Mensuel Gratuit
Octobre 2022
#341

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

êtreplus magazine

Naturo
Prévenir, voire inverser la maladie d'Alzheimer

Transition
Permaculture et transition urbaine

Thérapie
La puissance du Yoga du Rire

Poésie
Soigner

Dossier
Le pouvoir secret des psychédéliques
par Stephan Schillinger

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

La Vitamine D3,

votre partenaire indispensable pour un hiver en toute sécurité

3000 UI vit D +
4000 UI vit A

Vitamine D3 + Vitamine A Forte en capsules de Mannavital est la synergie logique de deux importantes vitamines liposolubles: parce que la vitamine D3 renforce la résistance générale et la vitamine A protège les muqueuses et parce qu'une forte dose de l'une réduit le niveau de l'autre. Ces deux vitamines sont présentées sous leur meilleure forme absorbable, à une dose optimale et dissoutes dans de l'huile d'olive extra vierge.

Vitamine D3 en goutte (250 UI/goutte): idéal pour votre apport optimal personnel de vitamine D; sur triglycérides à chaîne moyenne pour une meilleure absorption, avec la vitamine E, antioxydante, pour une activité plus longue de la vitamine D.

Vitamine D3 perles: 1000 UI de vitamine D3 dans une capsule très facile à avaler, dans de l'huile d'olive extra vierge.

PLATINUM
CORRECT
- QUALITÉ
- DOSAGE
- PRIX

www.mannavital.com

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

L'Invitation

Nous voici à nouveau bousculés, secoués, sidérés par une nouvelle crise qui nous impacte tous. Notre cerveau, notre mental n'y comprennent plus rien, s'arc-boutent, s'insurgent, se désolent, se révoltent, se perdent.
Que se passe-t-il ? Que font-ils ? Que nous veut l'univers ? Comment allons-nous survivre au cœur de cette débâcle sociale, financière, climatique ?

Comme pour la crise précédente, l'invitation est peut-être d'arrêter de s'en prendre aux causes extérieures, de regretter, de maugréer, d'accuser, mais plutôt de se poser et revenir ici, au centre, à l'intérieur. De goûter le calme, revenir à notre nature paisible, celle qui est toujours là, même pendant les crises les plus imprévisibles et violentes.

Lorsque l'on revient dans cet espace, notre regard s'adoucit, notre anxiété s'apaise, nos inquiétudes s'évaporent pour laisser place à une confiance. Une autre façon de voir le monde et la situation. Un parfum d'espoir et d'ouverture en de meilleurs jours se fait sentir, l'envie de partager des choses simples avec les personnes qui nous sont chères, une promenade en forêt, une bonne soupe au coin du feu, des conversations sur tout et rien, juste pour le plaisir d'être ensemble. Et aussi des moments de solitude joyeuse, dans la nature, en méditation, en contemplation, seul.e avec nous-même et avec cette paix qui est toujours là, comme dans les profondeurs de l'océan, toujours calme quand la tempête rugit en surface.

Bien-sûr nous aspirons à des jours meilleurs, notre cœur bat avec celui des Ukrainiens et des plus démunis. Bien sûr nos actions sont bienvenues pour agir là où nous le pouvons mais surtout, surtout, gardons le contact avec ce calme, ce silence , cette paix, cette joie intérieure qui, telle la quille d'un bateau, le maintient en équilibre et nous permet de poser les actes justes.

Le colloque du 16 octobre, que nous préparons depuis le mois de mars, résonne grandement avec cette invitation et est plus que jamais un moment-ressource pour nous aider à garder le cap et la confiance au milieu de la tempête et des incertitudes.

Sophie Raynal,
responsable de rédaction.

Sommaire

3
Édito

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Naturo :
Prévenir, voire inverser
la maladie d'Alzheimer

16
Dossier :
Le pouvoir secret
des psychédéliques

24
Éveil et présence :
Présence et émotions

25
Philo illustrée :
Semer nos rêves !

26
Poésie :
Soigner

28
A lire

30
Phytothérapie :
L'huile Inca Inchi,
un super-aliment !

32
Transition :
Permaculture et
transition urbaine
co-créer des villes
résilientes pour le futur !

36
Santé :
Thé vert, énergisant
et antioxydant

38
Thérapie :
La puissance du Yoga
du Rire

42
Phytothérapie :
Riz rouge fermenté
et berbérine

46
Recette :
Un pain de graine
sans farine

48
Connecté

50
Au jour le jour

53
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

62
Annonces classées

Elles et ils ont participé au numéro 341 :

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.

Stephan Schillinger

Passionné de spiritualité et de psychologie transpersonnelle, Stephan est auteur, conférencier et praticien en relation d'aide, nourri par plus de 20 années de cheminement spirituel. Il est suivi par plus de 90.000 personnes sur les réseaux sociaux.

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.

Anouk Dubois

Psychométricienne relationnelle. Soutien à la parentalité, bébés et jeunes enfants. Illustratrice. Jeux, livres de psychologie, de méditation.

Dominique Hubert

Pédagogue, auteure, chanteuse, passionnée par le Vivant.
Son enthousiasme : nourrir la confiance et la joie d'incarner pleinement sa lumière

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.

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*.

Francesca La Monica

Coach positif, formatrice et professeure de yoga du rire. Nommée ambassadrice du rire par la Laughter Yoga International de Madan Kataria.

Jérôme Raynal

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

Indice mondial de la Paix

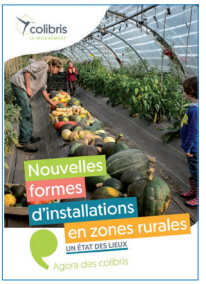
Il y a quelques semaines, l'Institute for *Economics & Peace* a rendu son rapport 2022 sur « ***L'indice mondial de la Paix*** ». Nous y découvrons la liste des pays les plus pacifiques au monde. L'Islande arrive en première position (qu'elle maintient depuis la création de l'indice), viennent ensuite la Nouvelle-Zélande, l'Irlande, le Danemark, l'Autriche puis le Portugal. La Belgique est classée 20ème et gagne 2 places par rapport à l'an dernier.

D'autres informations sont à souligner dans l'étude : depuis l'année dernière, il y a par exemple une amélioration de la paix dans 90 pays (sur les 163 analysés, représentant collectivement 99,7 % de la population mondiale).

On connaît également les 5 pays avec « *la plus grande amélioration de paix* » : il s'agit de la Libye, l'Egypte, l'Arabie Saoudite, les Philippines et l'Algérie, qui connaissent une progression moyenne de 32 places.

Infos sur economicsandpeace.org

Envie de quitter la ville ?



Chaque année en Europe, des dizaines de milliers de personnes quittent les métropoles pour retrouver une qualité et un sens à leur vie. Surtout depuis les confinements consécutifs et l'augmentation des coûts du logement urbain. Au-delà du confort recherché, beaucoup de celles et ceux qui s'installent à la campagne ou à la périphérie de petites villes aspirent à mener une vie plus sereine, plus écologique, avec davantage de liens sociaux et à développer une nouvelle façon de travailler qui nourrisse le bien commun.

En 2020, le mouvement 'Colibri' lançait son Agora sur « ***Les nouvelles formes d'installations en zones rurales*** », destiné à ces (futurs) néo-ruraux. Durant une année, plusieurs centaines de citoyennes et citoyens ont croisé leurs regards et leurs attentes avec ceux de nombreux experts de la ruralité. Un ouvrage collectif et gratuit vient de naître de ces réflexions. Il propose des outils permettant de poser les premières pierres d'un changement de vie et de travail.

Livre PDF à télécharger sur colibris-laboutique.org/accueil/820-fiche-nfizr.html

Effondrement et... Re-Naissance !

Approuvé par les Nations Unies, un rapport de l'ONU évoque pour la première fois un réel risque d'effondrement civilisationnel (il démontre même que les politiques actuelles l'accélèrent). Le rapport ne laisse pas entendre que cette issue est inévitable, pas plus qu'il ne précise dans quelle mesure nous en sommes proches, mais il confirme que, sans changement urgent à toutes les échelles, c'est bien vers cela que le monde se dirige. Alors, n'attendons plus que les solutions arrivent des dirigeants via des mesures qui prendront des années à se mettre en place. Nous sommes des centaines de millions dans le monde à être conscients des jeux et enjeux en cours. Nous pouvons encore changer les choses... ici et maintenant ! Car cet effondrement potentiel n'est pas synonyme de fin du monde, il s'agit plutôt de la fin d'un monde, celui de la séparation et de l'irrespect des lois fondamentales de la Vie.

Comme le disait Lao Tseu : « *Ce que la chenille appelle la fin du monde, le Maître l'appelle papillon.* » *A nous de jouer !*

« Un instant de réelle Présence apporte plus de lumière au monde qu'un millier d'années de bonnes actions. »
[Tony Parsons]

Eco-conduite : 7 conseils pour réduire sa conso !

Alors que le prix du carburant s'envole, il existe une solution pour celles et ceux qui ont l'obligation de passer derrière le volant pour se rendre au travail, faire des courses ou encore prendre soin d'un proche. Cette solution s'appelle l'éco-conduite et elle permet de consommer moins de carburant et donc, à court terme, de faire des économies. Voici 7 réflexes pour réduire notre facture d'essence : réduire sa vitesse de 10 km/h (soit une économie de 3,5 et 4,5 L selon la motorisation et le type de véhicule) ; conduire avec fluidité (en roulant calmement et donc sans à-coups, 20% de carburant peut être économisé par rapport à une conduite 'agressive') ; arrêter son moteur (un bon réflexe pour les arrêts supérieurs à 30 sec.) ; utiliser le frein moteur (plutôt que de piler au dernier moment...) ; alléger son véhicule (porte-vélo, galerie, coffre de toit : enlevons-les lorsque nous n'en avons pas besoin) ; surveiller ses pneus (par

ex. un sous gonflage de 0,5 bar entraîne 2,4 % de surconsommation) ; réduire son usage de la climatisation... Et, dans tous les cas, n'hésitons pas à nous tourner vers des solutions alternatives lorsque c'est possible, telles que la marche, le vélo, les transports en commun ou encore le covoiturage !

Musées, vieillesse et bien-être

Aller au musée pour soulager les maux du corps et de l'esprit ? L'idée peut surprendre mais elle est plébiscitée dans les pays anglo-saxons et tout particulièrement au Canada où des médecins prescrivent des visites au musée à leurs patients souffrant de dépression, de diabète ou de maladies chroniques. Pour cause, de nombreuses publications scientifiques ont mis en évidence l'impact que le contact avec les œuvres d'art peut avoir sur l'état de santé physique et mental. Mais ces effets bénéfiques peuvent-ils se ressentir à distance ? Des chercheurs canadiens se sont penchés sur la question. Résultat : le bien-être physique et mental des personnes âgées participant à des visites guidées virtuelles s'améliore de façon très significative en seulement 3 mois. Ils ont également constaté qu'elles souffraient moins de la solitude que les autres seniors du panel. Mais le contact avec les œuvres d'art, même à travers un écran, n'est pas uniquement bénéfique pour les seniors isolés. Une équipe de chercheurs

européens a constaté que les expos virtuelles permettent d'améliorer l'humeur des personnes de tout âge. Leurs vertus thérapeutiques sont encore plus marquées chez les individus qui ont un attachement particulier à l'art. La preuve, s'il en fallait encore une, que l'art est bon pour la santé !

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…

Première ville d'Europe végane

C'est une première en Europe : Haywards Heath, ville située au sud-est de l'Angleterre, a signé le traité international pour le véganisme (« *plant-based treaty* » en VO). Concrètement, ce traité a pour objectif de « persuader les dirigeants du monde entier d'encourager la société à modifier progressivement son régime alimentaire pour l'en débarrasser des produits d'origine animale » avec, comme point de mire, la lutte contre le changement climatique. De fait, Haywards Heath s'engage à suivre les 38 recommandations qu'implique le traité : il s'agit par exemple de faire la promotion d'un régime végétal à sa population, de réduire ses déchets alimentaires, de ne plus construire d'abattoirs sur son territoire ou encore d'apporter un soutien matériel et financier à l'instauration de menus végétaliens dans les établissements publics (écoles, hôpitaux, maisons de retraite…). D'autres villes britanniques pourraient suivre ce mouvement, encouragé par les associations de défense du climat et une centaine de conseillers municipaux répartis dans près de 60 villes ont déjà signé le traité à titre individuel.

Infos sur plantbasedtreaty.org/fr

Le corail fait son retour

Selon l'Institut australien des sciences marines, les secteurs situés au nord et au centre de la 'Grande Barrière de corail' ont enregistré une nette croissance de la couverture corallienne, pour la première fois depuis 36 ans, date

de la mise en place d'une surveillance de ce patrimoine mondial de l'Unesco.
Les scientifiques en charge de 87 sites affirment que le récif a connu un rebond plus rapide que prévu, grâce notamment à la croissance des coraux de type 'acropora', qui participent à la création de récifs coralliens.
« *Ces résultats démontrent que le récif peut encore se remettre lors de périodes exemptes de graves perturbations* », a déclaré Paul Hardisty, directeur général de l'Institut australien des sciences marines.

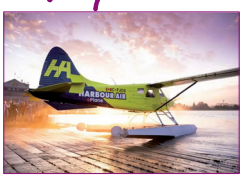
Premier cinéma écoresponsable à énergie positive

À l'ère du changement climatique, le cinéma se réinvente. En témoigne une initiative dans l'Aube, en France, où le premier cinéma écoresponsable à énergie positive s'apprête à ouvrir ses portes cet automne. Un bâtiment construit à partir de matériaux biosourcés, des toilettes sèches, une zone de compostage, un système végétal de récupération des eaux de pluie… Voici en quelques mots les caractéristiques de ce nouveau cinéma installé près de Troyes. Avec ses 4 salles pour 298 places, il permettra à la population locale d'avoir accès à des films d'arts et d'essai tout en étant sensibilisée aux enjeux environnementaux. Et, pour celles et ceux qui manquent de moyens, la cofondatrice prévoit « *la mise en place de tickets suspendus solidaires* ». Une belle initiative à essaimer !

« La Paix est l'absence de résistance envers tout ce qui se vit. »

[Pierre Leré Guillemet]

Canada : premiers hydravions électriques



La société canadienne *'Harbour Air'*, dont la flotte est composée exclusivement d'hydravions, ambitionne de convertir l'ensemble de ses appareils pour devenir la toute première compagnie aérienne 100% électrique au monde. La compagnie vient en effet d'annoncer la réussite d'un premier vol d'essai 100% électrique en Colombie-Britannique. L'un de ses appareils, entièrement réaménagé, a ainsi pu parcourir 72 km en 24 minutes, sans connaître le moindre problème. En termes de performances et d'autonomie, il s'agit là d'un vrai succès, franchissant ainsi une étape essentielle avant le lancement de ses premiers vols commerciaux électriques. *'Harbour Air'* réalise chaque année environ 30.000 vols commerciaux, transportant au total près de 500.000 passagers.

À 99 ans, il décroche un master en philosophie

Il n'y a pas d'âge pour accomplir de grandes choses. Giuseppe Paterno, 99 ans, originaire de Sicile en est la preuve vivante. Malgré son âge plus qu'avancé, il vient de se faire remarquer en décrochant un master en philosophie, devenant ainsi l'étudiant le plus âgé d'Italie !

« *Étudier a toujours été ma plus grande ambition, mais ma famille n'avait pas les moyens de payer mes études. Nous étions très pauvres. Maintenant, c'est chose faite.* », a-t-il expliqué, non sans humour, à l'agence de presse Reuters.

En très bref...

- Depuis fin août, la publicité pour les énergies fossiles est interdite en France.
- Londres : plus de 3 millions d'euros pour planter des milliers d'arbres dans la capitale anglaise.
- Après plus de 40 ans d'interdiction (Révolution islamique de '79), des supportrices iraniennes ont pu assister à un match de football à Téhéran.
- Depuis mi-août, les protections périodiques sont gratuites en Écosse.
- Bonne nouvelle pour nos amis à poils : dès le 1er janvier 2023, les gestionnaires de fourrières en France devront être formés au bien-être des chats et des chiens.
- Au Brésil, la production de coton labellisée "durable" gagne du terrain avec 84% de sa production désormais certifiée.
- Adoption d'enfants : le Parlement français vote la fin des discriminations entre les couples.
- L'Espagne réglemente le niveau des températures dans les lieux publics (commerces, lieux culturels et de transports) : max. 19°C en hiver et min. 27°C en été.
- Dès 2023, Paris va doubler le nombre de menus végétariens dans ses cantines.
- Supposée éteinte depuis 40 ans, une espèce rare de chauve-souris a été identifiée au Rwanda.
- Au Portugal, la cheffe végane Teresa Colaço remporte *'MasterChef'*, une première pour cette émission internationale !
- IVG : la Colombie dépénalise l'avortement jusqu'à 24 semaines.
- Lancement de « *Platypus* », le premier bateau autonome qui détecte la pollution et nettoie la Méditerranée.
- L'Islande arrêtera la chasse à la baleine en 2024.

Prévenir, voire inverser la maladie d'Alzheimer

Selon l'OMS, 55 millions de personnes dans le monde sont atteintes de démence dont la cause principale est la maladie d'Alzheimer. D'ici 2050, ce nombre pourrait s'élever à 250 millions. Une réelle épidémie, qui effraie bon nombre d'entre nous et qui entraîne bien des souffrances au sein des familles, tant chez la personne atteinte de la maladie que chez ses proches. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions … Pensons aux centenaires en pleine santé de l'île d'Okinawa !

La maladie d'Alzheimer, un réel fléau de santé publique

Aloïs Azheimer est un médecin psychiatre, neurologue, né en 1864 et mort en 1915.
De son temps, la démence était considérée comme une usure normale chez les personnes âgées.
Ce n'est qu'en 1901, au vu d'une de ses patientes, âgée seulement de 48 ans, souffrant de confusion mentale, de perte de mémoire et de comportements incohérents, que le Dr. Alzheimer considérera ces symptômes comme l'expression d'une maladie qui portera son nom dès 1906.
En effet, une fois la patiente décédée, il réalisa une autopsie de son cerveau et constata une dégénérescence des fibres neuronales ainsi que des amas anormaux de fibrilles.

On arle de surproduction de protéines bêta-amyloïdes qui se déposent autour des neurones, provoquant l'altération d'autres protéines, les *protéines tau*, celles-ci étant normalement essentielles à la neurotransmission. C'est dans l'hippocampe, zone de la mémorisation, que commencent les dysfonctionnements, pour atteindre progressivement le cortex cérébral qui reçoit et interprète les signaux de notre organisme.
La maladie d'Alzheimer est une maladie

dégénérative comme les troubles cardiovasculaires, le diabète de type 2, les cancers. Le vieillissement en est le principal facteur, dû au stress oxydatif, à l'inflammation et à la pollution. La maladie est insidieuse et peut se profiler lentement durant des dizaines d'années avant l'apparition des symptômes.
On distingue **4 symptômes, appelés les 4 «A»** : Amnésie, Aphasie (difficulté de langage), Agnosie (visuelle, gustative, olfactive) et Apraxie (perte de la capacité à effectuer des mouvements).

Comment prévenir ?

Les recherches montrent que les causes de cette pathologie sont multifactorielles et qu'il convient très certainement de renforcer notre système immunitaire.
Dès lors, veiller à un **microbiote intestinal sain** s'avère une évidence, sachant que notre flore intestinale est responsable à 80 % de notre système de défense.
Par ailleurs, depuis les années 2000, bon nombre d'études se sont penchées sur l'axe cerveau-intestin, ce dernier étant considéré comme le deuxième cerveau. En effet, le système entérique contient plus de 200 millions de neurones et de nombreux neurotransmetteurs. Il est en communication permanente avec le cerveau via le nerf vague.
Les toxines produites par le microbiote intestinal augmentent les marqueurs inflammatoires. Or, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer présentent un déséquilibre de leur flore intestinale. Selon ces observations, les plaques d'amyloïdes dans le cerveau sont étroitement liées à cette inflammation intestinale, ce fameux *leaky gut*, terme anglais pour exprimer l'hyperperméabilité de l'intestin.

Adopter une alimentation anti-inflammatoire

Nous le savons, l'inflammation engendre la dégénérescence cellulaire de tout l'organisme, tant le déclin cognitif que toutes autres maladies dites de civilisation. Nous pouvons freiner ce vieillissement précoce en consommant des aliments vivants, riches en antioxydants, en bons acides gras, et en réduisant fortement les aliments acidifiants comme la viande, les glucides raffinés, les fromages à pâtes dures.

Cuire les aliments à basse température

Une autre recommandation, et non des moindres, est d'éviter impérativement les produits de la réaction de Maillard, ces composés glyqués tout aussi responsables du vieillissement cellulaire que l'oxydation. On parle de **glycation**. C'est Louis Camille Maillard, médecin et chimiste français, qui a découvert ce phénomène physico-chimique en 1912. Ces molécules de Maillard, comme *l'acrylamide*, constituent la résultante d'une sorte de caramélisation des protéines. La bonne odeur et la texture croustillante avec sa couleur dorée, de nos gratins, fritures, pain et biscuits bien cuits sont, en réalité, des produits glyqués, néfastes à notre santé. Quant aux *amines hétérocycliques*, formés sur la viande ou les poissons grillés, ils sont particulièrement toxiques et suspectés de jouer un rôle dans le cancer colorectal.
Sans rentrer dans les détails, sachez que la réaction de glycation se déroule en trois étapes et que la dernière aboutit aux **AGE (Advanced Glycation End Products)**, à savoir les produits de *glycation avancés*, ceux-ci, étant tout à fait délétères pour notre organisme car pro-oxydants et inflammatoires. Des AGE sont également produits dans notre organisme selon certaines conditions favorables (pH, température, sucre sanguin). Quant aux AGE issus de l'alimentation, ils sont, dans le meilleur des cas, éliminés dans les urines, sinon, ils s'ajoutent aux AGE produits dans l'organisme et s'accumulent. Dès lors, ils génèrent un stress oxydatif et contribuent à bon nombre de maladies (diabète de type 2, polyarthrite, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, cataracte, troubles cardiovasculaires ...).
Par ailleurs, lorsque notre cholestérol LDL est oxydé (lipoprotéine de faible densité), sa forme est modifiée et ne peut plus, dès lors, pénétrer les astrocytes, cellules assurant une fonction nutritive auprès des neurones. D'autre part, lorsque la LDL est glycolysée, elle ne peut plus apporter le cholestérol indispensable à notre cerveau. Rappelons-nous, 60% de notre cerveau est constitué de lipides dont 10% de cholestérol.

L'Alzheimer, diabète de type 3

Le neurologue David Permutter, dans son

livre *Ces glucides qui menacent notre cerveau*, nous rappelle que le blé d'aujourd'hui n'est plus du tout celui d'antan et que le taux du gluten y est tellement élevé qu'il crée une dépendance en agissant sur les centres impliqués dans le plaisir et l'addiction. Ce gluten provoque une hyperglycémie, ce qui, à la longue, entraîne *une résistance à l'insuline* qui favorise la formation des plaques amyloïdes. S'agglutinant autour des neurones, elles durcissent et rétrécissent les artères cérébrales. Le diabète est un facteur de risque majeur de déclin cognitif, d'où la dénomination de diabète de type 3.

Des neurotoxiques environnementaux

Les pesticides, les perturbateurs endocriniens (les phtalates, les microplastiques, les retardateurs de flamme..).

Les métaux lourds (mercure, aluminium, ...) qui peuvent provoquer des maladies comme l'autisme, la sclérose en plaque, la maladie d'Alzheimer.

Certains additifs tels les glutamates (E621-E625). A forte dose, ils déclenchent un processus d'excitotoxicité, délétère pour les neurones. Plus particulièrement chez les personnes sensibles (notamment les enfants).

Les édulcorants artificiels tel l'aspartame (E951) qui contient 10% de méthanol qui se transforme en formol, dès 30°C.

Les ondes électromagnétiques comme l'utilisation des smartphones, le wifi.

ATTENTION AUX BENZODIAZÉPINES (somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs) !

Protocole anti-Alzheimer

1. Optons pour une alimentation peu transformée, des fruits et légumes riches en polyphénols, en bons acides gras (huile d'olive, Ω3) et veillons à un bon équilibre en Ω3 et Ω6 pour éviter un état pro-inflammatoire.

Diminuons les céréales et privilégions celles sans gluten ou des blés de variété ancienne.

Supprimons les glucides à index glycémique élevé et les acides gras trans. Privilégions les cuissons à la vapeur et à l'étouffée. Mangeons moins, privilégions le jeûne intermittent. Filtrons l'eau du robinet et évitons celle des bouteilles en plastique achetées en magasin.

BON À SAVOIR : La plupart des troubles cérébraux sont dû à une alimentation trop riche en glucides et trop pauvres en bonnes graisses.

2. Veillons à un sommeil de qualité essentiel au «nettoyage du cerveau».

On parle de fonction glymphatique. Tout comme notre système lymphatique dans le reste de notre organisme, les cellules gliales de notre cerveau jouent le rôle d'éboueur. Le liquide céphalorachidien dans lequel baigne le cerveau permet de faire évacuer les protéines B-amyloïdes. Durant le sommeil, leur évacuation est plus fluide grâce à la dilation de l'espace intercellulaire.

3. Veillons à réduire le stress, le tueur de neurones par excellence ! Le cortisol, hormone du stress entrave la neurogenèse. La pratique du yoga, de la méditation, de la sophrologie, de la cohérence cardiaque peuvent nous aider.

4. Musclons notre cerveau. Nos neurones peuvent être modifiés, remodelés selon nos expériences cognitives, affectives et psychiques. De nouveaux neurones se construisent chaque jour. Nous pouvons stimuler la plasticité de notre cerveau en lisant, en jouant d'un instrument de musique, en dansant, en dessinant, en voyageant, en rencontrant d'autres personnes, en pratiquant des exercices mentaux tels les mots croisés, sudoku, ...

5. Oxygénons notre cerveau en pratiquant une activité physique, ce qui permet de développer des connexions cérébrales.

6. Complémentons-nous : vitamine D, Ω3 (DHA), Mg, vitamine C, N-acétylcystéine, sélénium, ...

BON À SAVOIR

Il est possible de vérifier, lors d'une prise de sang, outre votre glycémie à jeun, une éventuelle résistance à l'insuline ainsi que le dosage **de l'hémoglobine glyquée (HbA1c)** qui correspond au stade 2, à savoir des produits de glycation précoces, celui-ci étant encore un stade réversible. Diminuer votre consommation de sucre, perdre du poids, pratiquer une activité physique augmente la sensibilité à l'insuline et favorise une baisse du taux d'HbA.

Laboratoire
BIFORM Santé
La qualité avant tout !

Les meilleurs compléments alimentaires pour votre IMMUNITÉ !

PRENEZ SOIN DE VOUS avec BIFORM SANTÉ et ses gammes pour votre IMMUNITÉ !

clean label

Disponibles sur notre site internet ou en appelant le 0800 72 528 !

www.biform-sante.com

Alors tentons d'appliquer les trois valeurs essentielles des centenaires d'okinawa :
- Consommer une alimentation naturelle,
- Vivre en toute simplicité en lien avec la nature et les autres,
- Chanter, rire, danser, partager au sein de la communauté.

Pas simple dans nos sociétés occidentales où l'on voue un culte à la performance individuelle et au profit !
Où est cette culture où les aînés transmettaient leur savoir et gardaient leur place respectée au sein de la collectivité ? **Ils sont notre mémoire et nos racines. Pensons-y !**

BON À SAVOIR

Cependant, afin de pouvoir se complémenter à bon escient, il est recommandé de faire un bilan biologique complet, comme le dosage de l'homocytéine, des vitamines, A, D, E, B12, B9, du profil des acides gras érythrocytaires, des défenses antioxydantes, ...

Tout en optimisant, en première intention, son alimentation et son mode de vie.

Sachez aussi que si vous êtes porteur du gène ApoE4, ce dernier ne peut s'exprimer ou non qu'en fonction de votre hygiène de vie. L'épigénétique a toute son importance.

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

Karin Schepens

Les 4 ateliers RESET de nutrition appliquée

Reprise le samedi 8 octobre 2022

Reset

Ateliers en alimentation vivante et durable (théorie associée à de la pratique culinaire), un réel bagage pour augmenter votre capital santé.

www.reset.icone.be/Les-4-ateliers

Animés par Karin Schepens, naturopathe, professeur à l'IHMN, conférencière en entreprises, présidente du RABAD (Réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable) **et auteure de *Soyez acteur de votre santé*** (Ed. Racine).

INFO
0476 30 30 81
reset@icone.be

ET SI ON PASSAIT À

L'INTELLIGENCE SPIRITUELLE AU TRAVAIL

Un film de Valérie Seguin

CINEMA

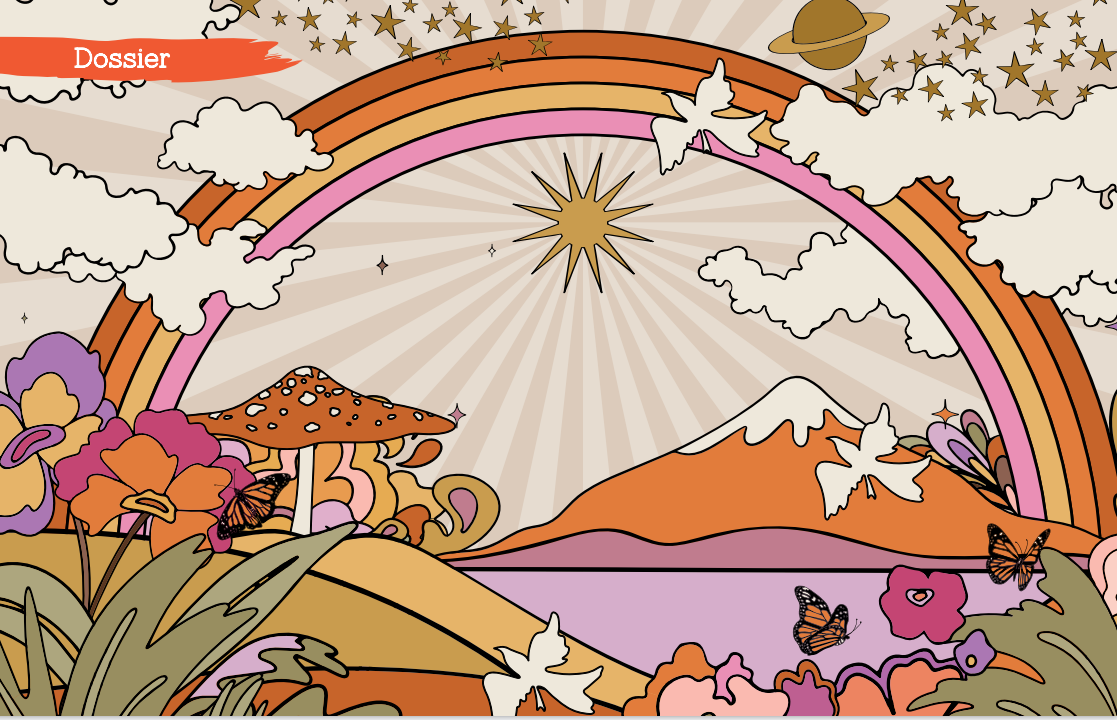
Projection et débat

L'INTELLIGENCE SPIRITUELLE AU TRAVAIL.

Débat avec **Valérie Seguin**, réalisatrice du film,
Guibert del Marmol et **Thierry Janssen**

Jeudi
24 novembre
19h30
Studio Agora 11
Louvain-la-Neuve

Infos et inscription
www.etreplus.be/intelligence-spirituelle
Paf: 15€ adulte - 10€ étudiant



Le pouvoir secret des psychédéliques

Quiconque s'aventure sur un chemin spirituel, est amené à considérer la possibilité qu'il émane de la nature une Mystérieuse Intelligence Universelle, qui peuple notre monde, qui est partout, et qui habite tout le vivant. C'est peut-être la réalisation de cette conscience universelle, et la capacité à garder un contact permanent avec elle, qui est serait des définitions du mot « spiritualité ».

« L'homme a créé des dieux ; l'inverse reste à prouver. » disait Gainsbourg. L'anthropomorphisation du divin, comme dans les religions, la tendance à conférer une nature intentionnelle et spirituelles aux éléments, dans l'animisme des chamans, a eu pour fonction de faciliter l'accès, la communication, la compréhension des dimensions spirituelles.

S'il est communément accepté que toutes les traditions spirituelle, et notamment les religions, sont chacune des doigts pointés dans la même direction, des chemins menant au même sommet, ou des facettes d'un même diamant, la raison secrète de cette similarité l'est beaucoup moins.

Se pourrait-il qu'une seule et même cause soit à l'origine du plus évident point commun entre toutes traditions millénaires ? Ce point commun est la possibilité d'un éveil spirituel, prenant divers noms à travers les lieux et les âges. Samadhi, Ataraxie, Salut, Satori, Nirvana, Illumination, Epiphanie, Révélation, Kénose, sont autant de concepts, avec autant de nuances, pour désigner ce que nous pourrions comprendre comme la réalisation d'une réalité transcendante, divine, et transformatrice.

Quant à l'origine de cette étonnante convergence, nombreux sont les scientifiques et universitaires qui se positionnent depuis

plus de 50 ans, en faveur de ce que l'historien religieux le plus influent du XXe siècle, Huston Smith, a un jour qualifié de « secret le mieux gardé de l'histoire ». Explication.

2000 ans avant l'apparition de celui qui changea l'eau en vin, les cités-états qui constituaient la Grèce Antique rivalisaient chacune de leur initiation religieuse, sous l'égide d'une ou plusieurs figures de la mythologie grecque, dont la plus célèbre qui a perduré — rendez-vous compte — près de 2500 ans, fut celle d'Eleusis.

Le culte attirait les esprits les plus brillants de l'époque, dont la plupart des empereurs romains. Pour garder son expérience secrète, et contourner la peine de mort qu'il risquait à en révéler les détails, Platon a utilisé un langage vague et cryptique pour décrire son initiation. Comme tous les visiteurs, Platon a été définitivement transformé par ce qu'il a vécu à Éleusis, « un accès aux vérités cosmiques, au transcendant, au divin », après avoir bu un breuvage appelé *Kykeon* ou *Cyceon*, dont les spécialistes ont tenté d'élucider la composition depuis des décennies.

Après une gorgée de cet élixir, chaque initié recevait le titre honorifique *d'epoptês*, dont la signification s'approche de « celui qui a vu, observé, qui a été témoin ». Au cœur de ces mystères se trouvait « une rencontre immédiate ou mystique avec le divin », impliquant « une approche de la mort et un retour à la vie ».

D'autres personnalités comme Socrate, Sophocle, Aristote, Épicure, Plutarque et Cicéron y furent initiées. Ce dernier rapporte qu'à son époque, les mystères d'Éleusis exerçaient leur attrait « jusqu'aux confins les plus reculés du monde ». Au vu de l'aura de ces figures, que penser de l'influence qu'a pu avoir cette expérience de « mort avant la mort », à l'aide d'un des psychédéliques les plus puissants connus, sur la civilisation gréco-romaine sur laquelle la nôtre s'appuie ?

Il ne s'agissait pas d'une promesse d'immortalité, mais de la promesse d'une nouvelle vie après la mort, qui y était bien vécue, à l'aide de breuvages « magiques ». Pour Sophocle – l'un des dramaturges les plus connus de l'époque – le monde se divisait entre ceux qui avaient mis les pieds à Éleusis et les autres. Cicéron – le grand orateur et homme d'État du premier siècle avant Jésus-Christ – déclare dans Traité des lois, livre II :

Car il me semble que, parmi les nombreuses choses exceptionnelles et divines que votre Athènes a produites et contribué à la vie humaine, il n'y a rien de mieux que ces Mystères. Car, grâce à eux, nous avons été transformés d'un mode de vie rude et sauvage à l'état d'humanité, et avons été civilisés. Tout comme on les appelle des initiations, nous en avons en fait appris les fondements de la vie et en avons saisi les bases non seulement pour vivre dans la joie, mais aussi pour mourir avec une meilleure espérance.

Plusieurs scientifiques et universitaires, exposent le fait indéniable que le christianisme est né d'une pratique mystique qui a duré 2 500 ans, qui avait pour centre l'absorption d'une boisson à base notamment d'ergot de seigle, à partir duquel est synthétisé ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de « LSD ».

C'est de cela dont il s'agit lorsque les plus grandes religions et leurs branches ésotériques parlent de « secret », et de tout le champ lexical qui s'en rapproche quand il s'agit de Dieu. Impénétrable, ineffable, tout simplement parce qu'il s'agit d'écrits, déformés depuis deux mille ans, alors que, pour « comprendre », nous ne pouvons que passer par l'expérience directe.

Avant les Mystères d'Eleusis, les textes fondateurs de l'hindouisme font déjà état, sous forme d'hymnes, d'un breuvage sacré permettant l'accès direct au divin : le Soma. Plusieurs siècles avant eux, l'Avesta, texte central du Zoroastrisme accorde une part centrale à une plante enthéogène nommée Haoma, avec laquelle il est possible de converser lors de son ingestion, dont découlera plus tard le Soma.

Renaissance Psychédélique

Après la campagne de prohibition planétaire menée par les Etats-Unis dans les années 70, un nouveau mouvement émerge, porté par des humains déclarant leur souveraineté, leur liberté d'ingérer ce qu'ils souhaitent et leur droit inaliénable d'explorer leur conscience avec ces outils de la nature. C'est ce que nous appelons la « renaissance psychédélique » qui a lieu depuis près d'une quinzaine d'années.

Des « sociétés psychédéliques » se constituent, afin d'œuvrer pour une meilleure acceptation de ces substances révélatrices de conscience, en vue de leur future légalisation. Cette légalisation a déjà pris forme concrète dans plusieurs villes des Etats-Unis, et est en route de plusieurs autres pays, parmi lesquels le Canada et l'Australie.

En France, le pionnier majeur de cette renaissance est un psychiatre et psychothérapeute, le Dr Olivier Chambon, auteur de nombreux ouvrages de références les psychédéliques. A travers ses approches transpersonnelles[1] et post-matérialistes[2], il propose au lecteur de suivre la redécouverte des substances enthéogènes, d'abord sous l'angle scientifique et thérapeutique, puis de l'indissociable dimension spirituelle dans son brillant ouvrage « l'Eveil Psychédélique ». Les dernières avancées thérapeutiques sont relatées dans son dernier livre « Les Thérapies Psychédéliques : des Experts Témoignent ».

De nombreuses études, au nombre toujours croissant, mentionnent les effets prometteurs de plusieurs psychédéliques (notamment le LSD et la Psilocybine, la molécule principale des « champignons magiques ») sur la dépression, les addictions, et le stress-post traumatique. Ainsi, plusieurs documentaires de qualité rendent à présent accessibles, et rétablissent les vérités cachées sur ces substances diabolisées par la culture populaire[3].

La notion de dangerosité

Cependant, tout interdit n'étant pas irraisonné, ou dénué d'argument, il convient d'établir une distinction, dans les produits interdits, entre ceux qui contribuent également au rétrécissement du champ de conscience, ou à une anesthésie de nos perceptions et de notre discernement, et ceux qui permettent justement l'inverse quant utilisés de manière adéquate : les psychédéliques.

Des études[4] ont contribué à ce discernement en définissant, selon quatre critères, le caractère « dangereux » d'une substance :

- Son pouvoir addictif ;
- Le préjudice qu'il cause à son consommateur (physique et psychologique) ;
- Le préjudice qu'il cause à la société ;
- Et, enfin, un coefficient très simple, issu du rapport entre dose efficiente et dose létale.

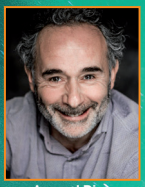
Ces études nous permettent de séparer le grain de l'ivraie au sein des substances illégales les plus consommées. En tête des divers classements issus de ces études, nous trouvons invariablement : l'alcool, l'héroïne, la cocaïne, la méthamphétamine.

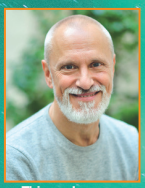
En bas de classement, nous trouvons, avec la même régularité selon les études, le LSD et la psilocybine (molécule présente dans les champignons hallucinogènes). Ces derniers produits, selon la contre-culture mais aussi le monde scientifique, trouvent, par coïncidence ou non, leur place dans la catégorie dite des « psychédéliques » (qui délie ou révèle la psyché).

C'est ici – en témoigne leur consommation millénaire dans les pratiques chamaniques – que nous rencontrons leur dimension spirituelle, et leur effet sur la conscience. Les substances les moins « dangereuses » sont également celles qui donnent accès aux expériences transcendantes, spirituelles ou mystiques. Elles favorisent un élargissement ou approfondissement du champ de conscience, et non un rétrécissement, comme les substances légales. De même, elles ne sont très peu addictives, comparativement aux substances légales.

Beaucoup de substances présentes dans la

Avec la participation de :


Arnaud Rioù


Thierry Janssen

Lilou Mace

Davina Delor

Jocelin Morisson

Romuald Leterrier

José Le Roy

Olivier Raurich

êtreplus
colloque

Ouverture de Conscience pour un changement de société

Rencontre avec l'Invisible

le 16 octobre 2022
à la VUB à Bruxelles
de 9H30 à 17H30

Journée de transmissions et d'expérimentations sur les pouvoirs insoupçonnés de la Conscience et la façon dont elle peut transformer l'être et la société.

Infos et billetterie :
www.etreplus/colloque-2022

avec la participation de
Guy**Trédaniel**
éditeur

avec le soutien de
Lunt Foundation

nature ne font pas partie de ces études, simplement délaissées, car moins connues ou moins accessibles, et surtout innombrables. C'est le cas notamment de la DMT, pourtant présente dans quasiment tout le vivant, dans chaque organisme, des humains aux souris en passant par une grande majorité de plantes. La quasi-omniprésence de cette molécule interroge encore à ce jour, tout autant que sa fonction.

Mon avis personnel sur cette dernière question – partagé par beaucoup d'explorateurs de la conscience – est que la fonction de la DMT est étroitement liée à la spiritualité. Elle serait le catalyseur de l'expérience spirituelle. Pour ainsi dire, des expériences visant à reconnaître la réalité de ce que nous pouvons appeler « âme » et d'autres dimensions, comme réels, et, selon la dose et l'intensité de l'expérience comme beaucoup plus « réels » et tangibles que ce que nous considérons comme la réalité ordinaire.

L'expérience de la DMT (que nous produisons naturellement dans notre corps, au niveau de la glande pinéale et des poumons) permet de pénétrer une réalité alternative – ou, pour le dire plus justement, une réalité supérieure, en ce sens qu'elle englobe, et contient la nôtre. Notre réalité, ordinaire, apparaît alors comme une émanation, un rejeton, une création de cette dimension originelle, du moins fondatrice de la nôtre.

La nature de cette dimension créatrice (car tout s'y crée constamment) fait l'objet de nombreuses spéculations entre ses explorateurs. Le terme *explorateurs* peut faire sourire puisqu'il convoque spontanément, dans notre esprit, des images du siècle dernier, aux couleurs de jungles verdoyantes, dangereuses savanes, mers mystérieuses, paysages escarpés et pays lointains. Il ne s'agit pas, ici, de partir loin, mais en dedans, et au-delà, sans bouger de l'environnement propice à l'expérience.

La destination et le chemin

Les psychédéliques et les enthéogènes ne sont pas tant le chemin qu'un aperçu de la destination, que chacun pourrait s'autoriser à divers niveaux d'intensité, avec d'infinies précautions. Arriver à destination sans le chemin qu'est la méditation, quelle que soit sa forme, est à la fois périlleux et vain. Cela reviendrait à parachuter un enfant de 3 ans au sommet de l'Everest, sans préparation ni équipement. En dehors du danger évident que cette image évoque au lecteur, elle a pour but d'éveiller au fait que l'enfant ne comprendra rien à la valeur de son expérience, et n'aura sans doute qu'une envie : retourner au chaud dans sa chambre. Il lui aura été donné, en quelques secondes, ce que des adultes mettent des années à préparer, sans jamais s'affranchir du chemin. Les psychédéliques et les enthéogènes ne sont ni le but ni une fin en soi. Ils sont les outils, qui permettent de montrer le chemin vers la destination finale, ils sont la clé qui ouvre La Porte qui donne sur ce que l'on ne peut comprendre, seulement vivre. Et nous sommes tous, face à cela, des enfants avides d'exploration.

Pour probablement 99,9 % des humains, la destination n'est jamais atteinte. Pour une grande majorité d'entre nous, la destination réside dans le déni, la fuite, ou au mieux dans la rassurante clairière, à mi-chemin des dogmes et des religions. La destination, elle, n'évoque en rien le doux confort des pâturages alpins, ou des vertes forêts des contreforts himalayens. Sans être hostile, elle n'est simplement pas propice à l'humain.

Une fois le saut fait, quel que soit l'outil enthéogène ou psychédélique employé, quelque chose ne peut plus être ignoré. Un second soleil est placé dans le ciel de notre existence, il n'est pas physique, mais spirituel. Il nous réchauffe, permet la vie de quelque chose qui ne pouvait vivre en son absence.

Le chemin vers ces substances qui ne laissent aucun doute quant à la nature « divine » de l'existence – ou autrement dit, à l'existence d'une intelligence et d'une intentionnalité universelle – devrait, pour celui qui souhaite « mourir avant la mort », se faire avec une immense précaution et une longue préparation. Il s'agit là d'une affaire de santé

LES 19 & 20
NOVEMBRE 2022

Bienvenue aux petits déjeuners Oxfam!

Pour trouver un petit déjeuner proche de chez vous, surfez sur **petitsdejeunersoxfam.be**

SCAN ME

OXFAM
Magasins du monde

É.R. : Gaëtan Vanloqueren, Rue Provinciale 265 - 1301 Bierges

mentale. Il me semble crucial de paraphraser, ici, l'adage de Paracelse[5] : Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison. Entre la suggestion de ces deux limites se situerait l'éveil spirituel dont il est question depuis des millénaires.

De l'effondrement identitaire induit par le *Bufo alvarius*, de la dissolution de la réalité en une symphonie synesthésique vécue avec le LSD, de la visite de la grande bibliothèque universelle sous la guidance d'un extraterrestre grâce à la psilocybine contenue dans les champignons magiques, ou de la rencontre avec une entité maternelle polymorphe se présentant comme l'intention créatrice de tout ce qui est, et dont l'impulsion est l'amour, que permet l'ayahuasca, ces quatre expériences sont radicalement différentes, comme quatre points cardinaux. Comme quatre facettes d'un diamant qui en compte une infinité, se rejoignant toutes en son centre.

De tout temps, les hommes ont tenté de rapporter en mots le contenu de ces expériences ; ont tenté de les institutionnaliser et de les organiser. Du chamanisme sont nés les cultes à mystères de la Grèce antique, détruites par les religions du Livre, librement inspirées de ces dernières, barrant l'accès à l'expérimentation directe, imposant une intermédiation cléricale dépositaire exclusive de l'interprétation dogmatique de l'expérience enthéogène de quelques prophètes, ayant mobilisé des foules considérables. Du dogme de ces religions, coupant l'accès à la source infinie de l'enseignement universel qui ne peut s'exonérer de l'expérience directe des plantes maîtresses, naît une impasse.

À l'image d'un cœur qui se contracte et se dilate, et permet ainsi une *circulation*, à l'image des saisons se succédant en une pulsation infinie, du cycle du jour et de la nuit, du soleil et de la lune, l'humanité arrive en fin de contraction. Le remède est là, juste sous nos yeux. Il prend la forme de quelques molécules, qui, employées avec la bonne intention, nous ouvrent les yeux.

À dimension plus humaine, je crois fondamentalement que, tout comme un traumatisme non intégré, non conscientisé, trace le chemin d'une vie de souffrance menant à la maladie et à la mort prématurée, un événement positif d'intensité égale peut renverser la tendance et mener vers la guérison.

Il s'agit, ici et maintenant, d'injecter de l'esprit dans la matière, de l'humilité dans le dogme, de l'intuition ou de l'art dans le scientisme, du féminin dans le masculin, de la conscience dans l'ignorance, de la lumière dans l'ombre, de l'amour dans la peur. Il s'agit de nous préparer à la rencontre avec une entité que notre niveau de conscience actuel ne peut pas concevoir. Et qui nous attend avec un amour et une bienveillance infinie.
Pour aller plus loin:
www.curieuxhasard.com

1- La psychologie transpersonnelle est une école de psychologie née au tout début des années 1970 de la rencontre entre plusieurs thérapeutes, dont Abraham Maslow et Stanislav Grof. Zlle se situe dans la lignée de psychanalystes comme Carl Gustav Jung et intègre aux découvertes des écoles psychologiques classiques, les données philosophiques et pratiques de traditions spirituelles (religions et chamanisme) ainsi qu'une étude approfondie des états modifiés de conscience.
2- https://inexplore.inrees.com/articles/Manifeste-science-Beauregard.
3- Voyage aux Confins de l'Esprit (Netflix) – Have a good trip (Netflix) – DMT la molécule de l'esprit (Youtube) – D'autres mondes, de Jan Kounen (Youtube).
4- "Drug harms in the UK: a multi-criteria decision analysis", by David Nutt, Leslie King and Lawrence Phillips, on behalf of the Independent Scientific Committee on Drugs. The Lancet.
5- Paracelse (1493-1541) était est un médecin, philosophe, alchimiste, théologien laïc suisse. Sa pensée est le point de départ du long processus de séparation de la chimie de l'alchimie.

Passionné de spiritualité et de psychologie transpersonnelle, Stephan est auteur, conférencier et praticien en relation d'aide, nourri par plus de 20 années de cheminement spirituel. Il est suivi par plus de 90.000 personnes sur les réseaux sociaux.

Stephan Schillinger

S'éveiller à sa vraie nature avec José Le Roy

Le samedi 29 et le dimanche 30 octobre 2022

Samedi 29 octobre : 14h-18h et dimanche 30 octobre : 10h-18h.
Au centre Terre d'Eveil à Ohain (Sud Bruxelles)

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

Infos et inscription
www.etreplus.be/cycle-2022-2023

110€ pour les deux journées

Présence et émotions

On se figure parfois le sage comme étant un homme ou une femme dépourvue d'émotions, sans aucun affect. Mais est-ce vraiment cela la sagesse ? Que vaudrait une telle vie privée d'émotions ?

Imaginons que des scientifiques inventent une pilule (rouge) capable de nous débarrasser complètement des émotions . Qui voudraient avaler une telle pilule ? Personne à mon avis, car nous devinons tous que sans nos émotions nous perdrions un élément essentiel de la vie humaine.
Imaginons maintenant que les scientifiques inventent une pilule (bleue) qui nous débarrasse des émotions négatives (peur, tristesse, colère...) mais nous laisse les émotions positives (joie, émerveillement, amour...). Je pense que cette fois, il y aurait des volontaires pour essayer, par exemple des personnes souffrant de dépression, ou de phobies graves les empêchant de vivre...Sans doute. Mais pourtant, que serions-nous sans ces émotions prétendument négatives : comment éprouver de la compassion sans tristesse ? Comment s'indigner et vouloir changer le monde sans colère ? Les émotions sont les cordes de notre cœur par lesquelles notre humanité vibre et chante.

C'est pourquoi je ne crois pas que la sagesse soit de vivre sans émotions mais je pense qu'elle consiste plutôt à être libre des émotions, ce qui est très différent. Le problème ce ne sont pas les émotions mais le pouvoir qu'elles prennent parfois sur nous. Or trop souvent, les personnes se tournent vers la spiritualité pour échapper à leurs émotions douloureuses, mais ainsi elles prennent le risque de se couper d'une partie de leur humanité.

L'éveil spirituel permet de vivre les émotions sans être happé par elles. Il nous met en contact avec une Présence stable au-delà des émotions. Les émotions deviennent alors comme des nuages passant dans un ciel ouvert de la conscience.

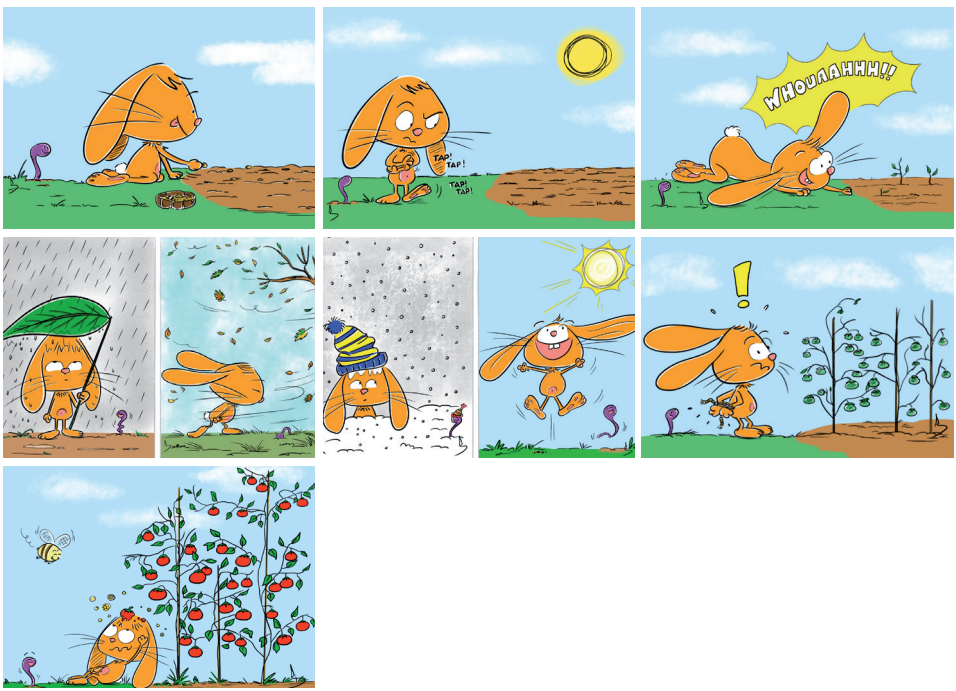
L'immuabilité de la Présence permet de ne pas être emporté par les émotions passagères ; la vastitude de la Présence permet de rester ouvert et de ne pas se limiter aux émotions ; l'impersonnalité de la Présence nous empêche de nourrir avec notre ego les émotions qui se lèvent ; l'invulnérabilité de la Présence nous donne assez de confiance pour accepter d'être vulnérable, d'être touché ; la vacuité de la Présence nous montre que les émotions ne sont pas des objets solides et qu'elles n'ont pas de substance.

Nos émotions elles-mêmes vont s'affiner au contact de la Présence ; elles seront de moins en moins l'expression d'un ego blessé pour devenir celle du cœur aimant du monde.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Semer nos rêves !

Une petite impatience ruine un grand projet.
[Confucius]



Devant l'état du monde actuel, il serait tentant de se laisser aller au découragement : où nous conduit cette aspiration à la paix, la joie et l'amour, pour laquelle nous nous investissons corps et âme depuis si longtemps ?

Il semble pourtant qu'une graine plantée ne soit jamais perdue, elle attend juste les circonstances favorables pour germer et ne donne ses fruits qu'après un temps plus ou moins long de gestation.

À nous donc de continuer à semer inlassablement les graines de ce que nous voulons obtenir dans nos vies et de poser avec confiance les actes nécessaires à nos buts. Sachons simplement qu'avant d'atteindre le résultat espéré, il nous faudra sans doute faire preuve de (beaucoup) de patience et de persévérance.

Le grand livre sacré des Indiens, La Bhagavad Gîta va même plus loin dans son observation : *« Quand tu agis, sois seulement attentif à l'acte que tu accomplis, ne pense pas aux fruits qu'il portera. »*

Dominique Hubert
Co-scénariste

Anouk Dubois
Co-scénariste

Soigner

Je t'écris d'un village dont je tairai le nom.

Ses ruelles, ses maisons, ses tuiles rondes ne m'en ont pas donné l'autorisation. « Ici » se gagne guidé par un instinct. Ou guidé par le doigt du Cosmos. C'est dans les montagnes. En Espagne.

Lorsque je suis arrivé « Ici », la veille, sur la route de mon voyage, je m'étais fait piquer par un frelon. Au pied. Une douleur aigüe. Comme dix piqûres de guêpe. D'heure en heure, mon pied a gonflé, est devenu plus douloureux, a rougi. J'ai pris la décision d'aller consulter le médecin des sept villages.

Les sept villages sont disposés dans un vaste bol naturel agrémenté de buis, de pins, de ravins, de caillasses et de poussières. Le jour, les villages « terre cuite » ressemblent, de loin, à des mamelons de mères. La nuit, on dort, on s'aime, on prie, sous la voie lactée et les étoiles innombrables.

Manuel, le médecin consulte dans le village qui fait office de chef-lieu. El Pueblo.

Je suis entré dans son cabinet. Il m'a accueilli. M'appelant par mon prénom. Il a inspecté mon pied. Et mon regard. Et mon âme. Cinq minutes plus tard, j'avais reçu trois piqûres, une, deux, trois, voilà, dans les fesses. On ne rigole pas avec les piqûres de frelon qui ont mauvaise mine. Ensuite, nous avons parlé.

« Merci, docteur. Merci de votre gentillesse. Merci pour vos yeux très clairs et très purs. Ils m'inspirent l'amour. Je n'y lis que de belles choses. Des phrases bleues piquées de Soleil. Des phrases qu'on n'entend plus trop de nos jours. Surtout dans les villes d'où je viens… »
Les yeux de Manuel dardaient mon âme. A la recherche de phrases inscrites dans les miens. C'est merveilleux, parfois, les regards. Alors, je me suis laissé aller à la confidence.

« Merci pour les études que vous avez réalisées. Assis, des jours, des mois, des années devant vos livres, vos formules, vos atlas. Sacrifiant une partie de votre jeunesse. Merci pour les hommes, les femmes, les enfants que vous avez soignés avant moi, vos peurs, vos doutes, vos fatigues, vos larmes aussi. Merci, merci, merci… Nous avons tant et tant besoin des médecins et de toutes les personnes qui nous soignent. »

Alors, Manuel m'a demandé ce que je faisais dans la vie. Il m'a dit la phrase telle que je te la retranscris : « Et vous, c'est quoi, votre métier, Benoît ? »
J'ai répondu « poète ».

Alors, dans les yeux de Manuel sont passés des dizaines de livres. Des dizaines de poèmes ont dansé. Des centaines de chansons se sont mises en mouvement. Et ses yeux se sont éclairés d'un cran supplémentaire dans la densité des lumières. Miguel de Cervantes, Federico Garcia Lorca, Pablo Milanés, Silvio Rodriguez, Suylèn Milanés, Gabriela Mistral, Pablo Neruda, Jorge Luis Borges, Ana Maria Matute, Carmen Laforet, Emilia Pardo Bazan… « Nous avons besoin des poètes, Benoît. Les poètes nous soignent. Je vais souvent me promener dans un petit bois près du village ibérique. Vous le connaissez, le village ibérique ? Si vous ne le connaissez pas, demandez aux gens du village. Demandez qu'ils vous renseignent le chemin. Oh, il ne reste que quelques pierres dans un bois. Ce bois m'interpelle. Quand je suis dans ce lieu, j'ai l'impression que des êtres me regardent. Et me parlent. Des êtres ou des esprits. Je ne sais pas. Là, je ressens une grande poésie. On a besoin des poètes… »

Le docteur Manuel me regarde encore. Il rayonne de tendresse et de bonté.

« Vous allez bien, Benoît ? Parce que je vous ai injecté beaucoup de toxiques, là. Vous allez bien ? Parfait. Moi, il y a un auteur que j'aime bien. C'est Albert Camus. Vous le connaissez ? J'ai besoin de son esprit clair et lumineux. J'aime lire et relire les lettres qu'Albert Camus et Maria Casarès se sont écrites. Maria Victoria Casarès Pérez. Née en Galice. Vous la connaissez ? Leur correspondance. Entre 1944 et 1959. Un sommet d'amour. Pas facile. Ce sont de belles lettres. Je les lis en français. Albert Camus me manque. Maria Casarès aussi… »

Manuel se lève de sa chaise et rejoint la fenêtre du dispensaire qui donne sur la montagne.

« Les poètes sont aussi importants que la pénicilline et les corticoïdes, Benoît. »

Il laisse passer un long silence.

« Les poètes soignent. D'un corps meurtri, ils font une merveille. D'une guerre, ils font un roman. D'une intuition, ils créent une génération. Les hommes et les femmes qui écrivent ont cette chance. Ils éclairent les autres. Les poètes, c'est la pénicilline et les corticoïdes de l'âme. Vous n'êtes pas d'accord avec moi ? »
Moi, je ne dis rien. Aucun mot ne me vient. Je suis assis sur la chaise du cabinet de consultation. J'ai un peu mal aux fesses. Autour de moi, ça sent le désinfectant. Il y a des boîtes jaunes où jeter les aiguilles usagées. Je remarque une mallette d'urgence rouge avec un défibrillateur. A-t-il sauvé des vies, déjà ? Une armoire en métal, vitrée, avec des dizaines de boîtes de médicaments bien rangées, bien ordonnées. Du sérum physiologique. Des seringues. Des aiguilles. Toute la science et l'intelligence de l'être humain venue à pieds d'Hippocrate et de la nuit des temps. La poésie. Qu'en dire ?

La poésie. C'est mon amie. C'est mon ennemie. Elle me hisse au sommet de certaines vagues presque à en toucher le Soleil. Elle m'engloutit dans les remous sombres des tempêtes où vivent encore des monstres. Elle me fait aimer. Elle me fait admirer. Elle me fait contempler. Elle me fait tordre l'ombre en lumière. Je suis un chercheur d'or alchimique. Et cet or, je le trouve dans la caresse amie. Ou, ce jour, dans les yeux de Manuel. Au milieu de nulle part. Dans une région et dans un village dont je tairai le nom. Parce que ni le vent, ni la lumière, ni les orages, ni la poussière des chemins ne m'en ont donné l'autorisation.
Je suis rentré dans ma maison.
J'ai dormi une nuit sans rêve.

Au petit matin, mon téléphone affichait un message sur WhatsApp.

Je te l'écris comme je l'ai reçu.
« Bonjour, Benoît. Je suis le médecin. Comment allez-vous ? »

La poésie.

La poésie, c'est la pénicilline et les corticoïdes de l'âme.

Benoît Coppée
Écrivain

Coup de ♥

Non-dualité

Une vie libérée

par Didier Weiss et Alain Eskenazi

Conversations sur l'éveil spirituel et la non-dualité : Alain joue au candide et Didier expose le cœur de la spiritualité. La nature de l'éveil, les obstacles rencontrés sur le chemin, le karma, le moi, l'âme, la réincarnation, le libre-arbitre, la relation maître au disciple, etc. Ces interrogations que se pose tout chercheur spirituel trouvent ici des réponses éminemment vivantes. Au fil de leurs échanges, Alain et Didier nous indiquent la voie du retour à notre vraie nature que l'on avait quittée seulement en rêve. En nous dépouillant de l'identification à la personne que nous croyions être, nous pouvons redécouvrir la source de paix, de joie et de liberté qui est au cœur même de notre vie.
Grâce à une pédagogie précise et subtile propre à débusquer les pièges du mental, à démystifier les idées reçues, à déconstruire les conditionnements, Didier et Alain offrent au chercheur une approche logique, simple et dénuée de tout mysticisme évaporé.
Editions Almora, 207 pages

Spiritualité

Ecoute : ton cœur te parle

par Emilie Labourdette

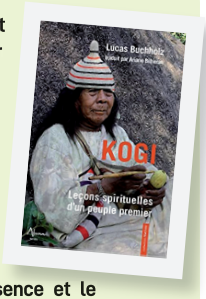
C'est un dialogue puissant et ambitieux entre la voix du cœur et la voix de l'expérience de l'auteure qui se questionne, qui tente de comprendre l'incarnation, la vie et ses mécanismes. Elle nous entraîne dans ses multiples découvertes par le corps, par le ressenti, par la guidance du cœur. Elle nous apprend à discerner les niveaux d'être, à accueillir ce qui est, dans l'instant présent, à cultiver l'ancrage ; elle nous invite à pratiquer plusieurs outils de conscience, dont « l'effet miroir », la libération des attentes et de la souffrance, des méditations. Un chemin passionnant vers être simplement nous-même, dans la résonnance du cœur.

Editions Le souffle d'or, 256 pages

Sagesses d'ailleurs

Kogi

par Lucas Buchholz



Ce livre est une occasion unique de nous asseoir, avec les Kogis, lorsqu'ils partagent leurs visions du monde, qui est l'essence et le fondement de leur tradition ancestrale. Leur sagesse pragmatique est adaptée à notre époque actuelle de changement dans le monde. Les Kogis ont choisi de nous parler maintenant car, ayant observé de près notre développement, ils reconnaissent que notre mode de pensée est devenu nuisible à nos vies et à la terre, et que nous sommes tous confrontés à des défis écologiques, sociaux, sanitaires et individuels sans précédent. Les points de vue et les principes que partagent les Kogis nous offrent de nouvelles approches pour trouver des solutions dans tous les domaines de notre vie. Ils ne suggèrent pas que nous renoncions à notre mode de vie moderne, mais nous incitent à nous souvenir de l'origine, et à changer notre regard.
Editions Aluna, collection Natives, 408 pages

Résilience

Résiliencez-vous

par Caroline Le Flour, illustrations Gaëlle Le Louet

Depuis la mort de son poisson rouge, Ben ne trouve plus goût à rien. Une rencontre inopinée le pousse à se lancer dans une thérapie. Sous les traits de la psy de Ben, Caroline Le Flour enseigne ici l'art de la résilience. Riche de sa double expérience de thérapeute et de "résiliente multirécidiviste", elle dévoile les leviers à actionner et les capacités à développer pour affronter les difficultés de la vie. Les aventures de Ben, savoureusement illustrées par Gaëlle Le Louët, sont entrecoupées de nombreux éclairages psy et de fiches pratiques pour vous aider à franchir les 10 principales étapes du processus de guérison. Comment accepter ce que l'on ne peut pas changer ? Exprimer ses peurs et ses émotions ? Rebâtir sa confiance en soi et en la vie, ou encore s'engager pour donner du sens à son vécu ? Des témoins racontent également comment, malgré la maladie, le handicap ou le deuil, ils ont réussi à se reconstruire et à faire naître du positif de leurs souffrances.
Editions Courrier du livre, 200 pages

Transition

L'effondrement expliqué à nos enfants

par Gauthier Chapelle et Pablo Servigne

« Papa, c'est quoi cette histoire de fin du monde ? » Entre effondrement du vivant et effondrement possible de notre société... le mot plane comme une ombre au-dessus de notre époque.Mais de quels effondrements s'agit-il ? Peut-on en parler aux enfants sans les angoisser ? Avec quels mots ? Et aussi, pourquoi certains boomers ont-ils tant de mal à comprendre ? Mêlant arguments, expérience et affects, Pablo Servigne et Gauthier Chapelle tissent une discussion à bâtons rompus entre générations avec pour horizon la préservation des liens..
Editions Seuil, 192 pages

Initiatique

Le jaguar, la dame blanche et l'anaconda *par Isabelle Clerc*

Invitée en Colombie, la narratrice anonyme ressent intensément l'appel de l'Amazonie. Et plus particulièrement d'ethnies réputées pour leur savoir inestimable du Yajé, plante qui est au cœur de leur civilisation. Elle nous livre dans un style classique, tout en nuances, les péripéties de son voyage à la fois extérieur et intérieur. Rencontres insolites, vie politique mouvementée, paysages contrastées et fabuleux. Jusqu'à ses expériences avec les curakas, ces guérisseurs qui ont su préserver depuis des millénaires leur art. Portée par une étonnante fraîcheur d'âme, elle prendra tous les risques, et sa vie en sera bouleversée. A l'heure où la médecine psychédélique (celle de demain ?) est en plein essor, cet ouvrage tombe à pic dans notre actualité tourmentée.
Editions Aluna, nouvelle collection Natives, 252 pages

Spiritualité

Guérisseuses d'hier et d'aujourd'hui

par Aurélie Godefroy et Sheina Szalmka

Longtemps tenues à l'écart de l'exercice de la médecine officielle, les femmes n'ont jamais cessé de développer leurs talents de guérisseuses et ce, depuis l'Antiquité. Cet ouvrage se propose de mettre en lumière une cinquantaine de figures remarquables dans le domaine du soin, des origines à nos jours. Figures mythologiques, sorcières, mystiques, chamanes et thérapeutes... Célèbres ou moins connues, issues de tous les continents, elles se dévoilent sous les plumes conjuguées d'une écrivaine et d'une artiste. Autant de diptyques associant un visage à une histoire, de Circé à Starhawk, en passant par Hildegarde de Bingen, Maria Sabina , Marguerite Kardos ou encore Florence Nightingale.
Editions Eyrolles, 125 pages

La rédaction aime aussi...

Le mirage du moi
Jean-Marc Mantel
Editions Accarias l'Originel, 318 pages

Donner à voir le silence
Jérôme Edou
Editions Almora, collection Les deux Océans, 85 pages

L'Oracle du Petit Peuple
Emmanuel Jappert et Aline Margy
Editions Eyrolles

Spiritualité

Coup de ♥

Se Révéler

par Arnaud Riou

Il y a tellement de façons de se révéler. On révèle le gagnant d'un concours, ou un secret de famille. On a une révélation quand, soudain, on comprend qu'on passait à côté de l'essentiel, qu'on était loin de son âme. Et on peut se révéler soi-même, tomber le masque que l'on porte pour révéler le diamant de notre véritable nature. Alors on se réveille, on se relève et à la même seconde, on se révèle. Choisir de se révéler, c'est accepter de questionner son existence, ses croyances; c'est affirmer son authenticité, c'est écouter les leçons des sages qui ont tant à nous apprendre, c'est faire preuve d'humilité et d'indulgence envers soi-même et les autres. Cette démarche sincère et constructive nous ramène à l'essentiel et donne du sens à notre vie. Inspiré des sagesses ancestrales qui guident ses pas depuis trente ans, Arnaud Riou a à coeur de nous aider à interpréter nos émotions et nos sentiments, construire des relations franches et durables, développer notre écoute et notre empathie, poser nos limites, nous affirmer et devenir autonome, vivre l'instant présent, nous relier à notre âme, révéler notre mission de vie. De nombreux exercices et rituels, ainsi que dix méditations audio lues par l'auteur vous aideront à passer, enfin, à l'action. *Editions Albin Michel, 352 pages*

L'huile Inca Inchi, un super-aliment !

Aussi appelée « huile de Sacha inchi », l'huile d'Inca Inchi (Plukenetia Volubilis) est issue d'une pression à froid des graines dissimulées dans ce fruit emblématique en forme d'étoile. Il s'agit d'une plante grimpante vivace des régions montagneuses, chaudes et humides de l'Amérique du Sud, aux multiples bienfaits nutritionnels et cosmétiques. Très prisée des populations amazoniennes, les peuples natifs l'utilisent depuis des millénaires en cuisine mais aussi dans le cadre de leur médecine ancestrale. Cette huile également appelée « cacahuètes des incas » était aussi considérée comme magique ; elle était réputée donner courage et vigueur, et était employée pour soulager les douleurs musculaires et les rhumatismes.

Particulièrement riche en acides gras indispensables à l'organisme que notre organisme ne produit pas seul, en antioxydants, en protéines et acides aminés, cette huile possède de multiples vertus nutritionnelles validées par la science (prévention cardiovasculaire, du déclin cognitif, de la dépression et du cancer)[1], mais aussi cosmétiques. Utilisée en cuisine pour son goût léger mais plus encore pour son grand intérêt nutritionnel, l'huile d'Inca Inchi est également connue pour apaiser les peaux sèches et irritées.

Riche en Omega 3-6-9

L'huile pressée à froid, méthode qui permet de conserver sa qualité et ses bienfaits, contient des acides gras essentiels, à raison de 45% d'Omega 3, 36% d'Omega 6 et 9% d'Omega 9. Lors de la pression à froid, l'huile est séparée de la poudre à haute teneur en protéines, en particulier l'acide aminé tryptophane (précurseur de la sérotonine et favorable au sommeil et à la lutte contre les troubles dépressifs), ainsi que des antioxydants que sont les vitamines A et E, de précieux alliés pour combattre les radicaux libres et le vieillissement.

Rappelons le rôle majeur joué par les Omega 3 dans la prévention des maladies

cardiovasculaires. Parmi les bienfaits recensés figurent également des effets positifs sur le bon cholestérol, les fonctions cérébrales, les articulations, les cheveux et les ongles, le taux de sucre sanguin, les inflammations diverses ainsi que la vue.

L'allié de notre peau

Sur le plan cosmétique, l'inca Inchi est notamment connus pour calmer les irritations, atténuer les rougeurs et maintenir l'élasticité de la peau. Elle est également appréciée pour ses propriétés protectrices et restructurantes qui permettent à la peau d'empêcher de se déshydrater. Sa composition riche en oméga 3 et 6 des molécules lipidiques, va venir préserver et reconstruire le film hydrolipidique de l'épiderme, barrière de notre peau qui aide à lutter contre les agressions extérieures comme le froid et la déshydratation.

Des saveurs subtiles

Enfin elle se substitue de manière savoureuse aux huiles de poisson. En effet, son goût de noix convient bien aux salades et aux légumes. Il est recommandé de l'utiliser crue et d'éviter de la chauffer même si elle convient bien à la cuisson. Nous vous recommandons une huile issue de l'agriculture Bio.

Huile Inca Inchi : comment s'en procurer ?

Elle existe comme complément sous deux formes :
- en capsules ou gélules,
- en bouteille, sous forme d'huile pressée à froid et certifiée biologique de préférence. Ce conditionnement a pour avantage de nous permettre d'en savourer les qualités gustatives et de pouvoir se l'appliquer sur la peau.

Ces informations ne peuvent se substituer à un diagnostic, une consultation ou un suivi médical.

1/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8542186/

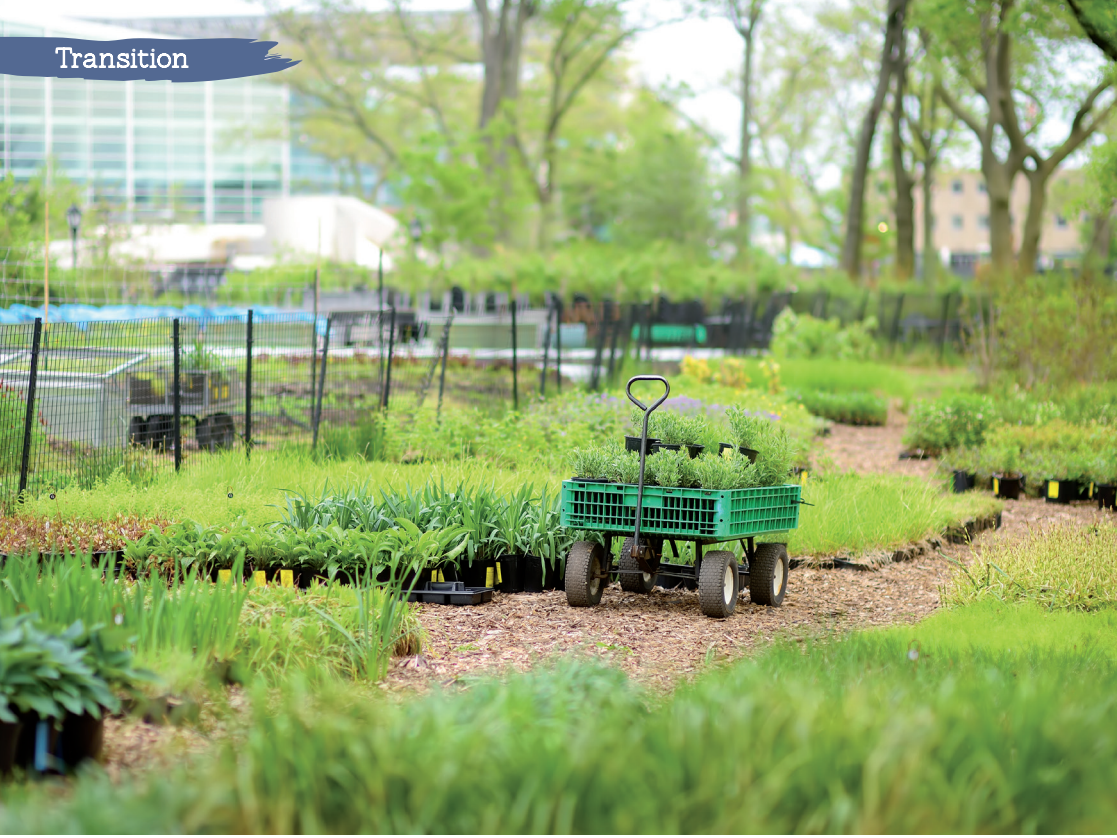
L'huile Inca Inchi

huile de graines de Sacha Inchi

- ✔ *contient de l'ALA, la forme végétale des acides gras* oméga 3
- ✔ *l'ALA contribue au maintien d'un taux de cholestérol normal**
- ✔ *bio, cru, végan & sans gluten*
- ✔ *goût délicieux*
- ✔ *projet de commerce équitable*

Retrouvez l'huile sur **www.veganlifestyle.be.**

*L'effet bénéfique est obtenu avec une consommation quotidienne de 2 g d'ALA.



Permaculture et transition urbaine

co-créer des villes résilientes pour le futur !

Aujourd'hui, 57% de la population mondiale vit dans des zones urbaines, une proportion qui devrait passer à 68% d'ici 2050 ! Les projections montrent en effet que l'urbanisation combinée à la croissance globale de la population mondiale représentent une augmentation urbaine de 2,5 à 3 milliards d'individus endéans les 30 années à venir. Une gestion vertueuse et durable de nos villes est donc vitale pour l'avenir de l'humanité.

Un des problèmes majeurs liés au développement irréfléchi des zones urbaines est que ces expansions se produisent généralement au détriment des zones écologiquement sensibles. L'urbanisation détruit les terres arables et fertiles, ainsi que les habitats d'espèces vulnérables, tout en épuisant les ressources non renouvelables et en augmentant considérablement la pollution. Nous devons donc chercher et mettre en oeuvre des moyens alternatifs pour sauver la situation actuelle et future. La permaculture urbaine peut fournir des réponses à ces enjeux, en fournissant une palette d'outils et de solutions bénéfiques à la biodiversité animales et végétales, tout en produisant des ressources et de la nourriture en abondance.

Sortir de la pensée linéaire

Avec près des trois-quarts des êtres humains vivant dans des villes et les zones péri-urbaines d'ici 2050, la gestion durable de ces espaces de vie est prioritaire. La permaculture urbaine peut

tout à fait répondre aux multiples défis que représente cette gestion pour le moins délicate, mais elle a besoin de temps pour se mettre en place. Il est donc urgent d'anticiper ce qui s'en vient afin que les zones urbaines soient les plus résilientes possibles.

Si nous voulons répondre aux besoins en ressources de nos villes et aux besoins humains (notamment en matière d'alimentation), tout en étant attentifs et soucieux de la flore et de la faune locales qui partagent ces espaces de vie, il faut oser sortir des routes toutes tracées de la pensée linéaire qui nous enferme dans un modèle de citoyen-consommateur hyper matérialiste et séparé du monde vivant. Un modèle voué à l'échec.

Sortir de la pensée linéaire, c'est (re)devenir créatif, utiliser notre intuition, notre imagination et tous nos sens. C'est exactement ce qui est nécessaire en permaculture pour repenser les bâtiments, les structures, les espaces et leurs interdépendances afin de faire revenir l'abondance et la fertilité dans le paysage urbain. En utilisant les espaces urbains pour cultiver des ressources, libérer l'abondance et développer une meilleure santé du vivant, nous nous réapproprions ces biens communs qui, souvent, ont été perdus au cours des siècles au profit d'un capitalisme déraciné… Il est donc essentiel de créer de nouveaux designs permaculturels pour ces espaces communs afin d'amplifier l'indispensable 'Transition' qui peine encore à se déployer comme elle le devrait.

Des espaces urbains pour créer l'abondance

En termes de conception et design permaculturel dans un cadre urbain, il est important que nous utilisions notre imagination pour regarder au-delà de nos simples lieux de vie afin d'intégrer toutes les interactions possibles avec les espaces publics (construits ou naturels), les cheminements et accès, la gestion des eaux, des énergies, des ressources, etc. Comme il n'y a tout simplement pas assez de place dans la plupart des jardins urbains pour pouvoir cultiver une grande partie des ressources dont nous avons besoin, il est essentiel de repenser les espaces publics en termes de 'micro-fermes urbaines', 'vergers collectifs' ; même les nombreux parcs urbains pourraient facilement redevenir des 'paysages comestibles' abondants. *Pourquoi planter des platanes alors que quantité d'arbres fruitiers seraient plus que bienvenus dans les espaces publics ?*

Nous devons également garder à l'esprit que les zones urbaines sont relativement compactes avec une haute densité de population. Il est donc indispensable de réapprendre à partager et à coopérer avec les autres au sein de ces zones. Au-delà de la possibilité de produire des ressources localement, une grande opportunité réside dans le développement et l'amélioration des relations humaines. Qu'est-ce qui fait qu'une communauté est plus résiliente qu'une autre ?

C'est souvent la qualité même des relations entre les individus qui est la clef d'un avenir commun bienveillant et à faible impact.

Quelques pistes

• **Parcs** — Les parcs sont des espaces publics, nous sommes le public, nous devrions donc vraiment utiliser nos parcs locaux comme des ressources communautaires. Les outils de design en permaculture permettent de facilement intégrer l'existant et de faire évoluer le système par phases pour arriver à des cycles vertueux, abondants et à impact zéro.

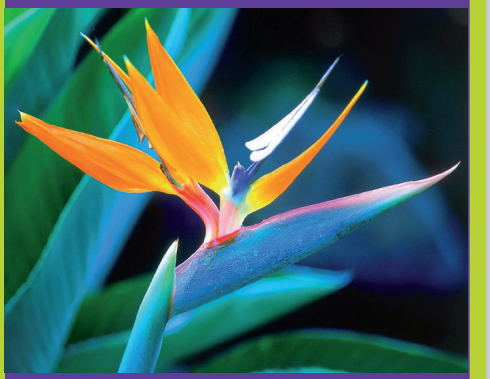
• **Rues** — La culture dite « en Guerrilla » (où l'on sème à tous vents fleurs, légumes, aromates…) est un excellent moyen de réaliser un certain nombre de choses importantes dans la pratique de la permaculture urbaine : recréer des habitats écologiques pour la faune et la microfaune ; produire un approvisionnement local de ressources ; ajouter de la beauté et de la couleur dont nous avons tant besoin dans les villes.

Plus précis que la culture aléatoire « en Guerrilla », des groupes peuvent aussi se constituer entre voisins pour élaborer un projet de « rue en transition » qui peut dépasser le cadre du jardinage et intégrer des achats groupés, la gestion des déplacements, des déchets, etc.

• **Toitures & façades** — La majorité des toits peut facilement se transformer en zones de production d'énergie (électricité solaire photovoltaïque, micro-éolien urbain, eau chaude sanitaire et/ou appoint de chauffage via le solaire passif), en surfaces de collecte d'eau pluviale et, bien sûr, en zones de production alimentaire. Idem pour certaines façades qui peuvent aisément se couvrir de plantes adaptées et bénéfiques pour la biodiversité et la nutrition humaine.

Massage Initiatique
&
Thérapie Corporelle
Quantique

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



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

Nouvelle formation certifiante à partir du jeu. 20/10/22

Ateliers-Découverte : **sam. 3/9/22 ou sam. 24/9 ou sam. 8/10 de 9h à 13h**
Entrée gratuite. Sur réservation

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

• **Espaces négligés** — C'est le cas de nombreux terrains vagues, zones boisées sauvages, parkings démesurés et même, plus simplement, les cours bétonnées des écoles. Ces zones peuvent facilement être utilisées, ne fût-ce qu'en partie, pour développer une pratique écologique saine et abondante.

Des villes résilientes pour le futur

Sans la permaculture urbaine et une éco-conception réfléchie des activités humaines, il est très peu probable que nous puissions passer d'une ère économique et industrielle basée sur les combustibles fossiles et la course au profit à une ère basée sur l'abondance, l'équilibre et l'égalité… sans passer par des tensions extrêmes ! Si des mesures sont mises en place, comme l'initiative des 'Villes en Transition' de Rob Hopkins[1], la permaculture urbaine a le potentiel de nous nourrir, de nous fournir des remèdes naturels et une foule d'autres ressources utiles tout en apportant une plus grande fertilité et diversité dans les espaces urbains. C'est possible. La grande majorité des outils et des ressources existe déjà… il suffit d'imaginer ceux qui manquent encore ! Evidemment, pour que cela se produise, il faut une volonté commune et un véritable effort pour travailler ensemble à la mise en œuvre de ces transitions salutaires.

Pour terminer, la permaculture urbaine peut également nous (ré)apprendre à percevoir les systèmes existants et leurs interdépendances de manière fractale et holistique. Retrouver le sens de cette « Unité sous-jacente » à toute Vie est, en effet, une clef essentielle aux processus de transition en cours.

1 dont nous avons déjà parlé dans nos colonnes à de multiples reprises : transitionnetwork.org

Ressources :
• « ***Le guide de la permaculture urbaine*** » de C. Mayo aux Ed. Terre Vivante

• « ***La permaculture urbaine, sociale et économique*** » de S. Read aux Ed. de Terran.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

12 ET 13 NOVEMBRE 2022

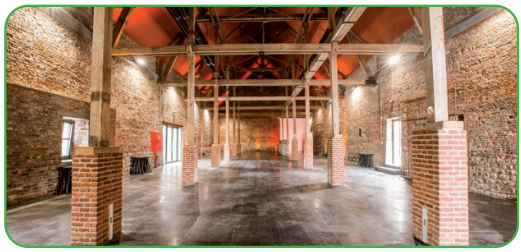
SALON MIEUX-ÊTRE

Waterloo

Rencontre avec 60 exposants et thérapeutes
du Mieux-être sur le thème :

Cultiver son jardin intérieur

Information **www.etreplus.be/salon-etre-plus**



Ferme de Mont Saint Jean à Waterloo

Le thé vert, énergisant et antioxydant !

Pour que rentrée rime avec vitalité, éviter les baisses de régime et retrouver du tonus, profitons de l'effet coup de fouet d'un bon thé, une boisson énergisante naturelle.

Le thé vert, une boisson énergisante naturelle

Les feuilles de thé vert sont **riches en caféine (théine)**, une substance énergisante et stimulante pour le système nerveux. C'est juste ce qu'il faut pour éviter la grosse fatigue de l'intersaison et donner un coup de fouet.
Pour autant, **le thé n'excite pas comme le café** et ce pour 2 raisons. Tout d'abord, dans le thé, la caféine est liée aux tanins et est donc libérée dans le sang beaucoup plus lentement et sur une plus longue durée que dans le café. On dit qu'elle est moins « biodisponible ». Ensuite, l'effet boost de la théine est contrebalancé par la présence de L-théanine, un acide aminé aux propriétés relaxantes. Le thé vert procure ainsi un effet appelé « relax & revive » , idéal pour rester concentré. Il contribue ainsi à la détente, tout en aidant à revitaliser. Ce n'est pas pour rien que les moines tibétains s'en délectent durant leurs longues séances de méditation !

Le pouvoir des antioxydants du thé vert contre la grosse fatigue

Dans le thé vert, l'oxydation des feuilles de thé est stoppée tout de suite après la cueillette grâce à un bain de chaleur, ce qui en fait un thé riche en antioxydants, notamment en épigallo-catéchines-gallates (EGCG). Pour lutter contre les effets du stress oxydatif sur les cellules, il n'y a pas mieux. Incomparable en période de rentrée !

C'est au niveau des jeunes pousses et des bourgeons que se concentrent la majeure partie des antioxydants. C'est pourquoi les Thés de la Pagode pratiquent la « cueillette impériale » (où ne sont sélectionnés que le bourgeon et la première feuille) ou la « cueillette fine » (seul le bourgeon et les deux premières feuilles sont prélevés).

Les ingrédients naturels pour un coup de boost

Le thé vert seul peut ne pas suffire pour lutter contre une grosse fatigue. Heureusement, la Nature regorge de plantes naturelles énergisantes. Parmi les plus efficaces pour éviter les baisses d'énergie :

Le gingembre : riche en gingérol, responsable de sa saveur relevée, il est reconnu pour aider à booster la vitalité et l'énergie.

La cannelle (cinamomum cassia) : possède une écorce intérieure épicée aux vertus stimulantes et dynamisantes.

La cardamome : son huile essentielle (limonène) contient de la vitamine B6, qui représente une source d'énergie essentielle et contribue à améliorer la résistance à l'effort. La cardamome est également riche en magnésium, un minéral directement associé au métabolisme énergétique.

Retrouvez cette association de thé vert bio et d'épices stimulantes dans le thé boost Tonichaï. Son nom est un hommage aux chaï indiens, riches en épices et en saveurs mais aussi en bienfaits, ce mélange vous apportera énergie et vitalité au quotidien. Si les plantes sont un recours précieux à cette période de l'année, n'oubliez pas non plus le rôle joué par une alimentation variée et équilibrée, un rythme de sommeil régulier et la pratique d'une activité physique régulière.

Jérôme Raynal

THÉS DE LA PAGODE

Votre allié boost

TONICHAÏ®

THÉ VERT BIO GRAND CRU DE JIANGSU

UNE SYNERGIE D'ACTIFS

pour améliorer votre vitalité

- **THÉ VERT RICHE EN THÉINE POUR AIDER À LUTTER CONTRE LA FATIGUE PHYSIQUE ET MENTALE DU QUOTIDIEN**
- **PROPRIÉTÉS TONIFIANTES DU GINGEMBRE, ACCENTUÉES PAR L'ACTION REVITALISANTE DE LA CANNELLE CASSIA ET DE LA CARDAMOME**
- **ACCORDS ÉPICÉS ET FRAIS POUR UN BREUVAGE REVIGORANT**

18 sachets Pagode | 4 min | 80°C

Tonichaï® est un thé vert Sencha Grand Cru de Chine associé au gingembre, à la cannelle cassia, à la cardamome et à la menthe douce certifiés Agriculture Biologique. Il contribue à limiter la fatigue au quotidien. Le gingembre, traditionnellement utilisé en Asie, est reconnu pour ses vertus. Il complète l'action dynamisante du thé vert. La cannelle cassia et la cardamome ajoutent leurs propriétés revigorantes aux bénéfices de ce thé. Avec sa riche association d'épices et de menthe douce, ce thé rond en bouche est équilibré et se savoure avec gourmandise.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Cueillette impériale
Bourgeon + 1ère feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles

CUEILLETTE FINE OU IMPÉRIALE

LES THÉS DE LA PAGODE®, HÉRITIERS DES GRANDS MAÎTRES DE THÉ

La cueillette fine ou impériale vous apporte tous les bienfaits du thé.
C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

www.thesdelapagode.com

En vente dans vos magasins biologiques et diététiques – THÉS DE LA PAGODE – 4 avenue Bertie Albrecht – 75008 Paris – Tél. : 01 48 04 54 07

La puissance du Yoga du Rire

Se relaxer, relâcher les tensions du quotidien et s'apaiser : tel est le but du yoga du rire, une merveilleuse pratique amusante, surprenante et bien structurée. C'est simple! Le rire nous fait sentir immédiatement de bonne humeur, joyeux et détendu.

L'origine

Rire, rien de plus naturel, c'est l'une des premières formes de communication sociale que nous développons. Mais comment pouvons-nous associer le rire au yoga ?

Cette pratique hors du commun, a été créée en 1995 par le docteur Madan Kataria et son épouse Madhuri, professeure de yoga. Totalement fasciné par les bienfaits du rire sur ses patients, Madan Kataria eut envie de créer des « clubs de rire ». Il forma donc un groupe dans un parc de Mumbai avec l'objectif de se raconter des blagues pour pouvoir rire.
Cela se répéta tous les matins et le groupe grandissait de plus en plus. Cependant, au bout de plusieurs jours, le stock de blagues drôles et bienveillantes s'était épuisé. Dr Kataria se m'y alors à passer en revue toutes les recherches sur le rire et trouva la solution de génie, il suffisait de rire sans raisons ! Il est scientifiquement prouvé que notre corps ne fait pas de différence entre un rire simulé et spontané. Il a donc demandé à tout le monde de faire semblant de rire lors de la séance suivante et malgré le scepticisme des premiers instants, ils finirent par rire pendant une bonne dizaine de minutes sans aucunes blagues !

C'est ainsi que le yoga du rire a commencé. Pour le Dr Kataria, le Yoga de Rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour.

Nous l'appelons « Yoga du Rire » parce qu'il combine des exercices de rire avec des exercices de respiration du yoga (pranayama).

Bienfaits du rire

Dans les années 80, le Dr Henri Rubinstein, neurologue français, affirmait que : *« 1 minute de rire est comparable à 45 minutes de relaxation ».*

Il suffit de se rappeler de la dernière fois que nous avons eu un fou rire pour comprendre tous les bienfaits que celui-ci peut avoir sur notre corps et notre mental.

Le rire stimule le système immunitaire. Lorsque nous rions, nous avons cette magnifique respiration saccadée qui va mettre en mouvement notre diaphragme.

En libérant les voies aériennes supérieures et en débarrassant l'organisme de l'air résiduel encrassé, le rire contribue à la stimulation du système de défense de l'organisme. Cela va permettre à notre corps et notre cerveau de recevoir ainsi plus d'oxygène, nous nous sentons plus énergiques et en meilleure forme.

Le rire va nous permettre de généré une bonne DOSE d'hormones du bien-être : Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine. Ces hormones vont permettre de diminuer le taux de cortisol qui est généré par le stress. Les endorphines générés durant les exercices de rire sont des excellents anti-douleur naturels. En effet, Norman Cousins, auteur du livre « comment je me suis soigné par le rire » avait constaté que 10 min de rire lui permettait de dormir 2h sans douleur. Son histoire a d'ailleurs inspiré nombreuses recherches scientifiques qui ont été réalisées sur le rire.

Le rire, un véritable cercle vertueux de bienfaits. Vous l'aurez compris, la liste des bienfaits est longue et nous pourrions encore citer un impact positif sur le cholestérol, sur la digestion et le sommeil et une plus grande confiance en soi, une plus grande résilience lorsque nous rencontrons un obstacle, une plus grande concentration ou encore une plus grande créativité au travail comme dans la vie de tous les jours ! Il nous invite surtout à profiter de l'instant présent. Et oui, nous ne pouvons pas rire et penser à ce que nous allons cuisiner en même temps. Après avoir bien ri, nous éprouvons une grande tranquillité d'esprit empêchant les ruminations de venir nous déranger.
Nous comprenons mieux maintenant pourquoi les médecins nous conseillent de rire 10 à 15 min par jours !

Une séance de Yoga du rire

Une séance de yoga du rire n'implique aucune posture compliquée.

La séance commence généralement par des étirements doux, des exercices de relâchement des éventuelles tensions. Nous enchaînons par des exercices de rire avec le groupe, tout en maintenant un contact visuel avec les autres et une espièglerie enfantine. Le rire se transforme petit à petit en rire authentique et contagieux.

Nous ajoutons aux exercices un magnifique refrain soutenu par des applaudissements, « HO HO, HA HA HA » pour amener plus d'énergie dans notre corps.

Après ces supers exercices de rire, nous pouvons profiter pour laisser sortir notre rire naturel durant la méditation du rire qui est généralement suivi par une relaxation guidée afin de repartir dans un état de calme et de sérénité absolue.

Ce qui est fascinant avec le yoga du rire, c'est que nous avons la garantie de rire quel que soit notre quotidien et la qualité de nos journées. Donc pas besoin d'être de bonne humeur pour venir suivre une séance. En effet, Madan Kataria nous dit : « Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions ».

Des études scientifiques le confirment : pratiquer le Yoga du rire profite à la santé du corps. Alors ça vous dit de tester quelques exercices pour le fun ?

Rions ensemble sans raisons

Rire sans raison. Cela peut sembler étrange et en même temps, pas tant que ça !

Observons les enfants, ils rient souvent sans raison. D'ailleurs, les enfants rient même 300 à 400 fois par jour, comparé à 15 à 20 fois pour nous les adultes.

Nous n'avons peut-être pas l'habitude, c'est vrai. C'est comme faire du sport, nous pouvons nous motiver. Nous rions grâce à notre corps en mettant notre diaphragme en mouvement et non grâce à notre mental via l'humour.

Nous pouvons par exemple réaliser un petit rire timide facile. Nous mettons notre main devant la bouche et faisons des petits sons tels que HI HI HI. Ou nous pouvons aussi se saluer et au lieu de se dire bonjour, nous nous disons HA HA HA. Et puis, pourquoi ne pas se faire un bon cocktail vitaminé en tenant dans chaque main un verre imaginaire et en versant d'un verre à l'autre en disant EEEEEEH et puis OOOOOOH et santé ! Nous pouvons boire en riant HA HA HA.

Plus nous rions régulièrement, plus nous rions facilement et spontanément.

Profitons de la puissance du rire pour apporter plus de légèreté dans notre vie de tous les jours !

Professeur et animatrice de Yoga du rire. Nommée Ambassadrice du rire par la Laughter Yoga International de Madan Kataria.

Francesca La Monica

les Pros

FRANCESCA LA MONICA
H. Vergelslaan, 2
1700 Dilbeek
0486 695 337
contact@francescalamonica.com
www.francescalamonica.com

Coach positif, formatrice et professeure de yoga du rire. Nommée ambassadrice du rire par la Laughter Yoga International de Madan Kataria.

ANNE BOLLE
Rue Royale 37
5630 Silenrieux
0476 866 525
info@hahazen.be
www.hahazen.be

Le rire, ce remède naturel qui diminue le stress, booste la qualité de sommeil, stimule le système immunitaire, régule le rythme cardiaque, ...
Bien dans son corps et sa tête, c'est être bien dans ses relations avec les autres.

LES NEUROSCIENCES EN PRATIQUE

Vous êtes bien plus que ce que vous croyez être.

PROCHAINS ATELIERS DE 3 JOURS :

4-5-6 novembre 2022 à Bxl
11-12-13 février 2023 à Bxl
8-9-10 avril 2023 au Lux avec Yves Fischer

CONFÉRENCE D'INFO GRATUITE
AVEC CHRISTINE DENIS

3 JOURS D'ENTRAINEMENT POUR...

- Augmenter votre taux vibratoire
- Méditer sans vous ennuyer
- Découvrir l'auto hypnose
- Connecter votre intuition
- Développer mémoire et créativité
- Gérer le stress et la santé

Renseignements et réservations en ligne :
www.lamethodesilva.be ou
www.lesoutilsdumieuxetre.be

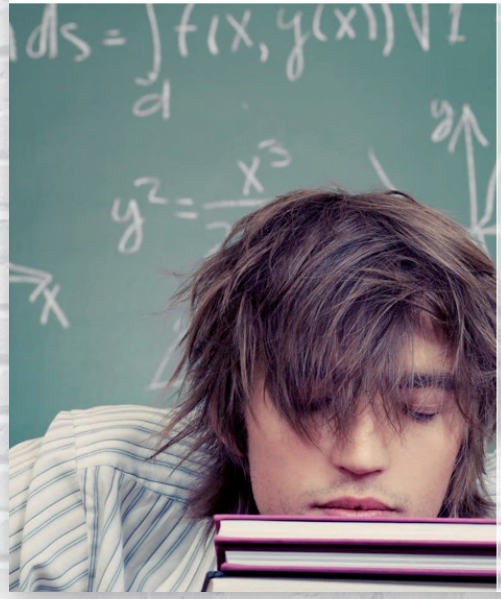
LA METHODE SILVA

CAP'ACCORD

Explorer l'harmonie pour les grands et les petits

Séances individuelles

ADOS ET ÉTUDIANTS



APAISER le stress et les tensions

APPRIVOISER ses pensées et ses émotions

AUGMENTER la confiance et la bienveillance

SÉANCE EN **PRÉSENTIEL** OU EN **VISIO**

MAITÉ MASSART | PONT-À-CELLES

THÉRAPIE BRÈVE | SOPHROLOGIE | PLEINE CONSCIENCE

MAITEMASSART@CAPACCORD.COM

0479/48.32.92

www.capaccord.com

UNE ÉCOUTE PROFESSIONNELLE ET BIENVEILLANTE

Riz rouge fermenté et berbérine

Synergie idéale pour une réduction naturelle et sûre du cholestérol

Très régulièrement il nous est rappelé que notre taux de cholestérol ne doit pas être trop élevé (HDL + LDL + 1/5 taux de triglycérides < 2 g/l)[1]. Si les changements de modes de vie et de régimes alimentaires ne conduisent pas aux baisses attendues, l'association de riz rouge fermenté et de berbérine peut aider de manière efficace et naturelle comme cela est démontré par les études scientifiques[2]. Autres effets bénéfiques, ce duo peut également réduire les taux de triglycérides et de glucose trop élevés.

Pas de médicaments dans l'immédiat

À moins qu'il ne soit héréditaire, le taux de cholestérol peut généralement être contrôlé par un exercice physique suffisant, une alimentation saine et riche en fibres et la prise de compléments alimentaires appropriés. Cependant, dans la pratique, les médicaments réducteurs de cholestérol (notamment les statines synthétiques) sont souvent utilisés trop rapidement. Et ce sont généralement des médicaments avec de nombreux effets secondaires (ex. : crampes, courbatures excessives).

Aromatisant rouge

Le "Red Yeast Rice", également appelé riz rouge fermenté ou levure de riz rouge, est utilisé depuis des siècles dans la cuisine traditionnelle chinoise. Cette levure est obtenue par un processus de fermentation naturel et traditionnel, sous influence de la levure *Monascus purpureus*. Le riz rouge fermenté est utilisé dans la médecine chinoise depuis des siècles pour favoriser la circulation sanguine et soutenir le cœur. Depuis une vingtaine d'années, il a été constaté qu'il avait également un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

Réducteur de cholestérol et fiable

Contrairement aux statines, le riz rouge fermenté ne doit pas son effet réducteur de

Maîtrisez votre taux de cholestérol* de manière naturelle et sûre avec la synergie optimale

MannaVital

Red Yeast Rice +Berberine

- avec du riz rouge fermenté BIO (dose de 2,99 mg de monacoline K/jour) obtenu par fermentation traditionnelle
- avec une substance végétale particulière, la berbérine*, qui contribue à maintenir un taux de cholestérol normal.
- avec de la coenzyme Q10 supplémentaire pour une utilisation sûre du Red Yeast Rice
- citrinine et aflatoxine en dessous du seuil de détection

Nouveau

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX
MannaVital

Red Yeast Rice + Berbérine PLATINUM de Mannavital est un produit de qualité qui associe pour un résultat optimal le riz rouge fermenté à la berbérine, une substance bioactive unique. Grâce à cette dernière, il permet également de mieux contrôler les taux de glucose et de triglycérides.

www.mannavital.com

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

cholestérol à une substance synthétique isolée, mais à une synergie harmonieuse de composants naturels : une série de monacolines (la plus puissante étant la monacoline K), des isoflavones, des phytostérols et des acides gras monoinsaturés. Le principal mécanisme en jeu est l'inhibition de l'enzyme *HMG CoA réductase*, la substance qui détermine la vitesse de production du cholestérol dans le foie. L'efficacité et l'innocuité du riz rouge fermenté ont été démontrées dans de grandes études de synthèse (méta-analyses)[3]. Ainsi, ce complément alimentaire n'entraîne pas de douleurs musculaires, ni de réduction des fonctions hépatiques et rénales, que les statines peuvent provoquer. Néanmoins, sous la pression de l'industrie pharmaceutique, les compléments alimentaires ne sont autorisés à fournir que 2,99 mg de monacoline K par jour depuis mai 2022.

La qualité avant tout

Il existe un certain nombre d'exigences de qualité auxquel une bonne préparation de riz rouge fermenté doit répondre:

- la qualité biologique offre une grande valeur ajoutée ;
- Il doit s'agir d'un produit de fermentation naturel et complet; donc aucun extrait isolé de monacoline K ;
- la teneur de l'ingrédient principal, la monacoline K, doit être connue ;
- pour une application absolument sûre et pour un meilleur effet, une combinaison avec la coenzyme Q10 est recommandée ;
- les toxines fongiques citrinine et aflatoxine (qui peuvent provenir de techniques de fermentation inappropriées) doivent être inférieures au seuil de détection.

Berbérine polyvalente

Entre autres, B*erberis vulgaris* (Epinette-vinette), *Hydrastis canadensis* (Hydraste du Canada) et *Berberis aristata* (Curcuma arboricole) sont des sources naturelles de berbérine, une substance végétale très intéressante. Cet alcaloïde particulier est très précieux pour :

- la réduction du cholestérol: comme le riz rouge fermenté, la berbérine inhibe la HMG-CoA réductase (l'enzyme qui règle la vitesse de production du cholestérol). En outre, la berbérine augmente la métabolisation du cholestérol LDL par le foie.
- la réduction des triglycérides: la berbérine accélère la combustion des acides gras et réduit la production de nouveaux acides gras.
- la réduction du glucose: la berbérine augmente la sécrétion d'insuline par le pancréas et améliore l'action de l'insuline au niveau cellulaire, ce qui entraîne une réduction des taux élevés de glucose.

Synergie active

La combinaison de riz rouge fermenté de haute qualité et de berbérine, possiblement complétée de coenzyme Q10, constitue en première intention un moyen sûr et efficace de réduire le taux de cholestérol. Ce duo, voire trio avec la Q10, a également un effet bénéfique sur les taux de triglycérides et de glucose.

Toute supplémentation suppose préalablement de recueillir l'avis de son médecin traitant.

1- https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/cholesterol/comprendre-taux-cholesterol-sang.html
2 - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151482/
3 - https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2021.819482/full

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

ESPACE NATURE

504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

VOTRE CONSEILLER EN LITERIE

DEPUIS 1993

LE PLUS GRAND CENTRE DE LITERIE NATURELLE

Matelas - Sommiers - Cadre de lit - Linge De lit

GREEN SLEEP

Action Couette Hiver

5% supplémentaire sur nos meilleures conditions

MYBED NATURE

SIGNATUR

LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE

N'attendez pas pour « naturellement » bien dormir

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

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

Contactez-nous !

+32(0)81.40.13.91

www.cristalinn.net

sylviepetitpierard@gmail.com

Un avantage pour toute la maison

UN PAIN DE GRAINE SANS FARINE

Un pain cuit à la vapeur, sans molécules de Maillard. Sans gluten, ni flocons d'avoine. Riche en minéraux, vitamines, oméga-3, oméga-9, fibres et protéines, pour bien entamer la journée !

Ingrédients pour un pain de 800 g :

- 70 g de graines de tournesol
- 60 g de graines de lin
- 65 g de noisettes
- 120 g de figues sèches
- 2 c. à s. de graines de chia
- 3 c. à s. de psyllium
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 3 c. à s. de graisse de coco fondue
- 350 ml d'eau
- 145 g de poudre d'amande

1. Coupez les figues en 2 - 3 gros morceaux et mélangez tous les ingrédients tels quels dans un grand bol à l'aide d'une cuillère en bois.
2. Versez le tout dans un moule rectangulaire ou rond pouvant être déposé dans le panier à vapeur en inox.
3. Remplissez un tiers de la casserole d'eau et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, déposez le panier contenant le moule avec la préparation. Couvrez et laissez cuire durant 1h30. Vérifiez de temps en temps le niveau d'eau et rajoutez-en, si nécessaire.
4. Otez-le pain de son moule. Placez-le sur une grille et laissez-le refroidir.

ATOUT SANTÉ

La noisette : Sa teneur très élevée en acides gras mono-insaturés (81 % d'acide oléique) et pauvre en glucides lui confère un rôle essentiel quant à la diminution des risques cardio-vasculaires et du diabète de type II. Très anti-oxydante, grâce à la vitamine E, elle freine le vieillissement cellulaire. Excellente source de magnésium, de fer, de manganèse, de cuivre et de vitamine B1.

La graine de chia : Considérée comme un super-aliment, elle est composée de 23 % de protéines dont les 9 acides aminés essentiels. Elle est très riche en minéraux, en antioxydants (vitamines C et E), en vitamines B1, B2, B9, ainsi qu'en acides gras essentiels. Elle est hypoglycémiante grâce à sa teneur élevée en fibres solubles et s'avère très utile en cas de constipation.

Très rassasiante, elle représente un excellent allié minceur.

Les graines de tournesol : reconnues pour leurs bienfaits sur la peau, les cheveux et les ongles.

La figue : très riche en fibres, en calcium et magnésium.

Le psyllium : riche en fibres, il participe au bon équilibre du microbiote.

Recette proposée par Karin Schepens. *Naturopathe*

Abonnez-vous à êtreplus

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

Qualité et Indépendance sont deux enjeux étroitement liés :

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

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

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

Nous vous proposons les formules suivantes :

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

Abonnement France : ajouter 15 euros / 10 numéros

Pour vous abonner :

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

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

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

Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

3 podcasts pour mieux vivre le changement climatique

Incendies, sécheresse, pollution… Difficile d'échapper à l'actualité anxiogène liée au dérèglement climatique. Face à ces infos brutes, comment prendre de la hauteur et éviter la crise d'éco-anxiété ? Pour cela, les podcasts font des merveilles : ces émissions nous permettent de prendre le temps d'écouter des points de vue variés et nuancés sur la situation dans laquelle la planète et l'humanité se trouvent. Nous en avons épinglé trois :

• **Chaleur Humaine :** ce podcast, animé par Nabil Wakim, invite des experts à prendre la parole pour répondre à la question : « *Comment faire face au défi climatique ?* ». Parmi les thèmes et solutions abordés, on retrouve par exemple un épisode sur la sécheresse mais aussi sur l'éco-anxiété, les petits éco-gestes, les actions collectives…

• **Super Green Me :** animé par Lucas Scaltritti qui s'est lancé corps et âme dans l'objectif de n'émettre que 2 tonnes de CO_2 par an (cfr. Accord de Paris). Peut-on y arriver sans sacrifier son bonheur et sa vie sociale ? Le journaliste mène l'enquête dans ce podcast indépendant aux allures de récit d'aventures.

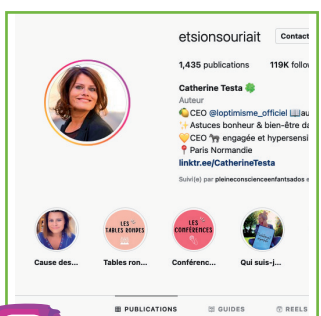
• **Vivons heureux avant la fin du monde :** avec ce titre, difficile de ne pas comprendre la promesse de ce podcast de Delphine Saltel : la journaliste ARTE y explore les 'incohérences' et 'solutions possibles' de notre monde, traversé par 'les crises sociales et écologiques'. Résultats ? Une série d'épisodes variés allant de la '*fast fashion*' au recyclage ou encore l'effondrement…

A découvrir sur Apple Podcast, Deezer, Spotify ou encore Acast.

Blog

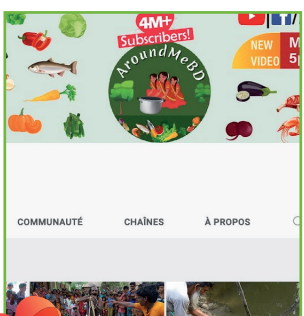
Ma vie en mains

Il y a quelques années, Jean-Louis Vincent a décidé de reprendre sa vie en main et d'avoir plus confiance en lui. Sur son blog, il nous entraîne dans cette aventure et offre quantité d'astuces pour prendre notre vie en mains (vaincre son stress, définir un objectif, apprendre à trouver le sommeil, etc.). A découvrir sur mavieenmains.com



Et si on souriait

Sur son compte Instagram suivi par quelques 119.000 abonnés, Catherine Testa (passionnée par la physique quantique et diplômée d'un master en développement durable) parle de son quotidien d'auteur (3 livres autour de l'optimisme) et d'hypersensible, à travers des citations inspirantes et motivantes.



AroundMeBD

Avec ses 4,35 millions d'abonnés, cette chaîne YouTube présente le quotidien d'un village du Sud du Bangladesh. À travers des tutos de cuisine traditionnelle, les villageois témoignent de leur culture et de leur quotidien. Une activité qui explose les compteurs de vues (plus d'1,4 milliards !) et génère assez d'argent pour financer les besoins du village.

OCTOBRE 2022 À AVRIL 2023

Ateliers Être Plus
Chemins d'éveil

5 ateliers animés par des enseignants expérimentés pour revenir à notre vraie Nature et explorer les mondes de l'Invisible.

Dat Phan Angevin, Ancien moine bouddhiste

Olivier Raurich, Scientifique, écrivain et enseignant

José Le Roy, Professeur de philosophie, écrivain

Constance Yver Médecin des âmes en partance

Katelijn Vanhoutte Enseignante de chant harmonique

Romuald Leterrier Ethnobotanique, spécialiste du chamanisme amazonien

Organisation des journées à 15 minutes de Bruxelles

29 et 30 octobre 2022
S'éveiller à sa vraie nature
par José Le Roy

11 et 12 février 2023
La joie de la transformation
par Constance Yver-Elleaume et Olivier Raurich

12 mars 2023
La pratique continue se lon Tich Nhat Hanh
par Dat Phan Angevin

16 avril 2023
Chant harmonique et pleine conscience
par Katelin Vanhoutte

Date à venir
Rencontre avec la nature, atelier synchronicité
par Romuald Leterrier

Infos et inscription : **www.etreplus.be/cycle-2022-2023**

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

Semaine de la Santé Mentale 2022.
10 au 14/10. 1ère édition. Un programme de 5 conférences avec des intervenants scientifiques d'exception : **Steven Laureys, Audrey Vanhaudenhuyse, Axel Cleeremans, Dr Jacques Fradi et Jean-Pierre Mans.** Nos formations certifiantes en Approche NeuroCognitive et comportementale (ANC) vous permettent d'avoir une expertise et un impact distinctif dans vos accompagnements individuels ou collectifs. Avenue de Tervuren, 81. 1040 BRUXELLES. Institute Of Neurocognitivism. 02 737 74 80. incbelgique@inc-eu.team - www.neurocognitivism.com - Voir avant première ci-dessous.

Colloque "Ouverture de Conscience pour un changement de société"
16/10. 9h30-17h. Ce que les mondes Invisibles viennent nous dire. En partenariat avec les éditions Guy Trédaniel. Journée de transmissions et d'expérimentations sur les pouvoirs insouponnés de la Conscience et la façon dont elle peut transformer l'être et la société. Interviendront **Thierry Janssen, Arnaud Riou, Lilou Macé, Davina Delor, José Le Roy, Olivier Raurich, Jocelin Morisson et Romuald Leterrier.** Auditorium Aula Q - VUB. Boulevard de la Plaine, 2Q. 1050 BRUXELLES. Être Plus. 081 43 24 80. hello@etreplus.be - www.etreplus.be/colloque-2022. Voir avant-première page suivante.

Crise de conscience.
19/10. 20h-22h. Le monde vit une crise historique. Est-ce celle du passage de la conscience égocentrique à la Nouvelle Conscience? Le point de vue gnostique en débat. Salle M81. Avenue de Tervueren 81. 1040 BRUXELLES. Lectorium Rosicrucianum. 0475 467 134. info@rose-croix.be - www.rose-croix-d-or.be

Transgénérationnel et psychanalyse corporelle.
2/11. 19h30-21h30. Le corps pour accéder aux transmissions transgénérationnelles. Dédicace du livre qui présente de nombreux cas. Une recherche passionnée de 20

avant-première

Semaine de la Santé Mentale 2022
Par l'Institute of NeuroCognitivism

CONFÉRENCE

Du 10 au 14 octobre 2022
en soirée de 18h30 à 20h

Simultanément
en présentiel à
Bruxelles
81 av de Tervueren
1040 Bxl
et en distanciel
via Zoom.

Voir détails ci-dessus

La semaine de la santé mentale INC 2022

SCAN ME

La santé mentale est l'affaire de tous. C'est pourquoi il est important de s'informer pour mieux la comprendre, pour avoir des éléments de repère, pour pouvoir agir pour nous-mêmes ou autrui en trouvant des ressources ou de l'aide.

La santé mentale est selon l'OMS un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

L'Institute of NeuroCognitivism

Vous propose un programme de 5 conférences avec des intervenants scientifiques d'exception :

Pr Audrey Vanhaudenhuyse : Hypnose et transe cognitive
Pr Axel Cleeremans : Neurosciences et conscience
Dr Jacques Fradin : Éco-anxiété vs lucidité et action
Pr Steven Laureys : Neurosciences, méditation et santé mentale
Jean-Pierre Mans : Micro-nutrition et macro-nutrition

12€ par conférence distancielle ou présentielle, replay compris.

Pour en savoir plus et vous inscrire
https://www.neurocognitivism.be/semaine-de-la-sante-mentale

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

ans ! **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Les magnolias. 35 rue Mareyde. 1150 BXL 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be. Voir avant première page suivante.

Brabant Wallon

Soirée d'information Neurofeedback.
14/10. 19h-21h. Comment le Neurofeedback aide-t-il à l'atténuation de divers troubles : TDAH, DYS, stress, burnout, dépression Inscription gratuite cf website. **Patrick Ghigny**, licencié en kinésithérapie (ULB). Neuroform. Ch. de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre Belge De Neurofeedback Neuroform. 02 318 84 76. contact@neuroform.be - www.neuroform.be

Soirée sur la Systémique.
9/11. 19h-20h. La boîte à outils systémique vous permettra d'appréhender l'humain dans son système d'appartenance (couple, famille, entreprise,...). **Alessandra De Hennin**, psychologue, psychothérapeute et formatrice spécialisée en systémique. Online (inscription gratuite). 1380 LASNE. Leading & Coaching Academy. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/inscription-conference-2.php

Brabant flamand

Imparfait(e) heureux(se).
25/10. 19h30-21h. Conférence via Internet. Le point de vue de la Psychanalyse Corporelle. Le corps : porte d'entrée pour, pas à pas, devenir moins «en guerre avec soi, avec l'autre». **Catherine Berte,** psychanalyste corporel, Docteur en sciences et professeur de génétique, **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. Lien sera envoyé après inscription (la veille). 1950 KRAAINEM. 0494 446 351 - 0495 145 074. catherineberte@gmail.com - https://berte-psychanalyste-corporelle.be/

Liège

Transgénérationnel et psychanalyse corporelle.
8/11/10. 19h30-21h30. Le corps pour accéder aux transmissions transgénérationnelles. Dédicace du livre qui présente de nombreux cas. Une recherche passionnée de 20 ans ! **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. L'aquilone. 25 boulevard Saucy. 4020 LIÈGE. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be Voir avant première page suivante.

avant-première

COLLOQUE

16 octobre 2022
9h30 à 17h30

à Bruxelles

Détails page 50

Ouverture de Conscience pour un changement de société

Rencontre avec l'Invisible

La conscience et ses mystères fascinent, à la jonction de la science, de la philosophie et de la spiritualité. Une chose est de s'ouvrir aux dimensions de l'invisible, une autre chose est de se changer pour changer le monde autour de soi. Des racines du chamanisme aux immenses progrès des neurosciences et de la physique, la conscience est omniprésente et sa compréhension semble être la clé pour donner du sens au monde et à notre présence en son sein. Méditation, développement personnel, dépassement de soi, introspection et recherches transpersonnelles, changent le regard porté sur soi et sur le monde mais aussi, de ce fait, transforment ce dernier. « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde », suggérait Gandhi, et cette invitation n'a jamais été aussi actuelle. La spiritualité peut faire perdre de vue le corps et l'individu, mais l'invitation est d'incarner véritablement cette spiritualité.

Seront présents : Arnaud RIOU, Thierry JANSSEN, Lilou MACÉ, Davina DELOR, Jocelin MORISSON, Romuald LETERRIER, José LE ROY, Olivier RAURICH.

Inscription dès maintenant : www.etreplus.be/colloque-2022

Hainaut

Transgénérationnel et psychanalyse corporelle.
26/10. 19h30-21h30. Le corps pour accéder aux transmissions transgénérationnelles.Dédicace du livre qui présente de nombreux cas. Une recherche passionnée de 20 ans! **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Dynamic Ressources. 9 rue aux Gâdes. 7800 ATH. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be - Voir avant première ci-dessous

Namur

Transgénérationnel et psychanalyse corporelle.
23/11. 19h30-21h30. Le corps pour accéder aux transmissions transgénérationnelles.Dédicace du livre qui présente de nombreux cas. Une recherche passionnée de 20 ans ! **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Maison de la Laïcité. 5 Rue Lelièvre. 5000 NAMUR. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - www.berte-psychanalyste-corporelle.be- Voir avant première ci-dessous

Webinaire

La Technique Alexander.
7/11. 20h-21h30. Vidéoconférence gratuite interactive via Zoom - Inscription: athvettas@hotmail.com- Infos : techniquealexander.be - Pas de prérequis - Introduction. **Athanase Vettas**, praticien de Technique Alexander. www.zoom.com. 1200 BRUXELLES.Internet. Alexander Technique Bruxelles. 0477 291 053. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

avant-première

CONFÉRENCE

Le 26/10/22 à Ath
Le 2/11 à Bruxelles
Le 8/11 à Liège
Le 23/11 à Namur

De 19h30 à 21h30

Voir détails ci-dessus

« A quoi je sers, le transgénérationnel en Psychanalyse corporelle »

Catherine Berte est docteur en sciences et Psychanalyste Corporelle.

Forgée à l'investigation scientifique et au travail par le corps, elle accompagne ceux qui souhaitent mettre du sens sur les mécanismes d'échec et les comportements d'emprise, du passé et du présent.

Catherine Berte présente son nouveau livre donnant un éclairage nouveau sur nos transmissions familiales. Dans cette exploration si particulière par le corps elle s'appuie sur de nombreux témoignages concrets. Illustrant sa recherche passionnée, Catherine Berte vous invite dans un large calendrier de conférences-dédicace autour du livre « A quoi je sers, le transgénérationnel en Psychanalyse corporelle ».

Calendrier des conférences (Ath, Bruxelles, La Louvière, Liège, Lille, Mons, Namur, Nivelles, Paris) sur le site :

www.berte-psychanalyste-corporelle.be

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

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

Accompagner le deuil

Cycle Ateliers créatifs sur le deuil.
11/10, 15/11, 13/12 et 17/1. 10h-17h. Cette série d'ateliers propose de nous soutenir dans le processus de nos deuils, passés ou actuels, en faisant appel à notre créativité. **Célicia Theys,** art-thérapeute, coach, tisseuse de liens et spécialiste en intelligence collective, **Annie Lale**, auteure, chanteuse, artiste et accompagnatrice de développement personnel par la créativité. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.vortex-creativ.com/cycles-ateliers-sur-le-deuil/

Alimentation Naturelle

Cultivez votre propre spiruline.
15 au 16/10. 9h-16h30. La spiruline, une microalgue d'eau douce reconnue pour ses qualités nutritionnelles. Saviez-vous qu'il est possible de la cultiver chez vous ? **Gilles Planchon**, formateur, spirulinnier. Terre & Conscience. Sous les Tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be/agenda

Aromathérapie

Formation en aromathérapie.
5 au 6/11. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Mandala d'automne, collage.
15/10, 30/10 ou 6/11. 10h-13h. Créer un mandala pour prendre soin de soi, ancrer vos forces et intentions, vous relier à ce qui vous fait vibrer ou vous délester de ce qui pèse. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Célébrer l'automne - Journal Créatif.
16/10, 22/10, 29/10 ou 5/11. 14h-17h. Se relier à l'énergie de l'automne en explorant notre créativité. Jouer avec les mots et les couleurs, s'offrir de la douceur, apaiser notre coeur. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Art-thérapie : stages de spécialisation.
19/10 au 20/12. 10h-17h. Modules complémentaires à la formation de base / ou stages de spécialisation, durée de 2 à 6 jours. Dates & thématiques : voir site internet. **Célicia Theys,** art-thérapeute, coach en intelligence collective, **Isabelle Flahaut,** art-thérapeute, énergéticienne, formatrice, **Inbal Yalon**, praticienne certifiée en Life Art Process, enseignante en direction d'acteurs, éducatrice somatique. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr

Art et Thérapie

,Art-thérapie, formation continue.
16/10 au 11/6. 10h-17h. Modules "journées à thème". Un dimanche par mois pendant neuf mois. Pour professionnels ou personnes ayant achevé la formation de base. **Isabelle Flahaut**, art-thérapeute diplômée, thérapeute énergéticienne, formatrice. Vortex Creativ. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr/formation-continue/

Art-thérapie & Pratiques transversales.
21 au 25/11. 10h-17h. Stage de spécialisation : pratique créative & transversalité des médiums en processus, pour une approche globale en art-thérapie. **Sandie Brischler,** art-thérapeute, artiste pluridisciplinaire, formatrice, **Inbal Yalon**, praticienne en Life Art Process, actrice, art-thérapeute. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - https://www.art-en-action.fr/programme-contenus

Formations intensives Art-thérapie (WE).
10/2 au 3/9/23. 10h-17h. Formations complètes avec pratique créative comme base de réflexion+cours et approfondissements théoriques. 10 WE sur période totale de 8 mois (168h). **Sandie Brischler,** art-thérapeute, formatrice, **Isabelle Flahaut,** art-thérapeute, énergéticienne, formatrice, **Célicia Theys**, art-thérapeute, coach en intelligence collective. . Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr

Formations intensives Art-thérapie (SEM).
27/2 au 20/7/23. 10h-17h. Formations complètes avec pratique créative comme base de réflexion + cours et approfondissements théoriques. Formules blocs-semaine, 168h sur 6 mois. **Sandie Brischler,** art-thérapeute, formatrice **Isabelle Flahaut,** art-thérapeute, énergéticienne, formatrice, **Célicia Theys**, art-thérapeute, coach en intelligence collective. Atelier du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr

"Libérez votre créativité" (Ateliers).
2/10, 13/11 et 11/12. Les "dimanches créatifs" sont ouverts à tous. Venez découvrir votre potentiel

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

créateur et libérer votre créativité (peinture, dessin, écriture). **Sandie Brischler**, artiste & art-thérapeute. Ateliers du Vortex. 1000 BRUXELLES. 0465 173 082. art.therapie.bruxelles@gmail.com - https://www.art-en-action.fr/ateliers-de-creativite/

Astrologie

Cours d'astrologie : formation en 3 ans.
22/10 au 15/4. 13h30-17h. 10 samedis par an. Se connaître, comprendre les autres par l'astrologie. Formation pro pour apprendre à interpréter les thèmes, 22 ans expérience. Ouvert à tous niveaux. **Martine Eleonor**, professeur et astrologue. Centre d'Études Astrologues Expression Asbl. . 5030 ERNAGE / GEMBLOUX. 081 61 52 81 - 0477 919 331. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Bain de forêt

Shinrin Yoku - Bains de forêt japonais.
23/10 ou 6/11. 9h30-13h. A la rencontre de soi, des autres et de la nature aux 4 saisons. Venez en forêt respirer, ralentir, éveiller vos sens, vous émerveiller pas après pas. **Anne Body**, coach et facilitatrice en forêt. Forêt de Soignes - Auderghem. 1160 BRUXELLES. 0470 501 959. contact@annebody.com - www.annebody.com

Biodanza

Lundis à XL : Groupe d'Approfondissement.
10/10, 17/10 ou 7/11. 19h-22h. De la profondeur vivencielle à l'intégration existentielle. Danser pour devenir la réponse vivante à nos questions. Minimum 1 an d'exp. Contact requis. **Véronica** . Salle Kally'Ô. 1050 BRUXELLES. 0475 29 33 01. aimevisdanse@gmail.com - www.aime-vis-danse.be

Nouveau : Biodanza mardi soir Ixelles.
11, 18/10 ou 8/11. 20h15-22h15. Nouveau cours : découvrir la Biodanza, un processus de transformation à intégrer dans sa propre vie. Un chemin d'éveil et de joie ouvert à tou.te.s ! **Véronica.**. Salle Kally'Ô. 1050 BRUXELLES. 0475 293 301. aimevisdanse@gmail.com - aime-vis-danse.be

Découverte de la Biodanza à Ittre.
11, 18 ou 25/10. 19h45-22h. Cours les mardis ouvert aux débutants durant tout le mois d'octobre, venez y découvrir la Biodanza! Inscription obligatoire. **Paule Heinemann**, professeur de Biodanza. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0496 207 040. info@chez-paulette.cool

Biodanza Aquatique à Uccle.
21/10. 19h30-22h30. Une fois par mois, venez expérimenter une vivencia dans une piscine thérapeutique (connaissance de la Biodanza requise & inscription obligatoire). **Paule Heinemann**, professeur de Biodanza. Piscine au bord de l'eau. 1180 BXL. 0496 207 040. info@chezpaulette.cool

Chamanisme

Médiumnité/channeling Personnalisée.
16/10. Envie de communiquer avec l'au-delà pour vous éclairer ici-bas ? Une médium répond à vos questions personnelles dans un cercle de partage. **Audrey Frameree,** médium, **Luminous Doe,** femme-médecine. Centre de Chamanisme UNI*VERS*El asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 244 487. akteshna@gmail.com - https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
23/10. 13h30-17h30. 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 Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - https://www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Chant & Voix

GaiaYoga : Chants pour la Terre.
12/10, 19/10, 26/10 ou 2/11. 19h30-21h. Chaque mercredi soir. Chants simples, en conscience, pour se relier par le Cœur à Soi, aux autres, à la Terre, à la Vie, élever le niveau vibratoire. **Claudia Ucros**, psychologue. Centre de thérapies Le 35. 5002 NAMUR. 0479 339 433. www.le35.be

Chanter son Corps - Soutien et Co-impro.
6/11. 10h-17h30. Ouvrir les possibles de sa voix (parlée et chantée) par les chemins du corps. Improviser ensemble en soutenant l'autre et en étant soutenu. **Caroline Craninx**. Ateliers du Flux Libre de la Voix. Espace Résonances. 1060 BXL. caroline.craninx@gmail.com - www.carolinecraninx.com - 493 535 518.

Citoyenneté Responsable

Quel est le futur de notre société ? Que pouvons-nous faire ?
23/10. 14h-17h. Groupe de discussion avec débats sur "où allons-nous ?", avec informations scientifiques et aspects pratiques pour se préparer. Daniel Radoux, Dr es sciences comme animateur. EGHEZÉE. 0476 501 113. d.radoux@skynet.be

Coaching

Devenir coach évolutif.
15/10 au 3/6. Le Cycle 2 "Être Coach" vous conduit à développer votre présence de Coach et à intégrer des outils thérapeutiques au service du Coaching Evolutif. **Isabelle Wats**, formatrice. 5000 NAMUR. 02 377 00 58 - 0486 157 438. isabelle@creacoach.be - www.creacoach.be

Communication Non Violente

Introduction à la Communication Non Violente.
6/11 et 13/11. La Communication NonViolente désigne une rencontre « vraie» avec soi et autrui, reposant sur une connaissance approfondie de ses besoins propres. Initiation à ses principes. **Anne-Cécile Annet**, formatrice agréée, psychothérapeute. Invitation À ... Communiquer. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 081

21 62 43 - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net

Début d'un cycle de formation de 15 journées.
1, 2 et 3/12, puis du 12 au 13/1, 10/2, 10/3, du 13 au 14/4, du 25 au 26/5, 9/6 et du 28 au 30/6. les. Premier week end d'un cycle de 15 journées indissociables. L'auto empathie vers une présence responsable : approfondissement et intégration, dénouer les conflits intérieurs, retrouver son pouvoir d'action. **Anne-Cécile Annet**, formatrice, psychothérapeute. Invitation À ... Communiquer. Maison de l'écologie. 5000 NAMUR. 081 21 62 43. annet.ac@belgacom.net

Constellations

Constellations familiales et systémiques.
16/10. 10h-13h. "Vers un nouvel équilibre". Matinée de constellations à destination de toutes et tous. Cadre généreux et bienveillant. Accompagnement en douceur. **Fidéline Dujeu**, constellatrice. Ateliers de l'escargot. 5651 GOURDINNE. 0495 541 613. fidelined@gmail.com - fidelinedujeutherapeute.be/

Conte & Ecriture

Apprendre l'écriture intuitive.
21/10. Outil puissant pour se connecter à sa guidance intérieure et à ses guides et pour développer son intuition. Accessible à tous. Témoignages sur le site. **Virginie Davidts**, psychothérapeute, formatrice. 1620 DROGENBOS. 0479 382 040. ayiana.info@gmail.com - www.ayiana.be

Couples

Soirée-atelier "slow" pour célibataires.
20/10. 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.**. Artchizen. . 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@lessoireesslow.be - www.lessoireesslow.be

Cures & Jeûnes

Jeûner & se reposer en petit comité.
22 au 28/10. Jeûne de 5 jours en pleine nature pour renforcer nos corps physiques, mentaux et émotionnels avant l'hiver. Détox douce & repos. **Christelle Lequeux**, naturopathe certifiée. Ferme Quatre Mains. F-08270 GRANDCHAMP. 0498 404 979. info@macuredejeune.com - www.macuredejeune.com

Développement Personnel

Le Marathon de la Redécision.
20 au 21/10. 9h-17h. Une formation destinée à des personnes qui souhaitent initier des changements profonds pour 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

Stage de psychologie positive.
22 au 23/10. 9h-16h30. Par le biais de jeux et d'exercices, les participants découvrent et vivent la psychologie positive, une manière de tourner sa pensée vers le positif. **Béa Roskam,** formatrice spécialiste en psychologie positive, **Joël Hodeige**, formateur, hypnothérapeute. 4877 OLNE. 0485 545 403. asblracontart@gmail.com - www.racontart.be

Stage "Qui suis-je?"
28/10 au 1/11. 19h-17h. Stage intensif d'éveil de la conscience. Faites l'expérience de votre nature profonde, intacte, libre, joyeuse. Un processus puissant et plein d'amour. **Nathalie Cardon, Christophe Henri**, thérapeute. 1340 OTTIGNIES. 0476 539 615. evenements@resonances.be - resonances.be

Se reconstruire grâce à l'élévation de conscience .
29/10. 9h30-17h. Comment acquérir la conscience de Soi et s'élever dans la conscience universelle pour se libérer de nos carcans, de notre souffrance émotionnelle et de notre mal être ? **Dominique Van Acker**, psychologue. 1040 BRUXELLES. 0497 760 712. www.ersmethod.com/agenda-stages

Eutonie

Séances d'Eutonie à Schaerbeek.
12/10 et 26/10. 18h30-20h30. Pour cheminer vers la globalité de son corps et la compréhension de soi. Pour apprendre à libérer ses tensions et à lâcher-prise. Réservation indisp. **Michèle Maison**, eutoniste. Eutonie To Be. 1030 BRUXELLES. 0472 858 395. mami@eutonietobe.net

Expressions créatives

Cercle instruments-son-danse.
18/10, 5/11. 18h-19h. Chacun agit selon ce qui le traverse : avec tambours, hochets, son, danse, silence. Il y a 2 rondes de 20 minutes suivies d'un moment d'intégration. **Florence Davidts**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur De La Présence. En salle ou dans la nature. 1180 BRUXELLES. coeur_presence@yahoo.com - www.cœur-presence.be - 0476 394 110.

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach.

15 au 16/10. 14h-18h30. Initiation complète et sérieuse : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et principes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Géobiologie

Antenne Lecher, géobiologie, énergétique.

22/10. 9h-17h. Comment l'utiliser pour la recherche, les corps énergétiques. Chakras. Méridiens. Les aimants. Protection contre les Champs Electo-Magnétiques : le BEM. **Michel Lespagnard,** ing.électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. **Roberto**, C.e.r.e.b. Centre Culturel. 4432 LIÈGE - ANS. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

Formation professionnelle en géobiologie. Début 2023.

21/1/2023. Peut être suivie durant 11 samedis ou lundi. Les dates fluctuent suivant le choix d'un des 3 groupes d'études. Cours théoriques et surtout pratiques avec suivi des élèves pendant et après la formation. **Patrick Schroder**, géobiologue depuis 22 ans de pratique et plus de 1700 maisons et entreprises expertisées. 5170 ARBRE (NAM.). 0495 300 722. lecygne10@gmail.com - https://www.harmoniedelamaison.be/formations-geobiologie/ Voir avant première ci-dessous.

Herboristeries

Plantes médicinales - découverte.

13/10 ou 27/10. 9h30-16h. Découvrir, transformer les plantes médicinales et réaliser vos propres remèdes 13/10 : découverte herboristerie, 27/10 teintures et alcoolatures. **Hélène Stoléar**, herboriste de terrain. Potager Graines de Vie. 1390 NETHEN.BE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be/agenda

Cuisiner les plantes sauvages.

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. Graîne de Vie. 1390 GREZ-DOICEAU. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - https://www.terreetconscience.be/agenda

Jagaana

Respiration Jagaana - groupe.

18/10. 20h-22h. Respirez librement et intensément. Sentez votre énergie vitale circuler et réveiller vos ressources personnelles, simplement avec votre souffle... **Nathalie Cardon**, thérapeute psycho-corporelle, praticienne IFS et respiration Jagaana. 1340 OTTIGNIES. 0476 539 615. evenements@résonances.be - www.resonances.be

Marche, trek, rando

Séjour ressourcement en Ardenne.

13 au 16/10 ou du 17 au 20/10. Trois jours d'immersion en nature-marche-sophrologie. Se poser, se déposer dans un magnifique logis, se soucier de rien : ni logis ni repas. SE RESSOURCER. **Bernadette Degroote,** kinésophrologue, **Sandra Mulier**, pédiatre. 5580 ROCHEFORT. 0478 45 57 30. bernadette.vhdegroote@gmail.com - www.osons.be

Massage Psycho-corporel

Niveau 1 / cycle d'initiation. 22 au 23/10. 9h30-18h30. 1er-niveau du cycle d'initiation / massage en conscience (3 week-ends). Intégrer les bases d'un massage d'éveil corporel sur l'ensemble du corps. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. Centre Flow . 1030 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Cycle d'initiation massage en conscience.

25 au 30/10. 9h30-18h30. 6 journées pour intégrer les bases du "massage en conscience" sur l'ensemble du corps, intégrant éveil corporel, relaxation et Pleine Conscience. **Olivier**

avant-première

FORMATION

A partir de janvier 2022

à Arbre (Namur)

Détails ci-dessus

Patrick SCHRÖDER

Formation professionnelles en géobiologie

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

Pilette, praticien-formateur. Centre Flow. 1170 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Massages

Massage sensitif belge : Pied/Main/Visage.
14/10. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques du visage, des mains et des pieds. Avec ou sans prérequis. **Aline**, formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Salle Kally'Ô - EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage Sensitif Belge : Initiation.
15 au 16/10. 9h-18h. Apprentissage des mouvements de base du Massage Sensitif Belge et exploration de la communication par le toucher dans le respect et la juste distance. **Christelle**, praticienne-formatrice en Massage Sensitif Belge. Salle Kally'Ô-EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation de Chi Nei Tsang à l'automne.
22 au 23/10 et du 10 au 11/12. 2 WE, 4 jours. Formation Chi Nei Tsang, massage du ventre Taoïste, émotions, physiologie, bien être. **Chantal Winter**. 1457 WALHAIN. 0477 405 920. info@reflexologie-plantaire.be - www.reflexologie-plantaire.be.

Massage Sensitif Belge : trapèze-nuque.
29/10. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques de la nuque et du trapèze, ces zones si tendues. Avec ou sans prérequis. **Christelle**, formatrice et praticienne. Salle Kally'Ô - 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage Sensitif Belge : spécial Dos.
29/10. 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. **Christelle**, formateur et praticien en Massage Sensitif Belge. Salle Kally'Ô - EMSB. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Initiation et début de formation à l'art du massage à l'huile.
14 au 15/1/2023. 9h-17h30. 1er WE sur 5 d'une formation professionnelle. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Véron. 5100 WÉPION. 0496 402 920. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Méditation

Week-end de méditation.
8 et 9/10. 9h-16h30. Les participants chantent, dansent, bougent et plongent au coeur d'eux m'aime bercés par des magnifiques musiques issues du Kundalini Yoga. **Joël Hodeige**, formateur en méditation. 4877 OLNE. 0485 545 403. info@racont-art.be - www.racont-art.be

Méditations Healing Arts.
17/10, 7/11. 20h-21h15. Harmonisez votre esprit, vos corps physiques et énergétiques. Respiration, attention, visualisation de formes, couleurs. Présentiel et Zoom. **Claudia Ucros**, psychologue - praticienne en morpho et géoBioHarmonie. Centre Les Magnolias. 1150 BRUXELLES. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Journée d'harmonisation.
23/10. 10h30-16h30. Jour ressourcement. Vivre l'Unité. Elévation cellulaire. Méditations guidées, repas végé, balade, canalisation, sessions fauteuil de lumière Hridaya. **Eric Schillemans**, coach. Hridaya. Centre Hridaya. 3390 SINT-JORIS-WINGE. 0499 625 525. info@hridaya.be - www.hridaya.be

Méditation avec des ânes.
23/10. 14h-15h30. Dans une écoute silencieuse, nous observerons la vie des ânes en prairie. Nous porterons notre attention sur notre respiration en étant à leur côté. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be 0474 509 093.

Méthode Silva

La méthode Silva. 4 au 6/11. 9h-18h. Stratégies de réussite, bonheur au quotidien. Méditation active, gestion du stress et dynamique mentale positive. Application pratique de neuro sciences. **Christine Denis**, formatrice certifiée et coach. Les Outils du Mieux-Etre. Maison du Chant d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lamethodesilva.be

Methodes Psycho-corporelles et énergétiques

Formation Energétique et d'Eveil.
13/10. Découvrir et transmettre le pouvoir guérisseur de vos mains. Initiation aux énergies subtiles selon Barbara Brennan. Infos possibles sur notre école. **Anne-Chantal Misson**, enseignante, thérapeute psycho-énergétique. Ecole de l'Etre Conscient. 1200 BRUXELLES. 0476 328 327. ac@annechantalmisson.com - www.annechantalmisson.com.

Musicothérapie & Travail avec les sons

Voyage Sonore à Vlezenbeek.
7/10. 19h30-21h. Une fois par mois, venez expérimenter un bain vibratoire au son des bols tibétains et vivre ainsi une expérience unique (inscription obligatoire). **Coralie**. Paule Heinemann. Chez Paulette. 1602 VLEZENBEEK. 0496 207 040. info@chezpaulette.cool

GaiaYoga : Chants pour la Terre.
12/10, 19/10, 26/10 ou 2/11. 19h30-21h. Chaque mercredi soir. Chants simples, en conscience, pour se relier par le Cœur à Soi, aux autres, à la Terre, à la Vie, élever le niveau vibratoire. **Claudia Ucros**, psychologue. Le 35 - Centre De Psychothérapies. Centre de thérapies Le 35. 5002 NAMUR. 0479 339 433. www.le35.be

Naturopathie

Un regard bienveillant sur la ménopause.
21/10. 9h-16h30. Comprendre ce réajustement hormonal, veiller à

son hygiène de vie et alimentaire afin de faciliter et de vivre cette transition dans la plénitude. **Hilda Vaelen**, naturopathe - aromatologue. L'Olivier Asbl. 1470 BOUSVAL. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Olfactothérapie

Olfactologie Spirituelle.
22 au 23/10. 9h-17h. Sublimez votre Être grâce au subtil pouvoir des arômes. Tels des guides, laissez-vous séduire par la voie sacrée des HE et la vitalité des contes. **Hilda Vaelen**, naturopathe - aromatologue. L'Olivier asbl. 1470 BOUSVAL. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.hildavaelen.be

Présence à soi

Les balades en présence avec ce qui Est.
15/10, 1/11. 14h-15h15. La balade se passe dans l'auto-observation, la présence et le silence, puis nous terminons avec une assise pour parler du vécu et des enjeux éventuels. **Florence Davidts**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur De La Présence. Parcs et bois. 1180 BXL. 0476 394 110. coeur_presence@yahoo.com - www.coeur-presence.be

Les rencontres avec thème.
15/10, 1/11. 17h-18h30. Les différents thèmes sont l'acceptation, la présence à ce qui Est et la paix profonde avec partage de vécus. Questions/réponses, méditation. **Florence Davidts**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur De La Présence. 1180 BXL. 0476 394 110. coeur_presence@yahoo.com - www.coeur-presence.be

Atelier sur la non-dualité.
16/10, 6/11. 14h30-17h. Mise en lumière de la structure de refus-attachement et des défenses pour s'ouvrir au mouvement de la vie telle qu'elle est et lâcher le contrôle. **Florence Davidts**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur De La Présence. 1180 BXL. 0476 394 110. coeur_presence@yahoo.com - www.coeur-presence.be

Stage en Présence avec Ginette Forget.
4 au 6/11. 9h30-17h. L'invitation est de vivre ici et maintenant encore et toujours. D'ouvrir les yeux et de voir la vie telle qu'elle est.. une bénédiction. Dans la joie pure d'être en contact réel, avec ce qui est. Ici, nul par ailleurs. Le stage se déroule à Wavre, dans la chaleur et le confort d'une maison qui vous accueille. Adresse précisée lors de l'inscription. **Ginette Forget**. Contacter Anne Milo. 1300 WAVRE. 0477 313 580. annemilo@live.be - Voir avant première ci-dessous.

Qi-Gong

Cours de Da Yan Qi Gong.
11/10. 18h30-20h. Les mardi ! Mouvements et conscience du souffle à travers une pratique traditionnelle chinoise afin de préserver la santé. **Louis Prieto**, enseignant certifié. Ecole De L'Oie Sauvage. Salle omnisports d'Etterbeek. 1040 BRUXELLES. 0478 941 158. soylou@hotmail.com - https://www.quefaire.be/qi-gong-ecole-de-la-grande-8385379.shtml

Qi Gong traditionnel les Jeudis.
13/10. 10h30-11h45. Pratiquer le Qi Gong traditionnel. Acquérir et perfectionner la posture juste, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti grace aux mouvement de la Grue Céleste. Accessible à tous. 1ère séance gratuite. **Nils Westerkamp** et **Dominique Jacquemay**, prof. de Qi Gong. Bxl. www.qigong-bruxelles.be Voir encart p 62

Cours Qi Gong traditionnel Samedis.
15/10, 22/10 ou 29/10. 10h30-11h45. Pratiquer le Qi Gong traditionnel. Acquérir et perfectionner la posture juste, la détente et la fluidité du corps. Développer son ressenti grâce aux mouvements de la Grue Céleste. Accessible à tous. **Gauvain De Ryck**, professeur de Qi Gong, 10 ans de pratique judo et karaté. College St Michel. 1040 BXL. www.qigong-bruxelles.be

Radiesthésie

Atelier Radiesthésie.
16/10. 10h-17h. Apprendre à utiliser le pendule afin d'en faire un compagnon de route et un outil de développement personnel.

avant-première

STAGE

Les 4,5 et 6 novembre

à Wavre

Voir détails ci-dessus

Ginette FORGET

Thérapeute et artiste de la Présence

Ginette Forget, auteure de «l'Art de la Présence», nous invite à passer trois jours pour incarner avec simplicité cet état d'Être qui est notre Essence. Lors de ses partages, elle s'adresse directement au coeur. Vous ne serez pas instruits mais inspirés. La présence se révèle d'elle-même, au fil des partages, interrogations des participants et éclairages de Ginette.

Ses mots guident vers cet Espace bienveillant en chacun où l'Amour se révèle et fait taire tout ce qui n'est pas « ÇA ». Une connexion à notre Nature Véritable, notre Essence, dans la simplicité et la douceur des partages et des instants vécus.

https://www.ginetteforget.com/europe

Plus d'infos sur www.beandjoy.be. **Rémy Delabye**, formateur. Be&Joy. 4540 AMAY. 0475 333 237. info@beandjoy.be

Reiki

Reiki, Voie d'Éveil (Praticien niveau 2).
5 au 6/11. 9h-16h30. Dans une ambiance sereine, les participants poursuivent leurs apprentissages et apprennent à donner des soins Reiki au-delà du temps et de l'espace. **Béa Roskam, Joël Hodeige**, maitres enseignants Reiki. 4877 OLNE. 0485 545 403. info@racont-art.be - www.racont-art.be

Relaxation

Stage d'initiation aux bols tibétains.
15/10. 9h-17h. Apprenez à choisir un bol chantant, à l'utiliser pour votre détente personnel et commencez votre voyage dans la sonothérapie. **Marc De Brabandere, Véronique De Brabandere**, formateurs. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO . 0494 899 729. https://eki-vibre.com/fr/stage-dintroduction-a-la-sonologie/

Bain de gong.
16/10 ou 30/10. 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**. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com -0494 899 729.

Bains sonores.
22/10 ou 5/11. 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 899 728. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com.

Stage Eveil bien-être.
22 au 23/10. Pratiquez le do-in, sorte de yoga japonais et chinois, la respiration, le katsugen undo et autres, pour stimuler votre capacité d'auto-équilibrage et gérer votre stress. **Marc De Brabandere**. Eki-Vibre. 1410 WATERLOO. info@eki-vibre.com - www.eki-vibre.com 0494 899 729.

Salons et Colloques

Salon Etre plus 2022 -12 et 13/11.
9/11. Rencontre avec 60 exposants et thérapeutes du Mieux-Etre sur le thème : cultiver son jardin intérieur. Parking aisé. Restauration sur place. Billetterie avec réduction sur le site. Arpege Media. 1410 WATERLOO. 081 43 24 80. www.etreplus.be/salon-etre-plus

Sciences et spiritualités

Enseignement de Grigori GRABOVOÏ sur Dieu et sur l'homme (2).
4 au 6/11. Vendredi 4/11 de 17h à 21h30, sam et dimanche 9h à 17h30. Vaincre la solitude et découvrir la cellule de Dieu dans le corps humain. **Viatcheslav Konev**, conférencier. Contactez MarieAnne Drisch. 1331 ROSIÈRES. 0476 768 213. MarieAnne@inspiretavie.be - Voir avant première 60 .

Sexologie

Cancer du sein et Sexualité.
15/10. 9h30-15h30. SEXOSOPHRO.BE organise 3 ateliers pour libérer la parole : 9h30 Femmes - 11h30 Partenaires - 14h Couples. Places limitées. **Pierre Vico, Chloé Von Arx**, sexologues. Le Centre de l'Être. 7050 JURBISE. 0465 229 877. chloe.vonarx@sexo-sophro.be - www.sexo-sophro.be

Soins énergétiques

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
11/10. 18h-19h30. Séance MorphoHarmonie avec les Solides de Platon autour de soi pour reconfigurer vos systèmes énergétique, physique, émotionnel, mental et spirituel. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Le 35 - Centre de Psychothérapies. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
17/10, 7/11. 17h45-19h15. Séance MorphoHarmonie avec les Solides de Platon autour de soi pour reconfigurer vos systèmes énergétique, physique, émotionnel, mental et spirituel. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Le 35 - Centre De Psychothérapies. Centre les Magnolias. 1150

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 : 5-6 nov. 2022
à la maison notre dame du chant d'oiseau (Woluwé-Saint-Pierre)
Infos sur www.iteqg.com +33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

BRUXELLES. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Spiritualité

S'éveiller à sa vraie nature.
29 et 30/10. 14h-18h En s'appuyant sur les expériences de Douglas Harding et sur sa connaissance des voies traditionnelles et de philosophie, José Le Roy, philosophe, écrivain et enseignant, nous montrera comment découvrir notre vraie nature - le Soi - et comment le vivre dans le quotidien. En prenant conscience du Soi, nous découvrons en nous un espace immense de liberté, de paix et de joie. Terre d'Eveil. 1380 LASNE. 081 43 24 80 hello@etreplus.be- www.etreplus.be/cycle-2021-2022. Voir avant première ci-dessous

Symbolisme

Atelier Mon corps & Moi.
6/11. 10h-13h. Apprendre à vous reconnecter à votre corps, décoder les messages qu'il vous envoie et réapprendre son langage. Les mots de la vie, les maux du corps. **Rémy Delabye**, formateur. Be and Joy. 4540 AMAY. 0475 333 237. info@beandjoy.be - www.beandjoy.be

Tantra

WE Tantra Couples 3 - La voie de l'amour.
4 au 6/11. 18h-17h. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 3/4 WE - Thème 3 : S'ouvrir à l'amour. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur De La Vie. Sous les tilleuls. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Tarologie

Atelier en cartomancie.
22/10. 13h30-17h30. Découvrez des oracles et tarots, des techniques et conseils de tirages, de façon ludique. Apprenez à mieux vous connaître. 2 personnes maximum. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. Ultreïa Bien-Etre. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Tarot psychologique.
30/10. 13h30-17h. Se poser, se centrer, s'orienter avec les 22 lames du tarot. Approche psychologique et intuitive. Choisissez un tarot qui vs parle. Tous niveaux. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Centre d'Etudes Astrologiques. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Tarot et intuition.
A partir du 12/3 au 23/4. 13h30-17h. Interpréter les lames majeures avec tirages, 6 dimanches de mars à avril 23. Méthode pratique, intuitive. Choisissez un tarot qui vs parle. **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Expression Asbl. Centre d'Etudes Astrologiques. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Voyages initiatiques

Voyage Initiatique au Sahara-Maroc.
8/11 au 17/11. Se ressourcer Corps et Esprit: un véritable bain de jouvence ! Reconnexion à son intuition et à l'écoute de nos rêves en marchant dans ce beau désert. **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle, Yoga, Stretching, Pratiques des Rêves Eveillés, **Claude Debar**, enseignant Taï Chi. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039 - 0495 32 6628. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Voyage dans le désert du Sinaï.
23/11 au 3/12. Et si tu découvrais par toi-même pourquoi ce lieu est le berceau de tant de spiritualité, c.a.d. d'amour ? Un voyage au rythme lent et naturel du désert. **Alain Art,** enseignant Tantra, **Salem, Taha**, bédouin. Voice Of The Desert. Désert du Sinaï Sud. 0000 .Egypte. 0488 629 208. alain_art@hotmail.com - www.voice-of-the-desert.com

Yoga

avant-première

WEBINAIRE
Les 4, 5 et 6 novembre via Zoom

Voir détails page 59

Dr Viatcheslav KONEV

Enseignement de Grigori GRABOVOÏ sur Dieu et sur l'homme.

Vaincre la solitude et découvrir la cellule de Dieu dans le corps humain.

Voici quelques-uns des thèmes abordés par Viatcheslav KONEV.
Il présente pour la première fois toutes ces technologies étroitement liées et qui permettent de satisfaire les objectifs définis.

* Accomplir uniquement nos tâches personnelles, en absence de tâches de Dieu qui concernent le monde.
* Rendre le cours de futurs événements conforme à la loi divine.
* Vaincre la solitude.
* Interaction entre l'être humain et les cellules de son corps au moment où Dieu les crée.
* L'espace dans le corps physique où l'homme a posé la question sur sa création.

Breathing Space
JACOB Sandrine
0487 / 25 30 03
sandrine@breathingspace.be
https://breathingspace.be
Instructrice en Yoga Kundalini, un yoga joyeux et dynamique. Chaque dernier samedi du mois à Yvoir, atelier de 3 heures suivi d'un repas Ayurvédique.

Atelier Yoga Hormonal.
10h-12h. Un Dimanche/mois. Energie féminine. Pour stimuler l'énergie Yin, réguler ses glandes, se ressourcer, apprendre sur sa santé féminine. **Daniela Climov**, professeur Yoga - Yogathérapeute C-IAYT. Centre Yoga - La Voie Vers Soi. 1340 OTTIGNIES. 0496 874 912. daniela@lavoieversSoi.be - www.LaVoieversSoi.be

Matinées Yoga pour Soi.
16/10 au 11/6. 9h30-12h. Au fil des saisons, je vous invite le dimanche matin à une pratique mensuelle de HathaYoga autour d'un thème. Les ateliers sont ouverts à tout.e.s! **Caroline Fremont**, professeure de Hatha Yoga. Frémont. Le Studio. 1160 BXL. 0471 177 436. caroline.fremont76@gmail.com - www.atmanyoga.yoga

Kundalini musique acoustique.
16/10. 14h-17h. Vous serez portés par le rythme des Djembés, tambours, xylophones et tablas au travers d'une pratique de KundaliniYoga et clôturé par un voyage sonore. **Olivier Croquet,** professeur de Yoga, **Gregory Bromey, Bernard Flament**, musiciens. Sam Yoga Sadhana. Salle du Dojo. 1050 BXL. 0479 011 174. yogasadhana.solbosch@gmail.com - https://www.eventbrite.be/e/billets-kundalini-musique-acoustique-avec-olivier-croquet-413391855167

Formation de professeurs de Yoga - Claude Maréchal.
26/11, du 21 au 22/1, du 25 au 26/3 et du 22 au 23/4. Ecole ETY Etude et Transmission du yoga - Viniyoga, certifiée ABEPY et UEY. Formation intégrant philosophie, méditation, techniques corporelles et anatomie. Chaque année : 6 week-ends en présentiel et 16 soirées de 2h en présentiel à Ottignies ou en ligne. **Daniela Climov,** professeur de yoga et yogathérapeute, **Emma Ciocea,** kiné et professeur de yoga, **Dominique Van Asbroeck**, kiné et professeur de yoga. 1340 OTTIGNIES. 0496 874 912. daniela@laVoieversSoi.be - www.laVoieversSoi.be.

Ouverture d'un nouvel espace inédit
de yoga « **l'Atelier Samkya** ».
Au cœur du quartier pittoresque Dansaert,
Ste-Catherine, Canal. Dès septembre 2022.

Vous aimez le yoga et vous cherchez une nouvelle façon de le pratiquer ?
« l'Atelier Samkya » est née du rêve d'un couple d'artisans du yoga, attentifs, joyeux, créatifs et toujours à l'affût d'apprendre et de transmettre les enseignements des plus grands maîtres actuels du Yoga Iyengar©.
« Nous concevons le yoga comme étant plus qu'une simple succession de postures. C'est pourquoi, nous voulons créer avec vous un espace où des workshop à thème, des conférences et des activités surprises auront lieu dans un cadre exclusif et intime. Nous avons hâte de vous rencontrer ». Serap & Vincent.

yoga SAMKYA

Iyengar Yoga - Atelier YogaSamkya»
134 rue de Flandre, 1000 Bruxelles - www.yogasamkya.com
hello@yogasamkya.com

avant-première

ATELIER

29 octobre
14h - 18h
et 30 octobre 2022
9h30 - 17h
A Lasne

José LE ROY

S'éveiller à sa vraie nature

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

Information : Information : https://www.etreplus.be/ateliers-2022-2023
Inscription : https://www.billetweb.fr/seveiller-a-sa-vraie-nature-propose-et-anime-par-jose-le-roy

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

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

MM1 dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2 jour, soirée. Capacité : 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro : Montgomery et Merode. www.mm81.eu - Contact : claudine.barbier@inc-eu.team

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

Espace Sacré. Salle lumineuse avec accès à un magnifique Jardin Japonais de 600m². Chaumont-Gistoux. 0488 554 090

A Vendre

Vente cabinet médical Nivelles équipé - 4 salles de soins super lumineux, excellent rendement locatif. Faire offre àpd de 185000€ - www.osons.be - Contact : 0478 455 730

Cours-formation

Ecole de réflexologie de Walhain. Formation complète de 27 jours, 1-2 jours par mois, le WE. Reconnue par la FEBEREF. Anatomie, reflexo palmaire, massage crânien, éléments de médecine chinoise avec massage des méridiens, huiles essentielles et leur utilisation en reflexo. Apprentissage de 6 massages. Prochaines dates 2023 : 20/05, 17-18/06, 9-10/09, 14/10, 18/11, 16/12. - 0477 405 920 info@reflexologie-plantaire.be -www.reflexologie-plantaire.be

Développement Personnel

Groupe Stéphane Colle et terr2. Rendez-vous groupe fan de Stéphane Colle et terr2-ailes 360 le 23 octobre, le 26 novembre. Contact : Thyange Ch. 0475 264 945

Astrologue-Conseil 30 ans d'expérience. Par ces périodes mouvementées et ayant recours à votre thème astral pour mieux vous comprendre et surtout avancer sans perdre de temps, Madame Kina, astrologue-conseil, vous apporte plusieurs options - - kinamonique@hotmail.be - 0473 247 895

Rencontres

Dame Bxl 70 ans souhaite rencontrer Mr gentil, bricoleur non fumeur, non buveur, non sanguin pour amitié durable + si affinité. Tel 0485 693 849

Thérapies

Psychanalyse. Méthode de libération des peurs. Soins énergétiques – Numérologie vibratoire – Lecture d'âmes – Thetahealing. Séances individuelles. Info : Aude Vyncke 0475 583 770. Aude_vyncke@hotmail.com. https://methodecharbonnier.com/Aude

Coaching-Astrologie de la personnalité-Orientation. Séances individuelles pour vous comprendre et vivre au mieux vos potentiels. Sibylle Malphettes - Uccle- sibyllecoaching@gmail.com - www.labigpicture.com- 0472 545 023 -

Reiki with Gaya. Le Reiki nettoie, apaise et transforme. Un cadeau de guérison les vendredis à Bruxelles Herboristerie Sanjivani - gducceschi83@gmail.com

L'homme est directement influencé par le cycle des saisons. Etirement des méridiens, automassages et conseils vous sont proposés. Tous niveaux. 1 dimanche/mois.ULB / Bxl. Nils Westerkamp et Dominique Jacquemay prof. Qi Gong. www.qigong-bruxelles.be Voir encart ci-dessous.

ÉCOLE DE qi gong

gymnastique méditative chinoise

Avec **Dominique Jacquemay** diplômée en Médecine chinoise

– COURS POUR TOUS À BRUXELLES votre 1ère séance gratuite
– COURS EN LIGNE - Pratiquer chez soi !
– Atelier au fil des saisons : 1 dimanche matin/mois

www.qigong-bruxelles.be

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

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

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

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

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité.....

Tél./GSM ..... Courriel .....

☐ **Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :** 36€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 9€ 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 (+17€)
☐ Réponse via le bureau du journal (+3€)
☐ Je paie la somme de ..... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par virement au compte IBAN : BE 50 3601 1627 5118 de ARPEGE Média Sprl

ETRE Plus est édité, depuis 24 ans, par la société **ARPEGE MEDIA Sprl** - Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 Eghezée - Tél. 081 43 24 80 - Fax: 081 43 24 89 **Direction :** Sophie RAYNAL - 0475 534 486 - sophie@etreplus.be et Jérôme RAYNAL - 0475 649 731 - jerome@etreplus.be **Directrice de publication :** Sophie RAYNAL **Direction commerciale** (publicités, avant-premières, activités, annonces) : Jérôme RAYNAL **Gestion administrative** (comptabilité, distribution) : Jean ANNET - 0495 103 230 - jean@etreplus.be et Isabelle DESPEYROUX - 0498 645 915 - isabelle@etreplus.be **Rédaction :** Sophie RAYNAL, Karin SCHEPENS, Stephan SCHILLINGER, José LE ROY, Dominique HUBERT, Anouk DUBOIS, Benoît COPPEE, Olivier DESURMONT, Francesca LA MONICA, Jérôme RAYNAL **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 16 - 24 - 26 - 32 - 42 **Distribution** : ÊTRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.500 points de distribution en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, les centres de stages, les salles d'attente des praticiens de santé naturelle. Liste des dépôts sur notre site.

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

Just Juice!

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

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

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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