Mensuel Gratuit
Décembre 2022/Janvier 2023
#343

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

être plus magazine

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

Dossier
Bénévolat, volontariat, karma yoga...

Naturo
L'arthrose, que faire ?

Thérapie
Constellations familiales

Éveil et Présence
Naître encore

Philo illustrée
Et si je n'étais pas ce personnage ?

Spiritualité
Religion et/ou Spiritualité ?

Inspiration
Heidi et le jardin secret

Mieux être - Santé - Spiritualité - Transition - Alimentation bio

L'ANNUAIRE ÊTRE PLUS
va encore plus loin en 2023 !

Un nouveau processus d'inscription en ligne bientôt disponible !

- votre espace personnel sur notre site internet
- vous permettant de renouveler ou modifier vos insertions en quelques clics
- visualisation immédiate de vos insertions avant de les valider
- paiement en ligne

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

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

SITE INTERNET
Portée potentielle
1.000.000 personnes

Contactez-nous dès maintenant :
www.etreplus.be/annuaire

Joyeux Noël dans l'esprit de Thanksgiving

Aux Etats-Unis, le troisième jeudi du mois de novembre, on fête chaque année la Thanksgiving, une fête dont l'origine remonte au 17ème siècle . C'est une fête très importante pour le peuple nord-américain, si ce n'est la plus importante. En 1620, divers peuples d'Angleterre choisirent de quitter leur pays sous l'oppression religieuse. On les a appelés pilgrims (pèlerins). Ils voyagèrent de longs mois dans des conditions de froid et de faim très rudes. La moitié d'entre eux périt et seule une centaine réussit à atteindre l'Amérique.

Au printemps, avec l'aide des Indiens, les survivants apprirent à faire pousser des plantes, des légumes , des arbres si bien que, l'automne suivant, ils eurent beaucoup de nourriture et purent manger à leur faim. Ils étaient très heureux et reconnaissants. Pour remercier les indiens, ils organisèrent un très grand dîner qui dura trois jours !

Pélerins et indiens partagèrent et apprécièrent ce bon moment de solidarité, convivialité et amitié. On considère ce jour comme le premier « Thanksgiving Day ». C'était en 1621 et, depuis, chaque année à la même date, le peuple nord-américain, en souvenir de ce beau jour, célèbre Thanksgiving .

Même si je ne suis généralement pas friande de ce que les US nous envoie, dans ce cas-ci, j'apprécie particulièrement l'esprit et le sens de cette fête : exprimer sa gratitude pour ce qui nous est donné.

Une belle inspiration, invitation pour passer nos fêtes de Noël : être dans la gratitude de ce que notre famille nous a donné, les amis, les rencontres, notre travail, la nature, les voisins, notre confort de vie ... la Vie. De la gratitude également pour certaines épreuves qui, avec le recul, nous ont fait grandir, nous ouvrir à des ressources que nous ne soupçonnions pas. Célébrons et exprimons notre reconnaissante pour tous les petites ou grandes, heureuses ou délicates expériences que la Vie a mis sur notre chemin, malgré notre éventuelle aversion première.

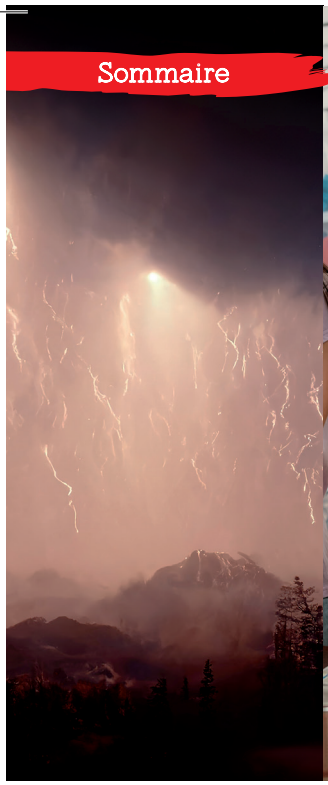
Voilà le Joyeux esprit de Noël, joie, partage et bienveillance, que nous vous souhaitons avec toute l'équipe.

Après la trêve de fin d'année, nous serons heureux de vous retrouver avec de nouveaux projets d'ateliers, rencontres, ciné/débats et plus encore.

Joyeux Noël et puisse 2023 vous réenchanter !

Sophie Raynal,
responsable de rédaction.

Sommaire



3
Édito

6
Air du temps

8
Actualités positives

10
Naturo :
L'arthrose, que faire ?

16
Dossier :
Bénévolat, volontariat, karma yoga...

22
Éveil et présence :
Naître encore

23
Philo illustrée :
Et si je n'étais pas ce personnage ?

24
Poésie :
L'Orage

26
Phytothérapie :
Des remèdes naturels pournettoyer notre foie

30
A lire

32
Inspiration :
Heidi et le jardin secret

36
Neurosciences :
Les Neurosciences au service du bien-être et de la connaissance de soi

38
Thérapie :
Constellations familiales

42
Spiritualité :
Religion et/ou Spiritualité ?

44
Connecté

46
Au jour le jour

50
Agenda des activités :
ateliers, stages et cours

62
Annonces classées

Elles et ils ont participé au numéro 343 :

Karine Shepens

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

Olivier Desurmont

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

José Le Roy

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

Anouk Dubois

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

Dominique Hubert

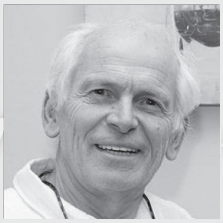
Pédagogue, auteure, chanteuse, passionnée par le Vivant.
Son enthousiasme : nourrir la confiance et la joie d'incarner pleinement sa lumière

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.

Arnaud de la Croix

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



Pierre Moorkens

Entrepreneur et conférencier, passionné de sciences humaines et de neurosciences, Pierre Moorkens est co-fondateur avec Jacques Fradin en 2008 de l'Institute of Neurocognitivism.

Marc Halévy

Marc est polytechnicien, cosmologiste et philosophe des religions, continuateur d'Ilya Prigogine - prix Nobel 1977 - en physique complexe.

Du business autrement, c'est possible !

Avec la nouvelle campagne « *Make Trade Fair* », Oxfam-Magasins du monde veut rappeler qu'une loi ambitieuse sur le devoir de vigilance des entreprises est essentielle pour mettre fin à l'impunité des multinationales concernant les droits humains et environnementaux.

Ainsi, quel est le lien entre commerce équitable, transition économique et écologique, droits humains et entreprises ? Réponse : la manière dont nous décidons de faire du business ! Et faire du business autrement, c'est possible. Oxfam-Magasins du monde le prouve à travers ses activités de commerce équitable et solidaire, une alternative crédible et essentielle pour la planète et les droits humains.

Bref, face aux défis collectifs à relever, il n'y a plus de temps à perdre, il nous faut agir ! Il y a de nombreuses possibilités à découvrir

sur **oxfammagasinsdumonde.be.** Nous pouvons aussi devenir signataires de l'initiative citoyenne européenne pour la protection de l'environnement « *Good Clothes, Fair Pay* » sur **goodclothesfairpay.eu/fr/sign**

Les enfants et les écrans...

Chaque nouvelle étude scientifique publiée le prouve encore et encore : une exposition trop précoce ou une surutilisation des écrans entraîne de façon objective des troubles chez les enfants. Parmi les problèmes fréquents, citons : *les troubles de la concentration, d'attention et du sommeil, l'exclusion des autres formes de culture, le surpoids, la dépression, le retard de langage, les faibles capacités de mémoire et de synthèse, le développement d'une attitude passive et des relations sociales limitées.*

Mais alors quelles limites poser à l'enfant ? Pour favoriser un usage autorégulé des écrans, nous pouvons parler avec eux de leurs pratique pour éveiller leur conscience, leur enseigner ou les questionner sur la morale et leurs réels besoins ; installer un logiciel de contrôle parental pour leur rappeler les dangers d'une exposition à Internet et pour protéger leur sommeil (en empêchant la pratique nocturne des écrans) et, le plus important, prendre le temps de diversifier leurs expériences du monde en favorisant les activités 'réelles' qui mobilisent le corps et tous leurs sens.

A noter : l'OMS déconseille formellement tout temps d'écran de 0 à 2 ans (à l'exception des conversations vidéo en famille) et un maximum d'1h/jour pour les enfants de 2 à 5 ans. Pour les 6 à 12 ans, la règle de base est de définir les heures sans écran, puis d'adopter une approche cohérente concernant le temps d'écran (que toute la famille peut suivre).

L'habitat léger est-il légal en Belgique ?

L'habitat alternatif ou « léger », comme les yourtes, les tiny houses ou roulottes, séduit de plus en plus d'habitants en Belgique. Mais est-il légal ? En Belgique, contrairement à la France, il n'existe rien de réellement harmonisé. Actuellement, seule la législation wallonne donne des

« Un homme est riche en proportion du nombre de choses dont il peut se passer. »
[Henry David Thoreau]

directions plus précises concernant l'habitat léger. Dans les autres Régions, on est contraint de répondre aux normes classiques imposées aux logements, notamment en matière de salubrité ou de performances énergétiques. Des exigences difficiles à respecter et peu adaptées aux habitats alternatifs… En Wallonie, plus de 25.000 personnes vivent dans des habitats légers dits « permanents » (en zones de loisirs) ou « temporaires » (yourte, tiny house, …). Un phénomène qui s'amplifie au vu des difficultés croissantes d'accès au logement et les atouts de l'habitat léger.
Quelques pistes : le Code bruxellois du Logement reconnaît « l'habitat itinérant », avec des normes de salubrité élémentaires (cela s'applique plutôt aux gens du voyage) ; en Région wallonne, la législation tient compte des particularités de l'habitat léger qui peut être permanent ou temporaire, mobile (tiny house, roulottes, péniches…) ou non mobile (chalets, cabanes, yourtes, dômes…), isolée ou communautaire. L'habitation légère est définie comme « *l'habitation qui ne répond pas à la définition de logement […], mais qui satisfait à au moins 3 des caractéristiques suivantes : démontable ; déplaçable ; volume réduit ; faible poids ; emprise au sol limitée ; auto-construite ; sans étage ; sans fondations ; pas de raccord aux impétrants* ».
Plus d'infos sur habiterleger.be et habitat-participation.be/habitat-leger

Commandez votre toise (gratuite)

Suivre la croissance de son enfant et découvrir en même temps des idées pour éco-consommer et se lancer des défis en famille ? Voilà ce que propose la toise « Générations écoconso » conçue par l'Asbl Ecoconso. Pratique à accrocher au mur ou dans une porte d'armoire, on peut aussi y annoter la taille de son enfant à différents âges pour garder un joli souvenir. Elle est disponible en ligne ainsi qu'en version papier. Découvrez-la via le lien **ecoconso.be/generations#toise** et n'hésitez pas à la commander, elle est gratuite ! Infos et commande : *info@ecoconso.be* et 081 730 730.

Nouveau Färm Westland

Saluons l'ouverture d'un nouveau Färm au Westland Shopping Center d'Anderlecht ! Dans les rayons de ce magasin bio de 375 m², nous retrouvons plus de 3.000 références de produits alimentaires et non alimentaires et plus de 200 références en vrac afin d'encourager les clients à adopter une consommation raisonnée (en créant le moins de déchets possible). Bref, on y trouve tout ce qui fait la réputation de Färm : des produits biologiques vendus au prix juste, tant pour les producteur.ices que pour les consommateur.ices, et des produits durables afin de tenir compte des enjeux économiques, écologiques et sociétaux actuels. Avec cette ouverture à Anderlecht, Färm poursuit sa mission de rendre LA bio accessible à tous financièrement et géographiquement !
Infos sur farm.coop

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…

« Taxez-moi maintenant »

Ils sont très riches et n'ont pourtant rien fait de spécial pour le devenir. Ils l'ont toujours été, depuis le premier jour. On dit d'eux qu'ils sont bien nés parce que leurs ancêtres étaient déjà très fortunés et que, par la grâce de l'héritage, l'argent se transmet comme se transmettent les gènes. Et parmi ces riches de naissance, certains ont un rêve : être taxés fortement afin que leur fortune serve à leur pays et à leurs concitoyens.

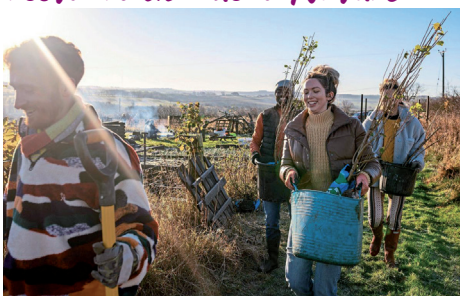
Le mouvement « ***Tax me now*** » a ainsi été créé par une Autrichienne : Marlene Engelhorn, 30 ans, l'arrière-petite-fille de Friedrich Engelhorm, fondateur de l'entreprise *BASF*. Du fait de son ascendance, Marlene Engelhorm est née multimillionnaire. Beaucoup, dans sa situation, se seraient contentés de ne rien remettre en cause, mais Marlene Engelhorn ne voit pas les choses de cette façon : elle aimerait que l'État lui ponctionne 90% de sa fortune ! Elle souligne que : « *la concentration du pouvoir sous forme de capital et d'influence de quelques-uns met la démocratie en danger et contraste avec l'insécurité matérielle croissante du plus grand nombre. (…) Ceux qui possèdent beaucoup peuvent contribuer davantage à relever les grands défis de notre temps : changement climatique, numérisation, changement démographique, pénurie de logements, équité en matière d'éducation et promotion d'une création de richesse efficace pour tous.* »

A ce jour, 59 méga-riches ont déjà signé son appel.

Une brigade de protection des animaux

En France, les actes de maltraitance envers les animaux sont en hausse depuis quelques années (+ 30%). Pour lutter contre ce phénomène, une brigade spécialisée a été créée : des enquêteurs, policiers et gendarmes se chargeront désormais de travailler sur les délits commis contre les animaux. Il s'agit d'une première dans l'histoire de la police française. Même si des associations et des fondations existent, jamais le gouvernement n'avait pris une telle mesure. La SPA a ajouté qu'elle était prête à former les futurs enquêteurs de cette brigade. D'autres pays européens se disent intéressés par la démarche…

Equilibre intérieur et restauration de la Nature



Réaménager un cimetière vandalisé, récolter les surplus alimentaires dans les fermes et préparer des repas pour les communautés locales… Voici le type de projets proposés par le programme associatif « ***Our Bright Future*** », déployé au Royaume-Uni et auquel près de 130.000 jeunes âgés de 11 à 24 ans ont déjà participé depuis 2016. Et l'expérience semble avoir porté ses fruits. D'après le rapport d'évaluation du programme, presque tous les participants (95%) estiment que leur confiance en eux s'est améliorée, tandis que 81% ressentent désormais que leurs actions peuvent « *faire une vraie différence pour l'environnement* ».

Les bienfaits de la Nature sur la santé mentale

« Chaque fois que nous recherchons le bonheur, c'est en fait notre bonheur inné qui nous cherche. Le bonheur que nous recherchons est le bonheur que nous sommes. »

[Rupert Spira]

sont de plus en plus confirmés par la science : une recherche publiée en décembre 2021 dans la revue « *Scientific Reports* » a notamment démontré que des « bains de nature » réguliers étaient efficaces pour combattre la solitude. Des chercheurs américains sont également parvenus à la conclusion que le fait de passer au moins 10' dans la nature permettait d'alléger le stress et l'anxiété ressentis par les jeunes de 15 à 30 ans.

L'équivalent de 1.500 terrains de football chaque jour !

Des données de la *FAO, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture*, révèlent que depuis 2005, la surface des forêts européennes a augmenté de 58.000 km². ce qui représente une superficie supérieure à celle de la Suisse. En d'autres termes, les forêts européennes augmentent chaque année d'environ un demi-million d'hectares, soit l'équivalent de 1.500 terrains de football chaque jour ! En Europe du Nord, où presque toutes les forêts anciennes sont protégées, le papier provient de forêts semi-naturelles et gérées, pour lesquelles le cycle de plantation, la culture et l'exploitation forestière sont soigneusement contrôlés. Et la superficie totale disposant de la certification de gestion forestière continue d'augmenter chaque année.
Les forêts européennes s'étendent désormais sur un peu plus d'un milliard d'hectares, ce qui représente un quart des forêts mondiales !

En très bref...

- À Nantes, une start-up crée des matériaux textiles 100% naturels à partir de moules.
- Afghanistan : des citoyens courageux défient les talibans en ouvrant des écoles pour les filles.
- Le Pérou reconnaît l'existence et les droits de 5 peuples autochtones isolés.
- Une nouvelle dosette de café 100% compostable, sans aluminium ni plastique, arrive sur le marché.
- En Afrique du Sud, des communautés rurales font plier le géant pétrolier Shell et emportent une éclatante victoire contre ses explorations de gaz et de pétrole.
- Le Parlement européen a voté un projet de règlement contre la déforestation importée (un premier pas pour freiner la destruction des forêts tropicales).
- L'Espagne et la France se retirent du traité sur la charte de l'énergie (qui est une anomalie face au défi climatique puisqu'il protège les investisseurs dans les énergies fossiles, leur permettant d'engager des procès contre les États).
- Plus d'un million de citoyens et citoyennes européens ont signé l'Initiative Citoyenne Européenne (ICE) « *Save Bees and Farmers* » et demandent la sortie des pesticides.
- La niche fiscale pour le kérosène des jets privés est supprimée en France.
- L'Allemagne prend un virage historique vers une agriculture plus écologique.
- Dès 2024, Amsterdam deviendra la première ville à bannir la publicité pour la viande, l'avion et les voitures thermiques et l'industrie des combustibles fossiles.

L'arthrose, que faire ?

Au vu de son augmentation dans nos sociétés, force est de constater que l'arthrose, une pathologie invalidante, constitue un véritable fléau de santé publique. En effet, si elle a toujours été considérée comme une maladie dégénérative du cartilage liée à l'âge, on observe, aujourd'hui, qu'elle peut également survenir chez le jeune adulte, dès l'âge de 20 ans. Il semble plus juste, dès lors, de parler de dégradation anormale des articulations, dont le principal responsable est l'inflammation chronique des chondrocytes que sont les cellules qui produisent le cartilage.

L'ARTHROSE À LA LOUPE

L'arthrose est une affection chronique douloureuse des articulations, due à la détérioration du cartilage situé au niveau des extrémités osseuses.

Ce cartilage, composé de collagène et de protéoglycanes, constitue un tissu protecteur entre les os. Il a pour fonction de réduire les frictions et d'absorber les pressions et chocs lors de nos mouvements. Quant à nos articulations, elles sont enfermées dans une capsule dont la membrane interne produit un fluide lubrifiant, le liquide synovial, qui en circulant, se nourrit et ainsi régénère le cartilage. Un premier conseil est de bouger afin de lui fournir les nutriments utiles.

Le cartilage, un tissu vivant en constant remodelage

Tout comme les os, le cartilage se remodèle sans cesse grâce aux chondrocytes. Ces dernières synthétisent également des enzymes, les métalloprotéases, dont la fonction est de dégrader le cartilage usé. Néanmoins, bien que nous soyons conçus pour maintenir cette homéostasie, bon nombre d'entre nous

souffre d'inflammation chronique. Nous nous sommes éloignés de notre essence originelle, qu'est la Terre nourricière. Nous consommons une alimentation ultra-transformée, pro-inflammatoire. Et les chondrocytes n'apprécient guère l'inflammation. Dès lors, elles ne parviennent plus à fabriquer suffisamment de cartilage neuf. Le cartilage existant s'use, s'altère, ce qui crée de l'inflammation et accélère le processus de destruction. Un cercle vicieux s'installe. Deuxième conseil, veillons à une alimentation vivante, la plus naturelle possible. C'est essentiel ! D'autant plus que le processus de renouvellement s'effectue très lentement.

Des « becs de perroquet »

Non seulement l'inflammation récurrente aggrave l'arthrose, mais si elle perdure, elle peut atteindre les articulations osseuses. Ce sont ces fameux « becs de perroquet », des excroissances osseuses, les ostéophytes, déformant les articulations qui, enflammées et gonflées, deviennent très douloureuses.

Est-il possible de rétablir la balance dégradation /renouvellement ?

L'organisme peut rétablir la balance en faveur du renouvellement, selon le degré de gravité d'une part, et des causes qu'il convient d'investiguer, d'autre part.
Par ailleurs, il est important d'avoir l'avis d'un médecin pour s'assurer d'un bon diagnostic : examen clinique et para clinique telle une radio, une prise de sang dosant le CTX II qui permet de vérifier la perte de collagène.
Toute articulation douloureuse n'est pas synonyme d'arthrose, dont la douleur est de type mécanique. Il n'est pas rare de confondre arthrite et arthrose. Prenons le cas de la polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune, ou celui de la goutte qui, elle, est métabolique et due à un excès d'acide urique. Selon le diagnostic, les remèdes seront différents.

Ainsi, en aromathérapie, **la gaulthérie couchée ou le gingembre** seront davantage conseillés pour une douleur arthrosique dite « froide », et « **l'eucalyptus citronné ou le katrafay** pour une douleur arthritique dite « chaude ».

BON À SAVOIR :
Arthrite : d'origine infectieuse, génétique ou métabolique. Raideur matinale.
Articulations rouges et chaudes. La douleur s'atténue avec l'activité physique.
Arthrose : affection dite mécanique, caractérisée par l'érosion du cartilage. La douleur s'estompe au repos.

DES CAUSES MULTIFACTORIELLES

Que ce soit en naturopathie, basée sur la médecine hippocratique et sa théorie des humeurs, ou en médecine ayurvédique et ses doshas, on en revient toujours aux déchets acides qu'il convient d'éliminer, à savoir veiller à l'équilibre l'acido-base de l'organisme. C'est fondamental.

Notre organisme est censé pouvoir éliminer les déchets acides via ses émonctoires (foie, reins, intestins, poumons et peau), mais au vu de notre mode de vie stressant, de notre alimentation dénaturée, les déchets s'accumulent, les articulations s'encrassent et s'enflamment. Ces surcharges sont responsables de bien des maux (migraine, tendinite, arthrose, ostéoporose, sinusite, eczéma, cancer ...). On parle d'acidose tissulaire, « d'encrassement » de l'organisme.
Sachant que le processus d'élimination s'effectue durant la nuit, un manque de sommeil peut entraver cette phase de nettoyage.

Le **surpoids, la dysbiose intestinale, la sédentarité, un manque d'activité physique**, un sport intensif, une **mauvais posture**, sont autant de causes contribuant à la dégradation de notre cartilage.

BON À SAVOIR :
Lors d'une fracture, d'une entorse, il convient d'autant plus d'avoir une bonne hygiène de vie et une alimentation vivante, pour permettre au corps de se régénérer. Rappelons-nous le pouvoir auto-guérisseur de notre organisme.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Au vu des multiples causes, une approche holistique et préventive s'avère indispensable.

1. Consommons une alimentation anti-inflammatoire et alcalinisante.
2. Veillons à un sommeil réparateur.
3. Drainons régulièrement l'organisme.
4. Evitons le surpoids.
5. Pratiquons une activité physique qui entretient nos articulations (yoga, qigong, marche nordique...). Evitons les sports qui les usent (tennis, ski, football, hockey...). Vérifions d'éventuelles déformations corporelles (genoux rentrés, scoliose, cyphose, ...).
6. Veillons à une posture juste lors de nos mouvements quotidiens. Gardons les épaules bien basses ; posons le coude sur le bureau avec la souris de l'ordinateur dans la main ; un escabeau peut être utile pour prendre des assiettes dans l'armoire de cuisine ; plions les genoux en soulevant une caisse, ...
7. Veillons à gérer le stress qui, d'une part, augmente les tensions musculaires et, d'autre part, amplifie les messages de la douleur au niveau du cerveau.

TOUT COMMENCE DANS L'ASSIETTE !

- Consommons des fruits et des légumes, riches en minéraux, vitamines et antioxydants (crus et cuits à la vapeur) et des herbes aromatiques fraîches.
- Privilégions l'hypo-cuisson, à moins de 110°C, afin d'éviter les molécules de Maillard, responsables de la glycation (cf. n°341 de novembre Prévenir la maladie d'Alzheimer).
- Consommons des légumes riches en soufre végétal (sulforaphane) tel le radis, le cresson, l'épinard, la moutarde, l'ail, l'oignon, les choux.

Le soufre est l'un des éléments les plus fondamentaux de la vie organique. Il est nécessaire à la formation d'acides aminés, du collagène, de la kératine. Il permet d'avoir des cheveux épais, des ongles durs et sains.

- Privilégions les céréales sans gluten, celui-ci favorisant un état inflammatoire.
- Choisissons une huile d'olive extra vierge, riche en polyphénols (antioxydants) et des huiles riches en oméga-3 pour leur effet anti-inflammatoire.
- Veillons à un bon ratio d'Ω 6/Ω3 - 4/1, (cf. l'huile de noix, de lin, de cameline).

Les oméga-6 (huile de tournesol, de maïs, céréales, viande) entraînent de l'inflammation dans notre organisme.

- Consommons des épices telles que gingembre, cannelle, curcuma, réputées pour leur pouvoir anti-inflammatoire ; des aliments lacto-fermentés (choucroute, natto, kéfir) pour notre flore intestinale.

ATTENTION aux aliments acidifiants : viande, poisson, crustacés, fromage à pâte dure, graisses animales, thé, café, cacao, alcool, farine blanche. (cf. n° 340 d'octobre la vie subtile des os).

LES PLANTES, DES ALLIÉES INDÉNIABLES

Comment les choisir ?

En infusion, en gélules, en extraits fluides, elles nous sont d'une aide précieuse.

Leur pouvoir dépuratif, anti-inflammatoire, antalgique, et reminéralisant agit en synergie pour contrer l'arthrose, associée aux 7 conseils précités.

1. Des plantes dépuratives diurétiques : le bouleau, le frêne, le pissenlit stimulent l'élimination des toxines.
2. Des plantes anti-inflammatoires : le cassis, le curcuma, la boswellia, la reine des prés
3. Des plantes antalgiques : l'harpagophytum, le saule
4. Des plantes reminéralisantes : la prêle des champs, l'ortie

DES NUTRIMENTS ESSENTIELS

- **La vitamine C :** indispensable à la synthèse du collagène, constituant de la peau, des cartilages, tendons, ligaments et tissus conjonctifs.
- **La vitamine D :** sans elle, le calcium des aliments ne peut être absorbé par l'intestin.
- **Le cuivre (Cu) :** Outre son action anti-inflammatoire et anti-oxydante, il intervient dans la production du cartilage.
- **MSM liquide** (méthyl-sufonyl-Méthane), une source naturelle de soufre organique. Le soufre est un constituant du cartilage.
- **Le manganèse (Mn) :** anti-inflammatoire, constituant du cartilage et des os, intervient dans la synthèse des chondroïtines-sulfates.
- **Le zinc :** augmente la production du collagène et de l'élastine.
- **Silicium organique (ortie, prêle) :** constituant essentiel du cartilage
- **Le Magnésium (Mg) :** inhibiteur des médiateurs de la douleur
- **Des antioxydants :** protecteurs du cartilage

Kyolic EPA + K2

MannaVital

Contribue à une fonction normale du coeur[1,2] et à des vaisseaux élastiques[3]

- avec de l'ail fermenté ou mûri (Aged Garlic Extract®)[1], qui contribue au fonctionnement normal du cœur et au maintien d'un taux de cholestérol normal, soutenu par plus de 850 études scientifiques
- avec de l'huile de poisson très pure comme source d'acides gras oméga-3 EPA et DHA, qui contribuent à une fonction normale du coeur[2] et au maintien d'une fonction normale du cerveau
- avec la vitamine K2 (ménaquinone-7) du natto, qui contribue au maintien de l'élasticité des vaisseaux[3]
- avec les formes bioactives des vitamines B6, acide folique et B12, qui contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine

Kyolic EPA + K2 de Mannavital est est un complexe naturel total composé d'ail fermenté, d'huile de poisson de qualité et des nutriments appropriés pour un soutien maximal de la circulation.

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

www.mannavital.com

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

- Des sels alcalinisants (Mg, Ca, K) assurent un bon équilibre acido-base

ET SI ON PENSAIT AU BON VIEUX REMÈDE DE GRAND-MÈRE QU'EST LE BOUILLON D'OS ?

Tout ce dont notre organisme a besoin pour renouveler du cartilage : collagène, sulfate de chondroïtine et de glucosamine, calcium, silicium, ...

Bouillon d'os de Bonne Maman
1 kg d'os (carcasse de poulet, os à moelle, ...)
1 oignon
2 gousses d'ail
2 l d'eau
sel, poivre

Versez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition.
Laissez mijoter à feu doux durant un minimum de 4 heures.
Conservation : 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

EN RÉSUMÉ :

L'âge n'est qu'un des facteurs de risque et le premier à prendre en considération est l'inflammation bas grade et l'acidose tissulaire.
Nous l'avons bien compris, l'hygiène de vie et une alimentation vivante sont les maîtres mots.

Décrispons-nous. Pensons à une posture correcte tout au long de la journée, que ce soit devant l'ordinateur, en portant nos sacs de courses ou en nous servant un verre d'eau.
La prévention avant tout !

Une belle année 2023 remplie de joie et d'amour.

Karin Schepens

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

DES CADEAUX QUI NOUS RASSEMBLENT

Gagnez 1 an de commerce équitable ! omdm.be/participez

Avec le commerce équitable, vous offrez un monde plus juste.

OXFAM
Magasins du monde

É.R. : Gaëtan Vanloqueren, Rue Provinciale 285 - 1301 Bierges

Bénévolat, volontariat, karma yoga...

des pratiques altruistes pour redonner du sens à sa vie

Le service désintéressé offert à autrui, à une collectivité ou à l'environnement n'est pas seulement une action louable, cela peut aussi nourrir les vertus du cœur et redonner du sens à notre vie. Tout comme le propose depuis des millénaires la voie traditionnelle du 'Karma yoga', ces pratiques altruistes peuvent également devenir un chemin vers la réalisation de Soi.

Le bénévolat est une activité à laquelle des dizaines de millions de personnes participent chaque année dans le monde.
Ce service désintéressé est souvent considéré comme un acte d'altruisme exemplaire parce qu'il implique d'offrir notre temps sans que nous soyons rémunérés pour cela. Le bénévolat peut être destiné à une organisation (généralement à but non lucratif), à un individu, un groupe ou à l'environnement.

Pourquoi est-ce si important ?

Nous vivons aujourd'hui dans un monde qui a énormément de besoins et pas assez de ressources pour les combler. Entre le travail, la famille et les obligations, il semble qu'il n'y ait jamais assez de temps pour s'occuper d'autres choses. En plus de ce manque de disponibilité, la nécessité de gagner de l'argent est souvent un souci central dans nos sociétés. On nous a appris à « rentabiliser notre temps » et cela freine la

possibilité de se mettre gracieusement au service de l'autre.
Pourtant, toutes celles et ceux qui, malgré tout, choisissent d'aider les autres ou l'environnement font vraiment toute la différence dans ce monde. Les bénévoles sont la raison pour laquelle certains malades retrouvent le sourire et reçoivent du baume au cœur, la raison pour laquelle les plages sont nettoyées et les animaux abandonnés secourus et soignés.
Ces femmes et ces hommes du monde entier apportent de l'attention et de l'affection, préparent de la nourriture avec bonté et amour, ils nettoient et récurent, accompagnent des enfants et des personnes handicapées, offrent des soins palliatifs ou de santé... sans compter !
Bref, grâce à leurs actes et services désintéressés, ces millions de bénévoles apportent une aide essentielle à diverses causes qui ne pourraient voir le jour autrement.

Le bénévolat en Belgique

Le bénévolat occupe une place très importante dans la société belge. Il est estimé que près de 1.160.000 citoyens participent à des actions bénévoles chaque année. Cela correspond à près de 221 millions d'heures par an, ce qui est comparable à 4,1% du travail rémunéré et près de 130.000 emplois temps plein ! Les secteurs qui remportent le plus de succès sont le sport (19,4%), la culture et les activités socio-culturelles (18,9%), les services sociaux (16,5%) et l'éducation ou formation (14,3%). Si toutes les catégories d'âge sont représentées, les 40-49 ans sont proportionnellement les plus nombreux.

Quels sont les avantages ?

Même si l'argent peut être un élément important dans nos vies, la grande majorité des bénévoles affirment qu'ils reçoivent beaucoup plus en retour que ne le ferait de l'argent. Il est d'ailleurs faux de dire que le bénévolat est « *l'action de faire quelque chose sans rien en retour* », car il y a toujours un retour, même s'il est non matériel.

- Le bénévolat nous connecte aux autres : l'un des meilleurs moyens de renforcer les relations existantes, de rencontrer de nouvelles personnes et se faire de nouveaux amis est de s'engager ensemble dans une activité commune (surtout si nous sommes nouveaux dans une région). L'action désintéressée renforce nos liens locaux et élargit notre réseau de soutien, nous reliant à des personnes qui ont souvent les mêmes centres d'intérêt.

- Bon pour notre tête, notre cœur et notre corps : il est démontré que le bénévolat aide à contrer les effets du stress, de la colère, de l'anxiété et de la dépression. Le service désintéressé peut avoir un effet profond sur notre bien-être psychologique et même physique.

En mesurant les hormones et l'activité cérébrale, des chercheurs ont découvert qu'être utile aux autres procure un immense plaisir et booste la confiance en soi.

Les êtres humains sont programmés pour donner aux autres : *plus nous donnons, plus nous nous sentons heureux* !

En outre, d'autres études ont montré que le bénévolat atténue divers symptômes de douleur chronique et réduit le risque de maladie cardiaque. Celles et ceux qui font du bénévolat ont même un taux de mortalité plus faible que ceux qui n'en font pas !

- Renforce les compétences et aide à nous réorienter : si nous envisageons une nouvelle carrière, le bénévolat peut nous aider à acquérir de l'expérience dans un nouveau domaine d'intérêt et même à rencontrer des spécialistes de ce secteur. Il nous offre la possibilité d'essayer de nouvelles choses sans nous engager à long terme.

Et si nous ne prévoyons pas une réorientation professionnelle, le bénévolat nous donne l'occasion d'apprendre ou de renforcer des compétences importantes telles que : le travail d'équipe, la communication, la résolution de problèmes, la planification de projet, la gestion des tâches et l'organisation.

« Le bénévolat est un don de soi, un acte d'amour offert à l'humanité. »
[Josiane Coeijmans]

- Aide à nous épanouir : faire du bénévolat peut être une évasion relaxante et énergisante dans notre routine quotidienne. Il peut également nous offrir une créativité, une motivation et une vision renouvelées qui peuvent se répercuter dans tous les aspects de notre vie.

Bénévolat ou volontariat ?

Si nous souhaitons nous engager de façon restreinte en dehors de nos activités professionnelles et familiales, en fonction de nos disponibilités (par ex. quelques heures de temps en temps), le bénévolat est le plus approprié. Si nous savons d'ores et déjà que nous souhaitons dédier un temps plus long sur une période donnée, dans le cadre d'un contrat plus formalisé, nous pouvons nous engager dans un volontariat, en Belgique ou à l'étranger.
Infos sur **levolontariat.be**, **volontr.be** et **giveaday.be**

Redonner du sens

Des études démontrent que c'est souvent la perte de sens et l'insatisfaction, notamment au niveau professionnel, qui poussent les individus à s'engager dans le bénévolat ou le volontariat.

Selon Katell Pouliquen, journaliste et auteure : « *Il y a souvent une forme de désenchantement par rapport à son travail, un manque de sens et le désir de se rendre utile. Et ce désir, qui peut parfois être très théorique, de plus en plus de gens souhaitent vraiment le rendre très concret dans leur vie. Et la démarche bénévole est une des meilleures réponses à cela.* »

Au-delà de la quête de sens, il y a aussi notre conditionnement en tant que mammifère humain. Les hominidés ont évolué dans des clans, tribus et collectivités durant des dizaines de milliers d'années, développant des comportements et des conditionnements de solidarité, d'entraide et de partage des ressources. Ce n'est que très récemment dans l'Histoire que l'on voit émerger un fonctionnement hyper-individualiste où des humains s'isolent les uns des autres, en rupture avec la communauté locale, le bien commun et même la Nature dont ils sont pourtant le prolongement.
Avec cet égocentrisme et ce repli sur soi quasi pathologiques, le sens de la co-responsabilité s'effondre, le sentiment (illusoire) de séparation augmente et la peur de l'autre vient alimenter le cercle vicieux…

Selon Henriette Stienberg, Secrétaire générale du « Secours Populaire » en France : « *Chacun doit se sentir responsable du fait qu'il vit sur cette Terre et dans ce monde et qu'il a une responsabilité à ce titre. Et cette responsabilité suppose de se préoccuper de celles et ceux qui l'entourent. Certains n'ont besoin de rien et se débrouillent très bien. C'est parfait. D'autres rencontrent des difficultés beaucoup plus importantes et le seul fait de regarder l'autre comme on aimerait soi-même être regardé est porteur d'énergie et de capacité d'action.* »

Du service désintéressé à l'ouverture du cœur

Ce n'est pas un hasard si toutes les grandes traditions philosophiques, morales ou religieuses insistent sur l'importance du service aux autres. C'est même une voie de réalisation qui existe depuis des millénaires en Orient sous le nom de « Karma yoga », le yoga de l'action désintéressée. Basé sur les enseignements de la Bhagavad-Gîtâ, l'un des écrits fondamentaux de l'hindouisme, c'est l'une des voies traditionnelles (non posturales) du yoga[1].

Plusieurs sages contemporains, de Râmakrishna à Sri Aurobindo, ont

©Visit Finland, DR. Graphisme : Archipels. ALMA MUNDI est une agence de voyages immatriculée sous le numéro IM075170062 - Garantie APST

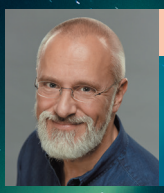
A la découverte des

AURORES BORÉALES

en Laponie Finlandaise

ALMA MUNDI

2 VOYAGES TOUT INCLUS AVEC DES INVITÉS EXCEPTIONNELS



DU 5 AU 12 MARS 2023

Thierry JANSSEN, thérapeute

« Révéler notre nature profonde »

DU 19 AU 26 MARS 2023

Frédéric Lenoir, philosophe

« Faire émerger la joie en nous »

Conférences et méditations guidées

avec Thierry JANSSEN ou Frédéric LENOIR

(selon la date de départ choisie)

Activités insolites chaque jour

Balades en traîneaux de rennes et de huskies, raquettes, visite d'une mine d'améthystes...

Hôtel avec spa en pleine nature

situé près d'une petite station de ski dans les plaines immaculées du grand nord

Intéressé(e) ? Contactez-nous au :

+33 1 84 80 89 60

info@alma-mundi.fr

Programmes et tarifs : www.alma-mundi.fr/sejours

©Visit Finland, DR. Graphisme : Archipels. ALMA MUNDI est une agence de voyages immatriculée sous le numéro IM075170062 - Garantie APST

souligné que c'est une forme de yoga particulièrement bien adaptée aux conditions de vie du monde moderne.

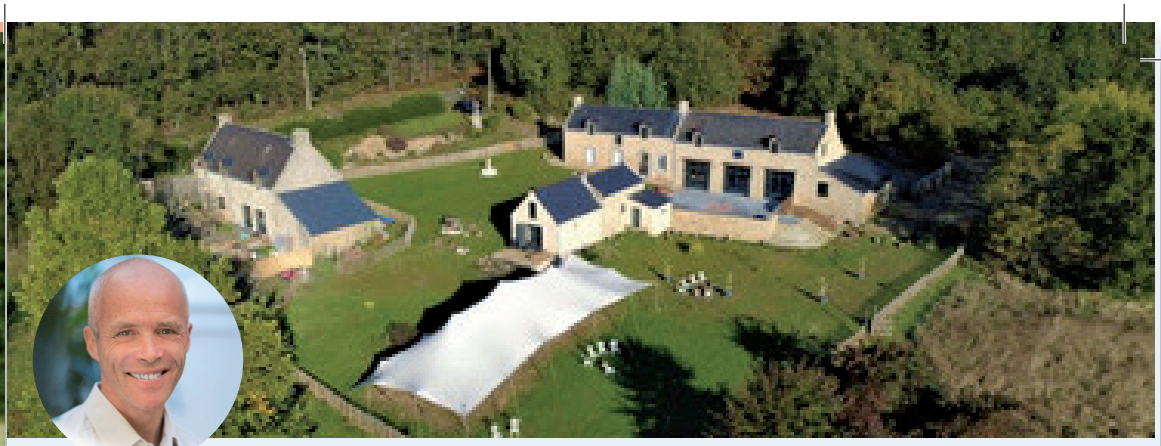
La pratique du Karma yoga est basée sur le détachement des fruits de l'action. Ainsi, le karma-yogi agit de façon impersonnelle, visant l'effacement de son ego et l'équanimité. En plus de ce détachement vis-à-vis du résultat des actions, le karma-yogi ne se considère pas l'auteur de l'action mais davantage comme un instrument de la Vie au service de la Vie.

Ainsi, en ces temps troublés traversés par l'ensemble du collectif humain, le service désintéressé est une réponse naturelle qui peut non seulement aider et soulager l'autre, notre communauté ou l'environnement, mais aussi nous aider à nous rééquilibrer nous-mêmes tout en redonnant du sens à notre vie. Il développe notre altruisme, notre compassion et notre ouverture du cœur. Il peut même devenir une voie spirituelle à part entière vers la réalisation de Soi, de l'Unité sous-jacente de toute Vie.

*(1) voir article **« Les 6 branches de l'arbre sacré du Yoga »** publié dans ETRE Plus #330 de sept. 2021 et consultable sur* **etreplus.be**

Références :
- ***« Le Yoga de la vie quotidienne. Karma-yoga »*** de J. Herbert chez Dervy
- ***« Bénévolat mode d'emploi »*** de G. Garibal chez Numerilivre
- ***« Guide du volontariat international »*** d'E. Talbot chez Studyrama.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be



Stage de méditation et partages pour célébrer la nouvelle année.

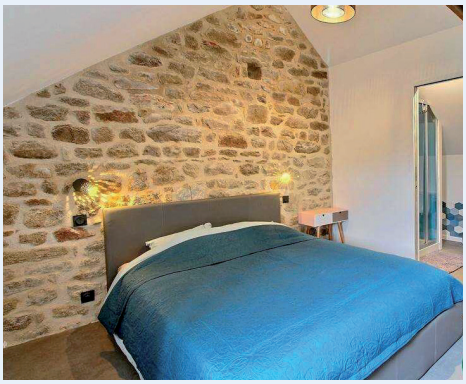
Animé par Olivier Raurich

« Nouvelle année, nouvelle lumière »,
éclairage de la sagesse bouddhiste

Du 27/12 au 1/1/23 dans la belle région de Carnac en Bretagne. Groupe de 30 personnes.

Organisé par Être Plus

Durant ces journées, nous explorerons la vaste étendue des moyens concrets offerts par la sagesse bouddhiste. Nous alternerons enseignements, pratiques de méditation guidées et mises en situation concrète. Le travail en sous-groupes de l'après-midi garantira un partage d'expérience approfondi.Nous profiterons également du magnifique cadre extérieur pour nous balader et nous ressourcer dans une généreuse nature. Une occasion rare d'aborder une nouvelle année dans la joie et le partage en développant une énergie de transformation pour aborder les défis à venir en pleine Présence.



Infos et inscription :
www.etreplus.be/stage-noel

Naître encore

Combien y a-t-il de naissances dans une vie ? Il y a la première sans doute, celle du corps. Par cette naissance, nous venons au monde. Cette naissance, contrairement à ce que l'on croit, ne commence pas avec la sortie du ventre, mais dès la conception (ovule fécondée) et se continue jusqu'à la formation du corps adulte. Finalement, la naissance du corps dure presque 20 ans.

Puis vient la naissance psychique, on pourrait dire la naissance de l'âme, du moi en tant qu'individu. Cette naissance prend aussi beaucoup de temps ; elle est liée au langage, à la pensée, à la reconnaissance de soi dans le miroir, au fait de se vivre comme individu, aux expériences de vie. Elle aussi prend des années. Notre âme nait et croît sans cesse, jusqu'à ce que notre moi soit stabilisé, adulte (25 ans, 30 ans ?).

Notre société ne connait que ces naissances-là, qu'elle identifie d'ailleurs comme la naissance de l'individu (âme et corps) et qu'elle date de la sortie de la matrice maternelle.

Mais il existe une troisième naissance, dont nous parlent les textes spirituels, et en particulier les textes chrétiens en cette période de Noël. Nous devons renaitre encore ! C'est le message de Jésus notamment quand il s'adresse à un docteur juif du nom de Nicodème : « *En vérité, en vérité, je te le dis, si un homme ne naît de nouveau, il ne peut voir le royaume de Dieu. Ne t'étonne pas que je t'aie dit : Il faut que vous naissiez de nouveau* » (Evangile de Saint-Jean). Mais comment allons-nous naitre de nouveau ? Nicodème s'étonne et demande « *Comment pourrions-nous retourner dans le ventre de notre mère ?* ». Il ne s'agit bien sûr pas de cela, il ne s'agit pas d'une naissance du corps, ou de l'âme, mais de la naissance de l'Esprit.

Et c'est ce à quoi nous invite à vivre Noël : naitre à nouveau d'Esprit et entrer dans le Royaume. Le poète mystique Angélus Silésius le formule dans ces vers :
"Le plus doux : voir Dieu enfant d'homme.
Le plus heureux: sentir en soi sa naissance."

Pour sentir en soi cette naissance divine, il suffit que j'abandonne mon identification à toutes images de moi-même, et que j'entre dans le fond de mon être, dans la pure nudité de la conscience simple. Ce qui voit en moi, ce qui vit en moi, ce n'est pas simplement le moi, l'individualité physico-psychique, la chose limitée et temporelle à laquelle je m'identifie, non, c'est la source, le mystère.

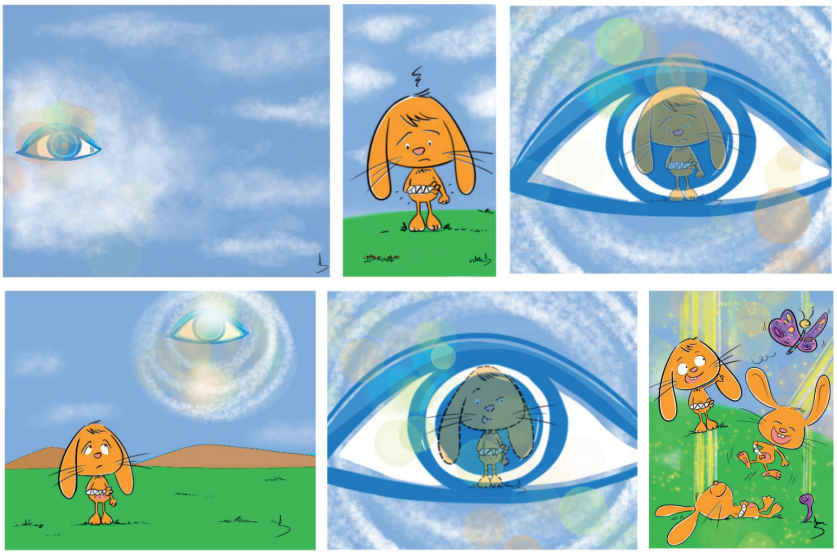
Si j'inverse la flèche de mon attention de 180°, je découvre un Espace éveillé dans lequel le monde prend lui aussi naissance : on peut l'appeler le Christ, ou l'atman-brahman, ou la nature de Bouddha....

Joyeuse naissance !

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Et si je n'étais pas ce personnage ?

Je sais que j'ai une maladie, mais je ne suis pas cette maladie et je ne le serai pas.
[Eve Ricard]



Atteinte très jeune de la maladie de Parkinson, Eve Ricard a décidé de ne pas s'identifier à ses souffrances. Sans doute a-t-elle perçu, comme de nombreux maîtres de sagesse, que nous ne sommes pas ce que nous appelons notre personne. « *L'Homme n'a pas de limites et quand il s'en rendra compte, il se rendra libre même ici, en ce monde* », écrivait déjà Giordano Bruno au XVIe siècle.

Si nous sommes attentifs, en effet, nous découvrirons que rien de ce qui pourrait définir une personne n'est stable : événements, sensations, émotions, pensées, tout en elle est éphémère. Seuls sont réels, immuables, et ne font qu'UN, la Vie qui traverse toute chose et Ce qui est là pour l'observer en silence d'instant en instant, la Conscience témoin.

En fait, notre personnage n'est qu'un pâle reflet des infinies facettes du Vivant auquel nous appartenons. Quel dommage ce serait de nous réduire à sa plus simple expression en nous assimilant à lui !

Ne pourrions-nous pas au contraire, à partir de la Conscience témoin, nous entraîner à observer, avec curiosité, amusement et tendresse, tous les jeux que l'Intelligence du Vivant est capable d'inventer pour se connaître ?

Nous avons le choix : nous identifier à notre personnage et mener avec lui une existence étroite et sans saveur ; ou incarner le même rôle sans y croire, ni nous y attacher, mais en apprenant à aimer tout ce qui se présente à nous, comme étant une respiration de cet Œil mystérieux, qui se contemple à travers nous et dans les événements que nous traversons.

Dominique Hubert
Co-scénariste

Anouk Dubois
Co-scénariste

L'Orage

Je voudrais te parler de l'orage.
L'orage qui fait la Loi.
La Loi de l'eau, du vent, de la roche et du feu.
L'orage qui exige notre humilité dans le long processus de l'Univers.
Je t'écris ces mots d'une maison sous l'orage depuis hier.

Toute la nuit, le ciel a craqué. Toute la nuit, le ciel s'est déchiré. Toute la nuit, la chambre s'est éclairée de flashs lumineux atomiques. Toute la nuit, j'ai compté les secondes entre l'éclair et la fissure du ciel. Toute la nuit. Je suis dans l'orage depuis des heures. Tempête. Parfois, les roulements du tonnerre s'étirent sur plusieurs secondes. Braoum. Le bruit voyage de vallée en vallée. Il s'insinue serpent de sons et d'éclatements. Le bruit est noir. Parfois, le tonnerre claque, poudre, canon, boulet, et me fait sursauter. Enfant, j'ai eu si peur, je m'en souviens, dans les rues de Fosse-La-Ville lors d'une Marche de l'Entre-Sambre-et-Meuse. Les tromblons. La poudre. Pan. Mon effroi. L'enfance me remonte à la gorge.

Un nouveau coup de fouet lumineux gifle la colline. Juste en face de moi. J'ai vu la foudre s'abattre. Distinctement. Rejoindre la Terre. Pénétrer la Terre. Je me place loin de la fenêtre. J'ai peur qu'un éclair brise la vitre et rentre ici, dévaste, irradie, me foudroie. La maison tremble. Le sol tremble. Nouveau claquement de fouet lumineux. Encore. Le sol se soulève. La maison se soulève. C'est inouï. Je salue l'audace des anciens d'avoir osé construire un village dans ces montagnes. Je place en eux toute ma confiance.

Un nouvel éclair illumine le ciel tout entier. Mes yeux sont éblouis. Jusqu'à la douleur. Flashs stroboscopiques. L'activité électrique de mon cerveau est mise à l'épreuve. Je le sens. Dans tout mon corps. J'essaie de t'écrire l'orage et, sous mes doigts, parfois, je ne vois plus la plume de mon stylo. Mes iris doivent sans cesse rajuster la taille d'ouverture de mes pupilles.

Des grêlons s'abattent. J'avais oublié de parler des grêlons. Gros comme des olives. Des olives de pierre. Des olives dures et cassantes. Des olives coupantes. Ils percutent, balles d'escopettes, les toits du village. Et de la maison. Ils cassent, parfois, les tuiles de terre cuite. Le toit perce. Je viens de le constater à l'instant. Les grêlons entrent par la cheminée et roulent dans la pièce de

vie, sous la table centenaire. Je ne peux rien arrêter. Le feu de bois dans l'âtre ne peut les détruire. Bataille du feu et de l'eau.
L'électricité vient de se couper. Il y a des bougies dans l'armoire. J'en ai ramenées de la ville il y a quelques jours. Nouvelle salve de grêlons. C'est par vague, les grêlons. Le sentier devant la maison est une rivière. Il serait audacieux de s'y aventurer.

Je veux tenter quelques mètres dehors. Sortir de la maison. Pour sentir, ressentir, toucher, comprendre. J'ouvre la porte à double battants. Un éclair stoppe net ma volonté. Je renonce. Je referme la porte.
Je suis prisonnier.
De l'orage.
Je t'écris à la bougie.
Orage, orgasme de l'Univers.

Tout explose. Tout se fend. Tout se rompt. Les digues sont submergées, englouties, dévastées. Elle s'en fichent, les digues. Les éléments n'ont plus de retenue. La lumière va et vient. L'Univers s'agrippe aux étoiles. Dans un éclatement de cristal. Une déflagration de roches et de quartz. Une détonation de fossiles en gerbes de torrents. Un tremblement du Ciel, de l'Eau et de la Terre. L'Univers crie, se lâche, s'abandonne. Enfin. Il hurle. Il ose. Il ose ses désirs contenus. L'Univers jouit.
Il a contenu très longtemps ses désirs, l'Univers. Il a observé les rivières, les lacs, les champs, les lieux de vie, les prairies, les graines, les orangers, les oliviers, les villages, les femmes, les hommes, les enfants, les animaux, le renard, les potagers, les forêts, les canyons, les défilés, les cailloux, le thym et le romarin, tout. Il a observé tout cela, l'Univers. Il a accumulé en lui toutes sortes d'émotions. Depuis hier, toutes les eaux de l'Univers cherchent une issue pour désemplir les geôles qu'elles occupent. Toutes les eaux de l'Univers tombent et roulent. Sur le toit des maisons. Dans les ruelles. Sur les sentiers. Dans le rio. Il se réveille, le rio. C'est merveilleux. Il accomplit sa mission. Il se donne. Il offre son corps. Transporter l'eau céleste. Il est à nouveau utile, le rio. Le temps d'un temps. Il guide l'eau céleste. De ravines en ravines. De collines, en collines. Sous la terre. Là, une courbure. L'eau tourbillonne. Elle se regénère. Elle prend l'air. Elle recueille, en elle, les forces du cosmos. Elle prend son temps, même si le tourbillon est inouï. L'eau prend son temps. Elle tourne sur elle-même autant de fois que nécessaire. L'eau s'assure de se gorger des plus belles forces cosmiques, de la lumière des étoiles, des vibrations des forêts, des roches et de la respiration du chevreuil.
L'eau s'engouffre, gonfle et roule ses gros bras de vallées en vallées.
Elle emplit les vaisseaux sanguins des montagnes et des plaines. La vie. Oh, la vie vivante. L'explosion a eu lieu. L'Univers a fermé les yeux. Le temps d'un temps. Derrière le voile de son Ciel. Tourné vers Lui en son éclatement, son cri, son tonnerre, son hurlement.

Voilà.
Un calme revient.
Un apaisement.
Doucement.
Un rayon de soleil s'avance avec prudence sur la pointe des pieds.
Il n'y a plus de bruit dans le village.

La montagne a les cheveux éparpillés. Ses yeux sont neufs. Les arbres s'ébrouent. Les animaux sortent de leur cachette. Il y a de la brume. On dirait des sorcières. Elles continuent le travail de l'orage. Subtilement.

Après l'orage, c'est la vie. Le renard lapera l'eau de la rivière nouvelle. Les potagers de la vallée donneront leurs légumes vigoureux. Les femmes et les hommes se laveront d'une eau prodigieuse et porteuse de bonnes nouvelles. L'enfant éclatera le blond dans ses cheveux propres. Les arbres continueront leur travail d'arbres. Et tout ainsi.

Juste après l'orage, l'Univers goûte à sa renaissance dans le grand lit du monde aux draps défaits.

Benoît Coppée
Écrivain

Des remèdes naturels pour nettoyer notre foie

La période des fêtes est l'occasion de nous réunir autour de repas chaleureux mais parfois trop copieux et de desserts savoureux mais riches ; les repas festifs mettent souvent à mal notre foie. Pour lutter contre ces excès et aider notre organisme à mieux récupérer, certains remèdes naturels ont fait leurs preuves.

Indépendamment de ces repas de fin d'année, le régime alimentaire occidental classique est bien souvent composé de sucres raffinés, de préparations et viandes transformées exerçant une forte pression à longueur d'année sur notre principal émonctoire : le foie. Quand bien même nous nous nourrissons sainement, les innombrables toxines environnementales ainsi que le stress inévitable de nos vies trépidantes menacent notre fonction hépatique. Heureusement différentes plantes viennent à notre secours !

Un foie surmené

Le foie est une grosse glande qui possède de nombreuses fonctions vitales ; en particulier le stockage et le traitement des nutriments, la digestion et le métabolisme des lipides et la fonction de détoxication. De nos jours non seulement les erreurs nutritionnelles provoquent un surmenage du foie, mais de surcroit la fonction de nettoyage est également malmenée ! Pensons aux toxines environnementales qui entrent dans la chaine alimentaire (PCB, dioxines, métaux lourds, pesticides...), aux médicaments que nous prenons et aux substances toxiques avec lesquelles nous sommes en contact (poussières fines, peintures, laques, phtalates, détergents...): tout cela doit être traité par le foie et évacué par la bile ou l'urine. Ajoutons à cela une dose quotidienne de stress et il n'est donc pas étonnant que le foie se rappelle à notre bon souvenir : manque d'appétit, mauvaise digestion, fatigue, nausées, maux de tête et manque de sommeil.

Soutenez le foie surchargé * avec
la préparation naturelle complète

MannaVital

Heparton

- avec du Chardon-Marie* sous la forme d'un phytosome facilement absorbable et scientifiquement étudié (SILYPHOS®)
- avec du Curcuma sous la forme d'un phytosome facilement absorbable et scientifiquement étudié (MERIVA®)
- avec de l'Artichaut sauvage sous la forme d'un extrait facilement absorbable et scientifiquement étudié (PYCRINIL®)
- avec de la choline qui contribue à un métabolisme normal des graisses

SCIENTIFIQUEMENT ÉTUDIÉ

Heparton de Mannavital est un complexe complet étudié pour le maintien d'une fonction hépatique normale, élaboré à base d'extraits scientifiquement étudiés de Chardon-Marie, de curcuma et d'artichaut sauvage. Pour un effet optimal, il contient également de la choline pour soutenir le métabolisme des graisses, de la vitamine E naturelle comme antioxydant protecteur des cellules et du superoxyde dismutase (extrait de melon EXTRAMEL®).

MEILLEUR PRIX/ QUALITE

www.mannavital.com

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

Le chardon-Marie (Silybum marianum) : protecteur et nettoyeur du foie

Originaire du bassin méditerranéen, le chardon-Marie est utilisé pour combattre les troubles digestifs, les maladies du foie et de la vésicule biliaire. Durant l'Antiquité les Grecs l'utilisaient pour soigner les troubles du foie. C'est la plante par excellence qui protège le foie des substances nocives et qui favorise sa désintoxication. Cette variété de chardon contient trois substances essentielles : la silybine, la silychristine et la silydiamine, regroupées sous le nom de silymarine, substances qui permettent de protéger le foie et diminuer la pénétration d'éléments toxiques dans ses cellules. Egalement le chardon-Marie favorise à la fois la phase 1 et la phase 2 du nettoyage du foie, aidant à régénérer et réparer les cellules hépatiques endommagées. Une forme naturelle de chardon-Marie facilement absorbable est un allié de choix pour notre foie fatigué.

Le curcuma contre l'inflammation

La racine de curcuma (Curcuma longa) est également très utile pour le foie: comme elle le fait pour les articulations, muscles, cerveau, intestins et prostate, elle peut réduire l'inflammation. Une forme facilement absorbable du complexe de curcumine, qui donne cette couleur jaune orangée, est idéale pour prévenir l'inflammation des voies biliaires. De plus, ce phytosome du curcuma améliore la qualité de la bile, permettant ainsi d'éviter la formation des calculs biliaires. Attention : dans le rare cas d'une crise aiguë due à un calcul biliaire coincé dans les voies biliaires, la prise de curcuma est déconseillée.

L'artichaut pour la digestion des graisses

L'artichaut sauvage ou cardon (Cynara cardunculus), dans une moindre mesure l'artichaut cultivé (Cynara scolymus), apporte également un soutien important au foie. Le complexe de cynarine contenu dans les feuilles du cardon, stimule la sécretion biliaire et l'élimination de bile, produisant une bile plus abondante et de meilleure qualité. Cela favorise principalement la digestion des graisses, mais aide également à prévenir la formation de calculs biliaires ainsi qu'à mieux contrôler le taux de cholestérol.

La Vitamine E et la choline contre le foie gras

En raison de leurs effets positifs sur le foie, les trois plantes mentionnées plus haut (chardon-Marie, curcuma, artichaut sauvage) nous aident à lutter contre l'accumulation de graisses dans le foie. C'est important pour la prévention et le traitement de ce qu'on appelle communément le « foie gras »(stéatose hépatique) non-alcoolique, l'une des conséquences du mode de vie occidentale et l'une des principales causes de l'affaiblissement de la fonction hépatique. La vitamine E, le plus important antioxydant dans la protection des membranes des cellules du foie, apporte une aide précieuse dans la lutte contre cette stéatose hépatique non alcoolique. Il doit alors s'agir d'un complexe naturel de tocophérols et de tocotriénols, et non d'un alpha-tocophérol isolé. La choline, classée comme une vitamine B et qui favorise le métabolisme des graisses, réduit l'accumulation de graisses dans le foie et améliore la fonction biliaire.

La puissance de la combinaison

Une préparation combinée avec les ingrédients cités précédemment est un soutien plus que bienvenu pour un foie faible, surchargé ou trop gras.

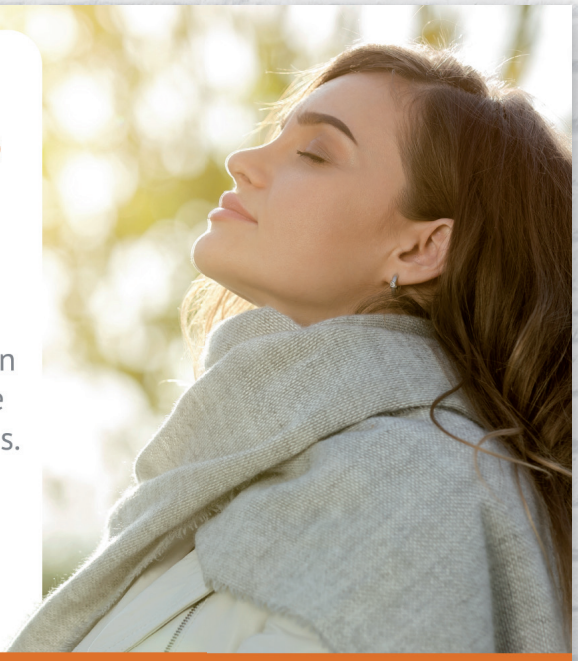
D'autres produits naturels peuvent nous aider à nettoyer notre foie et améliorer la fonction hépatique, parmi lesquels le romarin (décongestionnant), le radis noir (drainant), le pissenlit (dépuratif), huile essentielle de menthe poivrée (détoxifiante) ou encore le jus de bouleau (dépuratif et diurétique).

Tenant compte des puissants principes actifs de ces plantes, il est recommandé de recueillir l'avis de son médecin traitant avant de se supplémenter.

Jérôme Raynal
jerome@etreplus.be

ÊTRE BIEN,
ça s'apprend

Atelier d'épanouissement créé par **Lise Bourbeau** et son équipe pour apprendre à être bien avec soi et avec les autres.



ÉCOUTE TON CORPS

www.atelieretrebien.com

Formation complète à **l'hypnose**

ouvert à tous

Module de base : Hypnovision

Toutes les bases de l'hypnose en 4 jours
Régression à la cause - Inductions rapides - Pratique intensive.

- Du 10 au 13 février 2023
- Du 22 au 25 septembre 2023

Formation de 100 heures avec certification par la NGH
Découvrez le programme complet, infos et inscriptions sur www.lesoutilsdumieuxetre.be

Des questions ?
0478912122

Avec Lee Pascoe
ou Yves Fischer,
formateurs certifiés NGH

Spiritualité

Le Zen et l'art de sauver la planète

par Thich Nhat Hanh

Coup de ♥

En ces temps troublés, nous aspirons tous à un monde meilleur. Mais nombre d'entre nous se sentent impuissants et incertains face aux enjeux climatiques et sociaux. Thich Nhat Hanh répond à ces doutes avec une clarté fulgurante : la seule chose que nous avons le pouvoir de changer est notre esprit. Il ne s'agit pas ici d'apprendre à recycler ou à réduire sa consommation de biens matériels, mais à être une meilleure personne. Cet ouvrage, riche en paraboles bouddhistes inspirantes et en méditations accessibles à tous, offre une voie à suivre. C'est en devenant plus calmes, plus compatissants et plus attentifs envers nous-mêmes que nous pourrons agir ensemble pour sauver la planète et l'humanité. Thich Nhat Hanh raconte comme les enseignements du Bouddha et sa pratique de la pleine conscience ont servi son action engagée tout au long de sa vie. En marchant sur ses pas, nous pourrons à notre tour contribuer à la création d'un monde plus harmonieux, dans lequel tout le vivant est respecté. " J'ai souvent dit qu'un seul bouddha ne suffifirait pas ; nous avons besoin d'un éveil collectif. Nous avons tous besoin de devenir des bouddhas si nous voulons que notre planète ait une chance de s'en sortir. "

Editions Courrier du livre, 304 pages

Famille

Idée de

ABC du Qi Gong

par Christophe Boot – Illustrations Stephane Boot

Enfants (ou adultes) angoissés, nerveux, stressés, timides ou en colère ? Le Qi Gong est un fabuleux outil pour gérer ses émotions, apaiser les tensions internes et augmenter la confiance en soi.

26 cartes permettent de se familiariser à la pratique au travers du sympathique personnage Maître Qifu. Le jeu propose à chacun(e) de créer sa propre routine ! Avec un système de couleurs, de symboles et de pictogrammes, nous apprenons les différentes postures du Qi Gong et leurs significations. Une magnifique initiation à l'univers du Qi Gong ! Le coffret donne également accès à des animations online via un QR code .Disponible sur la boutique online https://qifu.be/ ou en librairies, magasins bio et à la Fnac.

Editions Qifiu, 26 cartes

Spiritualité

Le Bonheur National Brut

par Tho Ha vinh

Comment le bonheur peut-il servir de fil conducteur pour enclencher une transformation personnelle et collective ?

Ce livre présente un nouveau modèle de développement qui s'inspire du Bonheur National Brut (BNB) du Bhoutan. Le BNB permet de déployer « les compétences au bonheur », basé à la fois sur les traditions de sagesse de l'humanité et sur les recherches scientifiques contemporaines. Ce livre porte un message d'espoir fondé sur la conviction que chacun peut contribuer au changement. Cela passe notamment par un processus de transformation de soi et un engagement dans des projets d'innovations sociales centrés sur le bonheur et le bien-être de tous les humains. Vous trouverez ainsi des exemples concrets de mise en oeuvre pour l'individu, la famille, le système éducatif, les organisations et la société.

Editions Jouvence, 320 pages

Spiritualité

Comprendre l'enfant, c'est l'aimer

par Franck Ledoux

Coup de ♥

L'être humain fait partie intégrante de la Création dans laquelle tout est ordonnancé. La Force vitale de la Création est pulsée à travers l'Univers, dont fait partie la Terre qui nous porte. Comme toutes les créatures de notre planète, l'homme est géré par cette Force inépuisable et l'enfant est baigné par cette puissance qui engendre la vie. C'est elle qui est présente pour toutes les maturations des êtres vivants. Tout au long de ce livre, nous étaierons la maturation de l'enfant de sa naissance à la puberté.

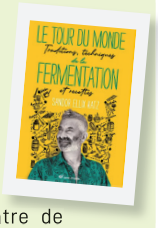
Le but de ce livre est d'aider les parents ou les futurs parents à comprendre leurs enfants et leur apporter des clés thérapeutiques naturelles faciles à utiliser, comme les oligoéléments, l'homéopathie ou les bourgeons de plantes. À la puberté, l'adolescent quitte le monde de l'enfance pour s'ouvrir à son être intérieur qu'il lui faudra découvrir dans le temps. La Lumière le guidera sur ce chemin, ses parents à ses côtés.

Editions Amyris, 180 pages

Nutrition

Le tour du monde de la fermentation - Traditions, techniques et recettes

par Sandor Ellix Katz



Bien plus d'un livre de cuisine, ce magnifique ouvrage (richement illustré) nous invite à la découverte des techniques de fermentation-santé du monde entier ! Pour les gourmets aventureux, les voyageurs immobiles et les amateurs de la fermentation, ce livre nous emmène en voyage à la rencontre de cuisiniers, de paysans et d'expérimentateurs des 5 continents pour découvrir les techniques traditionnelles de fermentation et plus de 60 recettes.

Editions Terre Vivante, 350 pages

Roman philosophique

Des histoires entre nous

par Dominique Lahaut

Coup de ♥

La vie nous a fait naître de notre père et de notre mère. Nous sommes nés dans cette famille là. L'as-tu aussi cette intuition d'être plus grand, plus grande que les circonstances extérieures de ta vie ? Chaque être est plus grand que les circonstances extérieures de sa vie. On le sait déjà ça. Mais il est nécessaire de se le rappeler. L'existence est belle, au-delà des mots. Parce que nous ne sommes pas faits pour vivre seuls, on grandit, centre du monde, dans le chaos des autres. Nos histoires se rencontrent. Dans ce roman polyphonique empli de la vie quotidienne, lors d'un repas familial, les personnages se dévoilent. Texte après texte, ils ouvrent la fissure du mur de façade pour laisser la place à ce que nous sommes tous : des humains imparfaits, vulnérables, drôles, fatigués, malades, spontanés, joyeux. Si vivants. Des humains plein d'histoires, en somme.

Editions Maïa, 156 pages

Philosophie

Les maîtres du bonheur

par Catherine Golliau

Qu'est-ce que le bonheur ? Comment l'atteindre ? Tout le monde le cherche, mais comment le reconnaître ? Ce sont trois mille ans de quêtes, enquêtes et textes de sagesse, de spiritualité, de philosophie et de littérature qui nous sont ici offerts. Des Livres sacrés des grandes religions aux auteurs comme Platon, Diogène, et Épicure en passant par saint Augustin, Rabelais, Rousseau, Kant ou Alain, tous tentent d'appréhender le bonheur, de le décrire et de proposer des chemins pour le trouver. Catherine Golliau réunit et présente ici une quarantaine de textes philosophiques et littéraires qui, de l'Antiquité au XXe siècle, illustrent les multiples manières de concevoir et de vivre cet idéal et nous invitent à découvrir ce que peut être pour chacun la meilleure définition du bonheur.

Editions du Cerf, 226 pages

La rédaction aime aussi…

La petite voix
Eleen Caddy
Editions Souffle d'or , 432 pages

Yoga
Michel Colas
Editions Viveka, 239 pages

Sur le chemin des rêves
Flo Delavega
Editions Jouvence, 215 pages

Solidarité

Ne jamais baisser les yeux

par Henriette Steinberg (en lien avec le dossier p16)

Coup de ♥

« Tout ce qui est humain est nôtre ». Devise du Secours populaire. Henriette Steinberg fait sa première collecte à 12 ans, gare du Nord, avec le Secours populaire. Fille de survivants de la Shoah, elle s'engage très tôt auprès de ceux qui luttent pour l'indépendance des colonies, la libération des prisonniers politiques et auprès des populations les plus pauvres. Dix ans plus tard, elle y occupe les plus hautes responsabilités. En tant que bénévole, elle sillonne le terrain avec les membres du Secours populaire dans le monde entier, où elle rencontre les victimes des catastrophes naturelles, de la pauvreté ou de la guerre. Sa conviction est inébranlable : ne pas se préoccuper des causes des tragédies, seulement de leurs conséquences. Et impliquer le plus de personnes possibles dans cette démarche d'entraide. Partout, elle mobilise la presse et les donateurs ; elle imagine des solutions pratiques et qui marchent ! Dans son récit qui croise les drames de l'histoire et les parcours des défavorisés, Henriette Steinberg livre le mode d'emploi d'un engagement solidaire et efficace, à notre portée, et source d'énergie et de joie inépuisables.

Editions Robert Laffont, 240 pages

Heidi et le jardin secret

Je hante les boîtes à livres. Dans nos villes, dans nos villages, on y déniche parfois des trésors abandonnés. Il y a peu, j'y ai trouvé une édition ancienne de Heidi, et la curiosité m'a pris de lire ce roman a priori destiné aux enfants. L'autrice, l'écrivaine suisse Johanna Spyri, a pris soin d'indiquer qu'il s'agissait en réalité d'une « histoire pour les enfants et pour ceux qui les aiment »...

Nous conservons et protégeons toujours, au fond de nous, un enfant. C'est pourquoi ce livre peut nous toucher, même si nous sommes, au moins en apparence, parvenus à l'âge adulte. *Heidi*, publié initialement en 1880, a constitué un succès immédiat et durable. Si bien qu'il a inspiré, depuis, d'innombrables adaptations au cinéma, à la télévision, en séries animées ou en bandes dessinées, et ce jusqu'au Japon. Les produits dérivés ont, comme souvent, dénaturé, affadi et finalement occulté l'original. Aussi, redécouvrant ce texte, j'ai été plutôt surpris. Heidi n'est pas du tout un conte sucré.

Une histoire dure

Rien de naïf, nulle mièvrerie ici. C'est une histoire âpre, celle d'une enfant dont les parents ont disparu dans des circonstances qui ne sont pas éclaircies. Sa jeune tante, qui l'a recueillie bébé, cherche visiblement à s'en débarrasser. Le début du livre montre cette tante conduire la petite fille à travers les sentiers rudes de montagne, où la gamine, emberlificotée dans des vêtements pesants et trop chauds, ne cesse de trébucher. Traînée par des chemins raboteux, l'enfant est confiée sans ménagement, au cœur de l'alpage, à son grand-père, dont on se demande ce qu'il pourrait bien en faire.

C'est un personnage rugueux, inquiétant, un rustre que les gens du coin surnomment « le vieux de l'alpe », qui vit en solitaire dans un

chalet de bois plutôt misérable. Or, au contact de sa petite-fille, le cœur de cet ours va peu à peu s'ouvrir.

Un contraste pénible

La carapace que s'est forgée le vieux provient à l'évidence des épreuves qu'il a endurées. Cependant, la présence de la petite va agir sur lui, au fil des saisons qui s'écoulent dans l'alpage, comme un baume bienfaisant... Seulement, Heidi est ensuite enlevée au vieil homme, sa tante ayant résolu de la placer dans une famille aisée à Francfort. Là, Heidi devrait pouvoir se « faire une place » dans la société bourgeoise et bénéficier, pour commencer, d'un vernis d'éducation... Car, dans la montagne, elle n'a connu jusqu'ici que la compagnie du vieux, de ses chèvres et d'un jeune chevrier farouche. La beauté des paysages et les leçons de vie désabusées du vieux ont constitué sa seule école.

A Francfort, dans la grande ville aux froides constructions de pierre, le contraste est fort. Néanmoins, une nouvelle fois, Heidi va apprivoiser, adoucir son entourage. Elle sert de demoiselle de compagnie à la jeune fille de la maison, paralytique, dont la mère est morte et le père absent. La jeune fille riche, rapidement, ne peut plus se passer de sa nouvelle amie, dont la fraîcheur campagnarde détonne au milieu des domestiques revêches.

Une grand-mère philosophe et une sorte de miracle

A la présence du vieux dans la montagne répond, en ville, celle, intermittente, de la grand-mère de la jeune bourgeoise. Celle-ci prend progressivement Heidi en affection. Elle lui apprend à lire, à écrire, et lui apprend que « Dieu », s'il ne nous secourt pas dans l'immédiat, nous réserve peut-être du bonheur plus tard... Un enseignement mis à profit par Heidi, qui prend son mal en patience. Elle finira par retrouver sa chère montagne. Retournant sur l'alpe, elle y recevra même la visite de la grand-mère venue de Francfort, puis, surtout, celle de son amie citadine.
Celle-ci, tout au plaisir de ses retrouvailles avec Heidi, découvrant l'univers magique de la montagne, va doucement reprendre des forces. Elle se rétablit si bien que, la bienveillance du vieux et l'amitié de Heidi aidant, elle parviendra à se lever, à marcher petit à petit sans aide.

Ce récit, on l'aura compris, est un récit d'initiation. Un roman de formation et de guérison, où la joie de vivre propre à Heidi apparaît littéralement communicative. « Le monde te prend tel que tu te donnes », affirme à la même époque Nietzsche, autre amateur de sommets. La petite fille est une source d'éveil pour ceux et celles qui l'entourent. La nature naturante, le cycle des saisons qui reviennent dans l'alpage répondent en écho à la viriditas d'Heidi, pour reprendre le terme créé par Hildegarde de Bingen au 12e siècle : germination, reverdie qu'incarne en toute simplicité la petite fille.

Spiritualité et affections de l'âme

Il y a une forme de spiritualité manifeste dans le roman de Johanna Spyri. Si elle se présente, selon les règles de l'époque, comme explicitement chrétienne – l'enseignement de Dieu et de la prière, délivré par la grand-mère à Francfort -, cette spiritualité est, je pense, implicitement païenne. La sagesse

qu'enseignent la montagne et le vieux de l'alpe est en effet celle, immémoriale, de la nature et du cycle éternel des morts et renaissances qui s'y donnent à contempler et à vivre. De façon troublante, lisant *Heidi*, je me suis rappelé un autre livre célèbre, destiné lui aussi en priorité aux enfants, mais également accessible aux adultes. Il s'agit du Jardin secret de la romancière anglaise Frances Hodgson Burnett, paru initialement en 1911. Je l'ai découvert il y a quelques années, et il m'a aidé à franchir un passage à vide. Les images mentales qu'il recèle m'ont beaucoup aidé à traverser le désert où j'errais alors… Burnett, qui est aussi l'autrice du *Petit Lord Fauntleroy*, met en scène une petite fille, Mary Lennox, qui, ayant perdu ses parents, est confinée chez un curieux oncle au fin fond de la lande anglaise.

Elle découvre, dans la propriété du vieil homme, une clef qui donne accès à un jardin caché. Mary se réfugie chaque jour dans ce royaume enchanté, où elle finit par rencontrer un étrange petit garçon qui communique avec les animaux. Les deux enfants se lient d'amitié et, au fil des jours, ils vont redonner vie au jardin abandonné. Tandis que fleurs et fruits repoussent dans le verger déserté, le cousin de Mary, alité depuis l'enfance, paralysé comme l'était l'amie francfortoise d'Heidi, va progressivement s'aventurer au dehors et retrouver l'usage de ses jambes. La guérison de l'enfant accompagne ici la transformation de l'héroïne elle-même, petite fille d'abord déplaisante et arrogante – sorte d'anti-Heidi -, qui, au contact de Dickon, l'enfant qui parle aux animaux, se métamorphose peu à peu, ouvre son cœur et son âme.

Dans le cas de *Heidi* comme ici, il semble bien que la « maladie » qui immobilise relève d'une affection psychologique. Il s'agissait, à l'époque où les deux romans ont été publiés, d'une découverte nouvelle, encore très peu admise. Les Anciens comme les médiévaux, pourtant, savaient bien que le mal est une affection qui n'est pas strictement matérielle. Ces deux livres, à l'heure où nous allons fêter la fin d'une année difficile, peuvent nous redonner confiance en la vie.

Arnaud de la Croix
Écrivain

CRISTALINN® System
Traitement de l'eau
de bien-être
Contactez-nous !
+32(0)81.40.13.91
www.cristalinn.net
sylviepetitpierard@gmail.com
Cristalinn
eco
Un avantage pour toute la maison

ESPACE NATURE
OUTLET LITERIE
Concept d'espaces
504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau
VOTRE CONSEILLER EN LITERIE
1993
Dès le 15 décembre
Profitez des conditions hivernales
Dans le plus Grand Centre
de Literie Naturelle & Bio
GREEN SLEEP
MYBED
NATURE
SIGNATUR
LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE
N'attendez pas pour « naturellement » bien dormir
☎ : 010/84.54.27
✉ : wavre@outletliterie.be

Les Neurosciences au service du bien-être et de la connaissance de soi

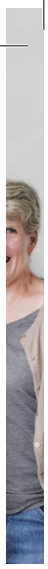
Les recherches en neurosciences appliquées sont aujourd'hui d'un précieux secours pour garder une sérénité bienfaisante face à un monde de plus en plus complexe et incertain qui engendre du stress d'anxiété, d'agressivité, d'inhibition de l'action et entraîne des comportements inadaptés. La maîtrise des mécanismes mentaux permet de prendre des décisions et des postures comportementales justes et appropriées.

Mettre le fruit de ces recherches à la portée de tous fut depuis 1987 la vocation du docteur Jacques Fradin et son équipe au travers de l'association Institute of Neurocognitivism International.

La compréhension des mécanismes mentaux conscients et inconscients donnent des pistes concrètes pour améliorer notre rapport à nous-même et aux autres grâce à des pratiques et des outils concrets pour gérer des situations complexes et stressantes et acquérir des compétences comportementales nouvelles pour gérer notre environnement.

Pratiquement, oubliez le neuromythe qui vous étiquète cerveau droit ou cerveau gauche et découvrez plutôt les fonctions de l'avant (le néocortex préfrontal) et de l'arrière (le limbique) du cerveau. L'arrière, notre mode automatique ou intelligence acquise joue la fonction de "disque dur" de nos connaissances, nos compétences, nos émotions, nos valeurs et nos motivations mais emmagasine aussi nos aversions, nos fausses croyances et nos rigidités qui forment des barrières cognitives inconscientes et sont à l'origine de dérapages cognitifs et comportementaux. L'avant du cerveau a une fonction radicalement différente et complémentaire par sa capacité d'Intelligence Adaptative. De nature, il aime explorer l'inconnu, la nouveauté et nous aide à prendre des décisions adaptées face aux situations non maîtrisée grâce à ses facultés de curiosité, de souplesse, de nuance, de prise de recul, d'analyse et d'intuition pour s'adapter à la situation et nous individualiser. Nous utilisons naturellement ces 2 fonctions chaque jour des milliers de fois.

Mais des conflits entre l'avant et l'arrière sont monnaie courante et suscitent chez nous de l'agacement, de la peur ou de l'abattement, en un mot du « Stress ». Ces conflits trouvent leur origine lorsque face à une situation complexe, que seul le néocortex préfrontal est capable de gérer, nous en confions la résolution à notre "disque dur" qui dresse une barrière cognitive bien ancrée et le rend démuni devant la complexité.



La très bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui nous pouvons déconstruire ces barrières en commençant par reconnaître et nommer l'émotion de stress que nous vivons ; ensuite en trouvant leur origine qui se niche très souvent dans nos aversions, nos antivaleurs, nos rigidités ou nos croyances qui nous entraînent dans le jugement et rend nos comportements inadaptés pour résoudre avec sérénité la situation ou l'événement.

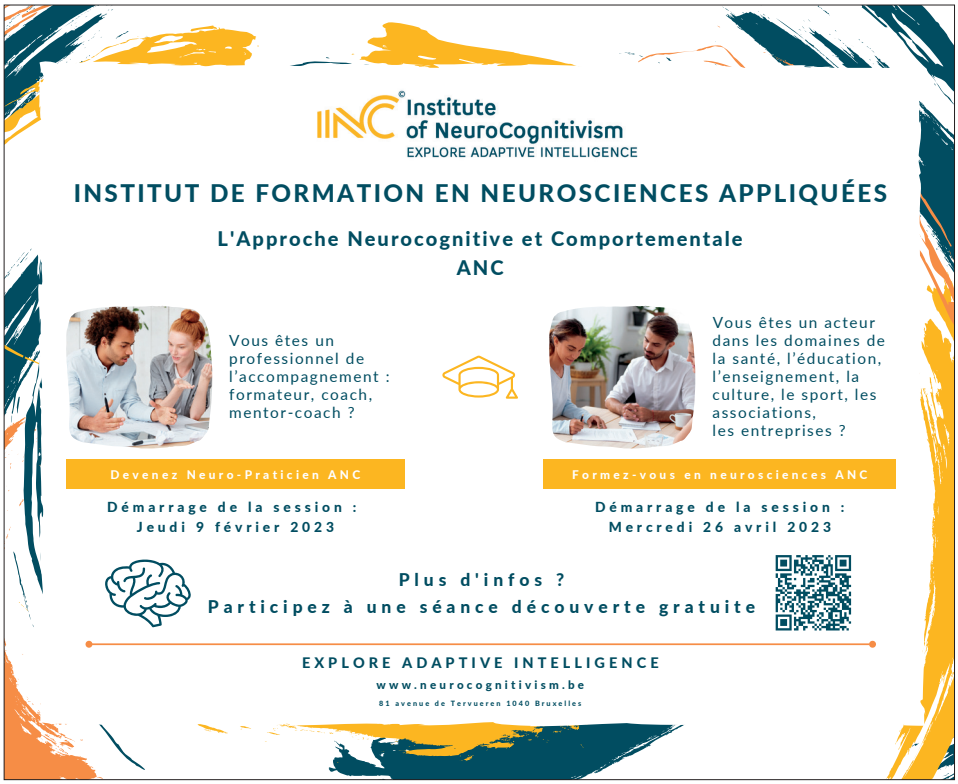
Exemple : mon fils a un désordre fou dans sa chambre et cela m'agace profondément, j'ai beau lui répéter à voix haute, rien ne change !!! 1) mon émotion est de l'agacement 2) l'origine est mon aversion pour le désordre 3) c'est donc sur mon empreinte neuronale "aversion du désordre" que je dois travailler pour rester serein(e) et pouvoir l'aider à prendre conscience des bénéfices d'un certain ordre. 4) comment m'y prendre grâce à la plasticité neuronale (c'est la capacité du cerveau à se reprogrammer sans difficulté chaque jour) pour changer mes blocages sur le désordre 5) en travaillant sur moi d'abord et non sur mon fils ! 6) faire l'exercice suivant : je prends le temps de faire une liste de 15 inconvénients que peut entraîner l'ordre poussé à l'extrême dans toutes ses dimensions (exemple : phobie, peu de créativité, maniaquerie, fixation sur un détail qui cache tout l'ensemble, peu de permissivité, la rigidité, jusqu'à la dictature, etc). Ensuite, je dresse une liste de 15 avantages que peut amener le désordre (exemple : l'évolution de mentalité, la créativité, la remise en question, les changements de politique, des inventions soudaines, etc) 7) faites en un jeu sur chacune de vos aversions et vous constaterez une capacité d'être bien plus serein(e) pour gérer ces événements..

" Lorsque nous sommes stressés, c'est la situation qui nous gère. Dans la sérénité, c'est nous qui gérons la situation "

Proverbe neuronal.

Le bonheur d'en savoir plus sur soi est une clé majeure dans l'éducation et la formation pour tous et pour l'humanité.

Pierre Moorkens



Constellations familiales

explorer et transformer les dynamiques familiales inconscientes

En naissant dans une famille, nous héritons non seulement de gènes et de caractéristiques physiques, mais aussi de systèmes de croyances, de comportements et de dynamiques conscientes et inconscientes qui nous affectent dans notre vie quotidienne. Les 'constellations familiales' sont des interventions thérapeutiques expérientielles fascinantes qui mettent en lumière ces dynamiques et les causes sous-jacentes des problèmes que nous pouvons rencontrer dans notre vie.

Chaque individu est l'expression de sa lignée familiale, de son environnement, de sa culture et d'autres systèmes de croyance collectifs.
Les schémas émotionnels récurrents et les problèmes tels que la dépression, la colère, la peur, l'anxiété, la faible estime de soi, les dépendances, le sentiment de victime, les difficultés relationnelles, le manque d'argent, ... sont souvent le résultat d'événements non résolus des générations précédentes.
Dans la culture occidentale, il est courant de blâmer nos parents, voire de nous éloigner de nos racines familiales. Cela peut entraîner une déconnexion intérieure et le sentiment de ne pas pouvoir réaliser ses rêves et ses objectifs de vie. La méthode dite des 'constellations familiales' ne blâme pas les autres pour la situation dans laquelle nous nous trouvons, mais nous permet plutôt de découvrir une nouvelle perspective des jeux et enjeux de notre système familial et de notre place au sein de celui-ci. Grâce à ces prises de conscience, à travers les yeux de l'amour et sans jugement, il est possible qu'une guérison ait lieu.

Aux origines

Le créateur des 'constellations familiales' est Bert Hellinger, un psychothérapeute né en Allemagne et qui a passé 16 ans en tant que missionnaire en Afrique du Sud avec les Zoulous. La relation avec les Zoulous a eu un impact profond sur Hellinger, qui parlait couramment la langue zoulou et participait à

leurs pratiques et rituels culturels. Plutôt que de les convertir au christianisme, il a incorporé leurs points de vue sur l'interrelation entre les membres vivants de la famille et leurs ancêtres décédés. Grâce aux Zoulous, Bert Hellinger a compris la nécessité fondamentale de s'aligner aux énergies de la Nature et l'importance d'obtenir la guérison et la force de nos ancêtres. Hellinger a quitté le sacerdoce lorsque, lors d'une conférence, on lui a demandé : « *Qu'est-ce qui est le plus important pour vous, vos idéaux ou les gens ? Lequel sacrifieriez-vous pour l'autre ?* ». Sa réponse a changé le cours de sa vie et de sa carrière. Il est retourné en Europe et s'est formé à la psychothérapie traditionnelle, à la Gestalt-thérapie, à la thérapie des systèmes familiaux, au psychodrame, à la phénoménologie, à la PNL et à l'hypnothérapie. Le résultat de cet étonnant parcours est une méthodologie dynamique et unique, en ce sens : qu'elle est expérientielle ; le patient parle à peine ; sa prémisse est que bon nombre de nos problèmes sont liés aux modèles familiaux ; son action se situe dans le champ énergétique familial (ou 'âme familiale') ; elle permet de se mettre à la place d'une autre personne ; elle tente de libérer les dynamiques transgénérationnelles inconscientes ancrées dans le système familial.

Que se passe-t-il lors d'une session ?

Les 'constellations familiales' peuvent se dérouler en ateliers de groupe ou en séances individuelles.Dans l'un ou l'autre cas, le facilitateur clarifie avec le client ou 'constellé' ce sur quoi il aimerait travailler, qui peut sembler en lien ou non avec sa famille. Une fois le problème défini, il pose des questions factuelles sur les antécédents familiaux sans entrer dans l'histoire ou le jugement. L'idée est de rechercher des événements du passé qui peuvent affecter le présent du 'constellé'. Ces événements peuvent être des décès prématurés, avortements, suicides, adoptions, membres rejetés par la famille en raison d'un destin difficile ou parce qu'ils ont vécu un style de vie différent, accidents graves, séparation précoce avec la mère, racines dans différents pays, etc. Une fois le problème défini, le facilitateur demande au 'constellé' de choisir instinctivement différents individus pour représenter les membres de sa famille (ou le problème à résoudre) et de les positionner dans la pièce. Le client va intuitivement vers les personnes qui l'attirent le plus afin de représenter les membres de sa famille et leur demande respectueusement s'ils aimeraient être un représentant. Le 'constellé' choisit également un représentant pour se substituer à lui-même.

En séance individuelle, certains facilitateurs utilisent des figurines, coussins et autres symboles pour représenter les membres de la famille ou le problème à traiter. Une fois que les représentants des membres de la famille, de lui-même et/ou du problème ont été installés dans la salle, le 'constellé' s'assied et observe, prenant en compte ce qui se déroule devant lui. Par le simple fait de mettre en place la 'constellation', le champ énergétique de la famille est activé et permet

énergies subtiles®

CONSTELLATIONS & PROCESSUS

Un travail en groupe très puissant et profond pour accueillir de façon constructive les défis et les demandes de la vie dans un cadre sécurisé, concentré et bienveillant. Nous appliquons des approches de transformation qui mènent vers un changement libérateur, une évolution de croissance et de conscience.

Le cadre multidimensionnel induit une approche du thème à plusieurs niveaux en même temps, avec un impact direct sur le moment, de même qu'un impact qui se déploie dans les semaines et même les mois après la séance.

Les 24/01, 21/02, 21/03, 04/04, 16/05, 06/06 et 11/07 à Bruxelles.

www.energiessubtiles.be

aux représentants d'exprimer spontanément des sentiments, des sensations, des postures corporelles et des positionnements les uns par rapport aux autres qui sont autant d'informations utiles pour le 'constellé' et le facilitateur.

A noter : il y a un certain mystère autour de la façon dont ce phénomène se produit et il est souvent comparé à la notion de « champ morphogénétique » ou « résonance morphique » du Dr Rupert Sheldrake.

À ce stade, le rôle du facilitateur est d'évaluer la situation et de l'explorer pour découvrir la dynamique cachée et rechercher une solution possible au problème. L'animateur peut également demander aux représentants de répéter certaines 'phrases de guérison' pour restaurer et renforcer les relations au sein du système. Les membres qui étaient autrefois exclus sont honorés et l'amour circule à nouveau librement dans le système familial. Une résolution a été atteinte lorsque la plupart des représentants de la constellation se sentent visiblement mieux ou plus calmes. À ce stade, le 'constellé' peut être invité à prendre la place de son représentant dans la constellation. Il ressent alors ce que cela fait de se tenir dans cette nouvelle position et intègre dans son corps, son âme et son esprit cette nouvelle image de sa famille. Très souvent, ce travail produit une transformation profonde qui permet au 'constellé' de percevoir sa vie sous un autre angle et de se libérer de son blocage initial.

A noter : les représentants ou les personnes du groupe observant la constellation reçoivent également des changements et des aperçus de leurs propres systèmes familiaux. Être invité à représenter la constellation de quelqu'un ou d'en regarder une se dérouler n'est pas une coïncidence...

Les 'constellations familiales' sont un moyen puissant de transformer ce qui nous empêche de vivre pleinement la vie que nous souhaitons vivre. Il n'est pas toujours facile de comprendre la force de guérison libérée avant de l'avoir expérimentée par nous-mêmes. Celles et ceux qui ont vécu des 'constellations familiales' développent souvent plus de compassion pour eux-mêmes et pour les autres parce qu'ils perçoivent l'impact que l'histoire familiale a eu sur leur comportement. Et nombreux sont celles et ceux qui ressentent une profonde transformation dans leur vie.

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

Références :
- ***« La Constellation familiale, psychothérapie et cure d'âme »*** de B. Hellinger chez Dervy
- ***« Constellation familiale. Une plongée dans l'âme familiale pour trouver sa juste place »*** de D. Knafo chez Lanore
- ***« Les constellations familiales. Les intégrer dans sa vie quotidienne »*** de J. Manné chez Jouvence.

les Pros

ANNE VAN COPPENOLLE
Rue de la Draisine 2 / 203
1348 Louvain-la-Neuve
0475 906 939
cham-anne@skynet.be
www.cham-anne.com
Constellations et approche chamanique, le cocktail alchimique pour amener à la conscience les messages de notre âme que, souvent, nous ne percevons pas.

FIDÉLINE DUJEU
Rue de Coumagne 18
5651 Gourdinne
0495 541 613
www.fidelinedujeu-therapeute.be
Thérapeute, écrivaine, formatrice. Constellations individuelles et constellations collectives, un dimanche par mois. Adultes, ados, enfants, couples.

les Pros

Oser ma lumière
Olivier Gillet
0497 58 68 68
Plus de 10 années de pratique
contact@oliviergillet.be

ISABELLE GOFFAUX
Espace Constellations
Rue des Carillonneurs, 7
1438 Louvain-la-Neuve
0479 208 105
Isabelle.goffaux@scarlet.be
www.espaceconstellations.be
Constellations en groupe et en séances individuelles. Ateliers de Psychogénéalogie et Constellations Processus de guérison des mémoires intra-utérines en Constellations.

JAN JANSSEN
Integral Presence
20, Place Jean Van der Elst
1180 Uccle
www.energiessubtiles.be - www.integral-presence.com. - www.aquatic-healing.com
Formé aux Constellations Familiales à l'Institut Hellinger. Fondateur et enseignant de l'Ecole " Energies Subtiles' et de l'approche 'Présence Intégrale ".

MARIE-AGNÈS LOUVIAUX
Rue de l'industrie, 4D
6032 Mont-sur-Marchienne
0497 858 252
marialou250@gmail.com
www.marialou.be
Nouveau cycle de formation de praticiens en Constellations dès janvier 2023. Marie-Agnès est thérapeute, constellatrice et formatrice. Plus de 20 ans d'expérience.

MARIE CHATELLE
57 rue de Strichon
1495 Villers-la-Ville
0497 270 678
marie_chatelle@yahoo.fr
http://www.mariechatelle.net
Formée en constellations familiales et organisationnelles - en individuel et en collectif - 10 ans d'expérience.

NOS CHEMINS D'ÂMES
Marie BELS & Jérôme ZAHNO
23B avenue de la Verrerie
1190 Forest
Marie : 0495 303 723
Jérôme : 0486 370 212
ncda@collectifs.net
www.noscheminsdames.be
Constellations familiales – systémiques – artistiques. Un chemin de libération de nos schémas, croyances et loyautés inconscientes, à la rencontre des parts insoupçonnées de nous-mêmes, au service de la plénitude de nos vies. Séances de groupe et individuelles.

PETER VERHEYEN
Rue bout du village, 52
5020 Temploux (Namur)
0476 811 664
peter.verheyen@trainx.be
www.trainX.be
Constellations familiales en individuel (Fr-Nl-Ang). Constellateur depuis 2008 formé par A.Ramoda Austermann. Membre de la COFASY.

RODOLPHE COGELS VAN REYNEGOM
556 Chaussée de Louvain
1380 Lasne-Ohain
0475 362 405
rodolphe@terredeveil.be
www.espacedeveil.be
Accompagnement de la personne via CONSTELLATIONS FAMILIALES-psychogé-etc. Individuel, jeunes, couples Séances à la carte + Parcours introspectifs.

THIERRY DEKETELAERE
Maison du Mieux-Être
65, avenue Slegers
1200 Bruxelles
0473 801 007
thierry@deketelaere.info
www.espace-constellations.com
Riche de 15 ans d'expérience, je vous accompagne en séance individuelle ou en groupe. Possibilité de rdv à Bruxelles, Brabant Wallon et Luxembourg. Formation professionnelle à partir de 2023.

VINCIANE AUDAIN
Rue des déportés 7 boite 1
7090 Braine le Comte
0472 905 061
Page Facebook : Terre de Sens
Sophrologue, praticienne en Constellations familiales systémiques et archétypales, accompagnatrice en soins quantiques (méthode Dolores Cannon).

YVES DEBURGES
Rue Nestor Bal 68
6032 Mont-sur-Marchienne
0479 347 489
yves@confluens.be
www.confluens.be/
"Dépassez vos obstacles, libérez-vous du poids transgénérationnel et transformez votre vie grâce aux constellations familiales et systémiques !"

Religion et/ou Spiritualité ?

Les mots sont trompeurs et, trop souvent, on confond "religion" et "spiritualité". Cette confusion a une "excuse" parce qu'elle est profondément ancrée dans l'histoire humaine. Mais aujourd'hui, il est temps de séparer les deux termes ...

Qu'est-ce que la spiritualité ?

Dans le vocabulaire religieux, le verbe "croire" est central car toute religion se définit par un Credo ("je crois", en latin). Et le fait de croire, comme il signifie que l'on n'est pas vraiment sûr, invite au doute, à la controverse, au dogme, à l'hérésie et à l'excommunication. Le verbe "croire" est un problème épineux au centre de chaque religion.
Dans le regard mystique, il ne s'agit pas de croire, mais de vivre. Vivre le véritable et non plus croire en une vérité, vivre le Divin et non plus croire en un Dieu.

La spiritualité cherche à donner du sens à tout ce qui existe (en ce compris la mort, mais pas seulement). L'antithèse de la spiritualité, c'est l'absurdité érigée en système : rien n'aurait de sens puisque tout serait le fruit du hasard et de l'illusion. La spiritualité pose un principe : celui d'un fondement de tout dans un principe de cohérence tant dans l'espace (l'interdépendance de tout ce qui existe) que dans la forme (la logicité de tout ce qui existe) et dans le temps (l'intentionnalité de tout ce qui existe).
Les chemins de la spiritualité sont multiples et exploitent toutes les facultés de l'esprit (mémoire, volonté, sensibilité, intelligence et conscience). Parmi ces chemins, ceux de la rationalité (intelligence supérieure) et ceux de l'intuitivité (sensibilité supérieure) engendrent une dialectique féconde (conscience supérieure) qui permet un cheminement plus sûr.

L'obstination à vouloir absolument considérer le "phénomène humain" comme détaché du reste de l'univers (la totalité qui existe) et de son cosmos (l'ordre qui existe), est affligeant.
Il y a là un dualisme (à la fois platonicien et cartésien) désastreux qui empêche de comprendre le Tout comme Un. L'humain n'est pas d'une nature différente du reste qui existe. Au mieux, on peut distinguer des différences de degrés, mais jamais des différences de natures.
L'humain n'est qu'une manifestation, parmi des myriades d'autres, du processus cosmique qui construit la Matière, la Vie et l'Esprit dont l'humain participe. La raison d'être de la spiritualité est, précisément, de découvrir l'intention profonde et ultime de cette vaste construction, et de l'adopter comme guide de vie.

Spiritualité, religion, idéologie et laïcité.

Les mots sont des pièges qui peuvent devenir mortels sur les sujets sensibles.

Il devient urgent de bien clarifier les termes de "spiritualité", "religion", "idéologie" et "laïcité".

Le flou actuel est un risque majeur de confusions et d'exploitation de ces confusions à des fins peu souhaitables. Tentons cette clarification ...

1. On appelle **"spiritualité"** toute recherche intérieure, personnelle ou collective, visant à répondre à la question du sens (le pour-quoi ?) et de la valeur (le comment ?).
2. On appelle **"religion"** toute militance collective fondée sur une institutionnalisation d'un corpus spirituel particulier, où le questionnement spirituel est devenu positionnement dogmatique.
3. On appelle **"idéologie"** toute doctrine, plus ou moins cohérente, affirmant donner des réponses aux questions posées par la vie dans ses multiples dimensions ; en ce sens, toute religion est, au sens philosophique, une idéologie et toute idéologie est, au sens sociologique, une religion ; la tendance naturelle de toute idéologie est un totalitarisme qui prétend donner réponse à toutes les questions de la vie.
4. On appelle **"laïcité"** une idéologie visant soit à déconnecter le plus complètement possible les convictions religieuses et les décisions politiques (ce qui est évidemment un leurre puisque toute personne prend toujours ses décisions en fonction de ses convictions), soit à éliminer toute influence réciproque entre les institutions étatiques et les institutions religieuses (ce qui est théoriquement louable, mais factuellement impossible, puisque l'Etat est fatalement le reflet et le jouet des idéologies dominantes, laïques ou religieuses).

Il faut alors noter que ce qui est appelé couramment "religion", est souvent un amalgame désolant entre une quête spirituelle et une institutionnalisation religieuse. Ainsi, on peut être catholique (spirituellement parlant) sans forcément suivre les prescriptions et injonctions de l'Eglise de Rome (idéologiquement et dogmatiquement parlant). De même, le Bouddhisme tibétain est bien plus une religion qu'une spiritualité, alors que c'est l'inverse pour le Bouddhisme zen. L'hindouisme est une vaste collection de spiritualités, mais dont émergent de virulents partis politiques religieux. La Franc-maçonnerie régulière est une pure spiritualité non religieuse et non idéologique, alors que les mouvances pseudo-maçonniques irrégulières et non reconnues, véhiculent des idéologies relevant du laïcisme, de l'humanisme, de l'humanitarisme, du socialisme, etc ... Enfin, sous les feux de l'actualité, le soufisme musulman est une authentique spiritualité, mais le Coran, tel qu'il se lit ailleurs, relève toujours de l'idéologie autant politique et guerrière que religieuse avec, depuis toujours et pas seulement aujourd'hui, de forts relents totalitaires que certains extrémismes n'hésitent pas à appliquer à la lettre.

Ajoutons encore ceci : une conviction devient religieuse ou idéologique dès lors que les faits avérés sont impuissants à faire évoluer les croyances. En ce sens, le marxisme et le freudisme sont deux exemples forts d'inébranlables convictions religieuses. Ainsi du créationnisme à l'américaine. Ainsi du socialisme, amalgame absurde de deux autres croyances dogmatiques que sont le social-étatisme et l'égalitarisme. Etc ...

Une religion est une idéologie spirituelle.
Une idéologie est une religion sociétale.
De même ...
La morale est une religion éthique.
La législation est une idéologie comportementale.
Les temps sont venus d'être vigilant quant à l'emploi des mots dans ces domaines particulièrement sensibles.
Vigilance, donc !

En guise de conclusion ...

L'urgence pour chacun est de s'armer pour donner un sens à sa vie de façon autonome, en totale solidarité avec le reste du monde.
Devenir une personne autonome, responsable et fraternelle ...
... donc reconnaître, pour tout ce qui existe, un même Père-Esprit et une même Mère-Vie.
Alors seulement la Joie devient possible.

Marc Halévy

Sites, chaînes, podcasts et blogs alternatifs

Paumé.e.s dans ma sobriété

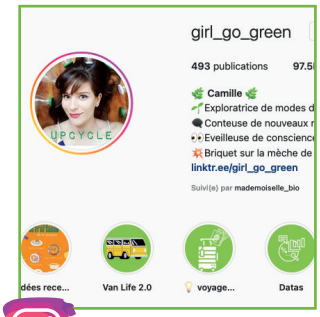
Quand on parle de « sobriété », s'agit-il de mettre un col roulé ou de transformer la société ? De se mettre au « dry january » ou de chauffer à 17°C ? Est-ce une histoire personnelle ou un défi collectif ? À l'approche d'un hiver compliqué, ce mot est sur toutes les lèvres, mais qui comprend de quoi il retourne vraiment ? Lancée par l'association française « *Makesense* », la plateforme « ***paumé·es dans ma sobriété*** » permet de mieux en saisir les implications et propose des pistes pour se mobiliser collectivement – afin de se donner de l'énergie sans en gâcher.

A travers 3 volets instructifs — « *On se cultive* », « *On se mobilise* », « *On propose* » — la plateforme offre toutes les infos pour devenir un.e vrai.e « sobriotologue » : des ressources pédagogiques pour se former sur le sujet et comprendre les ordres de grandeur, des quizzes pour vérifier ses connaissances, des tribunes, des propositions à l'intention des décideur·ses, des idées pour s'engager

et, chaque semaine, deux nouveaux articles liés à l'actualité ou qui décryptent certains aspects de la sobriété.

Bref, l'association « *Makesense* » souhaite qu'advienne une société où la sobriété serait « choisie et non subie ». Pour cela, elle propose également des « programmes d'engagement citoyen ». Pendant 12 jours, les inscrit.es reçoivent quotidiennement des actions et des défis à relever autour de la sobriété, et peuvent échanger avec les autres participant·es. Un challenge ludique et concret !

A découvrir sur paumes-sobriete.org

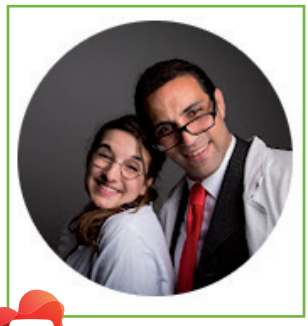


girl_go_green

Après ses études de marketing, Camille Chaudron apprend à décoder les produits du marché et commence à adopter une vie de « déconsommation ». Sur son compte Instagram, suivi par plus de 92.000 abonnés, elle partage ses recettes bio de saison, des défis, pleins de DIY beautés et des rituels d'auto-massage à faire le matin et avant d'aller dormir, pour se relaxer tout en prenant soin de soi.

Pourquoi c'est COOL

Parce qu'au-delà de l'actualité souvent morose, de belles initiatives fleurissent un peu partout ; parce que des personnes engagées façonnent au quotidien un avenir plus lumineux ; et parce que pour chaque problème une solution innovante et originale existe… le site positivr.fr propose « *Pourquoi c'est COOL* » (déjà 22 épisodes à découvrir sur votre plateforme de podcast préférée).



Ami des lobbies

Dans de courtes vidéos humoristiques, la chaîne Youtube « *Ami des lobbies* » (120.000 abonné.es) parle d'écologie à l'envers. Leurs personnages font l'éloge de toutes ces activités et industries qui détruisent le vivant. Mais leur cynisme est tel qu'on se désolidarise forcément de leur propos et, si tout se passe bien, on rigole un peu… Déjà 38 vidéos disponibles totalisant près de 4,8 millions de vues.

DÉCEMBRE 2022 À JUIN 2023

Ateliers Être Plus

S'éveiller à notre vraie Nature - redécouvrir l'Invisible

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

Romuald Leterrier
Ethnobotanique, spécialiste du chamanisme amazonien

Constance Yver
Médecin des âmes en partance

Olivier Raurich, Scientifique, écrivain et enseignant

Dat Phan Angevin, Ancien moine bouddhiste

Katelijn Vanhoutte
Enseignante de chant harmonique

José Le Roy, Professeur de philosophie, écrivain

Organisation des journées à 15 minutes de Bruxelles

11 décembre 2022
Orienter son futur par les synchronicités
par Romuald Leterrier [reste 2 places !]

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

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

16 avril 2023
Chant harmonique et pleine conscience
par Katelin Vanhoutte

4 juin 2023
S'éveiller à sa vraie nature
par José Le Roy

Infos et inscription : **www.etreplus.be/ateliers-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

La femme : une conscience ignorée.
17/12. 20h. Restaurer la part féminine en la femme et en l'homme, redonner à la femme son expression, sa mémoire, son intelligence sont des nécessités urgentes dans ce temps technologique d'aujourd'hui. **Sylvie Andreux**, auteure et conférencière. Manos Conférence Center. Ch. de Charleroi 135. 1060 BXL. Nadine Dardenne Ou Patrick Van Malderen. 0478 418 524 - 0487 287 748. Voir avant première ci-dessous .

Nouveaux films documentaires :.
15/1. 13h-19h. «Le phénomène de la guérison – les activités du Cercle des Amis de Bruno Gröning dans le monde entier». **Yvonne Grommes**. Avenue du bois de la Cambre, 53. 1050 BXL. Cercle Des Amis De Bruno Groning. 0498 43 31 71. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening-film.org

L'enfance, un chemin de vie.
26/1. 19h-21h. Rencontre avec le Docteur **Franck Ledoux**, médecin homéopathe acupuncteur sur Lille, qui abordera les 3 grandes étapes de la maturation de l'enfance afin de comprendre l'enfant et ainsi l'aimer encore plus intensément. Il nous apportera des clés thérapeutiques naturelles aisées à utiliser, comme par ex. les oligoéléments, l'homéopathie ou les bourgeons de plantes.Rue de Calevoet, 84. 1180 BRUXELLES. Editions Amyris. 02 660 51 01. publication@editionsamyris.com - www.editionsamyris.com- Sur inscriptions. Voir avant première en page suivante

Portes Ouvertes gratuites.
2/2/2023. 18h30-21h. Venez découvrir nos activités et participer à un atelier découverte du massage sensitif belge. **Christelle Kamango,** formatrice et praticienne en Massage Sensitif Belge. Salle Kallyo. Rue Auguste Delporte 89. 1050 BRUXELLES. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Brabant Wallon

Découverte des formations au Coaching.
14/12 OU 21/1/2023. 19h-20h30. Nos formations vous apprendront à créer des relations humaines durables dans votre vie personnelle et professionnelle. Rencontrons-nous pour échanger. **Pierre-Jean De Jonghe,** master certified cach, **Eliane Joris,** professional certified coach, **Anouchka De Jonghe**, professional certified coach. Soirée ONLINE. Rue Charlier, 1. 1380 LASNE. Leading & Coaching Academy. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu -www.lc-academy.eu/inscription-seance-info.php

Cabaret-Tarot avec Reynald Halloy.
15/12. 19h30-21h30. Séance publique de lecture de Tarot. Un jeudi par mois. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation indispensable. 5 places offertes à demander à isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, tarologue. Café citoyen Quatre Quarts.

avant-première

CONFERENCE

Le 17 décembre

à 20h

Manos Conférence Center

Ch. de Charleroi, 135

à Bruxelles

Voir détails ci-dessus

Sylvie ANDREUX - La Voie du Sentir

La femme une conscience ignorée

A l'occasion de la sortie de son dernier livre « Petit traité pour la femme et le féminin *La femme une conscience ignorée* » aux Editions La Voie du Sentir, **Sylvie Andreux** donnera une conférence à Bruxelles.

Restaurer la part féminine en la femme et en l'homme, redonner à la femme son expression, sa mémoire, son intelligence sont des nécessités urgentes dans ce temps technologique d'aujourd'hui.

Accompagnant durant de longues années Luis Ansa et explorant la Voie du Sentir, elle parlera de cet art majeur issu de l'éveil volontaire de la sensation du corps et du mystère qu'elle contient. Un art sensible qui consiste à apprendre à créer sa vie, à aimer sa vie réveillant une conscience endormie, une conscience féminine qui n'est ni religieuse, ni philosophique, ni psychologique. Elle est vivante.

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

Le massage tantrique

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

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

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

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

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

pour elle & lui, pour eux...

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

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

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

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

Francine Barlet

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

Rue Emile Henricot 61. 1490 COURT ST ETIENNE. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://www.eventbrite.be/e/356365878937

Soirée sur l'Intelligence Collective.
7/2. 19h-20h30. Découvrez les outils de l'intelligence collective, de la sociocratie et de la collaboration générative au service de vos équipes et organisations. **Diane Thibaut,** facilitatrice en intelligence collective et dynamique participative, **Marie-Ange Boisramé**, facilitatrice en Intelligence Collective, collaboration générative et dynamique participative. Soirée ONLINE. Rue Charlier, 1. 1380 LASNE. Leading & Coaching Academy. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/inscription-conference-3.php

Province de Liège

Prenez soin de vous ! Soulagez vos douleurs.
17/1/2023, 21/2. 19h30-22h. Rapidement par le magnétisme, les aimants, la position du lit, le lieu où je vis! Comment neutraliser les pollutions électriques, compteurs, WIFI, 5G. **Michel Lespagnard**. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS. Cereb Asbl. 04 246 25 19. 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com. www.cereb.be

Province de Namur

Nouveaux films documentaires :.
10/12. 12h-18h. Le phénomène de la guérison – les activités du Cercle des Amis de Bruno Gröning dans le monde entier. **Yvonne Grommes**. Salle 4. Place du Roi Baudouin, 1. 5590 CINEY. Cercle Des Amis De Bruno Groning. 0498 43 31 71. belgium@bruno-groening.org - www.youtube.com/user/BrunoGroening

30.000 km de pèlerinage.
13/12 ou 17/1. 19h30. Christine a fait ce que personne n'a jamais fait : elle a coupé les liens avec toutes les sécurités de la société tels qu'un revenu, des allocations familiales, la mutualité, l'école, pour trouver la liberté suprême et l'unité avec la Source. Elle témoigne de ses expériences extra-ordinaires. **Christine Timmermans**, pèlerine, écrivaine, conférencière. Centre culturel. 5590 CINEY. 0472 270 937. info@peacenomad.org- www.peacenomad.org Voir avant première page suivante.

30.000 km de pèlerinage.
20, 22/12 ou 10/1. 19h30. Christine a fait ce que personne n'a jamais fait : elle a coupé les liens avec toutes les sécurités de la société tels qu'un revenu, des allocations familiales, la mutualité, l'école, pour trouver la liberté suprême et l'unité avec la Source. Elle témoigne de ses expériences extra-ordinaires. **Christine Timmer-**

avant-première

CONFÉRENCE

Jeudi 26 janvier 2023
de 19 à 21h00

Editions Amyris
Rue de Calevoeet, 84
1180 Bruxelles

Voir détails page 44

Rencontre avec le Docteur Franck Ledoux

L'enfance, un chemin de vie

On dit souvent que tout se joue au premier trimestre de la grossesse, mais il n'est pas assez dit que la vie se gère, dès les tous premiers jours de notre vie terrestre. Mais surtout qu'elle se peaufine durant trois grandes étapes de maturation de l'enfance, en lien avec notre système hormonal.

Enfin l'être intérieur de l'enfant s'éveille pour prendre doucement les rennes à la puberté.

Lors de cet atelier-rencontre avec le Docteur Ledoux, nous aborderons ces différentes étapes afin de comprendre l'enfant et ainsi l'aimer encore plus intensément. Docteur Ledoux vous apportera des clés thérapeutiques naturelles faciles à utiliser.

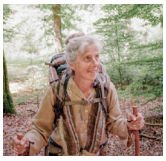
Diplômé de la faculté de médecine de Lille en 1982, le Docteur Ledoux pratique une médecine globale inspirée de l'acupuncture, de l'homéopathie, de la phytothérapie et de l'aromathérapie.

www.editionsamyris.com/event/l-enfance-un-chemin-de-vie-atelier-rencontre-7

mans, pèlerine, écrivaine, conférencière. Salle paroissiale. 45, Rue de Behogne. 5580 ROCHEFORT. 0472 270 Voir avant première ci-dessous.

Cristal chantant "Concert Méditatif "
6/1, 21/1 ou 5/2. 19h15-21h15. Les Sons de Cristal régénèrent et harmonisent nos corps subtils, favorisent la détente profonde. Ils vous transportent au cœur de Soi. Places limitées, sur réservation. **Anah Anaël**, guidance & accompagnement, sophro, tarologie, astrologue. Rue du Village. 5170 ARBRE (PROV NAMUR). 0492 888 690. chrysalide.7@hotmail.com - www.chrysalide.sitew.be

avant-première



Christine TIMMERMANS

30.000 km de pèlerinage

CONFERENCES

Le 13/12 et 17/1/23
à Ciney

Le 20 et 22/12 et 10/1/23
à Rochefort
Voir détails ci-dessus

25.000 km en roulotte et chevaux, avec les enfants.

5.000 km toute seule, à pied avec un sac-à-dos.

En 1995, **Christine**, pèlerine, écrivaine, conférencière, a fait un saut dans l'inconnu et est partie sans retour avec ses 4 enfants (13, 11, 6, 4) en roulotte, tirée par des chevaux.

Elle explique pourquoi elle avait tourné le dos à la société et avait déscolarisé les enfants; ce qu'elle faisait en cas de maladie/accident; ce qu'il est devenu des enfants, etc...

Elle répond à toutes vos questions. www.peacenomad.org

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

Aromathérapie

Formation en aromathérapie en soirée.
19h-21h15. 4 soirées. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Pédiatrie.
17/12. 14h-18h30. Tout savoir sur l'utilisation des huiles essentielles chez les enfants ! Toxicité, posologie, modes d'administration + nombreuses formules pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Grossesse et allaitement.
18/12. 14h-18h. Utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante ! Toxicité, posologie, modes d'administration, et formules pratiques. **Sébastien Delronge**. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Formation en aromathérapie.
21 au 22/1. 14h-18h30. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**. 1180 BXL. . seb@alternatures.be- www.alternatures.be - 0477 701 989

Aromathérapie - Dermato et Cosmétique.
4/2. 14h-18h30. Comment agir sur les maladies de la peau avec les HE et HV + applications cosmétiques + recettes pour les fabriquer soi-même + nombreux cas pratiques. **Sébastien Delronge**. 1180 BXL. seb@alternatures.be - www.alternatures.be - 0477 701 989

L'aromathérapie, initiation.
4/2. 9h-16h. Vous aurez acquis les connaissances de base de l'aromathérapie et vous serez à même d'utiliser les HECT pour vous et vos proches. **Marie Lacour**, coach de vie et formatrice. Editions Amyris. 1180 BXL. 0472 872 943. marie@marielacour.be - www.marielacour.be

L'hydrolathérapie, initiation.
11/2. 9h-16h. Souvent éclipsés par les huiles essentielles, les hydrolats représentent pourtant une alternative thérapeutique avantageuse. **Marie Lacour**, coach de vie et formatrice. 1180 BXL. 0472 872 943. marie@marielacour.be - www.marielacour.be

Art et Développement Personnel

Un regard sur 2022 - Journal Créatif.
10, 18, 21, 28/12. 10h-13h. Mettre en lumière les moments importants, les rencontres ressourçantes, les apprentissages et prises de conscience. Ecriture, dessin, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Mandala - collage intuitif.
21/12, 15/1 ou 28/1. 10h-13h. Mandala spécial sostice en déc

avant-première

Sandie BRISCHLER, Célicia THEYS et Isabelle FLAHAUT

Formations intensives en Art-Thérapie

FORMATIONS

- **Formule Week-End**

du 10/2/2023 au 3/9/2023

- **Formule semaine**

du 27/2/23 au 20/7/2023

A Bruxelles

Voir détails page suivante

Sandie Brischler, art-thérapeute diplômée, psychopraticienne, artiste plasticienne, **Célicia Theys,** art-thérapeute diplômée, coach en intelligence collective, **Isabelle Flahaut,** art-thérapeute diplômée, énergéticienne & formatrice vous proposent une formation en Art thérapie avec différentes possibilités : formules week-end ou semaine, sessions de 6 à 7 mois. Orientées sur la pratique créative comme base de réflexion et d'apprentissage, ces formations proposent également un contenu théorique riche et homogène et visent le développement de votre potentiel créatif tout en vous formant à la posture, aux outils, aux connaissances et compétences fondamentales du praticien en art-thérapie.

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

(ombre-lumière) Mandala spécial 2023 en janv. pour déposer ce qu'on a envie d'incarner. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Nos petites graines pour 2023.
3, 14 ou 21/1. 10h-13h. Journal Créatif. Ancrer vos forces, visualiser vos projets et aspirations, favoriser l'ouverture. Ecriture, dessin spontané, collage. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BXL. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Bilan 2022/vision 2023.
15/1. 9h30-17h30. Une journée pour faire le bilan de l'année 2022 et avoir une vision pour 2023. Outils : méditation, mantras, rituels, collage de vision, mouvement... **Chantal Boffa**, animatrice. Maison de l'Ecologie. 5000 NAMUR. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Mantras.
19/1. 19h30-21h30. Des soirées pour chanter ensemble, en toute simplicité ; profiter de l'énergie du groupe et de la puissance des mantras pour nous nourrir, nous guérir. **Patricia Robert**, animatrice. 4650 HERVE. 0498 411 736. cekoyat@gmail.com - www.cekoyat.net/mantra

Art et Thérapie

Formations intensives Art-thérapie (SEM).
27/2 au 20/7/23. 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. 1000 BXL. art.therapie.bruxelles@gmail.com - www.art-en-action.fr. 0465 173 082 - Voir avant première page précédente

Formations intensives Art-thérapie (WE).
10/2 au 3/9/23. 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. 1000 BXL. 0465 173 082. art.therapie.BXL@gmail.com - www.art-en-action.fr. Voir avant première en page précédente

Stage / Transformation & Renouveau.
18 au 19/2. 9h30-17h. 2 jours pour transformer la matière. Média utilisé : la fabrication du papier fait main. Joie de l'enfant de créer ou curiosité des possibles inconnus. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute diplômée AFRATAPEM. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be -0474 509 093.

Bain de forêt

Shinrin Yoku (bains de forêts japonais).
22/1. 9h-16h. Nous immerger en forêt par la sylvothérapie japonaise et célébrer les bienfaits de l'hiver. Observer la part de mystère dans ce qui semble endormi. **Florence Lecuyer**, guide certifiée en Shinrin Yoku. 1560 GROENENDAEL.BE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Biodanza

Biodanza & mythologie - Dieux et Déesses.
14/12. 19h-21h. Les mercredi. Bouger, réhabiliter élan vital, stimuler joie de vivre, renforcer confiance en soi, récupérer liberté d'être en dansant qualités des dieux de l'Olympe. **Benita**, professeure didacticienne de Biodanza. Ecole Les Marronniers. 1160 BXL. 0479 421 912. Biodanza4you@gmail.com

Biodanza Aquatique à Uccle.
16/12. 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

Nouveau : Expérience Multidimensionnelle.
13/12. 19h30-21h30. Par méditation guidée via un portail stellaire, ascensionner jusqu'en 12D pour rencontrer les Etres de Lumière et bénéficier de leurs messages & soins. **Luminous Doe,** femme-médecine, héritière des Annishinabe, **Christine Neve**, coach énergétique. Centre de CHAMANISME UNI*VERS*El asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Cérémonie Sacrée du Solstice d'hiver.
18/12. 10h30-17h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action = transformation profonde ! **Luminous Doe**, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi. Centre De Chamanisme Uni*Vers*El. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
25/12. 13h30-17h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taï-chi"amérindiens = régal bien-être ! **Biche Lumineuse**, révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Centre De Chamanisme Uni*Vers*El Asbl. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com - www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse/

Chant & Voix

Atelier Chant du Coq - hebdomadaire. .
11, 18/12, 8, 15, 22, 29/1, 5/2. 10h-12h. Tous les dimanches matin, sauf congés scolaires. Yoga du souffle (purification et énergétisation du corps) et Yoga du son (chant méditatif et vibratoire). Aucun pré-requis. 5 places offertes à demander sur isabelle@etreplus.be. **Reynald Halloy**, chanteur. Ferme de la

Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune.be/nous-contacter/ - https://www.eventbrite.be/e/161442221029

A Travers Chants : nouveau cycle.
11/2, 11/3, 22/4, 27/5 et 1/7. 10h-17h. 2 chef.fe.s de choeur vous invitent à explorer la vibration et le souffle à travers un vaste répertoire de chants polyphoniques. Aucun prérequis. **Reynald Halloy,** chanteur, **Juliette Van Peteghem**, chanteuse. Chapelle Nil-Saint-Vincent. 1457 WALHAIN. 0484 593 173. soleilune.be/nous-contacter/ - https://www.eventbrite.be/e/463704932937

Citoyenneté Responsable

Quel est le futur de notre société ? Que pouvons-nous faire ?
18/12. 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. 5310 EGHEZÉE. 0476 501 113. d.radoux@skynet.be

Coaching

Formation Coaching Humaniste Global.
26/12 au 2/1. 9h-17h30. Envie de devenir coach ou de prendre votre vie en main ? Préparez-vous à des changements étonnants et bénéfiques ! Techn. Posa, pratique, petit groupe. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice, coach. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE, SERAING, LIÈGE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be/formation-en-coaching-a-liege/

Transitions de Vie et de Carrière.
23/1 au 16/2. 9h-17h. Comment faire des moments de changements et de deuils des opportunités pour cheminer vers un meilleur soi et vers un monde meilleur ? (Roue de Hudson). **Gisèle Maréchal**, professional certified coach. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - www.lc-academy.eu/transitions-de-vie.php

Formation Coach Niveau 1.
3/2 au 3/6 (groupe Wk) ou 6/2 au 16/5 (groupe semaine). 9h-17h. Se former au coaching, c'est initier un changement pour soi, pour sa vie, pour sa relation aux autres, pour sa carrière, pour sa confiance en soi. **Pierre-Jean De Jonghe,** master certified coach, **Eliane Joris,** professional certified coach, **Anouchka De Jonghe**, professional certified coach. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - www.lc-academy.eu/formation-coach-1.php

Constellations

Prisonniers de nous-mêmes.
20/1. 9h30-18h30. Nous pouvons nous sentir prisonniers dans certaines situations de vie, pas libres d'agir, bloqués. Venez placer ces situations pour comprendre ce qui les crée et retrouver vos ressources. **Isabelle Goffaux**, constellatrice. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be - espaceconstellations.be

Créateurs de notre réalité.
21/1. 9h30-18h30. Pour retrouver notre capacité à modifier notre réalité. Nous avons souvent oublié notre pouvoir de création et notre puissance. Venez placer les situations de vie dans lesquelles vous souhaitez grandir. **Isabelle Goffaux**, constellatrice, psychothérapeute. 1348 LLN. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be - espaceconstellations.be

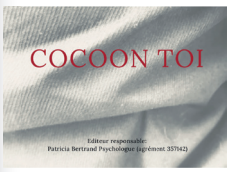
Couples

Réveillon "slow" pour célibataires.
31/12. 19h-23h59. Une soirée drôle, décalée et sensorielle pour faire des rencontres autrement en vous amusant dans une ambiance rétro année 20 "Gatsby le Magnifique" ! **Madame S.**. Artchizen. 7321 HARCHIES. 0478 290 253. contact@lessoireesslow.be - www.lessoireesslow.be

Cures & Jeûnes

Jeûne en ligne accompagné.
2 au 10/1 OU du 1 au 9/2/23.. 19h30-20h30. En ligne. Le jeûne à domicile (3, 6 ou 9 jours au choix) accompagné par un spécialiste, une bonne occasion de vous nettoyer et de vous revitaliser ! **Régis Close**, naturopathe. 1410 WATERLOO. regisclose@hot-

avant-première



STAGE

Du 26 au 30/12

à Graux

Voir détails page suivante

Patricia BERTRAND, psychologue

COCOON TOI

Pendant cet atelier des professionnelles de santé vont te permettre de te poser dans un climat cocon et bienveillant. Tu auras l'occasion de retrouver, peaufiner, enrichir tout ce qui te rend unique afin de débuter 2023 sous les meilleurs auspices. Psychologie, art-thérapie, écriture, collage, peinture, expression corporelle seront utilisés. Pour plus de richesse, **Sophie Heymans**, designer et coach certifié et **Sarah Gödert**, assistante sociale, coach somatique (embodiment) m'accompagneront. Toutes deux sont praticiennes en art-thérapie. Nous partagerons un lunch chaud tous les midis et des collations gourmandes seront prévues.

Après 15h, massages crâniens et réflexologie plantaire pour favoriser détente et retour à Soi pourront être dispensés. Un entretien préalable est requis.

mail.com - 0498 042 519 - www.les-ateliers-melliferes.be - .

Décodage biologique

Atelier voir Mieux, la vie et la vue.
28 au 29/1. 9h-18h. Atelier pratique de l'amélioration de la vue, en lien avec les situations de vie. Énergétique, décodage biologique et visualisations Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée et hypnothérapeute. 1150 BXL. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be 0478 912 122.

Développement Personnel

Journées des 5 sens.
17 au 18/12. 9h-19h. Gratuit. Au cours de ce week-end, vous aurez le choix parmi 23 ateliers qui vous permettront de découvrir nos principaux ateliers ou formations. **Philippe Mouchet,** thérapeute-enseignant, **Joëlle Thirionet**, thérapeute. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Cocoon Toi.
26 au 30/12. 10h-15h. Atelier au fil de soi par CréaPsy. Pour dépasser ces derniers temps peut-être un peu difficiles, se retrouver, peaufiner, enrichir tout ce qui te rend unique afin de débuter 2023 sous les meilleurs auspices. Agréée par les mutuelles, des reçus seront délivrés permettant un remboursement. Réd. -10% jusqu'au 6/12. **Patricia Bertrand,** psychologue, hypnose, EMDR, **Sophie Heymans,** designer, art-thérapeute et coach, **Sarah Gödert**, assist. sociale, coach et art-thérapeute. 5640 GRAUX. 0477 245 096. Psycho-Pat@gmx.fr - Voir avant première en page précédente

EnQuête de Sens.
9 au 15/1. 9h-17h. Trouvez ou retrouvez un sens à la vie, VOTRE vie ! 4 jours pour faire vos choix et réorienter votre vie de façon autonome, responsable et épanouissant. **Francis Cantraine**, professional certified coach. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/enquete-de-sens.php

Week-end besoins, affirmations, colère.
21 au 22/1. 10h-17h. Exploration de nos besoins et affirmation de nous-même qui, dans certaines circonstances, peut nécessiter le recours à la colère. **Corinne Urbain,** psychothérapeute (gestalt, psycho-corporel), **Marie-Philippe Hautval**, psychothérapeute (gestalt, psycho-corporel). 1050 BXL. contact@kallyo.com - www.kallyo.com -0472 684 048.

Revenir à soi.
9/3 au 14/4/23. 9h-16h. Pour connaître votre fonctionnement et acquérir plus de confiance en vous ? Ces 6 vendredis de formation vous permettront d'aller plus loin. **Marie Lacour**. 1180 BXL. 0472 872 943. marie@marielacour.be - www.marielacour.be

Education & Pédagogies alternatives

Ateliers Faber et Mazlish en soirée.
11, 18, 25/1, 1, 8 et 15/2. 19h-21h30. 6 soirées. La célèbre méthode pour mieux communiquer avec vos enfants et résoudre les conflits avec calme et respect. **Sébastien Delronge**, naturopathe et papa de 4 enfants. 1180 BXL. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Enfance

Stage d'hiver : le lac des cygnes & yoga.
26 au 30/12. 9h-16h. De 3 à 10 ans. Partez avec nous à la découverte du lac des cygnes et vivons un temps tous ensemble dans la joie de la découverte du yoga. 5081 BOVESSE. 0499 398 728. info@artsemoi.be - www.artsemoi.be

Expressions créatives

Yoga du Rire.
9, 16/12, 6, 13, 20, 27/1, 3, 10/2. 18h. Les vendredis. S'offrir de la joie, de la détente grâce au yoga du rire. Simple et efficace pour plus de bien-être au quotidien. Nombreux bienfaits sur la santé ! Etirements, respirations profondes, rires ludiques, relaxation (sans posture de yoga). Réservation indispensable. **Sylvie Disant**, animatrice certifiée yoga du rire. Boum Balle Bulle. 1301 BIERGES. 0489 095 122. contact@sifasila.com - https://www.sifasila.com

"Libérez votre créativité" .
11/12. 10h-16h. Les "dimanches créatifs" sont ouverts à tous. Venez découvrir votre potentiel créateur et libérer votre créativité ! **Sandie Brischler**, artiste & art-thérapeute. 1000 BXL. 0465 173 082. art.therapie.BXL@gmail.com - https://www.art-en-action.fr/ateliers-de-creativite/

Féminité - Masculinité

Rituels aux féminins.
15/1 au 12/12. 10h-16h. Pdt un an, cet atelier mensuel (pleine lune) développera, à la source du féminin, le pouvoir de la guérison émotionnelle via le mythe amérindien. **Louise Sensi**. Longo Béatrice. Rituels aux féminins. 1081 BXL. 0476 944 195. louise@les-soins-de-lame.be - https://les-soins-de-lame.be/

Stage résidentiel constellations familiales et chant de libération.
27 au 29/1. 10h-17h. Exploration et réunification de l'énergie féminine et masculine à travers les constellations et les chants rituels de libération. **Reynald Halloy,** tarologue / chanteur, **Véronique Van Der Wielen**, femme artiste / thérapeute. 5100 WÉPION. 0484 593 173. https://soleilune.be/nous-contacter/ - https://www.eventbrite.be/e/469059187657 - Voir avant première page suivante.

Feng Shui

Atelier Feng Shui et Médecine Chinoise.
15/12. 19h-21h. Augmenter vos défenses immunitaires grâce au Feng Shui et à la Médecine Chinoise. Pour apprendre comment agencer votre maison afin de soutenir l'énergie du poumon. Je serai accompagnée par Marie Matthieu qui nous apprendra, à travers la médecine tra-

ditionnelle chinoise, comment tonifier les poumons grâce à différentes techniques comme les exercices de respiration, des mouvements corporels de Qi-Gong, des points d'acupressure et des méditations. **Christel Boulanger**. 6700 ARLON. 0475 690 819. contact@archizencreation.com - https://archizencreation.com/contact/

"La purification de l'espace"
17/12. 9h45-17h. Tradition du Feng Shui visant à libérer un lieu de ses anciennes charges et émotions pour créer un espace sain et harmonieux. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be

Une voie vers soi : formation en Feng Shui.
28 au 29/1. 9h45-17h. Comprendre et travailler les liens qui nous unissent à notre habitation. Pour évoluer et transformer notre vie. Module1: bases essentielles du Feng Shui. **Axelle Malvaux,** expert en Feng Shui & anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et Géobiologue. 1150 BXL. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be 02 644 15 44.

Le Feng Shui et l'Enfant.
11/2. 9h45-17h. L'impact du milieu environnant sur l'enfant en fonction de son âge et du développement de ses perceptions. Se reconnecter à notre Enfant Intérieur. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Le Feng Shui et l'Amour.
12/2/23. 9h45-17h. L'Amour est la plus grande force que nous puissions canaliser et le Feng Shui est un outil pour l'amplifier, la rendre présente en nous et en nos murs. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie

Formation professionnelle à la Géobiologie.
Le vendredi : du 20/1/23 au 23/6/2023 OU le samedi : du 21/1/2023 au 24/6/2023. 10 journées de formation théorique et pratique soit le vendredi, soit le samedi. Cette formation ouvre la conscience aux énergies des lieux et des personnes, et donne les outils pour les percevoir, les purifier et les remettre en harmonie avec le vivant. **Christian De Rongé**, ingénieur civil physicien, géobiologue. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0478 366 620. christian@bioenergieetlieudevie.com - www.bioenergieetlieudevie.com.Voir avant première page suivante

Formation professionnelle en géobiologie.
21/1/2023. la formation 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 page suivante.

Gestion du Stress

Gestion du stress et des émotions.
26 au 27/1. 9h-17h. Ce ne sont pas les choses qui nous stressent mais l'état d'esprit avec lequel nous les percevons. Apprenez à prendre du recul sur vos automatismes. **Catherine Schwennicke**, psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/gestion-du-stress.php

Herboristeries

Plantes médicinales - découverte.
8/12, 12/1 ou 9/2/23. 9h30-16h. Découvrir, transformer les plantes médicinales, réaliser vos propres remèdes. 08/12 tisanes, 12/01 sirops, inhalations et 09/02 prépa. immunité, effort. **Hélène Stoléar**, herboriste de terrain. Potager Graines de Vie. 1390 NETHEN.

avant-première

STAGE

Du 27 au 29/1/2023
à Wépion

Voir détails page précédente

Véronique van der WIELEN & Reynald HALLOY,

Exploration et réunification de l'énergie féminine et masculine

Véronique van der Wielen, artiste et thérapeute, utilise l'outil thérapeutique Constellations Familiales pour mettre en lumière ce qui se cache derrière une problématique personnelle. A travers le corps et ses ressentis, cette pratique permet de reconnaitre, accueillir et libérer ce qui pourraient entraver l'expression de sa vérité. **Reynald Halloy**, artiste et tarologue, utilise le chant comme outil d'expression et de connaissance de soi. Le travail sur le souffle et la qualité vibratoire des chants nous invitent à vivre la joie profonde d'être dans l'expression de qui nous sommes. Le Tarot de Marseille sera également utilisé comme ressource créative dans notre processus d'introspection.

BE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be/agenda

Hypnose

Apprendre l'autohypnose.
11 et 12/2/23. 9h-17h. Mieux se comprendre, mieux se connaître pour s'épanouir.L'autohypnose est une méthode simple, rapide et accessible à tous. **Sandrine Limbourg**, spécialiste en Hypnose Ericksonienne. 1150 BXL. 0477 211 063. sandrinelimbourg@gmail.com - www.circularhealingenergy.com - Voir avant première page suivante.

Hypnovision.
10 au 13/2. 9h-18h. Apprentissage et pratique intensive de l'hypnose thérapeutique avec inductions rapides et toutes les bases d'un travail efficace. Certification NGH. **Lee Pascoe,** hypnothérapeute, formatrice NGH, **Yves Fischer**, hypnothérapeute formateur NGH. 1150 BXL. chrys2@scarlet.be - 0478 912 122. - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Jagaana

Respiration Jagaana - groupe.
13/12. 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

Massages

Formation Kirei-Kei, au delà du KOBIDO.
14 au 15/1 et du 4 au 5/2. 9h-17h. Apprendre le KOBIDO (massage liftant du visage) et +. **Sandrine Pracchini**, formatrice, massothérapeute & réflexologue. Gribouillage. 1082 BERCHEM-SAINTE-AGATHE. 0491 728 246. sandrine@spreflexologie.com - / www.spreflexologie.com/

Formation certifiante en massage zen.
11/12. Facio-crânien, palmaire et plantaire. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 044. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Initiation et début de formation à l'art du massage à l'huile.
14 au 15/1. 9h-17h30. 1er WE sur 5 d'une formation professionnelle. Apprentissage de divers mvts du

avant-première

FORMATION

A partir du 21 janvier 2023

à Arbre (Namur)

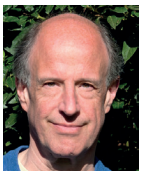
Voir détails page précédente

Patrick SCHRÖDER

Formation professionnelle 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.

avant-première



FORMATION

Soit du 20/1/23 au 23/06/2023

soit du 21/1/23 au 24/06/2023

à Court St Etienne

Voir détails page précédente

Christian De RONGÉ

Formation professionnelle en Géobiologie

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

massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0496 402 920. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be

Formation certifiante en massage bien-être.
14/1. Combinée aussi avec formation en massage thérapeutique pour enfants. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 044. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Massage Sensitif Belge : Initiation.
28 au 29/1. 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. **Dominique**, praticienne-formatrice. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Formation certifiante en massage thérapeutique du dos.
28 au 29/1. **Jeanne Sompo**, formatrice. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 044. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Journée massage Assis.
17/2/2023.10h-17h. Apprendre les mouvements du massage sensitif belge à pratiquer sur une personne assise : le dos, les épaules, les bras, la nuque et le visage. **Carole**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 0473 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage Sensitif Belge : spécial Dos.
5/2/23. 10h-17h. Ouverte à tous les niveaux, une journée pour apprendre des mouvements spécifiques du dos du massage sensitif belge. sans prérequis. **Aline**, formatrice et praticienne. 1050 BXL. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage Sensitif Belge : trapèze-nuque.
3/3/23. 10h-17h. Journée ouverte à tous les niveaux pour apprendre des mouvements spécifiques de la nuque et du trapèze, ces zones si tendues. Avec ou sans prérequis. **Carole**, formatrice et praticienne. 0472 684 048. contact@kallyo.com - www.kallyo.com

Massage psycho-corporel

Cycle d'initiation en Massage en conscience.
21 au 26/2. Intégrer les bases d'un massage d'éveil psycho-corporel pratiqué sur table. Premier module de la formation certifiante. Ce cycle fait également partie de la formation complète certifiante en trois modules. Info et inscription sur le site. **Olivier Pilette**, praticien-formateur. Centre Flow. 1170 BXL. 0486 723 242. www.massage-en-conscience.com - Voir avant première en page suivante

Méditation

Marche méditative en forêt.
11/12, 29/1, 26/3 et 7/5. 14h-17h. "Chacun de nos pas, nous ramène à la Vie"...TNH Marcher en silence, déposer chacun de ses pas, in - out, inspir - expir, la joie d'être vivant(e). **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Invitation pour une méditation de guérison.
13/12. 14h. Tous les jeudis. La méditation de guérison peut avoir des effets miraculeux puisque nous sommes des êtres spirituels. Le secret est tout simplement de le 'faire', 'ne pas douter' et 'savoir' que le résultat ne peut que suivre. **Christine Timmermans** vous invite de sauter sur l'occasion, profiter de son expérience et faire l'expérience. 5590 HAVERSIN. 0472 270 937. info@peacenomad.org - www.peacenomad.org. Voir avant première en page 58

Journée d'harmonisation.
18/12. 10h30-16h30. Jour ressourcement. Vivre l'Unité. Elevation cellulaire. Méditations guidées, repas végé, ballade, canalisation, sessions fauteuil de lumière Hridaya. **Eric Schillemans**, coach. Centre Hridaya. 3390 SINT-JORIS-WINGE. 0499 625 525. info@hridaya.be - www.hridaya.be

Cycle de 8 méditations avec

avant-première

FORMATION

les 11 et 12 février 2023

A Bruxelles

Voir détails page précédente

Sandrine LIMBOURG

Apprendre l'Autohypnose

Méthode simple, rapide, accessible à tous. Elle travaille la relaxation, le stress, la douleur, le lâcher-prise, la confiance en soi,...

Sandrine Limbourg vous accompagne dans votre recherche personnelle afin de trouver vos propres connexions et mobiliser vos savoirs. Le but est de vous rendre autonome dans l'utilisation de cet outil de bien-être et de développement personnel.

Cette formation interactive contient : la découverte de l'inconscient, l'autosuggestion, la visualisation, les techniques

d'autohypnose, la création et mise en pratique de vos propres autohypnoses

des ânes.
18/12, 19/3, 16/4, 21/5, 18/6, 16/7, 20/8, 17/9 et 15/10. 14h-15h30. Nouveau cycle de 8 méditations mensuelles avec des ânes. Un programme basé sur la pleine conscience. Immersion émotionnelle et sensorielle en prairie. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be 0474 509 093.

Méditations Healing Arts.
19/12. 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 BXL. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

Méditation avec des ânes / Initiation.
12/2, 5/3, 4/6 et 3/9. 14h-15h30. 4 séances d'initiation pour une découverte d'une méditation avec des ânes. Exercices de pleine conscience en prairie auprès des ânes et des chèvres. **Carmela Piccininno**, asino-thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Méthode de Libération des Cuirasses

MLC le lundi à 19h.
9/1. 19h-20h. Séance d'essai le 9/01. Session de 10 séances suit. Méthode douce qui détend à la fois le corps et le mental en profondeur. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BXL. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be - 0479 505 184.

MLC session Janvier 2023.
11/1 ou 12/1. 19h-20h. Séance essai mercredi 11/01, 17h30 ou 19h, jeudi 12/01, 17h. Mouvements doux, simples et lents, détente physique et mentale. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le jeudi à 10h ou à 13h.
12/1. 10h-13h. Séance d'essai le 12/01. Session de 10 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le vendredi à 18h30.
13/1. 18h30-19h30. Séance d'essai le 13/01. Quitter son mental. Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Musicothérapie &

Travail avec les sons

Formation EUPHONIA 2023.
21/12 ou 11/1. 19h30-21h. Soirées gratuites de présentation et atelier : BXL: 21/12/22 - Centre Yog'art - 49, bd du Souverain; Namur: 11/1/23 - Maison de l'Ecologie - 26, rue Basse Marcelle. Week-end 1 EUPHONIA : 25 et 26/2/2023. **Chantal Boffa**. 5100 NANINNE. 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be. Voir avant première page suivante.

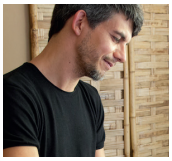
Musique

Stage Christmas Carols - Dès 15 ans.
30/12. 9h-16h. **Pauline Yarak, Camille Ledocq** vous proposent un voyage d'une journée dans le monde des Christmas Carols à l'anglaise. Violoncellistes et chanteurs, bienvenue ! 5081 BOVESSE. 0499 398 728. info@artsemoi.be - www.artsemoi.be

Naturopathie

Mon immunité, c'est tout naturel.
14/1. 9h-16h. Et si le maintien de l'équilibre et de la santé valait tout autant que le soin des maladies ? Quelles sont les plantes qui vont nous y aider ? **Marie Lacour**, coach de vie et formatrice. Editions Amyris. 1180 BXL. 0472 872 943. marie@marielacour.be - www.marielacour.be

avant-première



FORMATION

Du 21 au 26/02/2023

à Bruxelles

Voir détails page précédente

Olivier PILETTE

La conscience au cœur du toucher

Durant ce cycle d'initiation de 6 journées, **Olivier Pilette**, praticien-formateur, vous invite à habiter pleinement votre corps, à explorer votre relation au toucher et intégrer progressivement les bases du massage en conscience, pratiqué sur table. Grâce à une pédagogie personnalisée, vous intégrerez une grande variété de mouvements et de touchers visant à accroître la conscience corporelle et le mieux-être de la personne. Des pratiques de Pleine Conscience, d'ancrages corporels et de relaxation verbale seront progressivement intégrés aux protocoles de massage afin de renforcer la présence tant du masseur que du receveur. A l'issue de ce cycle, vous serez capable de proposer un massage de relaxation et d'éveil corporel, fluide et enveloppant, sur l'ensemble du corps. www.massage-en-conscience.com.

Neurosciences

Approche Neurocognitive/ Comportementale.
26/1 au 27/4. 9h-17h. Découvrez un modèle pragmatique, opérationnel et concret du fonctionnement humain, inspiré par les Neurosciences (stress, motivation, plaisir,...). **Catherine Schwennicke,** sychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Diane Thibaut**, coach parentale et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale. Leading & Coaching Academy. 1380 LASNE. 02 652 08 58. christophe@lc-academy.eu - www.lc-academy.eu/neurosciences.php

Formation neurosciences ANC pour professionnels de l'accompagnement.
9/2. Formation Neuro-Praticien ANC pour renforcer votre expertise dans la compréhension des comportements humains. Nouvelles formations en neurosciences appliquées et sciences humaines. L'Approche Neurocognitive Comportementale. Programme 10 jours en présentiel. Institut de référence en neurosciences appliquées. 1040 incbelgique@inc-eu.team - www.neurocognitivism.be - 02 737 74 80 . voir avant-première page suivante

Formation neurosciences ANC pour d'autres domaines
26/4/2023. Pour utiliser l'ANC dans son quotidien et au travail.Nouvelles formations en neurosciences appliquées et sciences humaines. L'Approche Neurocognitive Comportementale. 10 jours en présentiel. Institut de référence en neurosciences appliquées. 1040 BXL. 02 737 74 80. incbelgique@inc-eu.team - www.neurocognitivism.be. voir avant-première page suivante.

Numérologie

Formation en numérologie tibétaine.
17/12 OU 14/1/2023. 13h30-17h30. Apprenez à utiliser un outil efficace pour cibler votre mission de vie, vos atouts et vos dons. Réalisez aussi le thème de vos proches ou clients. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. 1310 LA HULPE. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be - 0472 691 129

avant-première

PRESENTATION
Bruxelles : 21/12/22
Namur : 11/1/2023

FORMATION
2 ans à partir des 25 et 26/2/2023 (5 wk par an)

Voir détails page précédente

Chantal BOFFA

Formation EUPHONIA 2023 : « Le son, la voix, le chant au service de la santé et de l'Être »

Chantal Boffa est praticienne de la relation d'aide par le son. Elle nourrit depuis 30 ans sa recherche personnelle en psychologie, travail psychothérapeutique, énergétique et corporel. En 1996, elle crée l'association ARPSICOR. Elle est certifiée en 2007 par Pat Moffitt Cook en « Sons et musiques thérapeutiques ». Chantal crée et anime des ateliers, stages, formations de pose de voix, chant libre et sacré, chant prénatal.

La formation EUPHONIA s'adresse tant aux professionnels de la santé et praticiens de la relation d'aide pour intégrer de nouveaux outils à leur pratique thérapeutique, qu'aux particuliers pour découvrir les bienfaits du son et du chant, éveiller la capacité d'auto guérison, s'ouvrir à plus de conscience.

www.arpsicor.be

MEDITATION

Tous les jeudis à 14h à Haversin

Voir détails page 56

Christine TIMMERMANS

une méditation de guérison, un cercle de partage, une promenade de paix.

Je vous invite chez moi pour faire ensemble la méditation de guérison en silence ce que je faisait déjà il y a 30 ans avec beaucoup de résultat.

Assis sur une chaise en cercle, ça dure une vingtaine de minutes.

Ceux qui veulent rester peuvent assister à un cercle de partage (1h) où on apprend à se connaître, écouter, comprendre, aimer.

Pour finir et si la météo le permet, nous faisons une promenade (1h20) dans le bois respectant la nature et la paix intérieure.

Soyez les bienvenus - gratuitement.

Présence à soi

La présence par la marche.
17/12, 14/1 ou 4/2. 14h-15h15. La marche se passe dans l'auto-observation, la présence et le silence, puis nous terminons avec une assise pour parler du vécu et des enjeux éventuel. **Florence Keya**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur de la Présence. 1180 BXL. coeur_presence@yahoo.com - www.coeur-presence.be 0476 394 110.

Méditation avec des ânes.
18/12. 14h-15h30. Explorer nos sensations en présence des ânes et des chèvres. Rendre l'instant présent vivant de la vie en prairie. Être là, juste là, ressentir. **Carmela Piccininno**. 5380 TILLIER FERNELMONT. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be 0474 509 093.

Atelier sur la non-dualité.
15/1, 5/2. 14h30-17h30. Mise en lumière de ce qui maintient la perception duelle afin de s'ouvrir au flot de la vie telle qu'elle est, à qui vous êtes et lâcher le contrôle. **Florence Keya**, coach, approche psycho-corporelle et non-duelle. Au Cœur de la Présence. 3090 OVERIJSE. coeur_presence@yahoo.com - www.coeur-presence.be - 0476 394 110.

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.
19 au 22/1. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments bouleversants de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. 1150 BXL. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Session de psychanalyse corporelle.
26 au 29/1. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien, membre de l'IFPC. 1150 BXL. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Qi-Gong

Nouveaux Cours-Qi Gong de l'Oie Sauvage.
13/12, 14/12 ou 15/12. Cours les mardis soirs 18h30-20h à Etterbeek. Les mercredis matins 10 à 11h30 et les jeudis 18h30-20h à Ixelles. Qi Gong dans la tradition des maîtres. **Louis Prieto**. Ecole De L'Oie Sauvage. 1040 et 10 BXL. 0478 941 158. soylou@hotmail.com - https://m.facebook.com/100085862322158/

Apprendre & Enseigner le QI GONG.
14 au 15/1. Prochaine rentrée. Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste. **Bruno Rogissart**. Institut Traditionnel D'Enseignement Du Qi Gong. 1200 BXL. 00 33 324 40 30 52. bruno.rogissart@wanadoo.fr - www.iteqg.com

Au coeur de l'hiver / Journée plein air.
26/2. 10h-16h. .Une journée exté-

avant-première

Institute of NeuroCognitivism, institut de référence en neurosciences appliquées

2 formations en neurosciences appliquées, accessibles à tous, pour un mieux-être, mieux vivre, mieux travailler.

« Comment une neuro-psycho-alimentation peut booster notre santé et notre bien-être », par le Dr Jacques Fradin.
La neuro-psycho-alimentation est une approche globale de notre acte alimentaire, qui se « nourrit » des connaissances en neurosciences, psychologie et sciences du comportement alimentaire. Grâce à cela, il est possible d'améliorer notre équilibre alimentaire, notre humeur et prévenir les maladies dites de civilisation.

« Alléger sa charge mentale grâce aux sciences cognitives » par Michel Abitteboul.
La charge mentale est une notion floue qui investit le langage courant depuis la crise sanitaire. Saviez-vous que notre cerveau est incapable de gérer plus d'une activité à la fois, il ne peut agir et penser en même temps ! Alléger sa charge mentale, c'est apprendre à gérer ses responsabilités selon 3 critères : les capacités cognitives, émotionnelles et d'action.

Pour en savoir plus et vous inscrire, rendez-vous sur notre site : **www.neurocognitivism.be**

FORMATIONS

Introduction à la neuro-psycho-alimentation par le Dr Jacques Fradin
Le 7 février 2023 de 9h à 17h30, en distanciel via Zoom

La charge mentale et les sciences cognitives par Michel Abitteboul
Le 20 mars 2023 de 9h à 17h30, en présentiel à Bruxelles (au 81 avenue de Tervueren 1040 Etterbeek)

Voir avant-première page suivante

rieure de marche, couplée de qi gong en forêt et de méditation auprès des ânes pour respirer plein poumon et faire le plein d'énergie. **Carmela Piccininno**, thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 0474 509 093. info@lagrangeacielouvert.be - www.lagrangeacielouvert.be

Reiki

Formation Reiki 1.
10 au 11/12. 10h-16h. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI ! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. Consultation sur RDV. **Anita Trappeniers**, formatrice. 1200 BXL. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Reiki, Maîtrise de Soi (Niv 3).
10 au 11/12. 9h-16h30. Ce niveau de maîtrise vous invite à grandir tout en gardant la tête sur les épaules et en restant humble. Découverte du symbole du maître. **Béa Roskam, Joël Hodeige**, maitres enseignants Reiki. 4877 OLNE. 0485 545 403. info@racont-art.be - www.racont-art.be

Atelier de partage Reiki Usui.
11/12. 11h-14h. Une occasion de rencontrer d'autres praticiens, reprendre la pratique, donner et recevoir du Reiki. Pour les formations, voir les dates sur le site. **Sonia Tollet**, praticienne et enseignante Reiki Usui. 1200 BXL. contact@reikihumaniste.be - www.reikihumaniste.be 0475 832 394.

Formation Reiki 1er degré.
28/1. .Afin de rendre le Reiki Usui accessible à tout le monde, la formation est gratuite. Venez apprendre à vous donner du Reiki et à en donner aux autres. **Antonio Pelaez**, maître enseignant. 4560 CLAVIER. 0472 785 950. associationbelgedereiki@outlook.com - www.association-belge-de-reiki.be

Soins énergétiques

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
13/12. 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

Spiritualité

Changer son futur en conscience.
11/12. 9h30-17h. Orienter son futur par les synchronicités et méditations depuis le futur. L'auteur du bestseller «Se souvenir du futur» nous propose un atelier ludique et pédagogique pour entrer en contact avec notre moi du futur ! **Romuald Leterrier**, ethno-botaniste, auteur, conférencier. Être Plus. Terre d'Eveil. 1380 OHAIN. 081 43 24 80. jerome@etreplus.be - https://www.etreplus.be/ateliers-2022-2023

Chanter des mantras.
12/12. 18h-19h. Venez chanter des chants sacrés et profitez de leurs effets. PS : bienvenue aux non chanteurs. **Murielle Philips**, chanteuse de chants védiques. Chez Sabine et Annick. 1160 BXL. 0496 793 998. lesonetmurielle@gmail.com

"Nouvelle année, nouvelle lumière" - L'éclairage de la sagesse bouddhiste.
27/12 au 1/1. 18h-14h. Nous commencerons le stage au moment même où les jours commencent à rallonger. Enseignements spirituels, méditation, partages, Qi Gong, balaldes et aussi repas savoureux et conviviaux sont au programme. Bienveillance, non-jugement, écoute active nous animeront. **Olivier Raurich**, auteur, conférencier, enseignant, scientifique. Être Plus. Ô fleurs de Sel. CARNAC

Ecole de QI GONG - 18ème année à Bruxelles !
Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous
Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés
Formation en QI GONG sanctionnée par le diplôme de professeur
Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...
Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste
Prochaine rentrée cycle Professorat QI GONG : les 14-15 janvier
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

(MORBIHAN).France. 081 43 24 80. jerome@etreplus.be - https://jraynal.wixsite.com/olivier-carnac-2022. Voir avant première en page 62

Tarologie

Tarot psychologique.
18/12, 29/1. 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. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Initiation au Tarot de Marseille.
5 au 6/1. 10h-17h. Le Tarot de Marseille comme outil d'introspection psychologique et créatif dans un chemin de connaissance de soi. Approche structurée et intuitive. **Reynald Halloy**, tarologue. Ferme le Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://www.eventbrite.be/e/445999896697

Atelier en cartomancie.
21/1. 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. 1310 LA HULPE. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be - 0472 691 129.

Tarot et intuition.
12/3 au 23/74/23. 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. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Voyages initiatiques

Atelier offert "Rêve et Sens d'un voyage"
18/12 14h-16h OU 21/12, 18h-20h. Visualisation créatrice fabuleuse pour explorer sa nouvelle naissance grâce à un Voyage Initiatique de reconnexion profonde : Inde, Bali,Népal, Sahara. **Joëlle Thirionet**, animatrice de 18 ans de voyages initiatiques, thérapeute psycho-corporelle, yoga, Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 info@ressourcements.be - www.ressourcements.be - 0475 935 039

Voyage en Laponie.
5 au 12/3/2023. Découvrir la magie des aurores boréales au coeur des plaines immaculées de Laponie, nourris des enseignements de **Thierry Janssen** pour méditer sur nous et notre rapport au monde. Alma Mundi. LUOSTO. Finlande. 00 33 1 84 80 89 60 . info@alma-mundi.fr - www.alma-mundi.fr/sejours. Voir avant première ci-dessous

Yoga

Matinée de Yoga pour Soi.
11/12. 9h30-12h. Atelier de Yoga sur les Souffles Vitaux qui nous traversent. Développer notre énergie vitale et harmoniser cette énergie avec la conscience du souffle. **Caroline Fremont**, professeure de yoga. Studio Yoga. 1160 BXL. 0471 177 436. caroline.fremont76@gmail.com - www.atmanyoga.yoga

Devenir Enseignant en Yoga.
17 au 18/12. Formation en week-ends. Donnant une base solide pour toutes les pratiques différentes du yoga. Pratique de postures, respiration,anatomie, méditation.. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02 633 12 66.

Samedi Yogi.
31/12. 10h-14h. Pour terminer 2022 dans la joie, 3 heures de Kundalini Yoga avec chants de mantras, méditations et connexion à la nature, suivi d'un repas Ayurvédique. **Sandrine Jacob**, instructrice en Yoga Kundalini. Breathing Space. Ferme de Champalle. 5537 YVOIR. 0487 25 30 03. sandrine@breathingspace.be - https://breathingspace.be

Kundalini Yoga : devenir Instructeur.
28 au 29/1. Année de formation aux différentes techniques du kundalini yoga. Le kundalini yoga est un yoga dynamique et méditatif, spécialement adapté à notre vie. **Huguette Declercq**. 1380 LASNE. info@atlantideasbl.org - www.atlantideasbl.org - 02

avant-première

VOYAGE

Du 5 au 12 mars 2023

A Luosto (Finlande)

Voir détails ci-dessus

THIERRY JANSSEN
Voyage en Laponie

Un séjour inédit : découvrir la magie des aurores boréales au cœur des plaines immaculées de Laponie, nourris des enseignements du thérapeute Thierry JANSSEN. Au programme : longue balade en chiens de traîneaux (10 km), visite d'une ferme de rennes, promenade en raquettes, recherche d'améthystes... Thierry Janssen nous invitera au travers de 4 conférences à révéler notre nature profonde, avec des conseils et exercices pratiques. L'hôtel est situé en pleine nature, près d'une petite station de ski. Chambres spacieuses (dont certaines avec sauna), grand spa avec piscine, restauration de qualité... Un cadre idéal pour se régénérer. Bienvenue dans un séjour inoubliable, à la rencontre de vous-même.

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

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

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

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

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 ess 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. www.reflexologie-plantaire.be - info@reflexologie-plantaire.be - 0477 405 920

Développement Personnel

Switche ta vie en 2 week-end. 28-29/01 et 25-26/02/23 dans le Brabant Wallon. Ose changer en sécurité pour une vie qui a du sens. Toucherlessentiel.com

Santé

Voulez-vous réduire le stress, favoriser la détente, renforcer et accélérer le processus naturel de bonne santé ? Une séance de soin énergétique serait une bonne idée !!! Le soin apporte un supplément d'énergie qui réharmonise et revitalise le corps. Rétablit l'équilibre du corps et de l'esprit, l'harmonie psychique et le bien-être en profondeur. Agit sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Prenez RVD. Anita Trappeniers : Maître REIKI, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com, anitatrappeniers@wordpress.com

avant-première

STAGE

Du 27/12 au 1/1/23

à Carnac (Morbihan)

Stage en résidentiel

Voir détails page 60

Olivier RAURICH

Nouvelle année, nouvelle lumière
L'éclairage de la sagesse bouddhiste

Nous commencerons le stage au moment même où les jours commencent à rallonger.

Le moment de laisser finir, avec l'année en cours, l'obscurité des tendances habituelles héritées du passé : culpabilité, ressentiment, stress chronique, etc.

Le moment d'allumer le flambeau de la renaissance à une vie pleinement consciente, éveillée, vive et flexible.

Le moment de se tourner vers la lumière de l'amour sans fixation, du pardon de soi-même et d'autrui, de la transformation : alors tout, même les épreuves, devient source d'évolution.

Pour accomplir cela, nous explorerons la vaste étendue des moyens concrets offerts par la sagesse bouddhiste. Nous alternerons enseignements, pratiques de méditation guidées et mises en situation concrète. Le travail en sous-groupes de l'après-midi garantira un partage d'expérience approfondi.

Informations pratiques : https://www.etreplus.be/stage-noel

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, Olivier DESURMONT, José LE ROY, Anouk DUBOIS, Dominique HUBERT, Benoît COPPÉE, Jérôme RAYNAL, Arnaud de la CROIX, Pierre MOORKENS, Marc HALEVY **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophieetfred.com **Photos :** AdobeStock : p 1 - 10 - 16 - 20 - 22 - 24 - 32 - 38 - 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