

## Stages

### ■ La relation consciente

Nadège Amar a accompagné son mari, Yvan Amar, le célèbre enseignant spirituel disparu en 1999, pendant plus de vingt ans. Inspirée par sa propre expérience et par l'enseignement du maître indien Chandra Swami, elle a mis au point une journée de stage pour permettre à chacun de comprendre comment la spiritualité ne coupe pas de la vie quotidienne mais aide à l'habiter pleinement. Elle animera une conférence et un atelier à Bruxelles sur la « relation consciente », une façon d'être en relation avec les autres qui tient compte de nos faiblesses, de nos vulnérabilités, de notre situation de vie...

**Conférence le 10/3/2006, de 20 h à 22 h 30. Prix : 15 €. Atelier le 11/3/2006. A Bruxelles. Prix : 75 €. Rens. : 04/96.52.38.27 et [www.oasis-relationnel.be](http://www.oasis-relationnel.be)**

### ■ Se découvrir par l'écriture

L'Atelier des mots, à Bruxelles, est un atelier d'écriture animé par Patricia Le Hardÿ, journaliste et enseignante

formée au génogramme, à la métaphore thérapeutique et à l'écoute active. Y sont proposées de nombreuses formules de cours, de stages et de sessions, par thèmes et centres d'intérêt, et notamment le « Voyage au pays de l'enfance », une invitation à dialoguer avec notre enfant intérieur et à donner libre cours à la créativité, non seulement au travers de l'écriture, mais aussi du dessin, du mouvement, du parfum, du chant, de la parole... Cet atelier a lieu un samedi par mois.

**Consulter le programme.**

**Prix : 80 € par samedi. Rens. : 02/537.83.82 et [www.vivretoutssimplement.be](http://www.vivretoutssimplement.be)**

### ■ Sophrologie au Brésil

L'Ecole de somatothérapies et de sophrologie appliquées, dirigée par le sophrologue et coach William Bonnet, propose un séminaire de sophrologie dans un lieu paradisiaque, situé au nord-est du Brésil. Organisé dans un spa (piscines, sauna, hydromassage...), ce stage a pour but d'apprendre à gérer le stress, dynamiser

son équilibre, trouver les attitudes positives, prendre conscience de son changement intérieur au quotidien. Des animateurs spécialisés en sport seront chargés des ateliers complémentaires de remise en forme (gym aquatique, massages, etc.).

**Du 3 au 10/4/2006, au Brésil, près de Recife.**

**Prix : 2 225 € (tout compris).**

**Rens. (en France) : +33.1.56.58.54.03 et [www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)**

### ■ Massage indien du crâne

En Inde, le « champissage » désigne le massage relaxant du visage. Il s'agit d'une technique souple, fondée sur différents mouvements, accessible à tous, qui peut se pratiquer partout. Elle aide à se relaxer, à retrouver une hygiène naturelle du sommeil, à calmer les enfants hyperactifs, à soulager le stress des étudiants ou des employés surmenés... et ne présente aucune contre-indication ! En Belgique, elle est enseignée par Nicole Debelle sous forme de stages de deux jours.

**Les 1 et 2/4/2006, à Melreux.**

**Prix : 150 €. Rens. : 084/46.00.27.**

## Formations

### ■ Réduire les traumatismes

La méthode de réduction des incidents traumatiques (RIT) a été développée à partir de 1986 par Frank Gerbode, un psychiatre américain. Simple, de type thérapie brève, elle permet de travailler en profondeur sur les traumatismes dont on se souvient clairement

## Et aussi

### ■ Une cure de printemps

Proposée par Olivier Lagrène, elle combine une alimentation choisie, des techniques corporelles et des exercices de découverte de soi pour procéder au nettoyage de printemps de notre organisme. **Du 16 au 22/4/2006, en France, dans le Pas-de-Calais. Prix : 300 €.**

**Rens. (en France) : +33.5.46.02.08.08 et [www.existence.fr](http://www.existence.fr)**

### ■ Massages pour bébés et femmes enceintes

La formation proposée par l'Ecole de réflexologie plantaire et l'association belge de Wallonie en massage corporel s'effectue en cinq jours (deux en mars et trois jours en mai) et est validée par un certificat. **A partir du 18/3/2006, à Namur. Rens. : 084/46.00.27**

### ■ Dépasser la peur...

Le stage de quatre jours « Oser sa vie, au-delà des peurs », proposé par la psychothérapeute Anne Vandezande et le consultant Yves Vandezande, s'adresse à tous ceux qui ont peur de se réaliser. Un programme riche d'activités de développement personnel. Le groupe est limité à quinze participants. **Du 7 au 10/4/2006, au Centre Trifolium, à Gembloux. Prix : 390 € (hébergement en sus). Rens. (en France) : +33.6.19.10.06.88 et [www.universdupossible.com](http://www.universdupossible.com)**

## Événement

### Leonard Orr à Paris

Ce psychologue américain a mis au point le Rebirth (ou « Rebirthing ») dans les années 1960. Cette méthode thérapeutique est une technique de respiration qui permet de faire remonter à la conscience des images enfouies... Leonard Orr sera à Paris pour une conférence exceptionnelle : « Des profondeurs de la psychologie aux lumières de la spiritualité ». Pour en savoir plus, son dernier livre : *Le Yoga de l'immortalité* (Ronan Deniel, 2005). **Le 22/03/2006, à Paris. Prix : 15 € (étudiants : 12 €). Rens. (en France) : +33.1.64.98.99.45 et [www.respirationconsciente.com](http://www.respirationconsciente.com)**