

Détente, connexion à la nature et exploration intérieure...

C'est vous qui décidez de ce que vous ferez cet été ! Au choix, se vider l'esprit par la méditation, pratiquer Forest Gym ou Marche Nordique en pleine nature, descendre dans ses nœuds émotionnels pour les défaire (à tout jamais ?), se ressourcer le temps d'un stage... OU encore retrouver sa tribu de cœur et d'âme et égrener jour après jour les petits et grands bonheurs de l'été... Une façon de vibrer ancré, enraciné, centré. Décalé du quotidien ? Mille fois oui. À côté de soi ? Ça, il n'en est pas question ! C'est ce qui fait la force des quinquas et plus... Pas question donc de s'en priver !





Petits et grands

bonheurs de l'été

Quelle chance en été de pouvoir s'offrir des moments de pleine disponibilité pour soi et les siens. Hors cadre quotidien, tous sens en éveil, on se laisse surprendre...
Parcours estival en quelques mots-clés...

PAR MARTINE DORY

Tribu

Programmer quelques jours pour se retrouver en famille «décomposée - recomposée - mosaïque (biffer la mention inutile !)) avec enfants - beaux-enfants - petits-enfants et... parents (génération carrefour oblige !), cela peut être magique ! Pour autant que chacun décide de se mettre au diapason de l'ensemble.

Les mouvements d'humeur au placard !

Ce n'est donc pas le moment de comparer les performances de Margot ou Nicolas, de s'irriter de l'éducation lamentable que Laura et Sébastien donnent à leurs enfants, de recracher la soupe trop salée de beauf ou belle-maman...

Le but de ce rassemblement familial ? Créer ou resserrer les liens. Et ce n'est pas rien ! Donc, on baisse la garde et on change de lunettes ! Stop au regard critique. C'est la louange qui est de mise. Ce n'est pas une raison de jouer les hypocrites. Stop au toc mais bonjour la loupe qui agrandit les qualités de chacun. Bref, on positive ! Et pour mettre toutes les chances de son côté, on programme un pow-wow en début de séjour, question de redéfinir l'objectif de ce rassemblement familial, que chacun puisse aussi déposer ses attentes et s'engager sur quelques règles de vie en commun.

À noter que c'est aussi valable pour un séjour estival entre amis !

Peur que ça ne marche pas ? On peut toujours s'initier avant le séjour à une méthode de communication relationnelle, à l'occasion d'un stage... Voir nos bons plans ressourcement, un peu plus loin dans le guide.

Stages

L'été, on se rend disponible à d'autres expériences. Et pourquoi pas via un stage ou un atelier ? S'essayer au Tai-chi, à l'aquarelle, aux plantes sauvages, s'exercer à faire circuler le Chi, énergie positive à l'intérieur de soi, ou encore apprendre à mieux communiquer...

Mais non, communiquer ce n'est pas inné ! Cela implique d'abord de prendre conscience de ses propres besoins et sentiments avant de cerner ceux des autres. Passionnant ! Ecoute active, CNV* ou Salomé**, des méthodes qui nous apprennent les règles d'hygiène relationnelle pour épanouir notre humanité !

Un beau programme pour l'été, non ?



Silence

Un mot qui rime avec «vacances» !

Même dans le tohu-bohu des rassemblements familiaux, clubs de vacances ou même lors d'une retraite à deux, il est important de se réserver des moments de silence et de solitude. Ponctuer l'été de petits rendez-vous perso, c'est tout bonheur pour se ressourcer et recharger ses accus. Une façon de se relier au cosmos, à la nature, à soi, à ses cinq sens...

Les sens ? Parlons-en...

Été et sensualité, voilà ma foi deux mots qui vont très bien ensemble !

C'est la saison des saveurs, des senteurs, des couleurs, des douceurs partagées. Encore faut-il se rendre entièrement présent. Chaud l'air brûlant sur une peau hâlée et voilà les sens qui s'embrasent ! Rouge la couleur des fleurs, des fruits, des couchers de soleil... Les narines qui palpitent et les voilâ qui captent fragrances fleuries et fruitées qui nous mettent en appétit. Tâter un melon au marché, s'émerveiller du chant des oiseaux, s'enivrer de la simple odeur de l'herbe coupée, goûter la fraîcheur de l'ombre ou la caresse d'une brise au crépuscule... Etre en état d'osmose pour oser...

...la métamorphose !

Emerger «autre» de ses vacances, c'est peut être là, finalement, l'objectif de l'été !

Faire provision de siestes, rencontres, soleil, nature, famille, amitiés, sensations, expériences... c'est un peu renaître à soi-même pour pouvoir replonger dans son quotidien. Neuf... comme les cahiers de la rentrée !

D'autres mots de l'été ?

Vagabonder, rencontrer, vacuité, liberté, s'émerveiller, mais aussi ravir, lire, rire, bouger, chanson, moisson, ouverture, confitures... et encore, tendresse, caresse, paresse...

À vous de dresser, dans votre carnet estival, votre propre «inventaire vagabond du bonheur» inspiré de celui de Jacqueline Kelen, sorti tout récemment en poche chez Albin Michel. À glisser de toute urgence dans votre valise. Bonnes vacances !!!

**CNV = Communication non violente selon Marshall Rosenberg*

***Psychosociologue, Jacques Salomé a créé la méthode de communication relationnelle E.S.P.E.R.E.*



FOREST GYM

se ressourcer en plein air pour le bien-être du corps et l'oxygénation de l'esprit

Danièle Verleysen figure parmi les premières à avoir introduit cette discipline sur notre sol belge... Chaleureuse, passionnée et toujours à la recherche de l'essentiel dans la vie, elle nous explique les bienfaits et les atouts majeurs du Forest Gym.

PAR LAETITIA MISSIR DE LUSIGNAN

Pionnière dans ce domaine, rappelez-nous la philosophie du Forest Gym et ses avantages par rapport à d'autres disciplines, surtout pour les 50 ans et plus ?

La philosophie du Forest Gym® est : «no stress», pas de «forcing» ! Les conditions de vie de notre société génèrent de nombreux stress physiologiques et psychologiques. Pour moi, le sport ne doit pas être un stress supplémentaire ! Nous pratiquons «la marche nordique» (introduite en Belgique depuis 2005) dans le respect du rythme et des besoins de chacun, loin des recherches de technique et de performance. Celle-ci est moins éprouvante que le jogging et plus saine que le fitness, puisqu'elle se pratique à l'extérieur. C'est un sport complet : pratiqué avec des bâtons spécifiques, il fait travailler l'ensemble du corps en renforçant les chaînes musculaires et en améliorant la condition physique et l'endurance. Ce type particulier de marche fait circuler l'énergie, favorise l'oxygénation du cerveau et de toutes les cellules du corps. Il libère du stress, prévient l'ostéoporose et réduit les risques de chutes et de blessures. On peut s'y adonner par tous les temps. De plus, nous ne sommes pas là pour galoper sans conscience, mais pour savourer pleinement la lumière, l'air

frais, l'énergie des arbres, le chant des oiseaux et l'échange convivial avec les autres participants. C'est important aussi et cela fait partie de la démarche...

Tout cela donne une toute autre dimension à cette activité physique, qui, rappelons-le, travaille autant la musculature que le système cardio-respiratoire. Cela signifie qu'en 90 minutes vous faites ce que l'on pourrait appeler un «méga-plein de bien-être», nourrissant le corps et l'esprit. Il n'y a pas plus complet, l'objectif holistique est totalement atteint !

Quel est le parcours de vie vous ayant mené sur cette voie originale, intense et toute particulière ?

Justement ! Comme vous le dites si bien, c'est tout un «parcours de vie» qui m'a mené sur ce chemin passionnant, nourrissant chaque jour mes recherches de bien-être physique et psychique...

S'il fallait choisir deux mots pour définir ce qui m'a séduite et déterminée à introduire cette discipline en Belgique : mon amour de la nature et du sport, et le plaisir que j'éprouve à la transmettre.



Selon quels critères essentiels choisissez-vous les endroits spécifiques pour pratiquer le Forest Gym ?

L'idée de départ était de faire découvrir la Forêt de Soignes aux Bruxellois, qui limitent en général leurs promenades au Bois de la Cambre ou au Parc de Woluwe. J'y ai élaboré des circuits en fonction de deux critères majeurs : le silence et la beauté, avec une prédilection pour les petits sentiers parcourant le creux des vallées, où l'on a l'impression d'être dans le ventre de la nature et de le sentir palpiter...

Dans certains programmes, les circuits changent chaque semaine, dans d'autres, ils changent chaque mois. Et puis, cela dépend des saisons, bien sûr... Il y a régulièrement de nouvelles promenades. Jusqu'à présent, je me suis limitée à la Forêt de Soignes, avec laquelle j'ai une affinité toute particulière depuis des années. Mais j'habite à Braine-le-Château, à côté de bois merveilleux, et à quelques kilomètres du Bois de Halle, célèbre pour ses superbes jacinthes bleues et sauvages de printemps... Aussi, je commence à y organiser des sorties ponctuelles et des «journées bien-être» de type : promenade en marche nordique le matin, déjeuner-santé-gourmand, relaxation/méditation l'après-midi.

Organisez-vous des stages de Forest Gym en Belgique ou à l'étranger ?

Oui, surtout en été car le climat le permet et la lumière est très belle... C'est l'idéal pour se ressourcer pendant une semaine tout en faisant du bien à son corps après l'hiver...

Je propose des séjours de ressourcement dans les Alpes de Haute Provence, où l'on pratique la marche nordique, où l'on apprend à préparer et à déguster une cuisine-santé toute simple, et où l'on peut également s'initier à la méditation et recevoir des soins énergétiques. Je suis en train de penser à d'autres endroits et lieux en France et ailleurs en Europe, mais surprise surprise...

Pour info :

Danièle Verleysen

T-F 02 355 84 05 - GSM : 0477 68 02 78

daniele.verleysen@skynet.be

www.forestgym.be



La méditation

Une pratique essentielle pour se rapprocher de son «être» et répondre «présent» face aux mystères de la vie.

C'est prouvé ! Pour se maintenir en bonne santé psychique et physique, rien de tel que de pratiquer la méditation, au quotidien. S'extraire du monde et gérer le stress que procurent les contrariétés de la vie matérielle, même quelques minutes par jour ou quelques heures pour les plus avancés, promet, à long terme, le calme et la sérénité.

PAR LAETITIA MISSIR DE LUSIGNAN

Sri lankaise, vous avez, depuis votre plus tendre enfance, appris l'art de la méditation, au quotidien. Une tradition dans votre pays...

Oui, en effet. Ma mère était professeur de yoga, donc, très petite, j'ai été plongée dans cet univers et amenée à connaître, à apprendre ce que cela signifie et comment le pratiquer. C'est à ce moment que j'ai ressenti la nécessité de faire tout simplement silence en moi pour pratiquer la méditation. Vers 17 ans, j'ai commencé à vivre cet art (car il s'agit d'un art véritable), de manière plus sérieuse, aidée par d'autres professeurs d'envergure, dès mon arrivée en Belgique.

Selon vous, il y aurait plusieurs façons de méditer...

Exactement. C'est un mot qui veut dire pas mal de choses et il existe diverses méthodes, issues de différentes traditions du monde... Il y a, par exemple, la zen méditation,

la méditation indienne qui utilise les «mantras», ou d'autres encore, tibétaine voire chrétienne...

Méditer, c'est essayer de trouver la paix en soi. Quant à moi, je travaille avec la visualisation d'images, comme un voyage au-delà du matériel, afin de récupérer les énergies perdues par une vie aujourd'hui trop souvent surchargée de stress, d'inquiétudes, de tensions inutiles. Trouver le calme en soi permet de changer beaucoup de choses dans la vie...

Par exemple ?

La méditation permet de se maintenir en bonne santé car elle permet de faire face au stress de manière optimale.

80 % des maladies sont créées par le stress. Beaucoup d'études le prouvent, c'est incroyable. Certaines, parmi celles-ci, démontrent le changement de température du corps pendant la méditation, c'est vous dire la puissance de cette pratique...



«La méditation permet de se maintenir en bonne santé car elle permet de faire face au stress de manière optimale.»

Les moines du Tibet en savent quelque chose... Ils démontrent comment, grâce à la méditation, on peut accéder à d'autres parties très subtiles de notre cerveau pour être connecté à l'univers. Ce qui est intéressant aussi est le fait que la méditation n'est reliée à aucune religion. Chacun peut la pratiquer à sa manière. C'est une façon d'être soi-même, ouvert au monde.

Quelques minutes de méditation quotidiennes valent mieux que des heures ponctuelles mensuelles...

Oui. Pratiquer régulièrement cet art du silence et de l'ancrage en soi, même quelques minutes par jour, donne des résultats meilleurs et instantanés.

Car le corps s'habitue vite et les mécanismes de rééquilibrage enclenchés par ce dernier, grâce à la sérénité de l'âme et de l'esprit, sont très rapides.

Que peut apporter la méditation aux femmes de 50 ans et + ?

Je pense que les femmes de cet âge ont déjà acquis une certaine sagesse donc sont capables d'être réellement connectées avec leur intérieur, ce qui ne fera qu'augmenter les effets bénéfiques sur l'immunité, la santé... La méditation équilibre aussi les hormones qui peuvent être un peu bouleversées à cet âge, par exemple. Contre la dépression, elle est un outil très efficace aussi.

Pour info :

Claudia Zackariya est professeur de méditation et de yoga au sein du centre qu'elle a créé il y a deux ans.

Serendip Spa. Place Stéphanie, 18 - 1050 Bruxelles

T 02 503 55 04 - www.serendip-spa.com



L'été ? Ressourcement et découvertes au programme !

Une saison qui invite à de nouvelles expériences. Que ce soit lors d'un atelier, d'un stage, d'une promenade...

SÉMINAIRES D'ÉTÉ DE L'E.P.E.

Rendez-vous désormais incontournables pendant les vacances, les séminaires de l'été de l'E.P.E. proposent des ateliers très variés : dessiner autrement pour se découvrir vraiment, l'art du Chi dans la vie quotidienne, gérer son stress par la sophrologie, le pouvoir des objets, communiquer dans le couple, trouver sa force par la voix, histoires de sagesse et cercles de parole, pratique de l'écoute... autant d'ateliers qui se donnent en deux ou trois jours, question de faire le point et le plein d'idées et d'énergie !

Quand et où ?

Les 4-5-6 juillet à Bruxelles

Les 22-23-24 août

à l'Abbaye de Floreffe

T 02 733 95 50

www.ecoledesparents.be

Introduction à la Communication NonViolente

«Première partie : la relation à soi»

Séminaire animé par

Godfrey SPENCER, formateur certifié

en CNV. Qu'est-ce que je vis en

profondeur lorsque j'entends des

pensées, des prises de position, des

jugements ? Pourquoi se

sent-on mieux lorsqu'on se sonde

profondément ?

Pourquoi réagissons-nous souvent par la rébellion ou la soumission à des paroles que nous considérons comme blessantes ? Apprendre à accueillir une critique de manière constructive et reprendre «la télécommande» de notre vie.

Poser des choix conscients et transformer les «Je dois, il faut» en «Je choisis de ...». Etre à l'écoute de soi et décoder les émotions et sentiments que l'on vit.

Quand et où ?

Jeudi 24 et vendredi 25 juillet 2008

de 9h30 à 17h00 chez GIRASOL asbl

Route de Remouchamps, 37

4910 Theux

T 0479 89 07 26 - www.girasol.be

Atelier : Le Kiko, technique énergétique par Richard Prospero

Le Kiko est basé sur le Qi Gong

chinois, technique énergétique.

Une nouvelle forme de bien-être à

travers un travail tout en douceur

sur l'ensemble des muscles et des

articulations du corps, complété par le

réapprentissage de la respiration qui

soigne, grâce aussi à l'activation du KI.

Pour se sentir profondément relaxé(e),

mieux dans son corps et mieux dans

sa vie. Au programme: stretching,

étirements en harmonie des chaînes

musculaires.

Durant ce stage, le Kiko sera principalement abordé, complété par des techniques de respiration - stretching doux - relaxation.

Quand et où ?

Samedi 30 août 2008 de 10 à 12h30

chez Aimer Apprendre

Avenue Coghen, 219 - 1180 Bruxelles

www.aimerapprendre.com

RESSOURCEMENT CORPS ET ESPRIT



Tai-chi, yoga et cure anti-fatigue

Avec Marie Kirkpatrick (Tai-chi, yoga)

et Catherine Piette (Cure-anti fatigue

de Taty). Une semaine de bien-être qui

associe cours de yoga, de tai-chi et de

chi qong (6h/jour), et une alimentation

adaptée selon les principes de «la

cure anti-fatigue de Taty», deux

conférences, avec des fiches

récapitulatives, et le logement

en chambre double, dans un gîte en pleine nature, aménagé en matériaux naturels. Le tout dans une ambiance détendue, conviviale, encadré par deux professionnelles du bien-être. Tout le programme est spécialement étudié pour vous détoxiner et vous recharger en nutriments essentiels, vers un éveil à un nouvel art de vivre, dans le plaisir d'être soi...

Quand ?

*Du 19 au 26 juillet 2008 à la Ferme Saint-Paul à Achet (Ciney)
T 0485 91 76 60 (Marie Kirkpatrick)
T 0477 853 556 (Catherine Piette)*

MARCHE SUR UN CHEMIN DE SENS

Suivant un tracé remontant au plus profond des âges de notre région, à l'époque où les hommes ne croyaient pas encore en Dieu, mais dans les forces de la Nature. Ils marchaient en suivant les veines de la Terre afin de la relier au Ciel. Plus tard, d'autres hommes empruntèrent ces voies vers d'autres sanctuaires, chrétiens cette fois, jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle, la fin de la terre d'Europe, traçant comme leurs ancêtres des veines de sens et de liaison.

La Voie d'Ardenne ressurgit de l'oubli, partons, suivons-la quelques jours, replongeons-nous dans son mystère, marchons vers le Sud...

Un petit tronçon de chemin de Compostelle, vers Compostelle l'espagnole, si lointaine, là-bas au bout du chemin, et vers le nôtre,

tout près, au plus profond de nous. Marche guidée et accompagnée par Samuel François.

Quand et où ?

*Du jeudi 24 juillet à 9h au samedi 26 juillet à 18h
à la Gaumette à Martué en Gaume
T 02 332 10 58
www.lagaumette.be*

PLANTES SAUVAGES, TRÉSORS AU QUOTIDIEN

Cuisine, remèdes et cosmétiques naturels. Trois jours pour faire connaissance avec l'univers mystérieux des plantes sauvages et de leurs secrets pour nous soigner, nous nourrir et nous rendre belle. Balades-cueillettes, conseils pratiques, préparations collectives et individuelles... Aucune connaissance préalable n'est requise, seul le désir de vouloir recréer un lien fort avec la nature et ses richesses est indispensable.

Quand et où ?

*Du lundi 21 juillet à 9h au mercredi 23 juillet de 8h à 18h
T 02 332 10 58 - www.lagaumette.be*



LECTURES DE PIERRES

Les pierres jalonnent les chemins et les rivières. Elles sont à la disposition de tous. Lorsque nous regardons une pierre, des dizaines d'images peuvent nous apparaître de la même façon que lorsque nous observons des nuages dans le ciel. Nous portons chacun, au plus profond de nous-mêmes, les réponses à toutes nos questions. Nous projetons sur un support matériel qui est la pierre, la conscience exacte que nous avons de nous-mêmes et celle-ci nous la renvoie comme un miroir.

Les images qui apparaissent servent de guide pour obtenir des réponses et trouver des solutions concrètes aux problèmes. Première étape ; apprendre à bien définir sa question.

Ensuite, départ en forêt à la recherche d'une pierre qui, intuitivement, semble pouvoir répondre à la question formulée. Enfin, vient l'apprentissage de la technique pour lire «sa» pierre.

Quand et où ?

Les 2 et 3 août à Ben Ahin, chez Dominique Besso
T 0478 78 18 88
www.dominiquebesso.be*

**Dominique Besso est licenciée en sciences psychologiques et pédagogiques (ULB, 1978). Au cours de ses nombreux voyages au Tibet, en Amérique du Sud et du Nord, elle s'est ouverte à la philosophie bouddhiste et aux traditions chamaniques. Actuellement, elle poursuit ses recherches en collaboration avec le corps médical.*



FOREST GYM RANDONNÉES ET STAGES

JEAN LUC VANDERHAEGEN

Organise des promenades en forêt de Soignes ou dans les parcs bruxellois.

Prix : 5€

Possibilité de louer des bâtons (5€)

T 02 779 94 73

www.marchenordique.be

Chamina Voyages

Agence spécialisée en trekking, qui organise des stages incluant des séquences de marche nordique au fil des randonnées en Auvergne et dans l'Hérault.

T 00 33 4 66 69 00 44

www.chamina-voyages.com

Voir aussi le site www.labalaguere.com pour des stages organisés dans les Pyrénées.



FABIENNE HUYBRECHTS

Donne des cours d'initiation à la marche nordique dans la région de Wéris (Durbuy). Différents parcours sont proposés : à la rencontre des dolmens et menhirs, par exemple, ou sur les pas des pierres de légende d'Oppagne...

Prix : 10€

T 0473 46 03 44

nordicwalking-durbuy@hotmail.com

www.nordicwalking-durbuy.be

CENTRE NORDIC FITNESS MARGE NORDIQUE DU HAINAUT

Chaussée de Grammont, 71

7860 Lessines

T 068 33 77 53

ou contactez Anne-Marie Van Rossen

T 0497 29 11 95

marchenordique.hainaut@skynet.be

www.todisulvoye.be

Organise des randonnées un dimanche par mois dans le Brabant wallon, les Hautes Fagnes, le Plateau des Tailles, la Meuse française ou aux portes de la Gaume...

Parcours de 10 à 25 km.

André Primen - T 0475 49 96 94

BALADES ANIMÉES PAR JEAN-MARIE HERTAY

Conseiller hygiéniste, relaxologue... mêlant des cures de semi-jeûne dans les Ardennes belges (du 8 au 14 septembre 2008) par exemple, marche et cure de raisin !

T 00 33 (0) 565 33 85 83

jm.hertay@free.fr

www.seressourcer.info

MEDITATION

TETRA

Structure de recherches, d'études et d'expériences, dont l'objet est une réflexion à la fois sur l'être humain, la conscience et leur devenir.

www.tetra-asbl.be

Rue Kelle, 48

1200 Bruxelles

T 02 771 28 81

F : 02 771 80 68

info@tetra-asbl.be

L'asbl organise des soirées de méditation et programme également des «sessions résidentielles» dans une perspective de méditation.

Prochaines dates :

Du 20 au 22 juin 2008 :

La marche consciente, une méditation dans l'action, animée par Daniel Zanin.

(voir biographie sur le site)

Lieu :

Château d'Assenois (Liège).

Plus ou moins 12 km de marche par jour + exercices corporels.

Du 8 au 13 juillet, Jean-Yves Leloup

animera *L'Assise et la Marche au Monastère de Montserrat en Catalogne (enseignement-assise en silence-marche conscience).*

www.jeanyvesleloup.com

Sébastien de Fooz

L'auteur du livre : «À pied à Jérusalem» (Racine 2007) organise des marches nocturnes dans la forêt belge. Pourquoi la forêt ?

«La forêt la nuit est le lieu qui révèle nos peurs. Elle se fait le reflet de nos craintes. Je propose des traversées à partir du cœur de la nuit pour marcher, individuellement, jusqu'à l'aube. Le principe est simple ; on traverse la nuit obscure comme on traverse nos peurs, pour rejoindre le bout de la nuit, le bout du couloir en avançant vers un jour nouveau...».

Les ateliers de marche nocturne en forêt ont lieu toute l'année et par n'importe quel temps. Cette marche est ouverte à tout le monde. Aussi, sont organisés des voyages en Syrie, sur les traces des premiers chrétiens d'Orient : marches et méditation autour de monastères millénaires.

sebastien@talitakum.be

www.talitakum.be



NOUVEAU !

Chez Serendip Spa et à tester absolument, le nouveau concept Full Moon Meditation. En deux mots, Serendip Spa offre 30 minutes

de méditation au moment de la pleine lune, une fois par mois + un welcome tea. Car les bienfaits de la méditation sont augmentés lors de la pleine lune...

Prochaines dates :

18/06, 17/07, 18/08, 15/09, 14/10

Place Stéphanie, 18 - 1050 Bruxelles

T 02 503 55 04

Info@serendip-spa.com

www.serendip-spa.com

Notez aussi que le Spa organise des séances de yoga dans un cadre unique et en intimité (max 4 personnes).

Les Voies de l'Orient

Organise des soirées d'initiation ou de perfectionnement à la méditation Vipassana.

T 02 217 56 81

www.voiesorient.be

LE CENTRE YOGASHRAM

Depuis 1960, propose des séances de yoga très diversifiées : yoga danse méditative, kundalini yoga, yoga égyptien...

Rue des Minimes, 27 - 1000 Bruxelles

T 02 512 64 92

www.centreyogashram.be

MÉDITATIONS SONORES AVEC GWENDOLINE DE WOLFFS

«Prendre un peu d'altitude, c'est pouvoir souffler, respirer, avoir ce recul nécessaire face aux contingences du quotidien. Au cœur de nos voix, je vous invite à trouver ensemble la Voie du Sacré et la replacer dans notre vie

à travers le «humming», l'écoute du son des bols tibétains, les diapasons, le toning et les mantras».

Avenue des Taillis, 3

1170 Bruxelles

(séances également à Baisy-Thy)

T 02 660 67 71

www.mamita.be

À LIRE

> *Marcher pour son bien-être*

Cyrus Rostami et Klaus Bos. 2006.

L'ouvrage inclut un chapitre sur la marche avec bâtons et les indications pour s'entraîner au Nordic Walking sont très utiles.

> *Les Cartes de la marche*

par Shirley Archer

Ed. Guy Trédaniel, 2007.

50 fiches avec conseils gestuels et différentes façons de marcher :

en ville, avec son chien, dans l'eau...

en prenant conscience de sa respiration...

> *Les étapes de la méditation*

Ed. Guy Trédaniel, 2000.

Commentaires de Sa Sainteté le Dalaï

Lama sur le texte de Kamalashila.

> *Méditer, c'est se soigner*

Frédéric Rosenfeld.

Ed. les Arènes, 2007.

> *Méditation. Une voie qui mène au soi le plus profond.*

Michal Levin.

Ed. Guy Trédaniel, 2002.

> *La petite Bible de la méditation.*

Madonna Guading.

Ed. Guy Trédaniel, 2005.