nous abandonner pour ne pas empirer les choses ? ; Restauration - que pourrions-nous réactualiser qui a été perdu ? ; Réconciliation - que pourrions-nous faire pour aimer, faire la paix et être un soutien pour les autres ?*

Ce mouvement propose de nombreuses initiatives bénévoles pour aider chacun.e à reconnaître et accueillir les émotions qui se dévoilent face à la perspective d'un effondrement, mais aussi pour trouver de nouvelles façons de vivre avec bienveillance, créativité, sagesse et responsabilité, en cette période de turbulences croissantes.

Infos et carte des groupes locaux sur adaptationradicale.org

Goûts musicaux et personnalité

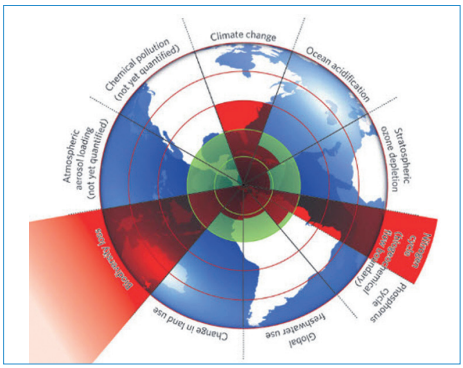
Dis-moi ce que tu écoutes, je te dirai qui tu es ! Pour arriver à cette conclusion, des chercheurs des universités de Cambridge et de Bar Ilan ont interrogé plus de 350.000 personnes dans 50 pays. Il s'avère que les amateurs du même style musical partagent des traits de caractère communs, quelle que soit leur nationalité ! Les extravertis, par exemple, privilégient les musiques rythmées comme l'électro, la dance, le rap ou les mélodies latines ; les personnes sociables et consciencieuses apprécient les mélodies douces et acoustiques que l'on retrouve dans le folk et le rock romantique ; les amateurs de jazz, de musique classique ou de rock un peu ancien sont, en général, curieux et très ouverts d'esprit. Cette étude, dans son application pratique, pourrait permettre d'améliorer le bien-être et l'humeur avec des 'playlists' sur mesure.

Dans le numéro de mars, nous avons partagé par erreur un post « Soutenez le grand Jury ». Nous ne soutenons pas ce projet et vous prions de nous excuser pour cette erreur de publication .

Limites planétaires dépassées...

Une équipe scientifique du ***« Stockholm Resilience Centre »*** vient de conclure que les énormes quantités de plastiques et de produits chimiques produites par l'humanité dépassent les « limites planétaires » et que des plafonds de production doivent être envisagés urgemment. Avec plus de 350.000 produits de synthèse inventés par l'être humain, des « effets cocktails » inconnus et des volumes considérables terminant dans l'atmosphère ou dans l'environnement, ***« les effets que nous observons sont suffisamment grands pour affecter des fonctions critiques de la planète Terre et ses écosystèmes »***, explique une des co-autrices de l'étude suédoise.

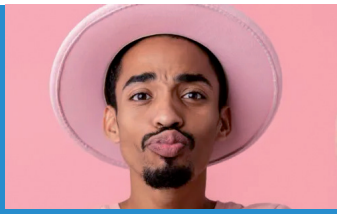
Aux substances plastiques (qui représentent déjà 4 fois la biomasse de tous les animaux vivants !) s'ajoutent des alliages métalliques et autres molécules de synthèse (antibiotiques, pesticides, ...) aux effets hormonaux ou reproductifs inconnus et souvent soumis au



secret industriel... Bref, les scientifiques qui n'ont étudié qu'une partie de ces substances arrivent déjà à une conclusion inquiétante. Ils tirent la sonnette d'alarme, en soulignant que la pollution chimique menace les processus physiques et biologiques sur lesquels repose toute vie sur Terre !

Pour les 14 auteurs de l'étude, il est encore temps d'inverser la situation si tous les citoyens du monde, associations & politiques s'unissent dans des actions urgentes et ambitieuses au niveau mondial.

Un BISOU, le bon réflexe avant d'acheter !



La méthode BISOU* est un pense-bête sous forme de 5 questions à se poser avant de passer à l'achat :

B comme « Besoin » : à quel besoin cet achat répond-il ? Comble-t-on un manque ou est-ce un achat réfléchi ? Si on arrive à identifier le besoin, on se demande si on ne pourrait pas le combler autrement que par un achat.

I comme « Immédiat » : peut-on attendre un peu avant de faire cet achat ? Une promo ou le « marketing d'urgence » (-50 % jusqu'à minuit !) peut inciter à acheter rapidement un objet dont on n'est pas certain d'avoir besoin... Bref, on évite les achats compulsifs.

S comme « Similaire » : n'a-t-on pas déjà un objet qui fait plus ou moins la même chose ? En listant ce que l'on a, on évite les achats inutiles et ainsi de (trop) s'encombrer.

O comme « Origine » : d'où vient ce produit ? Dans quelles conditions a-t-il été fabriqué ? Pour un achat durable, on pense à acheter le plus local possible, on se fie aux labels.

U comme « Utile » : comment a-t-on fait sans cet objet jusqu'à présent ? Ce produit va-t-il vraiment servir régulièrement et améliorer le quotidien ? Si la réponse est oui c'est bon signe. Si pas, il faut peut-être réfléchir encore un peu avant de passer à la caisse .

*développé dans le livre ***« J'arrête de surconsommer ! 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque »*** chez Eyrolles.

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…

Bruxelles : 64% de trajets à vélo en plus

Chaque année, le nombre de trajets à vélo à Bruxelles progresse en moyenne de 20%, selon les données de *'Bruxelles Mobilité'*. En 2020, année record, il a augmenté de 64% ! Un compteur, situé le long de la piste cyclable du canal de Molenbeek, a même dépassé la barre symbolique du million de trajets en décembre 2021, une première dans la capitale belge.

La mise en place en août 2022 d'une plus grande zone à faible trafic dans le centre de la ville devrait confirmer la tendance et accélérer l'adoption par les Bruxellois de mobilités douces. Ces différents plans s'inspirent de mesures de réduction du trafic déjà mises en œuvre ailleurs dans le pays, comme à Louvain, où les piétons, vélos et trottinettes ont déjà remplacé les voitures dans près de 75% des rues du centre-ville !

80% de réduction

En Allemagne, un tiers des jeunes âgés de 14 à 29 ans se déclarent végétariens ou véganes, selon l'institut de sondages *'Allensbach'*. Le gouvernement allemand souhaite accélérer le processus et l'élargir à toute la population. Le ministre fédéral allemand de la Santé a donc suggéré plusieurs pistes pour enrayer la consommation de viande, à commencer par une politique fiscale en faveur des alternatives

végétales. *« Une chose est claire : nous devrons manger beaucoup moins de viande (…) À long terme, nous pourrions réduire la consommation de viande de 80%. Pas seulement en Allemagne, mais dans le monde entier, car il est tout simplement très difficile de produire de la viande sans un gaspillage massif de CO_2 »*, a-t-il déclaré pour appuyer ses propositions.

Fin décembre, le ministre espagnol de la Consommation avait aussi appelé sa population à réduire drastiquement sa consommation de viande pour freiner les effets du changement climatique.

Le pari osé d'un milliardaire…

Mike Cannon-Brookes n'est pas un milliardaire comme les autres. Alors qu'un nouveau rapport *'Greenpeace-Oxfam'* dénonce l'empreinte carbone des ultra-riches, cet entrepreneur australien veut, quant à lui, aider l'Australie à réduire la sienne. Comment ? En rachetant la première compagnie énergétique du pays (AGL) pour fermer et remplacer ses centrales à charbon par des sources d'énergie renouvelables ! *'AGL'* est en effet le plus gros émetteur de gaz à effet de serre d'Australie. Chaque année, l'entreprise qui possède 3 des 16 centrales à charbon d'Australie produit plus d'émissions que le total annuel de la Suède. Face à ce constat, Mike Cannon-Brookes a

« Ta tâche n'est pas de trouver l'Amour, mais de trouver et déconstruire tous les obstacles que tu as construits contre l'Amour. »

[Khalil Gibran]

décidé de réagir avec ses propres moyens, à savoir sa fortune gigantesque. Cette opération inédite est présentée par le milliardaire comme une réponse à l'inaction de son gouvernement et le plus grand projet de dé-carbonisation au monde.

Les « Citoyens Verts de l'Unesco »

Près de 130 projets citoyens déployés dans 61 pays du monde, c'est le panel couvert par la nouvelle plateforme « Unesco Green Citizens ». L'intégralité des initiatives sont des projets « locaux, citoyens, innovants et reproductibles, ayant un impact vérifiable sur leur communauté ». Grâce à une carte interactive disponible sur la plateforme, quelques clics suffisent à découvrir des projets inspirants à travers le globe. Nous pouvons également nous impliquer en prenant directement part au projet situé le plus près de chez nous (de manière ponctuelle ou régulière).
Infos sur unescogreencitizens.org

Le « Cacao Eco Village »

La *« Silicon Valley des innovateurs de l'économie circulaire »*, c'est ainsi qu'est décrit un futur éco-village situé en Équateur. Sa particularité ? Les maisons seront conçues à base de fibres de cacao recyclées ! Les maisons, bâties pour les agriculteurs locaux, présenteront des façades colorées, clin d'œil aux fruits des cacaoyers parsemés de teintes rouges, vertes, jaunes et orangées. Le ***« Cacao Eco Village »*** est présenté comme *« le premier d'un réseau mondial de villages durables et intelligents, neutre en carbone et centre d'innovation pour l'économie circulaire »*. Les travaux de construction devraient commencer mi-2022.

En très bref...

- Le Mexique dépénalise l'avortement, une décision historique pour ce pays très catholique d'Amérique latine.
- Les Suisses disent « oui » au mariage pour tous et à l'adoption d'enfants pour les couples de même sexe.
- Deux jeunes scientifiques du Pays Basque ont mis au point un filtre innovant qui peut détruire les polluants chimiques et biologiques afin de dépolluer l'air.
- L'Argentine reconnaît la maternité dans le calcul des retraites, la fin d'une inégalité historique et structurelle.
- C'est en Meurthe-et-Moselle que sera installée une usine de recyclage de plastique par des enzymes qui pourra recycler 50.000 tonnes de déchets par an dès 2025 — une première mondiale.
- 36 géants mondiaux de la beauté & de l'hygiène se sont coordonnés pour créer un « *EcoScoreBeauty* », un système de notation durable qui sera disponible fin 2022.
- France : la SNCF veut produire autant d'électricité qu'elle en consomme d'ici 2030 (via 1 million de m² de panneaux solaires).
- La première usine belge d'hydrogène vert de 25 mégawatts (Zeebruges) attend son permis d'ici mi-2022.
- Bourgogne : la filière viticole de la région se mobilise pour atteindre la neutralité carbone d'ici 2050.
- Le Laboratoire « *Eiffel* » travaille sur une alternative pour verdir les routes de demain : un bitume fait à partir de matière végétale.
- États-Unis : les footballeuses de l'équipe nationale vont enfin être payées autant que les hommes.

L'antidote de la peur

A peine sortis de cette longue période anxiogène qu'était la pandémie de la Covid 19, nous avons été immergés dans une autre, celle de la guerre en Ukraine. Selon un sondage belge en avril 2021, Sciensano mentionnait qu'une personne sur 4 éprouvait des troubles anxieux ou dépressifs. De l'anxiété à la dépression, il n'y a parfois qu'un pas et cette dernière peut nous conduire au geste fatal qu'est le suicide. Tentons d'arrêter d'avoir peur, probablement l'une des émotions les plus contagieuses, une émotion qui interpelle notre instinct de survie. Elle altère notre santé et peut quelquefois nous mener dans le plus profond des abîmes.

L'OMS TIRE LA SONNETTE D'ALARME

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), **les troubles dépressifs représentent le 1er facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial**. Lors du communiqué de mars 2017, on comptait déjà plus de 300 millions de personnes souffrant de dépression. Chaque année, près de 800 000 personnes mettent fin à leur jour.

C'était prévisible...

Ces deux dernières années, avec la peur de la maladie, l'incompréhension parfois face aux mesures sanitaires imposées, le doute face aux informations contradictoires, la perte d'emploi pour certains, le décès de proches pour d'autres, l'isolement, le sentiment d'impuissance et de solitude n'ont pu qu'engendrer un stress chronique et perturber bon nombre d'entre nous.

LA PEUR, UN INSTINCT DE SURVIE

Depuis la nuit des temps, le stress, lié à la peur face à une menace, est une réaction normale d'adaptation qui permet de combattre ou de fuir le danger. Nous connaissons tous l'exemple de l'animal sauvage que devait affronter l'homme de Cro-Magnon.

Aujourd'hui, la bête féroce a changé de visage, mais la peur est toujours bien présente et peut nous dévorer lentement et insidieusement, jusqu'à nous mettre à terre !

L'agresseur n'est autre que notre société actuelle, nous sollicitant sans cesse. Un stress chronique s'installe. Nos glandes surrénales libèrent, dès lors, du cortisol en permanence. Celui-ci perturbe nos neurotransmetteurs et peut entraîner notre organisme vers un état d'anxiété et de dépression.

PAIX ET HARMONIE

Nous ne vivons plus en phase avec notre essence originelle. En moins d'un siècle, l'homme a détruit son environnement, ses fondements vitaux que sont l'air, l'eau, les sols, les forêts, le climat.

L'être humain a besoin de paix et d'harmonie. Pour y accéder, le respect de lui-même est essentiel, mais celui de tous les êtres vivants l'est tout autant. Il ne fait qu'un avec l'univers et tous les hommes sur cette terre sont liés les uns aux autres.

Les racines de la guerre, pour reprendre les dires de Thich Nhat Hanh, maître zen, se trouvent dans la manière dont nous vivons et pensons au quotidien, la manière dont nous construisons notre société et consommons nos biens. Tant qu'il y aura oppression et pauvreté, il y aura des guerres. Le destin de chaque pays est lié au destin de tous les autres.

COMMENT QUITTER CETTE SOCIÉTÉ DE LA PEUR ?

La détox médiatique

Au printemps, il est de coutume de pratiquer la détox du foie. Nous pourrions aussi penser à détoxifier notre esprit et éviter le feuilleton quotidien des mauvaises nouvelles dont nous font part les médias de masse avec une grande dextérité. Nous plonger dans un climat anxiogène par la répétition journalière d'un même événement, amplifiant ainsi son caractère catastrophique, ne peut qu'être délétère pour notre système nerveux. Entretenir la psychose aggrave nos émotions négatives et nous rend « malades ». Décrochons !

Notre liberté intérieure est régie par notre cerveau

Si notre cerveau peut nous enfermer dans nos habitudes, nos peurs et nos souffrances, il peut aussi nous en libérer.

La pleine conscience, la bienveillance et la communication non violente sont des moyens qui nous permettent d'accéder à cette liberté, à cette paix intérieure, à cette adéquation avec nous-mêmes.

Apprenons la paix

« La santé, ça s'apprend », nous dit le docteur suisse Tal Schaller, l'un des pionniers de la médecine holistique. Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, nous dit également que « La paix, ça s'apprend ! », selon le titre de son livre coécrit avec David Van Reybrouck.

Car si la paix – durable, profonde, collective – commence par la paix personnelle, il est impératif dans l'intérêt du public d'investir massivement dans une vraie hygiène de conscience.

Apprenons à écouter et à regarder

Nous sommes dans « l'hyper » tout le temps, et souvent parasités par le bavardage incessant de notre mental, par nos croyances limitantes et nos peurs.

Thich Nhat Hanh nous dit, dans *La sérénité de l'Instant* : « Quand on est capable de s'arrêter, on commence à voir. Et si on peut voir, on peut comprendre. La paix et le bonheur découlent de ce processus. Nous devrions maîtriser l'art de s'arrêter, afin d'être avec notre ami et avec la fleur ».

En méditation, on s'arrête et on regarde profondément. On s'arrête pour être là, avec nous-mêmes, et avec le monde. Cette notion d'interdépendance de l'esprit et du corps, de l'homme et de la nature, fait à nouveau sens chez beaucoup d'entre nous. Les consciences s'éveillent, comme s'il s'agissait de faire un choix tant qu'il est encore possible.

Tentons de lâcher prise

La pratique du lâcher prise enseignée par le psychiatre David Hawkins consiste à autoriser l'émotion qui est en nous et à attendre qu'elle se dissipe. N'essayons pas de lui résister.

Pendant l'abandon, ignorons nos pensées et concentrons-nous sur nos sensations.
Quand nos émotions sont libérées, nous réalisons que nos pensées ont été dupées par la douleur.

Le « lâcher prise » est un apprentissage qui permet de se libérer de nos croyances limitantes, de tendre vers le chemin de la paix. Loin d'être facile, mais tellement salutaire, cette pratique s'exerce tout au long de la vie, chacun à son rythme pour devenir, pas à pas, partie intégrante de notre être.

DES ÉMOTIONS POSITIVES GRÂCE AUX ESSENCES FLORALES

Les Fleurs de Bach sont de précieux catalyseurs qui permettent à l'organisme de s'auto-équilibrer. Le docteur Eward Bach, chirurgien, homéopathe et immunologiste anglais, s'est voué à la recherche médicale durant dix ans (1920-30). Il s'intéressa aux comportements de l'être humain et à ses émotions. « Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter », telle était sa philosophie.

Au cours de ses promenades, en observant la nature, il a sélectionné 38 fleurs dont les principes énergétiques pouvaient transformer des sentiments négatifs en sentiments positifs. Il les a répertoriées en 7 groupes d'émotions (la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité face aux autres, le désespoir et le souci excessif du bien être d'autrui).

Le marronnier blanc (white chestnut), par exemple, est la fleur qui nous aide à vivre davantage dans le présent et à supprimer les ruminations mentales, le fameux « petit vélo dans la tête » .

Le mimule (Mimulus) quant à elle, est la fleur

LES HUILES ESSENTIELLES, TRÈS PUISSANTES, AGISSANT TANT SUR LE CORPS QUE L'ESPRIT

En cas **d'émotions en dents de scie** : l'HE de petit grain bigarade (orange amer), nommée l'huile du cœur, agit comme un régulateur de l'humeur. Elle atténue les dystonies neurovégétatives (palpitation, spasmes musculaires, stress chronique, insomnie) et nous recentre.

En cas de **ruminations mentales** : l'HE de **marjolaine des jardins**, puissante rééquilibrante du système nerveux et sédative, elle favorise le calme intérieur. Elle nous réconforte et nous stabilise.

En cas **d'anxiété** : l'HE de **camomille romaine**, reconnue pour ses vertus calmantes, elle peut être comparée au RESCUE en Fleurs de Bach.

En cas de **difficulté d'endormissement**, l'HE de mandarine, de lavande vraie libèrent les tensions nerveuses et les peurs.

En cas **de pensées négatives** : l'HE de **bergamote** induit l'optimisme et la joie.

En cas **d'angoisse** : l'HE de Ylang-ylang, anti-spasmodique (maux de ventre liés au stress, tachycardie), elle combat le stress, la dépression, les insomnies et les phobies.

En cas **d'épuisement** : l'HE d'épinette noire et de pin sylvestre. Neurotoniques, elles sont considérées comme des hormones-like. Au réveil, masser les surrénales avec 2 gouttes d'HE.

Les frictions peuvent être effectuées sur le plexus solaire, la plante des pieds ainsi qu'à l'intérieur des poignets.

ATTENTION, ne pas utiliser les huiles essentielles pour les femmes enceintes, et certaines sont déconseillées aux enfants de moins de 6 ans.

le phytosome de curcumine scientifiquement soutenu, avec une application multiple

MannaVital

Curcuma PLATINUM

- contribue au maintien d'articulations souples
- soulage les muscles et articulations sensibles
- soutient la fonction hépatique et biliaire
- contribue à la digestion des graisses
- possède des propriétés antioxydantes
- contribue au fonctionnement normal du système nerveux
- soutient le cœur et la circulation sanguine

Sans polysorbate 80
Sans poivre noir

SCIENTIFIQUEMENT ÉTUDIÉ

Curcuma PLATINUM

de Mannavital est un complément alimentaire scientifiquement étudié (Meriva®), qui fait l'objet de 29 études cliniques et de plusieurs études précliniques. Curcuma PLATINUM contient le phytosome de curcumine, dans lequel les curcuminoïdes sont combinés à de la phosphatidylcholine de lécithine de tournesol, pour une biodisponibilité optimale et une efficacité maximale.

Clean label

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX
MannaVital

www.mannavital.com

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

du courage qui nous aide à nous libérer de nos peurs définies. Elle nous aide à remporter une victoire sur nous-même.

DES PLANTES ADAPTOGÈNES, AU SECOURS DE NOS SURRÉNALES

On appelle " adaptogène " une plante dont les effets principaux permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress. Son nom l'indique, elle s'adapte, elle a un pouvoir de régulation. Elle peut calmer ou stimuler les surrénales ainsi que le système nerveux, selon le déséquilibre de l'organisme. L'ashwagandha est l'une d'entre elle, très utile en cas de perte d'énergie.

En sanskrit elle signifie « comme le cheval ». Elle nous donne la force.
Son nom latin, withania somnifera, exprime sa propriété à induire le sommeil.

Et le « remède » le plus puissant, dois-je le nommer ?

Cet amour universel qui nous conduit vers la paix, qui nous permet d'être la paix.
Alors ouvrons nos cœurs, chassons la peur et embrassons la Vie !

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

Karin Schepens

Rencontres avec Louis Fouché

Etre plus est heureux et enthousiaste de vous proposer les deux évènements suivants :

Conférence :

Enjeux éthiques de la technique en Santé

Regard techno-critique sur les évolutions programmées du système de santé et du soin à l'heure des nouvelles technologies par le Dr Fouché, médecin réanimateur et diplômé en éthique médicale.

Notre rapport à l'outil à considérablement évolué ces dernières décennies avec l'irruption massive et accélérée dans nos vies des technologies numériques. Les rapports de pouvoir et d'influence ont été bouleversés dans nos sociétés et singulièrement dans le secteur de la Santé. Les élites politiques, économiques et médicales voudraient faire advenir une santé digitale enfin débarrassée de l'erreur humaine.

Ce chemin collectif du soin est il souhaitable ? Une rationalité défendant l'humain fragile, faillible et imparfait est elle encore possible à l'heure du rêve du surhomme augmenté ?

Le Dr Fouché explore ces problématiques et démêle l'écheveau des enjeux dans un itinéraire anthropologique, philosophique, éthique et médical qui donne un cadre d'intelligibilité renouvelé sur le monde complexe où nous évoluons, et des solutions pragmatiques pour un "prendre soin" humain et en lien.

Lieu et date : Le 1er juin à 19h30
Auditoire Studio 11 à Louvain-la-Neuve
Infos et réservation : www.etreplus/conférence

Atelier :

Je et Nous : la danse de la coopération

Atelier d'intelligence collective au service du soin, de l'action citoyenne, et d'une société désirable par le Dr Louis Fouché, médecin réanimateur, porte parole et animateur de mouvements citoyens en gouvernance partagée. Seul on va plus vite, Ensemble on va plus loin.

Partager le pouvoir. Prendre des décisions. Faire avancer des projets. Accepter le conflit comme une chance. Saisir dans les crises les opportunités.

Trouver sa place unique et pourtant faire partie de plus grand et contribuer. Autant de défis imposés à celles et ceux qui veulent faire chaque jour un monde plus beau. Tout seul, Je ne peux rien. Ensemble, nous pouvons changer le monde. Et pourtant faire ensemble ne va plus de soi dans nos cultures ultra individualistes. Il reste à développer nos insoupçonnées capacité de coopération.

Parce que l'intelligence collective est le vrai enjeu aujourd'hui face à une folie artificielle détruisant nos écosystèmes, nos relations et nos vies, le Dr Fouché vient proposer des outils pratiques, des partages d'expériences et une pédagogie sensible qui renouvellent la vision du faire ensemble et de la coopération.

Lieu et date :
Le 2 juin de 10h à 17h au centre Terre d'Eveil à Ohain.
Infos et réservation : www.etreplus/conférence
Places limitées (30 pers) .

Médecines douces, thérapies alternatives, pratiques complémentaires... Comment choisir ?

Avant de choisir une méthode naturelle de santé, une médecine douce ou une technique d'épanouissement personnel, il est important de se clarifier et de se poser les bonnes questions. Voici quelques pistes et conseils utiles pour nous aider à choisir.

Le choix d'une pratique se fait bien sûr en fonction de notre problématique ou nos objectifs, mais également en fonction de nos préférences, de notre personnalité, de l'effet de « résonance » avec la méthode recherchée et, bien entendu, avec le praticien lui-même. La bonne nouvelle, c'est qu'avec la grande diversité des approches (plus de 400 !), il y en a forcément une qui est faite pour nous.

Avant toute chose, clarifions notre objectif en matière d'accompagnement : *est-ce pour soigner une maladie spécifique, réduire le stress, soulager une douleur, prévenir un risque de complications ou simplement pour apprendre à se détendre ? Est-ce pour dépasser un problème récurrent, se libérer d'une charge émotionnelle ponctuelle ou d'un fardeau transgénérationnel ? Ou encore, est-ce pour atteindre un objectif de vie, s'épanouir ou initier un cheminement intérieur ?*

Une fois l'objectif clarifié, il est plus facile de déterminer si nous avons besoin d'une pratique physique, d'une méthode plus psychologique ou encore d'une technique psychocorporelle qui fait le trait d'union entre les deux.

Les catégories principales

De nombreuses approches composent les pratiques dites complémentaires et il n'est pas rare que les champs d'action se recoupent les uns les autres. Néanmoins, on peut globalement citer 5 grandes familles en partie perméables :

- les **médecines alternatives** traditionnelles et les **pratiques de santé** plus modernes, telles la médecine chinoise et ses 5 branches (acupuncture, massage, diététique, pharmacopée et qi gong), la médecine ayurvédique, l'homéopathie, la naturopathie ou encore l'aromathérapie.

- **les régimes alimentaires** et les plantes qui aident le corps à retrouver l'équilibre par l'usage de compléments alimentaires (vitamines, minéraux, probiotiques...), de régimes alimentaires adaptés et toutes formes de pratiques phytothérapeutiques.

- **les pratiques corporelles et psycho-corporelles** basées sur l'art du toucher, la manipulation des tissus mous, des muscles et des articulations et/ou du mouvement. Citons la chiropraxie, l'ostéopathie, les massages thérapeutiques, le drainage lymphatique et, plus largement, toutes les pratiques énergético-corporelles telles que le yoga, le tai chi et différentes formes artistiques comme l'expression corporelle et la danse qui peuvent également être thérapeutiques.

- **les approches mentales** qui visent à améliorer le fonctionnement psychique et physique en utilisant l'esprit, les pensées et les sentiments. Citons le biofeedback, l'hypnose, le coaching ou encore la mindfulness.

- **les soins énergétiques** qui se basent sur le rééquilibrage des « champs d'énergie » dans et/ou autour du corps, tels que le magnétisme, la luminothérapie, la lithothérapie, le reiki...

Être à l'écoute

Afin de choisir au mieux une méthode de santé naturelle ou d'épanouissement personnel, il est essentiel de se renseigner : en lisant des articles introductifs aux pratiques 'qui nous attirent le plus', en écoutant les conseils et l'expérience de nos proches qui ont expérimenté l'une ou l'autre de ces approches. On peut aussi contacter les associations professionnelles et demander une liste de leurs membres. A ce propos, EtrePlus a pour mission, entre autres d'aider les personnes à s'y retrouver en proposant une documentation importante sur chaque pratique et en recensant un grand nombre des thérapeutes exerçant en Belgique. Voir sur le site www.etreplus.be.

Le plus important est d'être attentifs aux rencontres, lectures et événements de vie qui sont, parfois à notre insu, autant de coups de pouce du destin et de précieux messagers.

Un autre aspect à clarifier concerne l'investissement temps et financier : suis-je prêt(e) à m'engager pour plusieurs séances ou même initier un cheminement thérapeutique pour une durée indéterminée ? Ai-je simplement prévu de faire une ou deux séances ou puis-je me permettre d'allouer un budget pour un suivi approfondi régulier ? Là encore, le choix peut s'affiner en fonction des réponses obtenues.

Être en accord avec le praticien

Par ailleurs, il est également important d'être en accord avec le praticien lui-même, car ce dernier nous accompagnera peut-être pendant un certain temps. Assurons-nous que c'est une personne de confiance et avec qui nous pouvons être à l'aise. Même si l'on ressent clairement une résonance avec une méthode spécifique, il est essentiel de trouver un praticien avec lequel nous avons un bon « feeling ». Soyons attentifs aux premières impressions (juste avant que le mental ne commence à conceptualiser la rencontre et créer une histoire...), c'est là où les intuitions spontanées sont les plus efficaces !

Voici quelques questions-clefs pour nous aider : un professionnel nous a-t-il conseillé ce praticien ou encore l'un de ses patients ? Quelle(s) certification(s) possède-t-il ? A quelle organisation professionnelle est-il éventuellement affilié ? Cette organisation a-t-elle un

code de déontologie ? Le praticien est-il formé à d'autres approches complémentaires ? Depuis combien de temps exerce-t-il ? ...

Notre ressenti est tout aussi important : *comment nous sentons-nous au contact de ce praticien et dans son lieu de consultation ? Nous sentons-nous à l'aise, en confiance et traité avec respect lors des séances ? Ce praticien semble-t-il se soucier de nous, prendre en compte notre histoire, notre hygiène de vie ? Pouvons-nous discuter ouvertement des aspects financiers ? Avons-nous un tel sentiment de confiance en ce praticien que nous lui enverrions sans hésiter nos proches ? ...*

Les réponses à ces quelques questions peuvent aider à déterminer la légitimité du praticien dans notre souhait de co-créer avec lui un « partenariat de guérison ».

Être acteur de notre santé

Finalement, n'oublions pas que la pratique choisie demandera toujours que nous nous impliquions avec sincérité. Fini le temps désuet où le praticien-expert tentait de résoudre chaque problème sans aucun engagement de notre part. Nous avons aussi notre rôle à jouer. Cela inclut le fait d'oser expliquer nos problèmes en toute transparence pour que le conseiller puisse plus facilement identifier et comprendre nos besoins spécifiques, mais aussi d'avoir le courage et la simplicité de remettre en question notre hygiène de vie, nos comportements, voire notre système de croyance lui-même.
Car c'est au coeur de la relation authentique entre consultant et consulté que l'effet thérapeutique recherché pourra émerger et autoréguler tout ce qui doit l'être.
A nous de jouer !

Références : « 100 médecines douces validées par la science » *de G. Ninot & B. Perrier aux Ed. Bélin •* ***« Médecines douces pour temps durs - Les meilleures thérapies alternatives testées par un médecin »*** *de P. Lemoine aux Ed. Buchet-Chastel.*

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

Journées de Méditation 2022

Se connecter à son âme par le chant Harmonique avec Katelijn Vanhoutte. Le 8 mai 2022

Le "chant harmonique" (diphonique) est beaucoup plus qu'une technique de chant; il peut être une méditation chantée, un moment de pleine conscience grâce à notre voix, ainsi qu'une invitation à la compassion envers nous-même. Les voyelles chantées procurent des sensations qui nous laissent percevoir la connexion entre notre voix, notre souffle, notre corps et notre âme. La vibration subtile qui émane de cette pratique peut nous apporter calme et paix intérieure et en même temps nous donner de l'énergie. Nous chanterons avec des voyelles, des sons, des mélodies très simples. Ressentir l'Un en chantant ensemble, un expérience profonde. Cette pratique ne demande pas de pré-requis. Katelijn enseigne le chant diphonique depuis plus de 15 ans et coanime une retraite d'été avec Dat Phan aux Cèdres Bleus depuis 5 ans. Katelijn pratique au sein de la communauté du village des pruniers (Thich Nhat Hanh) depuis 2007.

Lieu à confirmer,
sud Bruxelles

60 € la journée
9h30 - 17h30

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

CHARTE DE DÉONTOLOGIE ETRE PLUS

Nous encourageons les thérapeutes repris dans la base d'Etre Plus à respecter la charte déontologique liée à leur formation. En voici la synthèse , sans exclure d'autres aspects liés strictement à la thérapie concernée :

Le praticien s'engage à :

1. Se référer aux principes édictés par les législations nationales, européennes et internationales sur le respect des droits fondamentaux des personnes, et spécialement de leur dignité, de leur liberté et de leur protection ;

2. Exercer uniquement pour le bien-être du client, à sa demande ou à celle de son responsable légal en respectant le secret professionnel ;

3. Exercer son activité avec humanité et honnêteté, sans discrimination, dans le meilleur intérêt du patient ;

4. S'être suffisamment formé pour apporter toutes les compétences nécessaires à l'exercice de sa pratique ;

5. Ne pas surestimer les possibilités de son intervention, ni promettre l'atteinte d'objectifs déraisonnables ou inaccessibles ;

6. Définir ses propres limites, compte tenu de sa formation et de son expérience, et adresser sans tarder un client à un autre praticien s'il était mieux à même de traiter son cas ;

7. Avoir une connaissance des contre-indications qui pourraient mettre en danger les patients ;

8. Ne pas poser de diagnostic et ne jamais conseiller à un patient de suspendre un traitement ou un suivi médical en cours s'il n'est pas médecin lui-même ;

9. Préserver l'intégrité de la méthode utilisée en évitant toute confusion lorsqu'il utilise d'autres approches et en informer le patient s'il tel était le cas ;

10. S'interdire tout discours dénigrant, diffamatoire, injurieux ou mettant en cause la qualité et l'efficacité des différentes professions de santé ;

11. Disposer d'une installation adaptée et des moyens techniques nécessaires pour assurer la bonne exécution de sa pratique.

ESPACE NATURE

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

CONDITIONS PRINTANIERES

Cadre de lit - Sommiers - Matelas - Linge de Lit

GREEN SLEEP

MYBED NATURE

SIGNATUR

LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE

N'attendez pas pour « naturellement » bien dormir

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

PSiO®

vous libère l'esprit !

Vous désirez distribuer le PSiO Drink ?

0475 31 91 99 - valerianegosset@yahoo.fr

Les changements de l'éveil spirituel

Le psychologue anglais Steve Taylor, dans son dernier livre *Eveils extraordinaires*[1], classe les changements que l'éveil apporte dans la vie de l'individu en quatre catégories : perceptive, affective, cognitive, comportementale. Taylor a raison : les effets de l'éveil sont puissants, nombreux et touchent toutes les dimensions de l'existence. Il faudrait un livre entier pour les décrire mais voici quelques-unes des transformations les plus notables :

Changements perceptifs d'abord : avec l'éveil, les perceptions deviennent plus intenses, plus vives, comme si le monde avait été soudainement lavé à grande eau. Les couleurs, les sons, les goûts… sont vécus avec une nouvelle richesse, ignorée depuis l'enfance. Un sentiment nouveau de l'éternité se réveille aussi : nous sentons l'éternité au cour de chaque moment.

Changements affectifs ensuite : l'éveil conduit à un détachement des pensées, à une tranquillité intérieure. Nous expérimentons alors un bien-être immuable, largement indépendant des circonstances extérieures. Nous nous sentons aussi beaucoup plus remplis de compassion pour les autres et d'amour pour le monde. Un sentiment profond de gratitude emplit le cœur pour chaque instant. **Changements cognitifs également :** l'éveil change notre compréhension de nous-même et du monde. Nous cessons de nous identifier à notre corps, à notre individualité, et notre identité s'élargit considérablement en découvrant que nous sommes une Présence sans limite et sans forme, bien plus vaste que le moi. **Changements comportementaux enfin :** d'abord, nous n'avons plus besoin de nous agiter pour exister comme avant ; nous ressentons au contraire un plaisir pour la tranquillité, l'inaction, le silence, la contemplation. Et quand nous agissons, nos actions sont beaucoup moins guidées par des demandes égoïstes du moi, mais elles proviennent plus souvent d'un sentiment d'unité. Nos relations avec les autres sont vécues dans l'ouverture et l'accueil avec un sens profond de l'unité.

Bien sûr, d'un certain point de vue, on pourrait soutenir aussi que l'éveil ne change rien, car ce à quoi nous nous éveillons avec cette réalisation, c'est ce que nous sommes déjà et depuis toujours. De plus, l'éveil ne va pas nous faire vivre « au-dessus de l'arc-en-ciel », coupés du monde et des problèmes afférents à la vie humaine : santé, argent, relations etc… Les problèmes existent encore ; mais ils sont vécus tout à fait différemment, à partir d'une autre perspective, à partir de cette Présence ouverte, éveillée, sans limite que nous sommes vraiment. Ainsi on est autorisé à dire aussi que l'éveil change tout.

Les deux sont vrais : Rien et Tout.

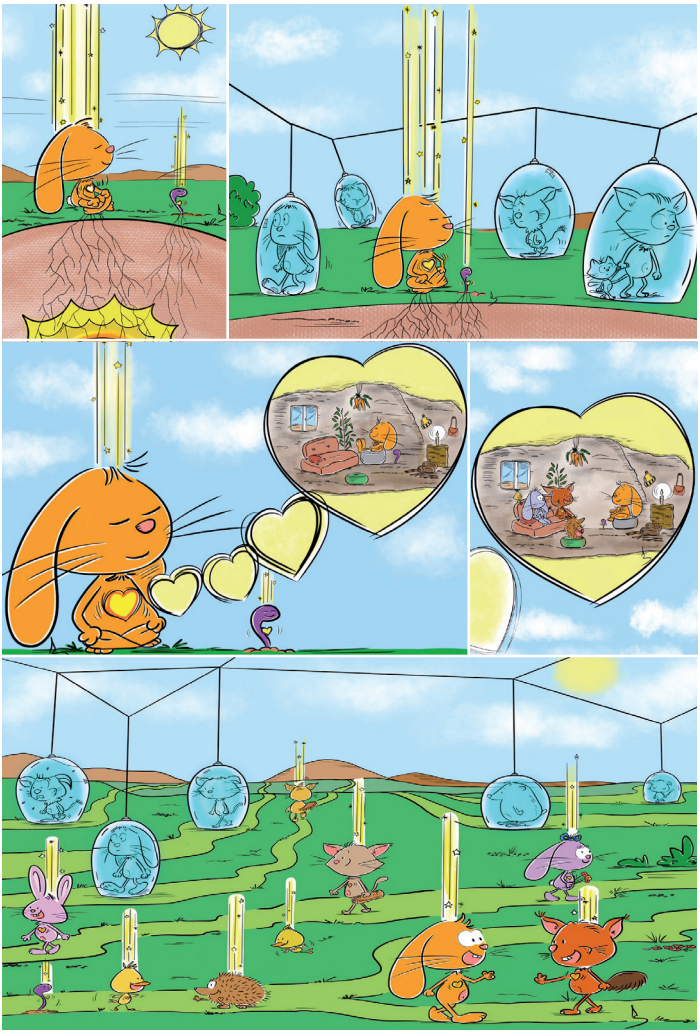
Comme la Présence, qui est à la fois non-chose et toutes choses.

[1] Extraordinary awakenings, Steve Taylor, New World Library, 2021, à paraitre chez Almora en aout 2022.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Se relier à plus grand que soi !

Pour s'affirmer en face du monde extérieur, l'homme a besoin de l'évidence de son expérience intérieure, de son vécu transcendant.
Jung, Présent et avenir



Le grand psychiatre suisse ajoutait que seuls ce vécu et cette expérience pouvaient *« épargner à l'être humain l'inévitable glissement dans la masse collective. »*
Aujourd'hui, dans notre monde en mutation, sa remarque s'avère d'autant plus pertinente qu'il est impossible, à partir de notre seule opinion, de voir clair dans les informations contradictoires qui fusent de tous les côtés. Il serait aisé par contre de se laisser séduire et aliéner par l'apparente simplicité de la technologie moderne et de tomber dans les pièges de l'inconscient collectif. Continuerons-nous à nous cramponner à l'interprétation d'autrui, par le biais des médias et des réseaux sociaux ou saurons-nous faire silence pour nous relier à la réalité de notre présence à l'instant et nous abandonner à elle ? *« Serons-nous, s'interroge en substance Bernard Montaud, hébétés devant les images extérieures, qui prennent le relais de notre intelligence, ou habités par nos images intérieures et par nos intuitions et les réponses créatives qu'elles nous suggèrent ? »*
Il semble donc plus que jamais nécessaire de nous ancrer dans notre cœur et d'apprivoiser notre géographie intérieure, car elle seule recèle la boussole capable de maintenir le cap pour nous conduire vers notre plus grand bien et celui de la planète.

Dominique Hubert et Anouk Dubois, co-scénaristes.

Rangoli

Cette femme. Assise à même le sol. Drapée dans un sari orange. Troisième oeil rouge sur le front. Khôl autour des yeux. Secret du regard sublime. Ces yeux, oh, ces yeux. Le soleil trace un très haut silence. Cette femme. Seule. Bruit de bracelets. Majestueuse. Devant elle, la terre battue. Et l'ombre d'un sal. En Inde.

Tu l'observes. Chaque matin, elle sort de chez elle. Avec des pots et des sacs de poudres colorées. Bleu. Rouge. Orange. Vert. Jaune. Brun.

Cette femme retient, dans sa main droite, du blanc qu'elle égrène par un mouvement du pouce et de l'index. Elle inscrit, en pointillé, le contour de motifs géométriques que tu as du mal à comprendre. Lentement.

Ici, tu viens de naître. Ton petit corps est posé sur le ventre de ta maman. Tu cherches son regard. Elle cherche le tien. Il y a encore un peu de graisse dans les plis de ta peau et tes petits poings serrés. Du vernix caseosa. Elle est épuisée. Les joues rouges. Les yeux que tu recherches sont les premiers yeux du monde. Tu t'avances vers Elle.

Ici, tu entres à la Grande École. Ce ne sont plus les yeux de ta maman pour t'accueillir. C'est l'immense bâtiment de briques rouges et les hurlements d'autres enfants, ballons, marelles, l'odeur d'autres familles, une foule. Ce cartable sur ton dos. Ces chaussures à tes pieds. Ces morceaux de pommes à croquer.
Cette femme. Elle déploie une série de courbes qu'elle est l'unique à comprendre. Son geste est précis. Elle pose sur le sol, devant sa maison, le dessin transmis par sa mère. Depuis des siècles. De mère en mère. Elle porte, autour de trois orteils, de fines bagues argentées. La lumière de l'Inde monte d'un cran dans le ciel. L'odeur des arbres et des fleurs explose.

Ici, c'est la première fois que tu fais l'Amour. Celui qui fait peur. Parce qu'on n'y connaît rien. Il faut toujours un plus grand que soi, une plus grande que soit. Passage. Initiation. Bascule. En avoir envie. Tu en as envie. Ce désir, tu ne sais d'où il vient. Il te porte aux extrêmes de toi. Une peau touche ta peau. Tu bondis de vie, de peur et d'un voyage de toi à toi qui ne cessera jamais.

Ici, tu marches le long de la mer. Un soleil se plie doucement à l'horizon rouge. Tu marches

pieds nus. Sur le sable. Tu sens en toi un bonheur. Tu es le sable. Tu es ce soir d'été. Tu es la lumière. Tu es le feu, là-bas, vers lequel tu marches et qui rassemble tes amies, tes amis, une guitare, des chansons. Joe Dassin. Tu les regardes de loin. Ils sont toi. Tu es eux. Dans ton coeur se forme une promesse. Celle d'être bien avec les autres. Celle d'être bien sans les autres.

Cette femme. Elle protège son foyer d'un dessin. Prendre soin de l'enfant, prendre soin du conjoint, prendre soin du très vieux et de la très vieille. Il s'agit d'honorer la Beauté. Devant la femme, un labyrinthe de signes et de symboles. Ses yeux bruns s'en bercent. Dialogue avec le cosmos. Dialogue avec les ancêtres. Dialogue avec les vies à venir. Dialogue au bout de ses doigts.

Ici, tu réapprends. La vie est venue te faucher. Une mélancolie est venue occuper ton territoire. Ça s'est passé en plusieurs années. « Insidieusement » dit-on. Ton travail. Tes Amours Tes amies. Tes amis. Tes enfants. Tes petits-enfants. Ce que tu peux raconter. Ce que tu ne peux pas raconter. Tu penses à tout cela. Tu es heureux maintenant. Tu marches. Sur le sentier d'un village merveilleux. Au bout d'une aquarelle aux tons bleu lavande.

Cette femme. Dans ce village. Les lignes blanches. Précision des courbes. Finesse des doigts à laisser couler la poudre de riz. C'est le temps des couleurs. La main isabelle de la femme plonge dans un sac de poudre jaune. Une poudre de lumière. Une poudre de soleil. Soleil du Monde. Soleil des richesses. Richesse du temps. Richesse de la beauté posée au seuil de la Maison comme au seuil d'un Temple. Rangoli. Ce dessin s'appelle un rangoli. La femme connaît par coeur ce dessin des milliers de fois répété. Égrener de sa main. Prier de ses yeux. Et le tintement de ses bracelets. Le jaune s'épanouit.

Ici, tu sais que tu arrives au bout. Tu n'as pas envie de mourir. C'est la nuit et tu appelles l'infirmière. Tu as envie de parler. Tu as envie qu'on te parle. Si cela avait du sens, tu appellerais ta maman. Elle est morte il y a longtemps, ta maman. Son nom est toujours au bord de tes lèvres prêt à se former. L'infirmière s'assied à côté de toi. Elle est belle. Son parfum délicieux. Elle pose la main sur ta peau parchemin. Près du cathéter de ta perfusion. Tu aimerais lui raconter tes secrets. Les purs instants de ta vie. Qui sont aussi les plus indéfinissables. Elle te dit que tout va bien se passer.

Cette femme. Sa main laisse filer le rouge. Tout est symbole. Rouge. Sang de la vie. Rouge. Sang mensuel qui s'arrête, un jour, lorsque l'enfant trouve, dans le ventre, un nid. Les couleurs réalisent leur travail de couleurs. Elles entrent dans l'âme. Dessinent. Bleu du ciel. Bleu des coups. Mémoire des chocs en nous. Brisures. Envolée de nos méditations. La femme indienne. A quelques mètres de moi. Au milieu du désert. Du sable. Des scorpions. Et du vent.
Cette femme. Son dessin. Protéger. Rendre beau. Le vent viendra frapper les grains de couleur. Ce n'est pas grave. Le vente diluera les formes vers le désert. Ce n'est pas grave. Les animaux fouleront les couleurs, éparpilleront les pensées. Ce n'est pas grave. Les jeux des enfants passeront par là. Rien n'est grave. Le dessin ne doit pas rester. C'est sa fonction de disparaître.

Cette femme. Millénaire. Ses gestes lents sont ceux d'un animal sauvage qui ne veut aucun mal. C'est de l'or dans ses yeux. Oh, ces yeux. C'est le ciel. C'est la vie.

Elle se redresse. Rajuste son sari orange. Range ses pots et ses sacs de couleurs. Elle entre et disparait dans sa maison. Derrière la porte de bois d'un bleu rongé par le soleil. La vie s'étire. Les ombres rétrécissent. Un soleil au zénith. Des hommes passent. Des écoliers s'en reviennent. Dans leurs uniformes soignés. Merveilleux Rangoli.

Empreinte digitale de l'Âme.

Benoît Coppée
Écrivain

Les signes venus de l'au-delà

Entretien avec Edith Soonckindt

Edith est traductrice professionnelle. Elle a à son actif la traduction en langue française de quelques grands noms de la littérature contemporaine : Rose Tremain, Donna Tartt (prix Pulitzer 2014), Joyce Carol Oates ou Tim Burton. Elle écrit également des romans. Et elle vient de publier un livre étonnant, où cette femme qui se définit comme sceptique, rationaliste et athée raconte comment elle a reçu *Les Signes que l'au-delà nous envoie*. Intrigué, j'ai voulu la rencontrer pour lui poser quelques questions...

Vous vous dites « cartésienne », mais vous avez commencé il y a 25 ans à recevoir des signes de l'au-delà. D'abord, en échappant plusieurs fois à la mort. Comment vous est venue l'idée qu'il s'agissait là de « signes », comme vous les appelez ?

C'est le cumul des incidences qui m'a conduite à penser qu'il se passait quelque chose en dehors du monde « rationnel ». Je suis laïque, née et élevée en France dans un milieu laïque, et les signes sont apparus depuis que je vis à Bruxelles. Un éditeur, intéressé par ces expériences, a fini par me commander ce livre : en l'écrivant, j'ai réuni les pièces d'un puzzle éparpillées jusque-là. Malgré ces expériences, je continue cependant de douter. Il est vrai que tout dans ce monde conduit à douter : raconter des expériences avec l'au-delà peut facilement vous faire passer pour fou. Mais en parlant avec des amis, j'ai compris que d'autres vivent des expériences similaires. Elles peuvent aussi susciter de l'envie...

Vous indiquez que les signes reçus sont « de plus en plus forts ». Pourquoi, selon vous, cette montée en puissance ?

Sans doute n'étais-je pas prête à recevoir tout cela d'un seul coup. On ne voulait pas m'effaroucher ; c'est pourquoi les choses sont venues progressivement. Le crescendo correspond peut-être à un « plan » là-haut : mon scepticisme a-t-il incité ce « plan » ? Peut-être veut-on se servir de ma main, de mon écriture, pour convaincre d'autres...

Un détail surprenant : le Dalaï Lama aurait parlé de « mauvaises vibrations » présentes à Bruxelles ?

J'ai entendu à la radio que, en visite dans la capitale belge, il aurait dit cela... Serait-ce dû au fait que cette ville a été construite sur des marais asséchés ? Ce serait une piste... J'en parle au conditionnel, car il faudrait retracer ces propos. Bruxelles est en tout cas une ville très particulière : y règne le « réalisme magique », et c'est ici que les événements, pour moi, se sont accumulés.

Une des expériences les plus troublantes que vous rapportez est celle de votre chute dans une faille de l'espace-temps…

Celle-là s'est déroulée… à Paris ! J'y séjournais chez une amie. Je quitte son domicile le matin, visite la ville. Le soir venu, dans la station de métro proche de chez elle, je ne sais plus quelle sortie emprunter. Je m'adresse à un vieil homme, qui me renseigne. Je suis ses indications, et me retrouve dans la rue de mon amie. Mais j'observe peu à peu des choses étranges : des volets comme on en voit pas à Paris. Les pavés sont mouillés, or il n'avait pas plu ce jour-là et les rues de Paris ne sont plus pavées depuis longtemps. Pas un seul bruit, pas une voiture qui passe. Les lampadaires ont fait place à des réverbères ! A travers les volets, j'aperçois la lueur de bougies. Arrivée au bout de la rue, sans avoir retrouvé le domicile de mon amie, je commence à prendre peur. Revenant sur mes pas, je vois sur une plaque qu'il s'agit de la « petite rue D. », or mon amie habite « rue D. ». Je finis par retrouver sa rue, mais j'enquêterai ensuite : sur les plans, la « petite rue D. » n'existe pas !

Selon vous, le transgénérationnel serait le « royaume de l'invisible » par excellence ?

Oui. J'y ai été amenée par une amie réalisatrice, qui a perdu son bébé à la naissance. Elle a consulté une personne qui lui a permis de donner du sens à cet événement. En 2016, j'ai eu à mon tour envie de fouiller le passé : si nous naissons en héritant de la couleur des yeux de nos ancêtres, nous héritons aussi de leurs secrets comme de leurs rêves. En débroussaillant le chantier familial, en mettant des mots sur les maux, on peut se libérer soi de certains fardeaux et on peut en libérer ses proches. Dans ma famille paternelle, il y eut des marins cap-horniers, et il y a une ascendance corse… Mon arrière-grand-mère maternelle, très belle, avait été louée par son père à un aubergiste : elle a vraisemblablement subi du harcèlement dans l'auberge. Et, à mon tour, comme certaines cousines, j'ai connu des relations avec des hommes toxiques. Mais, à l'issue de ma thérapie transgénérationnelle, j'ai surtout découvert mon « pacte avec la mort ».

C'est le chapitre du livre qui m'a le plus impressionné : quel était ce pacte ?

C'est à la fois étrange et très simple. Au cours de l'analyse transgénérationnelle, il est apparu que ce pacte se serait formé avant ma naissance. En effet, mes parents avaient deux rhésus sanguins incompatibles : je pouvais mourir à la naissance ou devoir être entièrement transfusée. La Mort, in utero, m'aurait proposé un pacte : je t'autorise à vivre, en échange je te prends ta joie de vivre. Sous des dehors sociables et communicatifs, j'éprouve souvent une profonde tristesse intérieure…

Nous cohabitons sur Terre, pensez-vous, avec des entités invisibles ?

Cela se pourrait. D'après une amie chamane, l'au-delà se situerait ici-bas, avec nous… Cette affirmation m'a impressionnée. A la fin de mon livre, je rapporte le récit troublant d'une personne, disant avoir rencontré un ange, un soir, sur une route de campagne. Il faut se montrer prudent avec ce type de rencontres : certaines personnes, qui passent pour des anges, peuvent s'avérer maléfiques ! Si mes capacités médiumniques sont réduites, plusieurs amis perçoivent des entités vivant à nos côtés. S'agit-il de la coexistence de périodes temporelles différentes, ou d'âmes qui restent ancrées ici-bas et qu'il faudrait aider à « passer » de l'autre côté ?

Une très belle phrase, à la fin de votre livre : « Je crois bien, aujourd'hui, que je n'ai rien de plus important à faire sur Terre que raconter et aider »…

J'ai beaucoup réfléchi à tout cela. Peut-être est-on venu me chercher, persistant à vouloir me convaincre, en dépit de ma méfiance, de mes doutes perpétuels ? J'en suis venue à la conclusion que mon métier consistait à être une « passeuse de mots », que j'avais pour mission d'être « la main qui écrit ». Que j'étais chargée de transmettre mon vécu particulier, d'athée sceptique ébranlée par des signes répétés.

Propos recueillis par Arnaud de la Croix

1 Dormir, rêver, mourir. Nil éditions, 1998

E. Soonckindt, *Les Signes que l'au-delà nous envoie*, éd. De Vinci, 256 p., 16,90 euros.

Arnaud de la Croix

Edith Soonckindt

Ikigai : Un art pour donner du sens à sa vie

Avez-vous entendu parler d'ikigai ?
Okinawa est une île au sud du Japon qui est réputée pour faire partie de ces rares « zones bleues » dans le monde, des endroits où l'on vit longtemps et en bonne santé. Le mode de vie des habitants d'Okinawa suscite beaucoup d'intérêt, et il est étudié de prêt car l'île comporte un des taux de supercentenaires (personnes âgées de plus de 110 ans) les plus élevé au monde et un des taux de cancers parmi les plus faibles.

Et, ce qu'il y a de particulièrement enthousiasmant dans la longévité des anciens d'Okinawa, c'est qu'ils vieillissent en bonne santé et avec le sourire. Alors comment font-ils ?

Leur mode de vie les ramène toujours à l'essentiel et notamment … à leur ikigai.

生き甲斐

Le kanji (idéogramme) « ikigai » contient les termes : « vivre » et « valoir la peine, mériter ». C'est pourquoi on le traduit souvent par « ce qui qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Les japonais l'appellent, de manière plus poétique, « le sel de la vie ». Une sorte de raison d'être, une bonne raison de se lever le matin qui leur donne la joie de vivre et une bonne santé.

En quoi c'est important d'avoir un ikigai ?
Lorsque notre énergie est basse, nous pouvons avoir tendance à baisser les bras, à traîner, à manquer de motivation, de joie de vivre, à nous laisser emporter par nos émotions et nos pensées, et manquer de cette volonté de sortir de cet état.
Se relier à l'ikigai, c'est savoir à quoi se raccrocher par jour de perturbations physique ou émotionnelle. Nous pouvons alors nous réaligner sur ce qui donne du sens à notre vie.

Vivre en lien avec un ikigai permet de choisir sur quoi on veut se concentrer, sur quel axe on peut revenir quand la vie nous bouscule. Or, la vie nous a bousculés ces derniers temps : Entre le Covid 19, les confinements, la guerre en Ukraine, le réchauffement climatique, la hausse des prix et la perte du pouvoir d'achat, nos repères sont mis à mal.
Comment continuer à avancer et donner du sens à notre vie au milieu de cette tempête ? Trouver notre ikigai pourrait être une piste, comme une boussole qui nous guiderait et nous servirait de repère pour rester connecté à nos aspirations et à la sensation d'être bien vivant.

Ikigai : un état d'esprit

Un ikigai peut être représenté par un mot, par un verbe, par une phrase courte qui rassemble toutes les pièces de notre puzzle, toutes les facettes de ce qui nous est essentiel. Et, au-delà de ces quelques mots, il y a l'état d'esprit ikigai.
Voici quelques pistes pour être en lien avec cet art de vivre.

Cultivez l'art d'être toujours occupé

Les japonais, pour la plupart, ont toujours des projets. Même à l'âge de la retraite, ils n'hésitent pas à retrouver un petit emploi qui leur permet de garder le lien social et d'être actif. Etre toujours occupé ne signifie pas être hyperactif, cela correspond à un mouvement, à une dynamique qui fait se sentir vivant.

Trouvez vos trésors intérieurs

Les réponses qui vont vous permettre de rassembler les pièces du puzzle pour cheminer vers votre ikigai se trouvent au plus profond de vous : Quelles sont vos qualités ? Quelles sont vos valeurs ? Où mettez-vous votre énergie ? Dans l'art, dans l'éducation de vos enfants, dans votre potager, dans votre travail, dans votre sport favori, dans le développement personnel, dans une association … ?

Célébrez la vie dans une joie simple

La vie est précieuse et mérite d'être vécue dans la joie. Chacune de leurs activités et de leurs relations sont vécues de manière simple et en conscience, en lien avec leurs valeurs intrinsèques et tournées vers le monde qui les entoure.

Inspirez-vous de l'art de vivre d'Okinawa

Au-delà de l'ikigai, dans les piliers de l'hygiène de vie des habitants d'Okinawa, se trouvent 4 forces incontournables qui nourrissent le sens de la vie et qui apportent la clarté de l'esprit et la vitalité.

- **Alimentation :** Les anciens d'Okinawa ont une alimentation pauvre en graisse et riche en termes de variété et de parfums. Ils mangent de nombreux fruits et légumes issus de l'île, du tofu, un peu de viande et du poisson, des herbes aromatiques, des algues. Cette alimentation est riche en minéraux, en antioxydants et en omega-3. De plus, ils sont habitués à ne pas se remplir l'estomac (manger à 80% de satiété est une bonne chose pour eux).

- **Activité physique :** Les habitants d'Okinawa de retrouvent et pratiquent le yoga, le qi gong, la marche, la gymnastique, le jardinage … Ces pratiques, faites le plus souvent en groupe, font partie intégrante de leur hygiène de vie.

- **Connexion à la nature :** A travers leur alimentation (ils cultivent souvent leurs fruits et légumes en bio), leurs activités et leurs croyances animistes, ils se rechargent au contact de la nature et des éléments (terre, mer, air, pierres, arbres, jardins).

- **Lien social :** La communauté et le lien social jouent un rôle primordial pour les anciens d'Okinawa. Que ce soit entre parents, amis ou voisins, on se retrouve tous les jours pour discuter, se divertir ou se soutenir. C'est une des raisons pour lesquelles la population de cette île vit très peu de dépression.

Des exemples d'ikigai

Voici quelques exemples d'ikigai glanés au fil du dernier voyage au Japon de Jean-Christophe :

Pour Shintaro, ce père de famille issu d'une lignée de samouraïs, la fidélité aux traditions de ses ancêtres et la droiture sont des valeurs à respecter. Son ikigai est de « s'occuper au mieux de sa femme et de sa fille ».

Pour Kimie, une jeune femme qui dirige une auberge de jeunesse à Kyoto, il est important de s'individualiser tout en respectant les valeurs transmises par la famille. Son ikigai est de « vivre pleinement et profiter des amis ».

Pour Yohena oba san (86 ans), ce qui la guide, c'est « d'être appréciée des autres pour vivre en harmonie avec eux ». Au cœur de son ikigai, il y a la gentillesse.

Pour certains, ça peut être « la musique » ou « la cuisine », pour d'autres, ce sera « prendre soin de ma mère », « m'occuper de mon chien », « cultiver mon potager » …

Au centre de leur ikigai, il y a toujours le lien aux autres, la volonté de se sentir utile et de contribuer au monde. De là, on pourrait se poser la question : Notre ikigai est-il le même tout au long de notre vie ?

L'ikigai au fil de la vie

Si ikigai semble naturel pour les anciens d'Okinawa, il l'est un peu moins pour nous occidentaux. C'est pourquoi nous aurons à faire un chemin intense vers le centre de nous-même. Un chemin qui nous invite à nous interroger sur nos besoins les plus profonds et notre interaction avec le monde.

Et nos besoins changent au fil du temps et au gré des différentes étapes de la vie. Notre façon de vivre prend une nouvelle direction à la naissance d'un enfant, par exemple. Tous nos repères sont changés, nos priorités sont bousculées, et nous avons à nous adapter pour vivre au mieux notre rôle nouveau de parent. Et l'intérêt d'avoir travaillé notre ikigai réside dans le fait d'avoir des bases solides qui nous permettront de rester ancrés au milieu de ce mouvement de vie jusqu'alors inconnu.

Il en va de même pour d'autres moments forts comme le départ des enfants du cocon familial, l'arrivée de la ménopause pour les femmes, le départ à la retraite et tout changement de vie professionnelle … Et dans toutes ces périodes où nous nous demandons qui nous sommes et qu'allons-nous faire et devenir.

Un programme pour trouver son ikigai ?

Fort de son expérience et de ses voyages au Japon sur les traces d'ikigai, Jean-Christophe a créé un programme digital pour aider chacune et chacun à trouver sa « raison d'être » et à développer un état d'esprit qui permette de rester aligné(e) sur sa boussole intérieure.

À travers un parcours en 8 étapes, vous allez découvrir comment vous reconnecter à ce qu'il y a de plus

profond en vous. Le but de ce programme est de vous éclairer sur la manière de donner encore plus de sens à vos actions dans tous les domaines de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle. Dans la quête de votre ikigai, l'objectif est de vous amener à retrouver l'envie de vous lever le matin en étant plein(e)s d'entrain.

Retrouvez les infos sur :
https://www.jeanchristophedulot.com/ressources/

Spécialiste d'EFT et d'ikigai, il est l'auteur de 3 livres aux éditions Jouvence.
Au centre de ses accompagnements : L'acceptation de soi, les croyances limitantes et l'énergie.

Jean-Claude Dulot

COLLOQUE INVISIBLE EN LIGNE

Pour celles et ceux qui n'ont pu assister au colloque " Les mondes de l'invisible " le voici enfin accessible en ligne.

Vous pouvez accéder à l'entièreté du colloque ou à chaque conférence isolément : Jocelin Morisson , Olivier Chambon, Valérie Seguin, Romuald Leterrier, Olivier Raurich, Constance Yver - Elleaume, José Le Roy.

être plus colloque

Accès via ce lien :
https://etreplus.podia.com/colloque-etre-plus-les-mondes-de-l-invisible

---

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau de bien-être

Contactez-nous !

+32(0)81.40.13.91

www.cristalinn.net

sylviepetitpierard@gmail.com

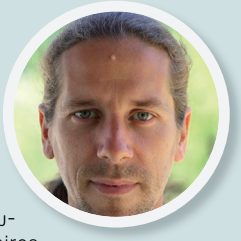
Un avantage pour toute la maison

Spiritualité

L'Éveil - Au cœur de la Présence

par Pierre Leré Guillemet

Coup de ♥



Vous êtes la Plénitude, la Paix, la Joie, l'Unité ! C'est CELA votre Nature véritable. Cette Vérité – énoncée par les sages depuis des millénaires, quelles que soient la culture ou l'époque – est toujours là, disponible. Cependant, il semble que ce ne soit pas expérimenté pour la vaste majorité des humains. Nombreux sont ceux qui ressentent un profond sentiment de limitation, d'insatisfaction et d'incomplétude. Ce livre est une invitation à voyager à la découverte de Soi-même afin de nous aider à dénouer les croyances illusoires, afin de Réaliser que tout ce que nous voulons vraiment est déjà là. Il existe une fin à la quête du bonheur ! Et cette résolution se situe à la Source même de ce que nous Sommes. Ce que nous Sommes est Tout Ce qui Est. Dès lors que CELA est Réalisé, plus de recherche, plus de vouloir. C'est ce que l'on appelle communément l'Éveil, l'Illumination ou la Réalisation du Soi. C'est alors que tout se savoure, s'émerveille, se partage... depuis le même ICI, au Cœur de la Présence.

Editions Aluna, 404 pages

Nature-Sprititualité

Manifeste paradisiaque

par Laurent Huguelit

Coup de ♥

En trente-six propositions, Laurent Huguelit nous invite à considérer le jardin comme un espace préservé dans lequel l'intégrité, le respect et l'écoute sont cultivés au même titre que les bons légumes, les fruits juteux et un univers de biodiversité. «L'humanité prendra racine au potager, au verger, au jardin d'ornement, sur les balcons, dans les parcs, les espaces verts et fleuris. Elle y trouvera des solutions à la plupart de ses problèmes économiques, sociaux, alimentaires et existentiels. Des activistes du jardinage, voilà ce dont le monde a besoin. » Après avoir énoncé les propositions de son manifeste, l'auteur définit les principes de la permaculture spirituelle, une approche intégrale où jardinage et spiritualité se combinent avec grâce, les mains dans la terre et la tête dans les étoiles. Toutes les thématiques chères à la permaculture sont abordées dans cet ouvrage : la conception (design), la connaissance du sol, les gestes culturaux, la résilience... et le plaisir de vivre au paradis, sur la planète Terre.

Editions Mama, 304 pages

Esotérisme

Alchimie

par Arnaud de la Croix

Fruit d'une longue et minutieuse enquête, dans les coulisses du temps, ce livre répond à nombre de questions, offre à la compréhension de tous ce qui paraît compliqué, dévoile un pan méconnu de l'histoire et montre l'actualité de l'alchimie en ses diverses facettes, y compris médicales et personnelles. Loin des fantasmes parfois sulfureux qui ont vu le jour au sujet de la recherche alchimique, cet ouvrage montre que la chimie des Anciens constitue également une voie initiatique moderne et accessible à tous. L'alchimie vient du fond des âges. On la trouve déjà en Orient en Chine au 5e siècle avant notre ère puis en Inde au 6e siècle. Elle revivra en Égypte grécoromaine, pénétrera le monde byzantin et arabo-musulman pour revenir en Occident au 12e siècle. De la recette de la rouille d'or à la notion de compte final chez les Grecs, l'alchimie va s'avérer féconde pour se transformer soi-même.

Editions Code 9, 268 pages

Ecologie-Nature

La promesse des arbres

par Peter Wohlleben

Comment la forêt nous sauvera si nous la laissons faire. Peter Wohlleben est forestier depuis vingt ans. Grâce à ses livres, traduits dans le monde entier, il a fait découvrir la vie secrète des arbres et ses enseignements à des millions de lecteurs. Dans sa forêt en Allemagne, qui est comme un laboratoire à ciel ouvert, il est le témoin des bienfaits de l'écosystème forestier, de son action sur le cycle de l'eau, les sols et la qualité de l'air que nous respirons, surtout quand le climat change. Peter Wohlleben nous montre ainsi comment les arbres s'adaptent déjà au changement climatique et comment la forêt peut compenser ses effets. Mais les arbres sont aussi une matière première ; ils font l'objet d'une exploitation intensive, dont les conséquences menacent directement notre avenir. En s'appuyant sur la science, la nature et son expérience unique, Peter Wohlleben dénonce les pratiques de l'industrie forestière et lance un appel à laisser se développer librement les forêts du futur. La forêt peut être notre meilleure alliée pour préserver une planète vivable... mais seulement si nous la laissons faire.

Editions Les Arènes, 274 pages

Astrologie

Se réaliser avec l'Astrologie

par Hélèna Dryburgh

Et si l'astrologie avait une incidence sur votre vie, bien plus profonde que vous ne le pensiez ? Ce livre illustré, présentant toutes les bases indispensables à connaître sur l'astrologie, va vous permettre de dresser la carte du ciel de votre naissance ou de celle de vos proches. Vous serez étonné(e) de la façon dont les astres dispensent leurs énergies et vous découvrirez leur langage symbolique appliqué à votre vie familiale, affective ou professionnelle. Ce guide pratique propose de nombreux exercices pour vous entraîner à trouver les périodes sensibles de votre évolution personnelle, développer vos connaissances ainsi que votre culture des traditions zodiacales. Vous deviendrez ainsi votre propre guide pour approfondir la connaissance de vous-même
Editions Eyrolles Doc, 256 pages

Santé

Plantes médicinales et tempéraments

par Yves Vanopdenbosch

Coup de ♥

Cet ouvrage vous aide dans la connaissance de la nature énergétique des plantes, basée sur les quatre énergies que sont le chaud, le froid, le sec et l'humide, permet de comprendre pourquoi telle plante donne de bons résultats sur Pierre, aucun résultat sur Sandra et au contraire une aggravation des symptômes chez Laurent. Pourtant, d'un point de vue biochimique, les principes actifs de la plante ne sont-ils pas les mêmes dans les trois cas ? Certes, mais les tempéraments de Pierre, de Sandra et de Laurent étant différents, l'effet de la plante, déterminée par ses qualités énergétiques, va avoir chez chacun un effet différent. Cela permet de personnaliser les traitements, ce que mérite une phytothérapie traditionnelle digne de ce nom, qui prend en compte le terrain de la personne. C'est une approche globale qui permet une pratique traditionnelle, énergétique, holistique, individualisée, efficace, naturelle, respectueuse de la santé des hommes et de celle de la Terre.. *Editions Amyris, 158 pages*

Esotérisme

Le monde du Tarot

par Henri Ramoneda

Cet ouvrage explore l'ensemble des 78 arcanes à travers la mythologie et une analyse approfondie, centrée principalement sur les allégories du monde antique.
Un voyage passionnant et serein dans le temps et, à la fois, un essai étoffé de sources historiques dans un parcours de recherche sur les symboles et les mythes suivant les trois grandes périodes de l'histoire que sont l'Antiquité, le Moyen Âge et la Renaissance. Le Tarot n'aura plus de secret pour vous. *Editions La Boîte à Pandore, 260 pages*

La rédaction aime aussi…

100 Médecines douces validées par la science
Pr Grégory Ninot
Editions Belin
441 pages

J'ai marché sur l'écume du ciel
Charlotte Jousseaume
Editions Salvator, 225 pages

Choisir d'être heureux
Dominiuqe Van Acker
Editions Ideo

Relation animale

La communication animale au quotidien

par Ifigeneia

Dans cet ouvrage, l'auteure met en lumière une vision étonnante du monde à travers le regard de nos animaux, afin que nous prenions conscience de leur sensibilité, de leurs besoins et, pour certains, de leur incroyable éveil spirituel. Par le biais de la communication animale, les animaux réveillent notre sixième sens, celui qui leur permet de faire preuve d'une empathie ahurissante à notre égard, de percevoir nos pensées, nos sentiments, mais aussi nos douleurs, nos émotions, en captant jusqu'aux images des lieux que nous fréquentons. Ainsi, grâce à sa compréhension fine de la communication non verbale avec l'animal, Ifigeneia nous apprend à établir une relation de confiance, par un dialogue instinctif, où la conscience de l'autre remplace les mots. De ce fait, aucun animal n'arrive dans nos vies par hasard. Il s'agit bien de rencontres, de destinée et d'entraide pour atteindre un objectif commun, celui de l'élévation de nos niveaux vibratoires.
Editions Exergue

Ashwagandha, le ginseng indien, relaxante et fortifiante à la fois !

L'Ashwagandha (Withania somnifera) est une plante « adaptogène » qui améliore l'adaptabilité de l'organisme lorsqu'il soumis à des agressions. Résistance au stress, meilleure mémoire et concentration, niveau d'énergie et de libido sont là quelques-uns des bénéfices de l'ashwagandha. Sa racine est particulièrement indiquée en occident où nos modes de vie sont sédentaires et stressant.

Des adaptogènes qui renforcent

C'est le chercheur russe Dr. Nicolai Lazerev qui a proposé le terme « adaptogène » pour des plantes tonifiantes telles que l'Ashwagandha, la Rhodiola, la Maca, le Ginseng et l'Éleuthérocoque car elles « augmentent la résistance aux stimuli chimiques, physiques et biologiques ». Le rythme élevé de nos vies trépidantes, l'exigence généralisée de performance (travail, sport, études ...), notre surexposition à des informations anxiogènes (covid, Ukraine, hausse des prix, climat ...) sont potentiellement autant de sources de stress impactant directement nos états mentaux et notre énergie vitale. Les plantes adaptogènes peuvent nous aider à réduire le flux de pensées ruminantes tout en prodiguant énergie et positivité.

Moins de stress, d'anxiété et de dépression

Ingrédient phare de la médecine ayurvédique, l'ashwaghanda possède un effet régulateur lors de stress conduisant à un taux de cortisol élevé ou à une sécrétion accrue d'adrénaline[1]. En outre, les withanolides[2] de cette racine agissent sur les récepteurs GABA, principal

Pression? Stress? Mou? Fatigué?

MannaVital

Détendez-vous
et augmentez votre niveau d'énergie avec
Ashwagandha PLATINUM

- **augmente la résistance au stress**
- **détend en cas de stress mental et favorise l'endormissement**
- **réduit la fatigue et la faiblesse dues à un mode de vie trépidant**
- **augmente le niveau d'énergie, les performances physiques et mentales**
- **favorise la mémoire, l'apprentissage et la concentration**
- **soutient le système reproducteur masculin et féminin**

Ginseng indien BIO

Ashwagandha PLATINUM

de Mannavital est un concentré biologique de «Ginseng indien», standardisé à 5% de withanolides (KSM-66®). L'effet bénéfique de ASHWAGANDHA PLATINUM en cas de tension et de fatigue a été démontré dans 22 études cliniques randomisées, contrôlées placebo.

Clean label

PLATINUM
CORRECT
- QUALITÉ
- DOSAGE
- PRIX

MannaVital

www.mannavital.com

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

neurotransmetteur inhibiteur du cerveau, avec pour conséquence un effet positif sur le stress, l'anxiété ou encore la dépression[3]. Cela suggère que l'ashwaghanda aide à prévenir un burn-out.

Meilleure mémoire et concentration

L'Ashwagandha a également un effet bénéfique sur les performances cognitives. En raison de son effet antioxydant, il a un effet protecteur des cellules nerveuses. En outre, il veille à ce qu'une plus grande partie de l'acétylcholine, neurotransmetteur important pour le fonctionnement cérébral, soit disponible dans le cerveau. Le cerveau est moins distrait par les stimuli extérieurs; de récentes études démontrent que l'Ashwagandha améliore mémoire et concentration[4].

Moins de fatigue, de meilleures performances

Si le corps utilise moins d'énergie pour produire les réactions typiques du stress (agitation, palpitations, hypertension artérielle), il dispose alors de plus d'énergie pour améliorer son fonctionnement et ses performances. En conséquence, grâce à l'apaisement qu'il procure, l'Ashwagandha nous permet de disposer de plus de ressources énergétiques. Mais cela va plus loin car l'Ashwagandha d'une part augmente la disponibilité de la phosphocréatine, mobilisée lors d'exercices intenses, et d'autre part permet un niveau plus élevé d'hémoglobine, favorable à une meilleure absorption d'oxygène ; enfin il réduit l'effet de dégradation musculaire lié à un niveau élevé de cortisol tout en augmentant le niveau de testostérone. La combinaison de ces multiples facteurs conduit à notre renforcement musculaire : meilleure endurance, augmentation de la puissance et de la masse musculaire, meilleure récupération, réduction du pourcentage de graisse.

Un meilleur fonctionnement sexuel

L'effet du stress sur la fertilité masculine est avéré[5] or la consommation d'ashwagandha peut entraîner une augmentation du volume de spermatozoïdes, de leur nombre et mobilité, ainsi que du taux de testostérone[6]. L'ashwagandha peut également améliorer le fonctionnement sexuel chez les femmes en bonne santé[7].

D'autres indications utiles

Il a également été démontré que la racine d'Ashwagandha:

- entraîne chez les adultes en situations de stress et de surpoids, une réduction très marquée des envies de nourriture ;
- entraîne une augmentation des hormones thyroïdiennes T3 et T4.

La Qualité

Veillez à choisir un extrait de la racine et non de la plante entière. Cet extrait doit également être standardisé pour contenir suffisamment de withanolides. Une qualité biologique est une valeur ajoutée absolue.

La supplémentation alimentaire mérite de s'inscrire dans une approche médicale globale, il nous parait donc raisonnable et indiqué d'en informer son médecin traitant.

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

1 - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573577/
2 - https://en.wikipedia.org/wiki/Withanolide
3 - https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/withanolide
4 - https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28471731/
5 - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6260894/
6 - https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/576962/
7 - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4609357/

STRESS, BURN OUT, ACCIDENT DE LA VIE... ?

Notre centre de ressourcement et d'aide à la guérison met à votre disposition plus de 500m² d'espace de relaxation et de soins entièrement privé.

Offrez à ceux que vous aimez un chèque cadeau ou un soin personnalisé !

OFFRE DÉCOUVERTE

Lit de cristal 30' offert

+ Biowell, bilan, lissage énergétique 40' et Aqua relaxation musicale 30'

OFFRE DÉTENTE

Lit de cristal 30' offert

et un soin Watsu ou Wata dans piscine à 34°C

OFFRE PLEINE CONSCIENCE

Lit de cristal 30' offert

et un soin personnalisé Access Bar

OFFRE BIOENERGIE

Lit de cristal 30' offert

+ Biowell, bilan, Biocor et lissage énergétique 60'

Rue Juste Chaput, 8 - 5150 Floriffoux (Belgique)
+32 81/45.18.20 - +32 486/990.903
centre.aquatherapie@gmail.com
www.crystaluz.be

La thérapie par l'eau froide : comment booster votre potentiel vital

Revitalisante, régénérante, stimulante, tonifiante et accessible à tous, l'eau froide favorise inévitablement un changement susceptible d'améliorer et de conserver sa santé et son bien-être. Les techniques hydrologiques vous offriront des effets bénéfiques considérables sur votre santé et votre mieux être. On peut d'ailleurs constater que les personnes qui pratiquent régulièrement les bains en eau froide sont en meilleure santé et ont une meilleure condition physique. En pratiquant ces bains régulièrement, ils conduisent à une réponse adaptative et renforcent l'organisme, le corps luttera mieux contre le stress oxydatif une fois qu'il est habitué à la nage en eau froide ce qui permet de répondre à de nombreuses problématiques tant au niveau curatif que préventif. L'immersion en eau froide, a aussi fait ses preuves auprès des sportifs aussi bien en terme de récupération que de revitalisation énergétique et cellulaire. Découvrez les nombreux bienfaits et les différentes méthodes de l'eau froide sur votre santé.

Les deux grands axes : Prévention et Bien-être

La pratique des soins en eaux froides est l'un des outils thérapeutiques les plus simples et efficaces avec l'alimentation. Cette méthode a depuis longtemps fait ses preuves en incitant l'organisme à guérir de ses propres forces, minimisant le risque de développer de nombreuses pathologies en agissant sur la cause principale de celles-ci. Bain de mer, douche froide, bain dérivatif, trempage partiel qui consiste à rafraîchir son entre jambe dont le périnée et les deux plis inguinaux entrainant la mobilité des fascias et de l'intestin, douche écossaise etc.. Remise au gout du jour, l'hydrothérapie est devenue très prisée

dans les thalassothérapies et les cures thermales pour traiter la fatigue, l'anxiété, le stress et même pour mincir car sous l'effet du froid, le corps brûle des calories pour se réchauffer.

L'eau froide renforce le métabolisme et corrige les troubles et les déséquilibres physiologiques (capables d'induire à la longue de nombreuses pathologies) pour une action générale régulatrice extrêmement positive sur l'ensemble de l'organisme. D'après de nombreuses études médicales, la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le rythme respiratoire augmentent et les hormones du stress sont éliminées. En cas de déprime, de sensation de tristesse, vous trouverez par cette pratique une sensation de bien-être et de dépassement de soi grâce à la production de sérotonine (hormone du bien-être) provoquée par le froid.

En effet, l'eau froide intervient sur divers processus métaboliques et aura une action sur l'ensemble des systèmes de l'organisme en passant par le système nerveux, hormonal, musculaire, cardiovasculaire, respiratoire, musculaire et circulatoire tout en optimisant la vitalité de nos organes, régulation de la température corporelle.

Les effets de l'eau froide sur l'organisme

La pratique des bains en eau froide stimule le système immunitaire dans son ensemble, particulièrement le système nerveux et endocrinien qui sont les deux systèmes de régulation de l'organisme : ils contrôlent tout !

Au niveau circulatoire, l'eau froide engendre la stimulation des glandes de tout le système hormonal en général et de la circulation lymphatique augmentant aisément la microcirculation et l'oxygénation cellulaire. Notre sang est mieux réparti dans le corps par le phénomène de vasoconstriction purifiant et augmentant l'assimilation des minéraux, nutriments et en évacuant les toxines et les métaux lourds responsables de nombreuses pathologies. Notre sang est propre et mieux irrigué. Cette relance de la micro-circulation aura un impact favorable en diminuant la sensation de jambes lourdes et d'insuffisance veineuse.
En accélérant le rythme métabolique l'eau froide active et boost le système immunitaire, le froid va accélérer et activer le système immunitaire augmentant la production des lymphocytes T, une variété de globules blancs préservant votre santé. De plus, la pratique des bains froids permet une libération d'endorphines, hormones du bien-être, telles que la sérotonine, l'adrénaline et la dopamine. Sous l'effet de l'eau froide, ses hormones seront sécrétées de façon plus optimale, régulant pulsions et émotions négatives pour un effet anti dépresseur absolu, ainsi que par la libération des molécules anti-inflammatoires permettant la réparation des tissus lésés par une production accrue d'oxygène. On observe chez les baigneurs réguliers une activation du système immunitaire, ce qui conduit une libération plus importante de cellules sanguines, notamment des globules blancs fabriqués dans le thymus, une glande du système endocrinien.

Les actions de l'eau froide

Prendre une douche froide dans la journée ou une douche écossaise 1h avant le sommeil vous aidera à vous endormir plus facilement tout en agissant sur l'humeur par la libération de sérotonine, précurseur de la mélatonine, hormone du sommeil. La mélatonine est sécrétée par la glande pinéale entre 2h et 5h du matin et régule le cycle circadien et les troubles du sommeil. Un bain froid dans la journée facilite l'endormissement et le sommeil ainsi qu'une production de mélatonine plus importante. La douche écossaise est un excellent remède, le contraste entre l'eau chaude et l'eau froide dilate puis contracte les vaisseaux sanguins réactivant le système nerveux végétatif (coeur, estomac, foie) mais aussi le système hormonal et immunitaire. Une fois calmé avec de l'eau fraîche, le passage à l'eau chaude incitera le corps à se refroidir, permettant au stress de se dissiper et favorisant l'endormissement. Votre sommeil sera régénérateur. Après un bain ou une douche froide, on se sent vivifié, détendu et régénéré en énergie. Deux minutes sous l'eau froide suffiront.

Analgésique et antalgique, le froid va ralentir la conduction des messages nerveux grâce à la micro-circulation et sera d'un grand soutien pour le système musculaire évacuant l'acide lactique, prévenant ainsi le gonflement tissulaire et la dégradation musculaire par un processus d'épuration rénale globale.

Dans le cas d'une inflammation, la vasoconstriction induite par le contact du froid contribue à limiter l'afflux de sang généré par l'inflammation pour un puissant effet anti-inflammatoire.

De plus, son action détoxifiante générale induisant la vasoconstriction va solliciter nos organes de nettoyages profonds, les fameux émonctoires qui vont permettre l'évacuation des surcharges et toxines donnant l'envie d'uriner afin de permettre l'évacuation des acides et des déchets métaboliques. Le corps élimine mieux ses déchets après un bain en eau froide.

Action perte de poids

L'eau froide, en activant la circulation sanguine, stimule la combustion des graisses, ce qui permet d'évacuer les mauvaises graisses qui déforment notre silhouette, car quand le corps a froid, il brûle de l'énergie.

Bon à savoir ! Au contact du froid, la graisse brune s'active et brûle des calories pour mainteneur la chaleur corporelle, de plus le gras brun est favorable au bon fonctionnement du métabolisme. En stimulant la production de ce bon gras par la pratique sportive quotidienne et le contact dans une atmosphère froide, vous pourrez aisément transformer ce gras blanc, qui déforme votre silhouette, en graisses brunes.

Une fois par semaine, un bain froid accroit la fermeté et la tonicité de la peau en resserrant les pores et les écailles des cheveux pour un véritable soin anti-âge.

Booste la fertilité masculine et féminine

Un autre point important est l'effet stimulant de l'eau froide sur la croissance et le développement des caractères sexuels ce qui joue un rôle sur la production d'énergie. L'action direct de l'eau froide sur les gonades, dont la fonction précise est liée à la reproduction et aux fonctions sexuelles, augmente la production naturelle de l'hormone stéroidienne « la testostérone » chez l'homme. De ce fait, la testostérone stimule et augmente la production de spermatozoides sains et en grande quantité chez l'homme. Chez les femmes, l'eau froide à une influence directe sur la qualité des ovaires et la fertilité ainsi que sur la force globale et le niveau d'énergie. On peut dire qu'en optimisant tous ces paramètres, l'eau froide aura une action directe sur les organes du système hormonal sous jacent, qui optimiseront grandement tous ses paramètres.

Les différentes méthodes adaptées en fonction des différentes constitutions physiques

En analysant notre mode de vie, notre environnement, notre alimentation, la qualité de notre sommeil et notre niveau de stress, on peut réduire les insuffisances de fonctionnement de nos cellules, saturées par des déchets métaboliques et des toxines, qui induisent un déséquilibre de notre terrain à l'origine de manifestations extérieures : fatigue, nervosité, dépression, inflammations, troubles ostéo-articulaires, troubles digestifs etc..

Dans ces différents cas, l'eau froide sera une technique complémentaire très avantageuse qui va vous permettre de booster vos capacités d'auto-régénération et d'élimination par l'activation de la micro-circulation. Faire un diagnostic en consultation, comme un auto-diagnostic suggéré ci-dessous, de votre mode de vie en lien avec votre constitution physique vous permettra de connaître la méthode et les applications les plus favorables à une remise en forme de votre organisme et de votre corps.

- Si vous êtes sportifs et plutôt en bonne condition physique, tous les différents degrés de températures vous seront favorables, vous pourrez avoir recours aux bains froids compris entre 9 et 15 degrés (de 5 à 15 minutes) progressivement en augmentant

la durée, accessible à tous, idéal pour les sportifs en phase de récupération aussi bien qu'avec des bains très froids compris entre 4 et 8 degrés (deux minutes suffiront). Pour cela être en bonne condition physique et pratiquer de courts intervalles si vous êtes débutant, extrêmement bénéfique aussi pour les sportifs en phase de récupération.

- **Pour les personnes minces, ayant une perte de vitalité et de résistance nerveuse, épuisées, avec des problèmes de digestion ou d'acidose musculaire et/ou articulaire, prédisposées au surmenage nerveux** préférer les bains de siège froid ou l'on s'immerge seulement le bas du corps, les bains de pieds froids également. Porter une combinaison si vous souhaitez avoir recours à un bain froid sauf si votre organisme à été préalablement adapté au froid au travers des saisons. Pensez à alterner le chaud et le froid, avec la douche écossaise et les bains dérivatifs de France Guillain. Le bain très froid est contre-indiqué car le corps a très peu de calories et de masse grasse pour lutter contre le froid.

- **Si vous êtes prédisposé à l'embonpoint, au diabète, aux troubles cardiovasculaires et circulatoires** le froid vous sera très bénéfique et recommandé. Excellente méthode pour débarrasser les toxines de l'organisme, l'assainir et se débarrasser des surcharges excédentaires. Pratiquer les douches écossaises, les bains de siège, le bain dérivatif, les bains froids, voire très froids.

- **Pour les personnes arrondies, avec tissus engorgés d'eau, avec une faible vitalité**, pratiquer avec prudence les bains froids et très froids en commençant par des bains frais puis en allant progressivement vers les bains plus froids.

Les bains de mer : une cure de jouvence
Revitalisants, décontractants, tonifiants, ils favorisent la circulation sanguine et lymphatique, c'est une thérapie pour le corps et l'esprit apportant un bien-être général. Le contact des éléments et les ions négatifs sont extrêmement bénéfiques pour l'organisme, on pourra ressentir une grande sensation de calme et d'apaisement. De plus la présence de zinc améliore visiblement les cicatrices, l'eau de mer régule notre pH et permet d'éliminer l'acidité de notre corps. Ses sels minéraux (potassium, calcium, magnésium, sodium) sont mieux assimilés par notre organisme et il vaut mieux par conséquent se baigner en maillot qu'en combinaison. Après 15 minutes de baignade, le corps capte tous ces éléments régénérant les cellules, en les débarrassant de leurs toxines.

Action des bains de mer :

- L'eau de mer libère vos bronches et le nez, soulage les muscles et les articulations, décontractant après un effort physique

- Véritable cure d'oligo-élément et de sels minéraux antioxydants préconisés pour des traitements en dermatologie avec action antiseptique (psoriasis, vitiligo, affections cutanées) mais aussi en rhumatologie dans les problèmes articulaires ainsi qu'en pneumologie pour l'asthme et la sinusite.

- Apaise profondément les tensions nerveuses, physiques et psychologiques

- Action puissante sur la tonicité des veines et des artères qui en seront renforcées

- Action positive sur le système cardiovasculaire, bénéfices pour le coeur à un rythme modéré : action positive sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque

- Relance de la micro-circulation par la vasoconstriction des veines et des artères pour une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique préconisée dans les cas de jambes lourdes et d'insuffisance veineuse. Accroit la fermeté de la peau.

Les eaux froides de l'Atlantique ou de la Ma nche où la température est nettement plus fraiche apporteront une action plus vivifiante car la température y sera plus basse. En effet, plus l'eau est froide plus l'action excitante de la vasoconstriction est optimisée. Praticable

toute l'année, cela dépendra de votre ressenti et de votre tolérance au froid. Munissez vous de chaussons, de gants ou d'une cagoule si besoin.

La fréquence et conseils pratiques

Il est indispensable avant chaque bain froid de se mouiller la tête, le cou, la poitrine, les aisselles en raison de la pression sanguine vers la tête que produit le contact des jambes avec l'eau froide.

Les douches écossaises, les bains de siège, les bains dérivatifs de même que les baignades en eau froide où l'immersion y est totale peuvent être poursuivies chaque jour tant qu'on le souhaite et que notre forme physique nous le permet. Idéalement tous les 3 jours.

Les personnes de faible constitution en sous vitalité devront faire des applications douces afin qu'elles ne perdent pas le peu d'énergie qui leur sera difficile de régénérer.

L'eau froide doit être appliquée avec bon sens qui progressivement vous donnera de nouvelles forces.
Des lors que l'on ressent des picotements, signe que la vasoconstriction est activée, il est conseillé de sortir. L'idéal étant de s'immerger de 3 à 5 minutes au moins 3 à 5 fois par semaine.

Contre-indications

Après un repas riche en protéines et en graisses, il sera préférable d'attendre entre 4 et 5 heures, le temps de la digestion pour avoir recours à une application froide.

Infections pulmonaires.

Infarctus du myocarde.

Pacemaker ou dispositifs sous cutanés antécédents cardiovasculaires lourds AVC.

Thrombose veineuse, si embolie pulmonaire le caillot peut se détacher de l'endroit ou il s'est formé et migrer vers une artère pulmonaire.

La pratique de l'immersion en eau froide contribuera au maintien d'une forme optimale et sera garante d'une bonne santé. Intégrer cette pratique quotidiennement permettra de lutter efficacement contre diverses formes d'agressions et de stress pour harmoniser l'équilibre du corps dans toutes ses fonctions.

Myriam Willemse

Philippe Stefanini

Myriam Willemse
Diplômée d'état en naturopathie, spécialisée en nutrition sportive et en régénération cellulaire par la pratique des bains en eau froide

Philippe Stefanini
Chercheur au CNRS
Spécialisé en médecine intégrative, co auteur de la santé par l'eau froide

COUP DE ♥ de la rédaction !

LE JUS DE CURCUMA BIOLOGIQUE
100% pur jus de rhizomes de curcuma frais

Nous vous recommandons ce jus de Curcuma issu de l'agriculture biologique aux précieuses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Véritable « élixir de vie » en Asie, il peut être consommer quotidiennement afin de préserver bonne santé et bien-être :

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

Curcuma Martera – en ligne ou magasins biologiques - 250 ml - prix conseillé 14,50 euros. Information : **www.martera.com/fr/produit/jus-de-curcuma/**

LA SOURCE
Un lieu secret dédié à la santé dans une nature à couper le souffle !

Nichée dans un vallon verdoyant du parc naturel protégé des Cévennes, LA SOURCE est un lieu discret, presque confidentiel, qui accueille des petits groupes de personnes en quête de nature, d'activités épanouissantes pour le corps et l'esprit et d'une alimentation végétale saine et de grande qualité. **Les plus grands experts de la santé, du bien-être ou encore de la spiritualité** vous y retrouvent pour partager avec vous leurs connaissances dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.

Format **« Conférences et Randonnées »** et format **« Le Reset »**, premier programme santé signature de LA SOURCE, à découvrir sur le site **www.lasource-domainedebayssac.com**

INFUSION DISGESTAO - Confort digestif

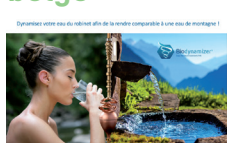
Digestao® est élaboré avec un procédé unique, le brevet Actifs Bio Concentrés® (ABC).

Le **fenugrec bio, favorisant le confort digestif**, est concentré sous forme d'extrait sec et fixé **sur les feuilles de rooibos bio pour une plus grande teneur en actifs dans l'infusion**. Les qualités organoleptiques sont optimisées, pour associer la santé et le plaisir. Cette infusion bio est complétée par de la **menthe poivrée**, de la **mélisse** et du **sureau** qui apportent des notes fraîches et mentholées, très agréables après un repas.

ABC : www.thesdelapagode.com/fr notre-univers/30-pour-votre-sante#innovation-brevetee

DIGESTAO : www.thesdelapagode.com/fr/the-digestion-transit/299-digestao-dt18.html

BIODYNAMIZER - Innovation belge



Le Biodynamizer transforme votre eau du robinet en une eau comparable à une eau de montagne. Elle **contient plus d'énergie** (photons), **a une plus grande capacité d'hydratation cellulaire** (favorise la détoxination), est **nettement moins oxydante** (combat le vieillissement cellulaire), a un **goût plus rond**. Le Biodynamiseur + Biofiltre proposent **une solution globale, écologique et économique pour toute l'eau de la maison** : une eau filtrée, dynamisée et une gestion du calcaire. Information : www.biodynamizer.com

Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

Les entretiens du « Domaine du possible »

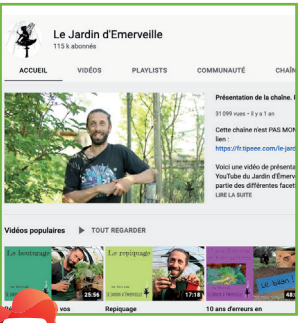
À l'occasion du 10ème anniversaire de la collection « Domaine du possible », créée en 2011 par Cyril Dion, les éditions Actes Sud ont initié une série d'entretiens-podcasts avec des auteurs engagés en faveur de la transition écologique.
Militants, chefs d'entreprise, ingénieurs, agriculteurs, philosophes, cuisiniers, enseignants..., ils ont décidé d'innover, de trouver des solutions, d'imaginer des modes d'action inédits pour répondre aux crises multiples qui menacent nos équilibres.
Dans ces podcasts, ils racontent leur histoire, retracent le cheminement intime qui les a menés à s'engager pour élargir les champs de vision, créer de nouveaux espoirs, toujours avec la passion de la pédagogie et de la transmission.
Parmi les 11 épisodes disponibles à ce jour, citons : « ***Un nouveau monde est en marche*** » avec Cyril Dion, « ***Écolonomie, entreprendre sans détruire*** » avec Emmanuel Druon, « ***Vivre avec la terre – Méthode de la ferme du Bec Hellouin*** » avec Perrine & Charles Hervé-Gruyer,

« ***Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?*** » avec Rob Hopkins, « Reconstruire sur les ruines du capitalisme » avec George Monbiot, « ***Qui nourrit réellement l'humanité ?*** » avec Vandana Shiva...

Disponible sur toutes les plateformes (Apple Podcast, Deezer, Spotify, Google Podcast) et également sur la chaîne YouTube et sur le site d'Actes Sud.

WWW **Calybeauty.com**

PodC **Quitters**



Le Jardin d'Emerveille

Caly, passionnée par l'univers de la beauté au naturel, s'est fixée comme objectif de faire découvrir au plus grand nombre le « *home made* » biologique : *shampoings, make-ups, parfums, soins du corps, soins bébé et enfant...* Plus de 2.400 recettes en ligne ! Un blog très complet organisé avec de nombreuses rubriques dont une 'spéciale pour les débutant(e)s'.

Envie de changer de vie ? Julie Bowen, l'une des actrices de la série humoristique culte « *Modern Family* », co-présente depuis le 14/2 un podcast sur celles et ceux qui ont sauté le pas. Baptisé « *Quitters* », ce nouveau programme retrace le parcours de personnes qui ont décidé de tout quitter pour tout recommencer (dispo sur Spotify & Apple Podcast).

Rémi Kulik est maraîcher de formation, producteur de plantes et formateur en permaculture. Sur sa chaîne « *Le Jardin d'Emerveille* » (115.000 abonnés), il propose d'excellentes vidéos sur les notions essentielles de jardinage permacole. Sa spécialité ? Les contenus pleins de poésie et d'érudition sur les êtres vivants du jardin, notamment à travers ses séries « *Plantes et histoires de plantes* » et « *Vermines lover* ».

Abonnez-vous à êtreplus

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

Qualité et Indépendance sont deux enjeux étroitement liés :

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

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

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

Nous vous proposons les formules suivantes :

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

Abonnement France : ajouter 15 euros / 10 numéros

Pour vous abonner :

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

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

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

UN CARPACCIO DE RADIS NOIR ET SON COULIS DE CRESSON

Selon les botanistes, le radis noir aurait été le premier radis à être cultivé.

Il était déjà consommé en Egypte ancienne, tant pour ses propriétés thérapeutiques que culinaires. Le radis noir est un excellent dépuratif, soutenant le foie, la vésicule biliaire et les voies urinaires.

Il fait partie de la famille des brassicacées, anciennement nommée crucifères (choux, moutarde, navet), tout comme le cresson.

Une entrée facile, amie de notre foie, qui ravivera vos papilles et vos yeux.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 radis noirs ronds
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- Baies roses
- Graines de sésame noir

Sauce crue

- ¼ de botte de cresson
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. de miel cru
- Poivre, gros sel non raffiné

1. Epluchez les radis. Tranchez-les finement en rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un robot. Disposez-les dans un plat. Arrosez-les d'une cuillérée à soupe d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron. Salez, poivrez. Réservez au frais pendant deux heures.
2. Rincez le cresson.
3. Prélevez le zeste du citron au couteau zesteur.
4. Dans un robot, mixez le cresson, les huiles, le vinaigre et le miel afin d'obtenir une sauce d'un beau vert vif.
5. Dressez les rondelles en rosace sur 4 petites assiettes. Versez la sauce et saupoudrez de graines de sésame, de baies roses et de zestes de citron.

ATOUT SANTÉ

Riche en isothiocyanates, en glucosinolates et en raphanine, ces composés lui confèrent des propriétés antifongiques, antibactériennes et anti-cancérigènes.

Grâce à sa teneur élevée en vitamines C et en soufre, le radis permet à notre foie de produire du glutathion, un puissant antioxydant, immunostimulant et détoxifiant.

Le jus frais de radis, en favorisant l'écoulement de la bile, constitue un précieux remède en cas de constipation. Considéré également comme un excellent expectorant naturel, il fluidifie les mucosités.

UN SIROP FAIT MAISON : 2 radis en lamelles, macérées à couvert pendant 12 heures au frigo, avec le même poids de sucre. Passez la macération à l'étamine et pressez pour en extraire le sirop.

ATTENTION : Le radis noir est à exclure en cas de lithiases biliaires. Risque d'obstruction.

Recette proposée par Karin Schepens. *Naturopathe*

L'ANNUAIRE ÊTRE PLUS
va encore plus loin en 2022 !

Un processus d'inscription facilité

- Un site Annuaire **plus riche de vos activités** (lien entre l'Agenda et l'Annuaire)
- Une **audience en constante progression**
- Une **bibliothèque d'articles** traitant de vos domaines
- Version **numérique** et version **papier**

L'ANNUAIRE BELGE DE RÉFÉRENCE DE MÉDECINES DOUCES ET THÉRAPIES D'EPANOUISSEMENT PERSONNEL

ANNUAIRE PAPIER
Plus de **50.000** exemplaires distribués.
Plus de **200.000** personnes touchées.

SITE INTERNET
Portée potentielle
1.000.000 personnes

Contactez-nous dès maintenant :

www.etreplus.be/annuaire

AU JOUR LE JOUR

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

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

Bruxelles

Le secret des Rose-Croix.
26/4. 20h-22h. Soirée d'info sur la spécificité du chemin spirituel proposé par l'Ecole de la Rose-Croix d'Or. Le retour à notre conscience UNE originelle. MM81. 81 Av. de Tervueren. 1040 BXL. 0475 467134. info@rozenkruis.be - /fr.rozenkruis.be/

Plantes médicinales et Tempéraments.
12/5. 19h-21h. Découvrir comment la théorie des tempéraments trouve sa raison d'être aujourd'hui. **Yves Vanopdenbosch**. Rue de Calevoet 84. 1180 BXL. 02 660 51 01. info@editionsamyris.com - www.editionsamyris.com - Voir avant première ci-dessous.

Brabant Wallon

Conférence - Enjeux éthiques de la technique en Santé.
1/6. 19h30-21h30. Regard techno-critique sur les évolutions programmées du système de santé et du soin à l'heure des nouvelles technologie. **Louis Fouché,** médecin réanimateur et diplômé en éthique médicale. 1348 LLN. Être Plus. 081 43 24 80. hello@etreplus.be - www.etreplus.be/conference

Soirée d'info NEUROFEEDBACK.
22/4. 20h-21h30. Comment aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : stress, burnout, dépression, TDAH, DYS Inscription cf site. **Patrick Ghigny**, licencié en kinésithérapie (ULB). Neuroform. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

Bien s'orienter ou se réorienter pour être plus heureux. ZOOM
25/4. 18h30-20h. Bien orienter ses études ou changer d'orientation professionnelle pour vivre pleinement sa vie. **Christiane Reniers**, conseillère d'orientation. . 0475 689 062. c.reniers@cepha-rh.com - www.cepha.be

Soirée Arcanes Ouverts.
29/4. 19h-21h30. Lecture du Tarot de Marseille par les élèves qui ont suivi le cycle d'approfondissement de SoleiLune. Inscription indispensable. 4 places offertes à demander à isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, tarologue. Ferme de la Balbrière. Chemin du Griffon, 1. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune.be/nous-contacter/

Brabant flamand

Consultant en éducation et comportements canins.
13/4. 19h30. Séance découverte gratuite & informations formation professionnelle. Pour évoquer les difficultés rencontrées avec son chien Aussi présentation de la form. prof. **Christiane Reniers**, formatrice. Tekkerstraat 29a. 3040 OTTENBURG. 0475 689 062. info@canischola.be - www.canischola.be

avant-première

RENCONTRE

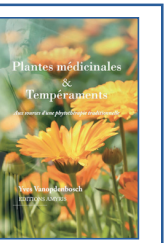
Le 12 mai 2022
de 19h à 21h

Editions Amyris SRL
Rue de Calevoet, 84
1180 Bruxelles

Voir détails pratiques ci-dessus

Yves Vanopdenbosch

Plantes médicinales et Tempéraments



La théorie des tempéraments est un outil formidable de connaissance de soi et des autres. C'est une approche globale qui permet une pratique traditionnelle, efficace et naturelle, respectueuse de la santé des hommes et de celle de la Terre. Elle s'appuie sur une connaissance des quatre énergies élémentaires que sont le chaud, le froid, le sec et l'humide. Elle prend en compte le terrain de la personne et nous permet d'individualiser nos conseils et de personnaliser nos traitements, qu'il s'agisse de conseils d'hygiène de vie, du choix de nos aliments ou du bon usage des plantes médicinales.

Lors de cet atelier-rencontre avec Yves Vanopdenbosch, venez découvrir comment cette théorie, qui a traversé les siècles, trouve encore toute sa raison d'être pour vous aujourd'hui.

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

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 Burlet

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

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Access Consciousness

Processus pour libérer les traumas.
10/4. 11h-14h30. Classe d'Access Consciousness. Libérer les traumas émotionnels, physiques qui affectent ton corps ; tensions, noeuds, rigidité due à l'état d'alerte. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness et de processus corporels d'Access. 7070 LE ROEULX. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - https://www.agnessuska.com/processus-corporel-pour-liberer-les-traumas

Processus libérer les énergies absorbées.
10/4. 15h30-19h. Classe pour libérer les douleurs, chemins et réalités des autres que tu as dupliqués et absorbés dans ton énergie et dans ton corps. Promos possibles. **Agnès Suska**, facilitatrice certifiée d'Access Consciousness et de processus corporels d'Access. 7070 LE ROEULX. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - https://www.agnessuska.com/processus-pour-eliminer-la-duplication-des-energies-et-activation-cerveau

Classe Fondation d'Access Consciousness.
22 au 25/4. 11h-18h. Exploration des "fondations" à partir desquelles tu fonctionnes et découverte d'outils verbaux et corporels pour changer ce qui ne te convient plus ! **Agnès Suska**. Aussi en ligne. 7070 LE ROEULX. 0478 223 504. contact@agnessuska.com - https://www.agnessuska.com/classe-la-fondation-d-access-consciousness

Agriculture Bio-Dynamique

Biodynamie, homme et animal.
7 au 8/5. 9h-17h. Deux journées avec **René Becker**, formateur en biodynamie spécialisé dans la question de l'animal domestiquer, sa place, son rôle, son devenir. Pour rencontrer le monde animal de manière concrète par des exercices, des observations et des réflexions. La Ferme du Grand Enclos. 6840 GRANDVOIR. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be/agenda

Alimentation Naturelle

Gastronomie des plantes sauvages.
20 au 22/5. Une occasion pour découvrir la cuisine des plantes sauvages comestibles de nos régions. Pour apprendre à identifier les plantes, à les nommer, à connaître leur mode de vie et leurs propriétés, et aussi à les cuisiner et à explorer les pistes qu'elles nous proposent. **Lionel Raway**, botaniste culinaire. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Art et Développement Personnel

Mandala - collage intuitif.
16/4 ou 24/4. 14h-17h. 16 avril: 10h-13h. Créer un mandala pour prendre soin de soi, ancrer vos forces et intentions, vous relier à ce qui vous fait vibrer. Mandala de printemps. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Un temps pour soi - Journal Créatif.
17/4, 18/4, 23/4 ou 7/5. 10h-13h. 17 avril: 14h-17h. A la rencontre de soi en stimulant votre créativité et votre intuition. Explorer et faire dialoguer écriture créative, dessin spontané et collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

"Libérez votre créativité"
10/4 8/5. 10h-16h. "Dimanches Créatifs": développez votre potentiel créateur, vos talents artistiques, votre capacité à lâcher prise (dessin, peinture, écritures...). **Sandie Brischler**, artiste & art-thérapeute. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr

Art et Thérapie

Atelier créatif exploratoire.
15/4, 6/5. 18h-20h. 1er et 3e vendredi du mois, un atelier créatif pour oser, créer, inventer, laisser être l'instant présent. Pratiques méditatives et créativité. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute. 5380 TILLIER.Fernelmont. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Bain de forêt

Ateliers en forêt de (re) connexion à soi.
3/4, 15/5 et 4/6. 9h30-12h30. Se déconnecter pour se (re)connecter à soi, à sa/la nature. Venez en forêt vous ressourcer, ralentir, respirer, lâcher-prise, éveiller vos sens. **Anne Body**, coach et formatrice. Forêt de Soignes - Auderghem. 1160 BRUXELLES. 0470 501 959. contact@annebody.com - www.annebody.com

Bain de Forêt.
24/4. 9h30-12h30. 3 heures d'immersion dans la forêt en pleine présence, avec nos 5 sens en éveil et notre respiration, pour une connexion à la nature et notre nature. **Sandrine Jacob**, guide Bain de Forêt. Bois de Tricointe. 5530 YVOIR. 0487 253 003. sandrine@breathingspace.be - www.breathingspace.be

Bien-être Animal

Eduquer et comprendre son chien en 2 weekends.
23 au 24/4 et du 30/4 au 1/5. Pour re-créer une relation harmonieuse avec son chien basée sur la méthode RESPECT. **Christiane Reniers**. 3040 OTTENBURG. 0475 689 062. info@canischola.be - https://canischola.be/

Les plantes médicinales pour le bien-être des animaux .
27/4. 19h30. Les animaux ont naturellement recours aux plantes pour soulager certains maux. Dans cet atelier

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

nous verrons quelles plantes courantes nous pouvons utiliser pour prévenir ou soulager des maux courants chez le chien et le chat. **Christiane Reniers**. 3040 OTTENBURG. 0475 689 062. canischola.be/les-evenements/

L'utilisation des huiles essentielles et des eaux florales pour chiens et chats. 7/5. 19h30. Les huiles essentielles séduisent de plus en plus d'utilisateurs grâce à leur efficacité et leur rapidité d'action ainsi que leur intérêt pour soulager les allergies, les dermatoses, les infections virales et bactériennes, les parasitoses, les situations de stress, **Christiane Reniers**. 3040 OTTENBURG. 0475 689 062. canischola.be/les-evenements/

Chamanisme

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.

3/4, 1/5 et 3/7. 9h30-13h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taï-chi"amérindiens = régal bien-être! **Biche Lumineuse**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre de Chamanisme Uni*Vers*El. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - www.uh.edu/class/ccs/people/annedellisse/

Voyage avec mon animal de Puissance.

11/4. 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**, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi, Révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Centre Uni*vers*el de Chamanisme. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Maîtrise de mes créations.

24/4. 10h-18h. Ne laissez plus vos bonnes résolutions irréalisées : réussissez-les, selon le nouveau paradigme ! Mises sur orbite de façon ludique et créative ;). **Luminous Doe**, Révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Centre de Chamanisme Uni*Vers*El . 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chant & Voix

Formation Euphonia 2022.

16 au 17/4. 9h30-17h30. Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être. 1er week-end découverte de la formation Euphonia :2 x 5 week-ends/2 ans. Ouvert à tous. **Chantal Boffa**, formatrice. Arpsicor. Centre La Rose des vents. 5100 NANNINE. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Atelier Chant du Coq - hebdomadaire. Places offertes.

24/4. 10h-12h. Tous les dimanches matin. Yoga du souffle (purification et énergétisation du corps) et Yoga du son (chant méditatif et vibratoire). Aucun pré-requis. 2 places offertes à demander à isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune - Ferme de la Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/com - https://www.eventbrite.be/e/161442221029

Chant harmonique et pleine conscience.

8/5. 9h30-17h. Le "chant harmonique" (diphonique) est beaucoup plus qu'une technique de chant; c'est aussi une méditation chantée, un moment de pleine conscience et une invitation à la compassion envers nous-même. **Katelijn Vanhoutte** enseigne le chant diphonique et pratique au sein de la communauté du village des pruniers (Thich Nhat Hanh). Région Bruxelloise. 081 43 24 80. hello@etreplus.be - https://www.etreplus.be/cycle-2021-2022. Voir avant première ci-dessous

A Travers Chants : atelier-découverte.

19/5, 2/6 et 18/6. 2 chef.fe.s de choeur vous invitent à explorer la vibration et le souffle dans le corps à travers un vaste répertoire de chants polyphoniques du monde. **Reynald Halloy,** chanteur, **Juliette Van Peteghem**, chanteuse. Yourte SoleiLune à L'Arbre qui Pousse. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/ - https://www.eventbrite.be/e/267453449467

avant-première

ATELIER

Le 8 mai

Région bruxelloise

Voir détails ci-dessus

Katelijn VANHOUTTE

Chant harmonique et pleine conscience

Le «chant harmonique» (diphonique) est beaucoup plus qu'une technique de chant ; il peut être une méditation chantée, un moment de pleine conscience grâce à notre voix, ainsi qu'une invitation à la compassion envers nous-même.

Les voyelles chantées procurent des sensations qui nous laissent percevoir la connexion entre notre voix, notre souffle, notre corps et notre âme. La vibration subtile qui émane de cette pratique peut nous apporter calme et paix intérieure et en même temps nous donner de l'énergie. Nous chanterons avec des voyelles, des sons, des mélodies très simples. Ressentir l'Un en chantant ensemble, un expérience profonde.

Cette pratique ne demande pas de pré-requis.

Reliances.
10 et 24/5. 19h30-21h. 2 mardis soir/mois. Enseignement et pratique de sons sacrés et mantras. Pour se recentrer, se relier à soi, aux autres et à notre dimension sacrée. **Chantal Boffa**, animatrice. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga.
7 au 10/7. 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. Basilique ND d'Avioth & Centre de Partage. F-55600 AVIOTH. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://www.eventbrite.be/e/249137686527

Coaching

Coaching personnel et professionnel.
10/4 au 31/12. 9h-19h. Accompagnement personnalisé. A Namur, proche des transports en commun et des axes autoroutiers. Aussi sur Floreffe et en visio-conférence. **Maryline De Beukelaer**, sociologue - Maître praticienne en PNL - Coach. Cabinet de Coaching personnel et professionnel. 5150 FLOREFFE. 0497 342 736. info@de-beukelaer-coaching.be - www.de-beukelaer-coaching.be

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
23/4. Apprenez la communication animale en une demi-journée. Pas de pré-requis. Peu de théorie et de suite la pratique. Une matinée suffit. **Hélène Delepine**. Mons Bien-Etre. 7050 ERBISOEUL. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Stage d'Equitation Holistique.
23 au 24/4. 10h-17h30. Rencontrer notre propre essence et fusionner avec celle du Cheval. Méditation avec les Chevaux, au sol et sur leur dos. Découvrir la voie Centaure. **Alexandra Meulemans**, facilitatrice. PatchaMama Tenta. 1401 BAULERS. creativeplenitude@outlook.com - creativeplenitude.com - 0487 594 592.

Stage de communication animale.
7/5. 9h30-13h30. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Peu de théorie et de suite la pratique. Vous ferez 5 communications lors du stage. **Hélène Delepine**. Espace de Ressourcement. 4000 LIÈGE. 0485 516 444. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com

Constellations

La confiance en soi.
22/4. 9h30-18h30. Lorsque nous manquons de confiance en nous, comment faire advenir nos projets et entretenir de belles relations ? Comment pouvons-nous construire la confiance en nous ? D'où vient ce manque de confiance en soi ? Possibilité de consteller tout autre sujet de votre choix lors de la rencontre. **Isabelle Goffaux**, constellatrice systémique - psychothérapeute - DEC en Psychologie. . 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Le futur que je crée.
23/4. 9h30-18h30. Nous sommes tout le temps en train de créer notre futur : ce que nous attendons de notre journée, nos projets à réaliser Sommes-nous conscients de ce que nous créons vraiment ? Sommes-nous en train de créer le futur que nous voulons ? Possibilité de consteller tout aautre sujet de votre choix lors de la rencontre. **Isabelle Goffaux**. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Mon projet sens.
6 au 7/5. La période autour de ma conception me détermine. Chaque module est composé d'une journée de Psychogénéalogie et d'une journée de Constellations. **Isabelle Goffaux**, titulaire d'un DEC en Psychologie,formée à la technique des Constellations familiales et systémiques, formée à la Psychogénéalogie par Agnès Paoli, 2014, . . 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Couples

Les clés de l'épanouissement en couple.
23/4. 9h-17h. Les clés pour vivre une relation authentique et respectueuse. Venez remplir votre boîte à outils relationnels pour sublimer votre vie de couple. **Pierre-Jean De Jonghe**, master certified coach. Leading & Coaching Academy. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - /www.lc-academy.eu/epanouissement-en-couple.php

Pleine Conscience pour couples
28/4 au 1/5. Pour chouchouter votre relation amoureuse dans un cadre très inspirant : éveil sensoriel, détente physique et émotionnelle, communication intime et authentique. **Anne Beeken, Frédéric Vandooren**. Domaine de Rurhof. 4750 BÜTGENBACH. 0495 595 007. info@lesateliersamoureux.be www.lesateliersamoureux.be

Les clés de l'épanouissement en couple ONLINE.
7/5. 9h-17h. Les clés pour vivre une relation authentique/respectueuse. Venez remplir votre boîte à outils relationnels pour sublimer votre vie de couple. **Pierre-Jean De Jonghe**, master certified coach. Leading & Coaching Academy. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/epanouissement-en-couple.php

Cures & Jeûnes

Cure Détox à Carcassonne.
23 au 29/4. Une cure détox est le plus bel hommage que l'on puisse rendre à notre corps, c'est la voie royale pour permettre au corps de se nettoyer et de se régénérer. **Charlotte Khoudiacoff**. F-11000 CARCASSONNE. charlottekhoud@yahoo.com - www.saveurdetre.com - 00 33 7 87 75 24 56.

Détox végétale de 4 jours.
17 au 20/5. L'alimentation est un élément clé pour purifier notre organisme et revitaliser nos cellules. Cet intermède permet au corps de s'alléger et s'énergiser. **Marielle Purnode**. La Source de Harre. 4190 FERRIÈRES. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.com - www.cookandpeps.com

Dessin & Peinture

Vedic-Art & Peinture acrylique.
23/4, 24/4, 30/4 ou 1/5. 10h-17h. Groupe 3 participants. Enseignement de 17 principes de Création issus du Veda. Pratique de la peinture sans jugement. Journée découverte sur demande. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Guérir son coeur par les cercles de pardon.
16/4 ou 7/5. 10h-12h30. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous aviez tant de difficulté à pardonner malgré vos tentatives diverses ? Pourquoi la rancoeur et le ressentiment s'invitent-ils dans votre vie à la moindre occasion ? **Delphine Roshardt**, formatrice, thérapeute. 5150 FLOREFFE. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com - www.crystaluz.be

Atelier "Décoration consciente"
23/4. 10h30-17h. Comment choisir avec soin ce qui nous entoure dans notre quotidien. Etat des lieux sur nos possessions matérielles pour s'alléger et s'épanouir. **Valérie Marie**, consultante en aménagement intérieur. 7332 SAINT-GHISLAIN. 0477 824 102. equilibre.naturel.be@gmail.com - https://www.equilibrenaturel.be/agenda-formations/décoration-consciente/

Devenir indépendante complémentaire.
24/4. 14h30-17h30. Découvrez les bases pour vous lancer dans l'entreprenariat en activité complémentaire et faire de votre passion un métier. **Valérie Marie**, business mentor & formatrice. 7332 SAINT-GHISLAIN. 0477 824 102. valerie@femmemultipotentielle.com - https://www.femmemultipotentielle.com/fmp-school-bloomer

Le Marathon de la Redécision.
2 au 3/5. 9h-17h. Une formation destinée à des personnes qui souhaitent initier des changements profonds et un développement personnel transformateur. **Mil Rosseau**, provisional teaching and supervising transactional analyst (PTSTA) en Analyse transactionnelle. Leading & Coaching Academy. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/redecision.php

Repères pour le monde qui vient.
27 au 29/5. Comprendre ce qui nous arrive derrière le chaos des apparences. Renouer avec ce qui nous ancre et nous élève loin de nos errances. Vivre et agir en conscience et en cohérence. **Reza Moghaddassi**, philosophe, écrivain. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

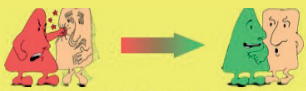
Ecouter et Se Faire Entendre

Apprendre à écouter et à se faire entendre.
25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5 et 13/6. 19h-22h. Nous avons particulièrement besoin d'être "entendus" lorsque nous vivons des sentiments d'inquiétude, de tristesse, de colère. En sept soirées vous développerez vos aptitudes pour harmoniser et apaiser communication et relation avec autrui. **Marion Ceysens**. 1180 BXL. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be. Groupes limités à 10 personnes.

EFT

EFT - Technique de libération émotionnelle.
25/4. 9h-18h. Atelier pour tous pour apprendre à pratiquer l'E.F.T, les erreurs à ne pas commettre

Écouter et Se Faire Entendre



- Éviter les 12 obstacles à la communication
- Décoder ce que l'autre veut dire afin de l'écouter vraiment
- Réagir efficacement face aux comportements qui nous perturbent
- Entretenir des relations détendues sans jeux de pouvoir

En 7 soirées :
25 avril + 2, 9,16, 23, 30 mai + 13 juin 2022

270 € pour les 21 heures

Marion Ceysens
02 374 42 93 - marion.ceysens@cpossible.be
www.cpossible.be

et ce qu'il faut faire pour que cela fonctionne ! **Yves Fischer**, coach, hypnothérapeute, Maître PNL, EFT. Yfis. 1160 BRUXELLES. 0475 521 391. yves.fischer@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Féminité-Masculinité

Ronde de Sororité.
24/4 et 26/11. 10h-18h. Resplendir sa puissance, sa sensualité, sa dignité, sa beauté, sa grâce, sa douceur, sa capacité d'aimer et sa liberté d'Être. Developpement perso+spirituel. **Maria Verhulst**, Fondatrice APESRA. 1450 CORTIL-NOIRMONT. 0476 302 258. info@apesra.org - www.apesra.org

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.
30/4. 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

Retraite : La Voie des Déesses.
15 au 26/7. Un voyage spirituel profond pour renouer à ta féminité, dans une atmosphère de sororité et d'éveil de soi. 12 jours pour célébrer, rencontrer et se ressourcer. Une retraite qui t'offre le temps de te reposer, d'intégrer, de passer du temps en famille à la plage, à la piscine, la cascade ou en villes. Un rêve éveillé pour des souvenirs inoubliables ! **Jessica Haraluna**, A Samothrace en GRECE. 0486 188 295. contact@haraluna.com - https://haraluna.com/retraite-en-grece-la-voie-des-deesses/. Voir avant première ci-dessous

Feng Shui

" Feng Shui, niveau 2"
16 au 17/4. 9h45-17h. Module incontournable de la formation où sont développées, en plus des bases du Feng Shui, la pensée asiatique Taoïste et Bouddhiste. Suite du niveau 1. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Feng Shui de la boussole - Ba Zhai Fa.
23 au 24/4. 9h45-17h. La méthode que nous enseignons durant ces 2 journées est la méthode Ba Zhai Fa ou des Huit Demeures. Nécessite le suivi des stages "Découverte du FS". **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie

Découverte de la géobiologie.
15/4, 6/8 ou 19/9. 9h-12h. Une formation d'une demi-journée pour ceux et celles qui veulent découvrir la géobiologie. Ma garantie est satisfait ou remboursé. Détails sur le site. **Patrick Schroder**, géobiologue. Harmonie de la Maison. 5170 ARBRE. . patrick.schroder@skynet.be - www.harmoniedelamaison.be 0495 300 722

Pendule Universel PU6.
28 et 29/5 ou 2 et 3/7. Comment utiliser le pendule universel pour l'habitat ou la bioénergie. Un outil extrêmement efficace et de plus qui vous "recharge et vous nettoie" **Delphine Marechal**, formatrice.

avant-première

RETRAITE

Jessica Haraluna

Du 15 au 26 juillet 2022

Thessalonique,
Alexandroupoli
et île de Samothrace,
Grèce

Voir détails ci-dessus

La Voie des Déesses

Une retraite qui allie découverte et spiritualité

Imagine 12 jours et 11 nuits pour te ressourcer, célébrer le féminin sacré, te connecter à ton corps avec amour, voir ta vraie beauté, créer la vie que tu désires.

Un programme divin t'attend. Chaque jour, tu vis des pratiques guidées, des rituels et cercles de parole, pour un voyage profond et transformateur.

Une expérience de sororité exceptionnelle dans un cadre idyllique que tu peux vivre en famille si tu le souhaites.

Un voyage découverte d'une culture riche de 7000 ans d'histoire, de saveurs dignes d'un orgasme gustatif, une aventure inoubliable sur l'île de Samothrace.

Elle abrite un sanctuaire en l'honneur des anciens Dieux, une végétation luxuriante et une abondance d'eau avec la mer, les cascades et les eaux thermales.

Une retraite qui t'offre le temps de te reposer, d'intégrer, de passer du temps en famille à la plage, à la piscine, la cascade ou en villes.

Un rêve éveillé pour des souvenirs inoubliables !

Information : haraluna.com/retraite-en-grece-la-voie-des-deesses

Patrick Schröder. Harmonie de la maison. 5170 ARBRE. 0495 300 722. patrick.schroder@skynet.be - https://www.harmoniedelamaison.be/pendule-universel/

Formation professionnelle en géobiologie et mesure des pollutions électromagnétiques .
23/4. Formation certifiante sur base d'un examen pratique, oral et écrit à la fin de la formation, si souhaité. Un samedi par mois. 10 modules de 8 heures pratique et théorique. www.ecoledegeobiologie.eu. **Benoît Louppe**, expert indépendant en géobilogie. 4620 FLÉRON. info@etudesetvie.be - www.etudesetvie.be - 04 355 17 84.

Rencontre avec les esprits de la nature.
23 et 24/7 ou les 8 et 9/8. 9h30-16h. 12eme édition. Comment prendre contact avec les esprits de la nature ? Elfes, Vouivre, etc. Pratique dans la nature. 1 ou 2 jours. Détails sur le site. **Patrick Schroder**, formateur, géobiologue. 5170 ARBRE. 0495 300 722 patrick.schroder@skynet.be - . www.harmoniedelamaison.be

Gestion du Stress

Atelier sur la gestion du stress.
21 au 22/4. 9h-17h. Apprenez ce qu'est le stress et les zones qu'il stimule dans notre cerveau. Découvrez un outil à mettre en pratique dans votre vie pour être plus Zen. **Catherine Schwennicke, Diane Thibaut**, psychologue et experte en Approche Neuro-cognitive et Comportementale, coach et experte en Approche Neuro-cognitive et Comportementale. Leading & Coaching Academy. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/gestion-du-stress.php

Herboristeries

Je crée mes tisanes (cycle 5 jours).
21/4, 19/5, 9/6, 30/6, 10/11. 9h30-17h. La tisane, la forme la plus simple et la plus facile pour extraire les propriétés d'une plante. Deux ingrédients de l'eau chaude et une plante fraîche. **Hélène Stoléar**, herboriste de terrain. Graine de Vie. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be/agenda

Se relier aux plantes comestibles.
1 au 2/5. 9h30-16h30. Prendre le temps pour se relier en conscience aux plantes comestibles et médicinales, sacrées et magiques, plantes compagnes de notre jardin intérieur. **Marie Fripiat**, L'Arttisane. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be/agenda

Cuisiner les plantes sauvages (3 jours).
4/5, 15/6, 19/10. 9h30-16h. 3 journées pour apprivoiser les plantes sauvages, les plantes aromatiques, les fleurs, et apprendre à les cuisiner. **Hélène Stoléar**, herboriste de terrain. 1390 GREZ-DOICEAU.BE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be/agenda

Hypnose

Workshop d'Auto-hypnose formule hybride.
23 au 24/4. 10h-17h. Vous avez envie de vous recharger en 5 minutes ? d'être, sur commande, concentré et efficace ou détendu et joyeux ? d'arrêter le bavardage mental ? **Béatrice Beghein**, hypnothérapeute formatrice. 1050 BRUXELLES.et en ligne. 0476 730 424. beatrice.beghein@gmail.com - www.flashcoaching.be

Intelligence Collective

Je et Nous : la danse de la coopération.
2/6. 10h-17h. Ateliers d'intelligence collective au service du soin, de l'action citoyenne, et d'une société désirable par le Dr **Louis Fouché**, médecin réanimateur, porte parole et animateur de mouvements citoyens en gouvernance partagée. "Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin". Centre Terre d'Eveil. 1380. OHAIN 081 43 24 80. hello@etreplus.be - https://www.etreplus.be/cycle-2021-2022 - Voir avant première page suivante. Places limitées.

Jagaana

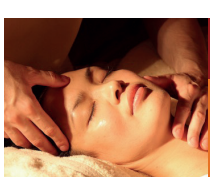
Soirée de Respiration Jagaana.
11/4, 15/4. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. Pour équilibrer votre Âme Corps Mental. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org

Loisirs verts

Formules Week-end et semaine.
9/5. Pour se ressourcer durant une période en week-end ou en semaine. Possibilités de randonnée (GR5), sentier des terrils, sentier de grande randonnée de St Jacques de Compostelle. Réduction de tarifs pour la pratique d'une formation de bien-être. Estia'S Welc'B&B (La Source Du Broly). 4630 AYENEUX. 0477 584 910. pierrebaidak@gmail.com - www.lasourcedubroly.be.

Massage psychocorporel

Initiation au massage en conscience.
14 au 15/5. 9h30-18h30. Découvrez le plaisir du massage psycho-



Séances individuelles
à Bruxelles
Olivier Pilette
0486 72 32 42

Massage en conscience
La Pleine Conscience au cœur du toucher

Soirée "découverte" / Ve 29 Avril ou Lu 6 Juin
Initiation / 14 & 15 Mai ou 2 & 3 Juillet
Cycle de base / Ma 19 au Di 24 Juillet
Stage "couples" / 5 (soir), 6 & 7 Août
Stage "Hommes" / 13 > 15 Août

www.massage-en-conscience.com

corporel, associé à la Pleine Conscience. Donne accès à la formation certifiante en 3 modules de 5 week-ends. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. 1030 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Massages

Massage Sensitif Belge : spécial Dos.

22/4. 10h-17h. Ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du dos pour dénouer les tensions et unifier le dos. Avec ou sans prérequis. **Pascal**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Salle Kally'Ô - EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation en massage relaxant aux H.E.

23 au 24/4. 10h-17h. Lors de ce week end, nous verrons les mouvements de base du massage dans le respect et l'écoute de chacun. Accessible à tous, sans prérequis. **Dominique Aelbrecht**, massothérapeute, formatrice. 6810 CHINY. espacebien-etre@live.be - www.espacebien-etre.be 0476 276 372.

Soirée découverte : massage en conscience.

29/4. 18h-22h. Une soirée accessible à tou-te-s, pour découvrir le plaisir de masser et d'être massé(e) en toute confiance et s'initier au massage en conscience. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Méditation

Méditation Canal du Coeur.

15/4. 19h-21h. Méditation avec les êtres de lumière chaque 3ème vendredi du mois. Exercice en 3 temps. Pour vivre et ouvrir votre cœur et votre conscience à la guérison par le travail des êtres de lumière que **Delphine Roshardt**, thérapeute, canalise. Centre Crystaluz. 5150 FLOREFFE. centre.aquatherapie@gmail.com - www.medical-medium.online 081 45 18 20.

Nouveau : Expérience Multidimensionnelle.

18/4. 20h-22h. Par méditation guidée via un portail stellaire, ascensionner jusqu'en 12D pour rencontrer les Etres de Lumière et bénéficier de leurs messages & soins. **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière des Annishinabe. Centre De Chamanisme Uni*Vers*El. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Méditer avec des ânes.

24/4. 14h-15h30. Observation de l'instant présent, instant après instant en contact en prairie avec des ânes et la nature qui nous entoure pour apaiser ainsi l'esprit. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5308 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be - 0474 509 093.

Méthode de Libération des Cuirasses

MLC le lundi à 19h15.

18/4 au 27/6. 19h15-20h15. Séance d'essai 18 ou 25 avril. Session de 10 séances suit. Méthode douce qui détend à la fois le corps et le mental en profondeur. **France-**

avant-première

ATELIER

2 juin de 10h à 17h

Centre Terre d'Eveil à Ohain
Conférence le 1/6 à LLN - voir en page 48

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

Voir détails page précédente

Dr Louis Fouché

Je et Nous: la danse de la coopération

Ateliers d'intelligence collective au service du soin, de l'action citoyenne, et d'une société désirable par le Dr Louis Fouché, médecin réanimateur, porte parole et animateur de mouvements citoyens en gouvernance partagée.

Seul on va plus vite, Ensemble on va plus loin.

Partager le pouvoir. Prendre des décisions. Faire avancer des projets. Accepter le conflit comme une chance. Saisir dans les crises les opportunités.

Trouver sa place unique et pourtant faire partie de plus grand et contribuer.

Autant de défi imposés à celles et ceux qui veulent faire chaque jour un monde plus beau. Tout seul, Je ne peux rien. Ensemble, nous pouvons changer le monde.

Et pourtant faire ensemble ne va plus de soi dans nos cultures ultra individualistes.

Il reste à développer nos insoupçonnées capacités de coopération.

Parce que l'intelligence collective est le vrai enjeu aujourd'hui face à une folie artificielle détruisant nos écosystèmes, nos relations et nos vies, le Dr Fouché vient proposer des outils pratiques, des partages d'expérience et une pédagogie sensible qui renouvellent la vision du faire ensemble et de la coopération.

Angélique Guldix, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Libérer les cuirasses pour être soi.

19/4 au 31/5. 17h-19h. Aller au plus profond du corps avec l'attention et la respiration, vous êtes guidé dans des mouvements lents où le système nerveux se détend doucement. **Guilaine De Pas**, thérapeute, formatrice. 1160 BRUXELLES. guilainepas@gmail.com - www.vivesvoies.be 0492 943 555

Se libérer : éveil profond à la sensation.

19/4 au 31/5. 12h30-13h40. Chaque mardi. Explorer la respiration, l'attention, les mouvements doux pour déplisser les tensions et découvrir le chemin de l'authenticité de l'être. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. 1160 BXL. 0492 943 555. guilainepas@gmail.com - www.vivesvoies.be

MLC le mercredi 17h30 ou 19h.

20/4 au 29/6. 17h30-19h. Séances d'essai le 20 avril. Session de 10 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le jeudi à 10h ou à 13h.

21/4 au 30/6. 10h-13h. Séances essai le 21 avril. Session de 10 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le jeudi à 17h.

21/4 au 30/6. 17h-18h. Séance essai le 21 avril. Session de 10 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. ESPACE 33. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le vendredi à 18h30.

22/4 au 1/7. 18h30-19h30. Séance d'essai le 22 avril. Quitter son mental. Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace Tarab. 1200 BRUXELLES. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Libère la cuirasse parentale, ose vivre !

26 au 29/5. Exploration psychocorporelle MLC : relation à la mère, au père, au système de survie avec mouvement, dessin, parole. Trouver la paix du chemin vers soi. **Guilaine De Pas**, thérapeute, formatrice. 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. guilainepas@gmail.com - www.vivesvoies.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Voyage sur la Voie du Nagual.

9/4. 17h-21h. C'est en joie que nous vous invitons à un voyage sur « La Voie du Nagual» . Une soirée de (re)découvertes expérientielles pour éveiller nos sens. **Alexandra Meulemans,** facilitatrice, **Laurent Kahn**, facilitateur. 1650 BEERSEL. 0487 594 592. alexandra.meulemans@hotmail.com - creativeplenitude.com

Musicothérapie & Travail avec les sons

Formation Euphonia 2022.
16 au 17/4. 9h30-17h30. Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être. 1er week-end découverte de la formation Euphonia. Module 1 initiation= 5 week-ends/1 an. **Chantal Boffa**, formatrice. Centre La Rose des vents. 5100 NANNINE. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Naturopathie

Rencontre avec le docteur Thierry Schmitz.
6 au 8/5. Synthèse sur les solutions en médecine naturelle pour différentes pathologies et des solutions peu connues pour soigner les maladies chroniques. **Thierry Schmitz**, docteur en médecine, naturopathe. Hôtel Les Roses. 6890 LIBIN. 061 65 65 26. contact@lesroses.be - www.lesroses.be

Une semaine de ressourcement au pays de Herve.
13 au 19/8. Tai chi, qi gong, méditation au quotidien, les 4 ateliers RESET de nutrition appliquée, balade en forêt. **Karin Schepens**, naturopathe, conseillère en nutrition. 4650 HERVE. 0476 303 081. reset@icone.be - www.reset.icone.be/une-semaine-pour-une-remise-a-jour

Neurosciences

Approche Neurocognitive/ Comportementale.
21/4 au 24/6. 9h-17h. Découvrez des outils issus des Neurosciences pour aider vos clients/patients à mieux se connaître, se motiver, gérer leur stress, confiance en soi,... **Catherine Schwennicke,** psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Diane Thibaut**, coach parentale et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/neurosciences.php

Numérologie

Formation en numérologie tibétaine.
19/4. 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

PhotoReading

Lire plus en moins de temps tout en décuplant sa mémoire.
7/5, 8/5 et 21/5. 10h-18h. En apprenant à PhotoLire, vous découvrirez que votre cerveau est capable, en quelques minutes, de stocker l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. Cette formation s'adresse à toute personne ayant besoin d'acquérir régulièrement de nouvelles informations (professionnel.le, étudiant.e ...). **Marion Ceysens**. 1180 BRUXELLES. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Psychothérapies

Plongée en soi.
28/4. 9h-18h30. Atelier de travail thérapeutique associant méditation, voyage intérieur et respiration à la rencontre d'un aspect de votre vie qui vous entrave. **Nathalie Cardon, Samy Revah**, thérapeutes. Résonances. 1340 OTTIGNIES. +33 6 87 23 58 48. samyrevah@hotmail.com - resonances.be

Qi-Gong

Formation de QI GONG Pratiquants et Enseignants ouverte à tous .
6 au 7/5. Formation en QI GONG sanctionnée par le diplôme de professeur. Ensei-

PhotoReading®

Lire plus en moins de temps
tout en décuplant sa mémoire

A Bruxelles les 7, 8 et 21 mai 2022

Marion Ceysens ~ 02 374 42 93 ~ www.cpossible.be

Ecole de QI GONG - 17ème 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 sanctionnée par le diplôme de professeur
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 : les 6-7 mai 2022

Stage d'été de qi gong à Bruxelles les 1-2-3 juillet (ouvert à tous)

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

gnement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste. **Bruno Rogissart**. Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. 1150 BRUXELLES. 00 33 324 40 30 52. bruno.rogissart@wanadoo.fr - www.iteqg.com

Réflexologie

Ecole de réflexologie de Walhain.
21/05,11-12/06, 3/09, 19/11, 3-4/12. 27 jours de cours, le Week end, reconnue par Feberef. Apprentissage de 6 massages, éléments de médecine chinoise et aroma. **Chantal Winter**. 1457 WALHAIN. 0477 405 920. info@reflexologie-plantaire.be - www.reflexologie-plantaire.be

Relaxation

Do-In les jeudi soir.
14/4. 19h. Séances de stretching, auto-massages, et autres pour stimuler les méridiens et les zones réflexes afin de se rééquilibrer et rester en forme. **Marc De Brabandere**. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com.

Bains sonores.
16/4 ou 1/5. 19h-20h. Un moment d'évasion invitant au lâcher-prise grâce aux carillons, bols chantants, gongs et autres. Un bien-être qui agit durant plusieurs jours. **Marc De Brabandere, Véronique De Brabandere**. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com.

Bain de gong.
30/4. 9/4 et 30/4. 19h-20h. Uniquement au son des gongs, et accessoirement, de quelques carillons, ce bain sonore est plus intense et plus ciblé (ex: travail sur l'équilibrage d'une fonction du corps en fonction du calendrier Ying/Yang, travail sur la revitalisation, travail anti-stress et lâcher-prise). **Marc De Brabandere**. 1410 WATERLOO. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com - 0494 899 729

Stage d'initiation aux bols tibétains.
30/4. 9h-17h. Ressentez les effet des sons et utilisez un bol sur vous ou un proche à des fin de détente et bien-être. Cela prépare à une formation plus poussée. **Marc De Brabandere, Véronique De Brabandere**, formateurs. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. 0494 899 729. https://eki-vibre.com/fr/stage-dintroduction-a-la-sonologie/

Respiration et Développement Personnel

Les Pouvoirs de la Respiration.
20/4 et 27/4. 9h30-10h30. Conscience de la respiration et respiration consciente pour améliorer la qualité de vie: émotions, immunité, énergie, concentration, détente, joie ! **Sandrine Jacob**, professeur de Respiration. Breathing Space. Salle Shandra-Mâ. 5530 YVOIR. 0487 253 003. sandrine@breathingspace.be - www.breathingspace.be

avant-première

PROGRAMME EN LIGNE

Début le 24 avril 2022

Avec Brigitte Hansoul et Ken Kelly

Programme en ligne sur 10 semaines (offre découverte à 37 € pour 2 semaines)

Voir détails page suivante

" Entrez dans l'Éveil " : Programme en ligne intensif de Ken Kelly et Brigitte Hansoul

« L'Éveil est notre essence et sa réalisation est accessible à tous. Paix, Présence, Unité et Amour inconditionnel sont accessibles à chaque instant quand la Conscience s'éveille à sa vraie nature. »

Dans leur programme **"Entrez dans l'Éveil"**, Ken et Brigitte ont rassemblé les approches d'Éveil actuelles **les plus efficaces**, issues des traditions millénaires ainsi que des récentes **découvertes en neurosciences**.
Les pratiques transmises ont été réunies pour leur **efficacité** reconnue et leur **synergie**.
L'entrée dans le processus d'Éveil s'opère pour la plupart des participants, qui rapportent s'y situer à la fin du programme.

Ken et Brigitte sont reconnus internationalement pour avoir conçu un processus étape par étape pour favoriser l'entrée, l'approfondissement et la stabilisation du processus d'Éveil.

Télécharge et découvre gratuitement leur e-book sur le site.
Tu y trouveras des **informations inédites** et des réponses à des questions telles que :
- Peut-on faciliter la survenue de l'Éveil ?
- Quels sont les écueils qui peuvent limiter l'accès à l'Éveil ?
- Les découvertes des neurosciences concordent-elles avec les enseignements millénaires des grandes traditions spirituelles ?

En savoir plus : www.theoneprocess.com

Spiritualité

" Entrez dans l'Éveil" : Programme en ligne intensif.
24/4. Programme conçu et guidé par **Brigitte Hansoul, Ken Kelly**, tous deux reconnus internationalement pour avoir conçu un processus étape par étape favorisant l'entrée, l'approfondissement et la stabilisation du processus d'Éveil. Accès 7 jours/7 et 24h/24, pendant 1 an. Rencontres en direct, Suivi individuel, Pratiques en direct chaque semaine. The Process Asbl. en ligne. 0476 289 112. info@theoneprocess.com - https://urlz.fr/hMCX - Voir avant-première ci-contre.

Retraite spirituelle .
18 au 25/5 et du 8 au 16/8. La retraite Terre Originelle dévoile au sein de chacun.e cette intimité ineffable de l'Être. Session de 6 jours en mai et 10 jours en août à Radhadesh. **Gregory Wispelaere**, animateur. Loka Shanti Asbl. Chateau de Petite Somme. 6940 SEPTON-DURBUY. 0497 706 248. support@terre-originelle.org - https://terre-originelle.org/retraite. Voir avant première ci-dessous.

Tantra

WE Tantra Couples 1 - La voie de l'amour.
22 au 24/4. 18h-17h. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 1er WE sur 4 - Thème 1 : La sensualité. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur De La Vie. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Aqua Flow Massage.
27/4. 20h-23h. Le Tantra en eau chaude ! Guidés vers une relaxation profonde, découvrez avec votre partenaire de nouvelles sensations, une état de connexion ravivé. **Alain Art**, animateur Tantra. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tarologie

Le Jardin du Tarot.
20/4, 21/4, 27/4 ou 28/4. 10h-13h. Enseignement sur les 22 lames majeures : comprendre le sens sacré du tarot de Marseille. Nombreux tirages et apprentissage de l'interprétation. 3 pers. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Formation Tarot de Marseille.
25/4. 9h-18h. Apprendre le Tarot à Grivegnée-Liège ou chez vous. Une formation de 8h suffit pour pouvoir pratiquer chez vous. Syllabus et certificat offerts. Autres dates possibles à convenir. **Salvateur Verrillo**. 4030 GRIVEGNÉE. 0470 412 506. salvateurliegeois@gmail.com - https://formationtarotdemarseille.com/

Initiation au Tarot de Marseille.
7 au 8/5. 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. Yourte SoleiLune. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://www.eventbrite.be/e/262152343717

Thérapie quantique

Se SENTIR - enfin - à l'aise dans notre environnement, lemonde, les autres et ... nous-mêmes.
14 et 15/5 ou 28 et 29/5. 10h-18h. Stage - La Théorie Poly Vagale : apprendre à décoder ce monde invisible, responsable de nos états d'épuisement quotidiens, porte d'entrée de tous ces ressentis négatifs dont finalement nous ne sommes pas responsables. En raison des exercices pratiques, le nombre de participants est volontairement limité. Date limite d'inscription : vendredi 29 avril 2022. **Jean Verschoren**. 6210 LES BONS VILLERS. 0472 303 406. jeanverschoren14@hotmail.com. Voir avant première page suivante

Thérapies assistées par l'animal

Eveiller sa créativité grâce aux Chevaux.
4 au 8/4. 9h30-16h30. 5 jours d'immersion où nous vivrons comme

avant-première

RETRAITE
Du 18 au 24 mai
et
du 5 au 16 août
à Durbuy - Radhadesh

Voir détails ci-dessus

Grégory WISPELAERE
Retraite spirituelle intime Terre Originelle

Explorateur de la Conscience évolutive, imbibé des enseignements non duels d'Orient et d'Occident, de la Mystique chrétienne à l'oeuvre de Sri Aurobindo, de la Mère et de Ma Anandamoyî, **Grégory** invite à une spiritualité incarnée, fraîche, libre de tout dogme mental, force de nécessité en cette période d'effondrement.
Dans les profondeurs de l'Être, siègent le Doux Amour, la Paix intégrale, la Joie sans cause... La retraite Terre Originelle dévoile au sein de chacun.e cette inti-mité ineffable de l'Être. C'est un bouleversement. Une Nouvelle Naissance. Un regard nu. Une parole droite. Un agir évolutif dans le monde. Cette retraite répond à celle ou celui qui oeuvre à retrouver et laisser s'incarner la Véritable Nature de l'Être réunifiant ainsi spiritualité et vie quotidienne.

des Amérindiens au contact des Chevaux, pour les rencontrer et créer à partir de ses émotions. **Alexandra Meulemans**, animatrice. 1401 BAULERS. 0487 594 592. alexandra.meulemans@hotmail.com - creativeplenitude.com

Traditions Spirituelles

Retraite Spirituelle - Dans Sa Grâce.

1/5. 8h30-17h. S'arrêter et se laisser saisir par la Grâce de la contemplation du Vivant. Une journée vivifiante au sens étymologique du terme : qui redonne la Vie. **Gregory Wispelaere**. Loka Shanti A.s.b.l. Château de Petite Somme. 6940 SEPTON - DURBUY. 0497 706 248. support@terre-originelle.org - https://terre-originelle.org/les-rencontres-terre-originelle/

Voyages initiatiques

Nage en Conscience avec les dauphins en Mer Rouge. Egypte

10 au 17/7. Au coeur de Soi - La Joie de l'être - Ressourcements - Sérénité - Ateliers d'éveil - Connexion au monde aquatique - Communion avec la nature. **Ishtar Moorkens**, psychologue holistique et thérapeute. Avec Turquoise & Amethyste. 1301 BIERGES. 0495 767 433. ishtarmoorkens@hotmail.com - www.ishtarmoorkens.com - www.joiedeletreishtarmoorkens.com

Yoga

Hatha yoga.

13/4 ou 14/4. Cours hebdomadaires pour tous à Binche les mercredis (18h30-19h45) et à Houdeng les jeudis (19h-20h). **Magali Harvengt**. D'Arts et De Mains. 7130 BINCHE. 0478 562 555. dartsetdemains@yahoo.com - FB «d'arts et de mains

Samedis Yogi.

30/4. 10h-14h. Atelier de Yoga Kundalini pour tous, comprenant mantras, méditation, respiration, relaxation & mini bain de forêt, suivi d'un lunch végétarien. **Sandrine Jacob**, instructrice en Kundalini Yoga. Salle Shandra-Ma. 5530 YVOIR. 0487 253 003. sandrine@breathingspace.be - www.breathingspace.be

Stage résidentiel à Avioth : chant & yoga.

7 au 10/7. 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://www.eventbrite.be/e/249137686527

avant-première

STAGE

les 14 et 15 mai ou les 28 et 29 mai

Les Bons Villers

Voir page précédente

Se SENTIR - enfin - à l'aise dans notre environnement, le monde, les autres et... nous-mêmes

Jean VERSCHOREN - Thérapie Intégrative

La TPV **(Théorie Poly Vagale)** nous apprend que c'est le monde invisible, qui est en nous, qui nous gouverne depuis toujours.

Un événement, de quelque gravité que ce soit, déclenche en nous un tsunami de réactions involontaires et donc incontrôlables, sous l'autorité de notre système nerveux autonome, principalement de notre nerf vague.

Cet événement, l'histoire que l'on en fait, va nous mettre dans un de nos 3 états de réactions qui sera : soit se figer, soit s'enfouir, soit combattre.

Ces états vont colorer notre musique intérieure ... nous rendre sombre ou joyeux, dynamique ou apaisé ... sans cesse à la recherche de la **SECURITÉ** qui, elle, nous donne accès à nos sensations de bien-être.

Je vous propose d'apprendre à décoder ce monde invisible, responsable de nos états d'épuisement quotidiens, porte d'entrée de tous ces ressentis négatifs dont finalement nous ne sommes pas responsables.

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Location à l'heure de cabinets de consultation/soins/coaching/formation à Bruxelles Flagey & faites partie d'une communauté dynamique. www.SmartRooms.be - +32 477 367 404

Vous cherchez un lieu vaste et chaleureux à la fois pour développer une activité riche de sens ? à caractère environnemental ou pur bien-être? Un très beau lieu à haut potentiel énergétique est là pour vous aider dans votre parcours. Pour en savoir plus, contactez-nous : Marie Arnould au 0479 440 422 ou sur le site www.ferme-explorateurs.be.

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

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

Cours-Formation

Réflexologie plantaire ou massage. Initiation de 6h pour pouvoir pratiquer chez vous. Possibilité chez vous si deux personnes. https://massagereflexo.com

Tarot de Marseille. Initiation individuelle de 6h pour pouvoir pratiquer. A Grivegnée ou chez vous. Certificat offert. https://formationtarotdemarseille.com

Développement Personnel

Tarologue. Ana répond à vos questions au travers des tarots et oracles. Les consultations sont en présentiel ou online sur rdv. GSM: 0472 256 520

MythDrama-Théâtre de Masques-Jeux Masqués Explorer les ombres, libérer les traumas à la lumière d'un groupe bienveillant en toute créativité. Stage du 5 au 10/07/2022 - www.vivesvoies.be; +32(0)492 943 555

Corps Espace Temps ou danse en Choeur. Orienter le corps dans l'espace et marcher en conscience dans un groupe ordonné, bienveillant. Stage du 1er au 4/07/2022 ; www.vivesvoies.be ; +32(0)492 943 555

Massages

Artisan masseur Liège. Massages extase de type tantrique. Développement de la sensualité sacrée. Accueil des personnes abusées. 0473 234 555. www.artisanmasseur.be

Rencontres

Bel Homme 56 ans souhaite rencontrer une charmante compagne, pour partager joie de vivre ensemble, harmonie et élévation de conscience.Tél : 0477 042 115

Thérapies

Accompagnement du deuil d'un animal. Consultations sur RDV à Sambreville. Infos www.accompagnements.be - 0484 795 010 - maritherese@accompagnements.be

Libération des Croyances Limitantes LCL12 : découvre quelle croyance bloque l'atteinte de ton objectif aujourd'hui ? Muriel Delfosse : 0477 838 512. muriel.delfosse.gbx@gmail.com

Crowin France, psychothérapeute. 30 années d'expérience. Reçoit au Centre Médical 4 sapins à Wavre et 19, Avenue Reine Astrid à Waterloo. Uniquement sur Rdv. Thérapie Brève. 0472 478 941.

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 SHEPENS, Olivier DESURMONT, José LE ROY, Dominique HUBERT, Anouk DUBOIS, Benoît COPÉE, Arnaud DE LA CROIX, Jean-Claude DULOT, Jérôme RAYNAL, Myriam WILLEMSE, Philippe STEFANINI **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 34 - 38 **Distribution** : ÊTRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.550 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