

ORGANISATION DES ACTIVITES

Printemps 2026

Afin d'alléger l'organisation de mes activités et dans l'intérêt de tous, je vous invite à prendre bonne note des informations suivantes :

Pour une organisation des cours efficace et harmonieuse, je vous demande impérativement, **EN CAS D'ANNULATION DE VOTRE PART**, de me prévenir par mail, téléphone, fax ou courrier au plus tard dix jours avant le début du stage. **Passé ce délai le cours devra être payé avec la possibilité de rattrapage futur.**

Lorsque la lettre de rappel de cours ne vous pas est parvenue au plus tard huit jours avant le début du stage, merci de bien vouloir téléphoner pour vous assurer que le cours a lieu comme prévu.

Afin de simplifier notre organisation, **il est demandé que tout cours soit payé le jour même ou qu'en cas de virement, le paiement soit arrivé sur mon compte bancaire avant la journée de cours.**

En cas de nécessité, je me réserve le droit de modifier l'horaire ou la date d'un stage ou d'annuler une formation.

Pour tout retard de paiement et/ou autre problème de gestion qui entraîne des démarches administratives de notre part, nous demanderons à l'avenir 15,00 euros de frais de dossier.

Pour les consultations, lors de tout désistement, afin de permettre à une personne en attente de profiter du rendez-vous annulé, je vous demande de m'informer de votre annulation au plus tard 48 heures avant la date fixée. Passé ce délai, je serai malheureusement dans l'obligation de vous demander d'assumer celui-ci.

Je vous remercie de votre compréhension.

Christiane SMEETS
Drève des étangs 9 à 1470 Bousval
tél / fax 067 773 290
e-mail : smeets.c@skynet.be



HEBERT Véronique ©

Bonjour,

En quelques jours, sous les rayons chaleureux du soleil, la nature s'est métamorphosée sous mes yeux. Ça et là, des pâquerettes se pavanent, les jonquilles sortent vaillamment de terre et les mésanges printanières sautillent en tous sens. Cette force de vie à chaque fois me surprend, me nourrit et m'émerveille. Cette année, la lourdeur des événements de ces derniers mois me rendent particulièrement sensible à cette lumière et douceur printanières. Et toute nouvelle saison, particulièrement le printemps, me rappelle à chaque fois cette phrase de Bouddha : « Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. »

Et nous vivons journallement de si grands changements qui ne cessent de nous surprendre et de nous bousculer. L'homme dans sa folie, son égoïsme s'entretue, saccage, détruit cette belle terre, crée les maladies, la pauvreté et la souffrance partout où il passe. Prisonnier de ses peurs et de son mental fou, il se débat et ne cesse de créer l'enfer sur terre et en lui-même. Cette fois, nous sommes réellement au cœur du chaos. Chaque jour nous apporte son lot de folies. On ne sait plus que croire et qui croire. Les mensonges, les manipulations fusent de partout. On est vraiment dans un monde de fous, surréaliste où la violence et le contrôle humain ne cessent de s'accroître à vive allure. On assiste à de vrais combats de coqs et d'égos surdimensionnés ! Au plus les jours passent et au plus tout se bouscule. Tous ces événements me poussent à m'intérioriser dans ce seul espace qui m'apaise, me sécurise et me nourrit. Bizarrement, je me sens de moins en moins touchée par tout ce grand chaos. Dans cet espace intérieur, une seule pensée m'habite : ouvrir mon cœur, nourrir l'amour en moi, la bienveillance, l'empathie, ne plus juger ni moi ni les autres ni tous les événements qui se déroulent sur terre. Progressivement, dans ce silence intérieur, je me vide de moi-même, de cet égo envahissant. C'est un peu comme si, en me libérant de mon égo

je permets à mon Être Divin de prendre possession de moi, de m'habiter car la place s'est vidée, l'espace est devenu libre. Je dérape encore bien souvent mais à nouveau quelle importance ! La grande clé, et je ne cesse de le répéter dans mes cours, est « **la maîtrise mentale** ». C'est le mental et lui seul qui crée nos souffrances, notre enfer et nous empêche de nous relier à cette part de nous qui est joie, paix et plénitude. Il nous emprisonne, prend toute la place ... lui et toujours lui et encore lui !!! Il se débat sans arrêt pour empêcher le vide de prendre sa place et n'a cessé de nourrir l'égo, ce grand singe agitateur menteur qui est le grand pourvoyeur de toutes nos souffrances et à qui on permet de diriger nos vies. Pensez-y, une vraie folie humaine. Tout ce grand chaos que l'on traverse nous invite à reprendre les rênes de notre vie en mains. C'est l'heure du grand choix, je le dis souvent. C'est l'heure de créer la véritable version de qui nous sommes réellement. Va-t-on continuer à écouter, à être dominé par ce singe qui induit et nourrit nos peurs, nos croyances limitatives et nous rend manipulable, ou allons-nous redonner la place à la Sagesse et à l'Amour qui sont notre véritable réalité et qui nous rendent libre, heureux et maître de nos destinées ? N'oubliez pas, c'est notre seule et véritable mission et comme l'exprime si bien Marianne Williamson : « Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. »

Bref, venons-en au fait. Comment maîtriser ce fameux mental ? **C'est le plus grand défi pour tout humain et c'est la seule et unique voie de libération de l'égo.** On ne peut pas y échapper, il faut se vider de soi-même pour redonner place au divin en nous. Pour y arriver, c'est tellement simple mais si ardu à la fois à mettre en pratique tant le mental a l'art de tout compliqué et de résister ! A aucun prix il ne veut perdre sa place. Alors, comment faire ? Il suffit simplement d'être totalement dans **le ressenti** du moment présent dans toutes les tâches du quotidien en ressentant par exemple que je marche, sentir mes pieds qui touchent le sol, mes muscles qui travaillent, le poids de mon corps sur une jambe et puis l'autre, sentir que je cuisine, les odeurs, apprécier les couleurs des aliments, leur goût. C'est de la méditation de pleine conscience qui peut se pratiquer à tout moment et en tout lieu sans devoir s'arrêter, dans une file à la poste, au travail, en voiture ou dans le train, en mangeant, en faisant la vaisselle et ainsi de suite. **L'important à savoir est que je ne peux penser et ressentir en même temps.** Lorsque je ressens vraiment, automatiquement le mental s'arrête. Surtout ne lutter pas contre votre mental. Il ne s'agit pas de vouloir contrôler vos pensées mais simplement de vous mettre dans votre ressenti de l'instant présent et automatiquement le mental s'arrête. Vous voyez c'est tout simple. Ne désespérez pas au début, je vous l'ai dit, c'est compliqué car le mental revient sans cesse. Observez-le et dès qu'il commence ses ritournelles, stoppez-le net et envoyez ce singe dans sa cage. Et ça marche. Jamais les possibilités de nous libérer n'ont été si présentes. De grandes vagues de lumière inondent la Terre. Les scientifiques en physique quantique le constatent depuis des années. L'énergie électrique ne cesse d'augmenter sur terre alors que la magnétique ne cesse de chuter. Et l'énergie électrique, c'est de la Lumière, des photons. C'est le moment ou jamais

de profiter de cette belle opportunité. N'oublions pas que nous avons un pouvoir créateur illimité en nous qui fait que nous sommes les seuls maîtres de nos destinées. Nous créons notre réalité et à chaque instant à travers nos pensées et nos émotions nous n'arrêtons pas de créer tout ce qui nous arrive, tout notre environnement. Mais à nouveau si on ne maîtrise pas notre mental et qui se met à créer n'importe quoi et à nourrir des peurs, des doutes, de fausses croyances, en fait toutes des pensées limitantes et souffrantes, c'est cette réalité que l'on crée qui se présentera dans nos vies.

N'écoutez pas la folie des médias qui font tout pour nourrir des peurs en nous par des campagnes de guerre, d'effondrement économique, de crises sanitaires bien souvent fictives et de tous ces reportages de catastrophes climatiques. Ils deviennent de plus en plus fous. Tout au contraire à chaque fois qu'ils veulent nourrir la peur, utiliser votre pouvoir créateur en visualisant l'inverse des drames annoncés même s'ils se déroulent vraiment. Alors qu'ils ne cessent d'annoncer et de nourrir la guerre, visualisez et nourrissez un monde de paix et de partage. Face à la violence, visualisez et nourrissez la non-violence et ainsi de suite. N'oubliez pas, nous créons nos réalités par nos peurs, nos croyances et nos émotions. Notre pouvoir créateur est illimité et c'est à nous de ne pas en douter et rappelez-vous que l'Amour et la Lumière sont tellement plus puissants que le pouvoir de l'ombre. Je vous invite tous à abuser de votre pouvoir créateur, de cette Lumière, de cet Amour qui est votre pure essence pour ensemble créer ce nouveau monde de fraternité, de partage, de respect, d'amour, un monde dont chaque humain rêve dans ce silence intérieure au cœur de lui. Plus que jamais, rappelez-vous de ce texte de Marianne Williamson lu par Nelson Mandela lors de son investiture :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière, et non notre obscurité, qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : « qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle n'est pas seulement chez certains d'entre nous, elle est en chacun de nous. Alors que nous laissons notre propre lumière briller, inconsciemment nous donnons aux autres la permission d'en faire de même. Alors que nous nous libérons de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

De bonnes et fructueuses semences d'Amour,

Christiane

Qu'est-ce que le corps humain ? Quel lien énergétique existe-t-il entre le corps, son environnement et le cosmos ? Comment s'enraciner, être un homme debout, dans son centre ? Autant de questions qui seront abordées et partagées dans une approche à la fois théorique et pratique au cours de :

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET ENRACINEMENT DE L'HOMME

animé par Christiane Smeets

Extrait du programme de cours

- L'homme et ses centres énergétiques ; s'enraciner à travers l'écoute du quotidien
- les principes du massage réflexe et l'importance de la posture
- techniques de massage et manipulation du pied ; exercices pratiques
- étude de la réflexologie plantaire en rapport avec les différents systèmes organiques et physiologiques ; lecture des caractéristiques du pied permettant de déceler les mécanismes de la personnalité
- précautions et contre-indications de la réflexologie plantaire
- comment, à travers la réflexologie plantaire, accompagner les personnes dans un chemin d'évolution.

lieu : Christiane Smeets, 9, Drève des Etangs 1470 Bousval

quand : formation en huit journées : Les lundis 10, 17, 24/04 ; 22, 29/05 ; 12, 19 et 26/06/2026 de 9h15 à 16h30.

prix : 720,00 euros syllabus compris
Toute difficulté de paiement sera prise en considération.

infos : Christiane Smeets : tél/fax 067 773 290 ou
smeets.ch47@gmail.net ou
<https://www.lolivier-naturopathie.net>

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (fax, mail ou poste) celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



JOURNEE BILAN EN REFLEXOLOGIE

animé par Christiane Smeets

Cette journée est essentiellement pratique. Je masse des personnes extérieures au cours pour apprendre aux participants tout le subtil de la réflexologie plantaire. Ce sont tous les participants qui font le bilan énergétique de la personne. C'est une véritable synthèse pratique du cours de réflexologie sur le terrain.

lieu : Christiane Smeets, 9, Drève des Etangs 1470 Bousval

quand : le lundi 20 avril 2026 de 9h15 à 16h30

prix : 90,00 euros

infos : Christiane Smeets, tél/fax 067 773 290 ou
smeets.ch47@gmail.net ou
<https://www.lolivier-naturopathie.net>

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE NIVEAU II

animé par Christiane Smeets

Cette journée est un approfondissement de la réflexologie plantaire. Lors de cette journée nous apprendrons l'harmonisation du pied en travaillant uniquement sur les corps énergétiques. Technique très puissante que l'on pratique en fin de séance de la réflexologie plantaire. Je termine **toujours** mon massage par une harmonisation du pied, pratique énergétique qui travaille en profondeur sur l'équilibre énergétique des pieds.

On y approfondira également différentes approches pour augmenter la qualité vibratoire du massage.

lieu : Christiane Smeets, 9 Drève des Etangs, 1470 Bousval
<https://www.lolivier-naturopathie.net>

quand : Le jeudi 28 mai 2026 de 9h15 à 16h30

prix : 90,00 euros syllabus compris

infos: tél/fax : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com.

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



LA PHARMACIE FAMILIALE

animé par Christiane Smeets

Extrait du programme de cours

Un incontournable pour prendre soin naturellement de votre corps. Nous y aborderons les bases d'une bonne pharmacie familiale pour remédier aux mille petits maux qui nous touchent : grippe, rhume, entorse, fracture, piqûre d'insectes, diarrhée, constipation, troubles digestifs, jambes lourdes, varices, insomnie etc..

Ce cours se déroule sur quatre journées :

- une journée où nous aborderons la composition de la pharmacie familiale et l'hygiène de vie avec les plantes, les onguents, les cataplasmes, l'homéopathie, la phytothérapie et l'aromathérapie d'urgence, les tisanes de santé, la pharmacie de voyage, les lavements...
- une journée où nous apprendrons à remédier à nos mille petits maux avec l'aide de la pharmacie familiale, de l'hygiène de vie et des compléments alimentaires.
- une journée pour achever l'approche des différents systèmes, pour comprendre les grands déséquilibres et comment y remédier. Nous aborderons quelques grands remèdes et techniques d'exception.

lieu : Christiane Smeets, 9 Drève des étangs, 1470 Bousval

quand : Les jeudis 2, 9, 16 et 23 2026 de 9h15 à 17h00

prix : 360,00 euros pour les trois journées

infos: tél/fax : 067 773 290 smeets.ch47@gmail.com ou
<https://www.lolivier-naturopathie.net>

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste) celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



MES TECHNIQUES DE SOINS DE SANTE

animé par Christiane Smeets

Face à l'urgence d'aujourd'hui et pour vous rendre plus autonome, je vous partagerai différentes techniques de soin très simples et tous mes secrets que j'utilise depuis 40 ans et qui peuvent vous aider dans de nombreuses situations de déséquilibre de santé. Nous aborderons des thèmes précis tels que :

- Méthodes naturelles pour gérer la douleur dont le lavement au café.
- Traitement des différents types de douleurs : tête, estomac, articulation dos etc
- Méthodes naturelles pour gérer les états inflammatoires
- Technique à distance très efficace pour aider tout déséquilibre physique et psychique (stopper à distance dans certains cas des crises suicidaires)
- La méthode Gardelle ou thermothérapie différentielle
- Le oil pulling
- Les remèdes indispensables à avoir en stock chez soi et leurs emplois dans différents troubles de la santé
- Matériel de soin : les indispensables
- Comprendre les déséquilibres pour mieux agir etc

lieu : Christiane Smeets, 9 Drève des étangs, 1470 Bousval

quand : le lundi 11 mai 2026 de 9h15 à 16h30

prix : 90,00 euros syllabus compris

infos : Christiane Smeets, tél/fax : 067 773 290
smeets.ch47@gmail.com – www.lolivier-naturopathie.ne

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste) celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



L'ARGILE CE GRAND REMEDE UNIVERSEL

animé par Christiane Smeets

S'il y a un seul remède incontournable à avoir dans votre pharmacie c'est bien l'argile. Peu chère, elle est utilisée dans de nombreux domaines au quotidien et se conserve des années. Neuf fois sur dix, elle est une aide inestimable pour notre santé : angine, sinusite, hépatite, gastrite, otite, fracture, douleur articulaire, abcès, acné, infection diverse etc. Cette thérapeutique ancestrale a de nombreuses vertus et de multiples utilisations. Alliée beauté pour des soins en cosmétique et alliée pour notre santé par voie externe et interne. Alliée du ménage, elle nous aide à laver le linge, à détartre la cuisine, la salle de bain, à purifier l'eau et j'en passe. C'est l'amie des animaux qui se roule dans cette terre pour traiter leur peau et blessures ou utilisée dans leur eau pour les garder en pleine santé. Sans oublier nos plantes et nos jardins.

Il y a différentes sortes d'argiles : la verte, la blanche, la rouge, la rose, la beige, la jaune, la brune. Mais quelle argile choisir et pour quel usage ? Comment apprendre à utiliser ce vrai trésor dans tous les domaines de notre vie. Nous pratiquerons le cataplasme et aborderons de nombreuses recettes pratiques pour la santé. Dans le monde actuel où il est indispensable de reprendre notre autonomie face à nos problèmes de santé, l'argile est **un trésor incontournable. A ne pas manquer !!!!**

lieu : Christiane Smeets, Drève des étangs, 9, 1470 Bousval

quand : Le lundi 8 juin 2026 de 9h15 à 17h

prix : 90,00 euros

infos : tél/fax : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com www.lolivier-naturopathie.net

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste) celle-ci est un engagement à assumer votre participation

LA TECHNIQUE NADEAU

animé par Christiane Smeets

L'exercice physique est un des piliers de la naturopathie. Il est indispensable pour maintenir ou retrouver une pleine santé ! N'oublions pas ! La vie n'est que mouvement, la mort est stagnation.

C'est en cela que la technique Nadeau est exceptionnelle. Cette pratique est SIMPLE, elle comporte trois mouvements. Elle est universelle car à la portée de tout un chacun peu importe son âge, son état physique ou maladif (rares exceptions). Mais surtout, elle est très EFFICACE. C'est un exercice complet qui mobilise tout l'organisme, toutes les articulations, masse tous les organes, désintoxique et oxygène la moindre cellule.

Une véritable cure de Jouvence à notre portée. Alors à ne pas manquer si vous êtes prêts à BOUGER dans votre vie.

lieu : Christiane Smeets, 49 rue Fosty, 1470 Baisy-Thy

quand : cycle complet en matinée :
les **mardis** 22/06 et 09/06/2026 de 9h30 à 12h30
les **mardis** 16/06 et 15/06/2026 de 9h30 à 11h30

cycle complet en soirée :
les **lundis** 20/4 et 11/5/2026 de 18 à 21h
les **lundis** 25/05 et 23/06/2026 de 18 à 20h

prix : 180,00 euros le cycle – CD et syllabus compris

infos : tél/fax : 067 773 290 ou smeets.c@skynet.be

inscription : l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (fax, mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.

LA TECHNIQUE NADEAU pour en savoir plus....

En 1972, Henri Nadeau, de nationalité canadienne (Québec), subit à l'âge de 59 ans un infarctus avec thrombose cérébrale ayant pour conséquences : une paralysie partielle du bras gauche, une difficulté à la marche, des troubles de la mémoire et surtout une force vitale au plus bas. Une opération à cœur ouvert est proposée. Effondré, il se retrouve comme un vieillard avec un avenir très incertain et prend journallement vingt et un comprimés. Il refuse l'opération mais veut s'en sortir envers et contre tout. Il lit, cherche à comprendre le corps humain, les principes fondamentaux de la vie. A travers ses lectures, il comprend que le mouvement recrée la vie en nous, oxygène toutes les cellules stimulant ainsi notre pouvoir d'auto-guérison.

Patiemment et tout en douceur, il développe les trois mouvements de base de sa technique. Son cœur fragile ne lui permettait pas plus de quinze secondes d'exercices par jour. Après neuf mois d'entraînement, il pratique vingt minutes d'exercices intensifs par jour et retrouve en trois ans, selon ses propres dires, un corps plein de vitalité comme à ses vingt-cinq ans.

La Technique Nadeau était née et a permis depuis près de quarante ans à des milliers de gens de retrouver le chemin de la santé.

Trois mots caractérisent cette technique : simple – universelle – efficace.

Simple, elle est basée seulement sur trois mouvements, n'a besoin d'aucun matériel, de peu d'espace et se pratique en vingt minutes par jour.

Universelle car elle convient à tout âge, à tout problème de santé, même cardiaque, paralysie, arthrose et autres. Les exercices sont graduels, pratiqués en douceur, permettant à tout organisme même gravement atteint de retrouver progressivement la santé et une pleine vitalité.

Efficace car cette technique est complète en soi. Elle mobilise le corps dans sa globalité, toutes les articulations et la colonne vertébrale. Elle masse tous les organes, active la circulation sanguine, lymphatique, nerveuse et énergétique, fortifie le cœur et les vaisseaux et raffermis les muscles. Elle décongestionne le foie, draine les émonctoires, désintoxique, oxygène, régénère et rajeunit. Pour couronner le tout, elle diminue le stress, l'angoisse, développe la volonté, le centrage, l'enracinement, la confiance en soi et surtout l'amour de soi.

Comme le disait Henri Nadeau : « Ma technique a en fait quatre mouvements, les trois mouvements de base et le quatrième, le plus difficile, la pratique. » N'oublions pas, la santé est à notre portée à tous. La technique Nadeau est une vraie pilule antievieillescence, une vraie cure de Jouvence, à nous de bouger...



La Présence à soi, la clé d'un vrai changement

Thierry Janssen

Être présent à soi est une expérience inhabituelle dans nos sociétés pressées et agitées où nous vivons, le plus souvent, à la superficie voire carrément en dehors de nous-mêmes. La plupart des gens croient qu'il leur suffit pour cela d'être attentifs à leurs sensations, à leurs émotions et à leurs pensées, à chaque instant du temps présent. En réalité, cette façon de procéder n'est que la première étape d'une exploration beaucoup plus profonde de notre être.

Ceux qui ont déjà pratiqué la méditation le savent : les sensations, les émotions et les pensées ne sont que des phénomènes passagers. L'enjeu est de percevoir le silence et la paix qui demeurent de façon immuable à l'arrière-fond, au-delà de la confusion des sensations, des perturbations des émotions et de l'agitation des pensées. Cela demande de pouvoir accueillir et observer tout ce qui survient sans s'y attacher, sans rien analyser ni juger. Lorsque nous parvenons à cette forme d'amour inconditionnel nous découvrons une dimension nouvelle de nous-mêmes, des autres et du monde. Nous nous désidentifions de notre personnalité égotique. Nous nous éveillons à la pure conscience qui donne accès au sentiment de non-dualité ; nous goûtons à l'éternité de l'instant.

Nous abandonnons les jugements et les croyances issues de notre mental pour toucher à la plus profonde spiritualité. L'expérience de la présence à soi induit une détente psychique et physique extrêmement bénéfique pour la santé. Vécue de manière régulière, elle change le fonctionnement du cerveau et elle transforme la biologie jusqu'au niveau des chromosomes. De plus, elle engendre des comportements harmonieux en société et elle provoque une attitude véritablement respectueuse vis-à-vis de l'environnement. Apprendre à écouter le silence intérieur pourrait donc apporter bien des réponses aux problèmes auxquels nous sommes confrontés. Cela entraînerait une mutation très différente de celle que nous promet le progrès technologique. Nous optimiserions l'extraordinaire potentiel qui réside au fond de chaque être humain. Être deviendrait, enfin, plus important que faire et avoir.

See more at:
<http://www.quantiquemedia.com/article.php?id=9#sthash.g3WOPQRk.dpuf>

VIEILLIR HEUREUX ET EN PLEINE SANTÉ

animé par Christiane Smeets

La forte augmentation de l'espérance de vie ce dernier siècle a totalement changé notre regard sur la vieillesse. Elle est passée de ± 50 ans en 1900 à ± 83 ans en 2024. Toutefois, l'espérance de vie en santé n'atteint que 63 ans et est en train de chuter. Aujourd'hui, les recherches scientifiques de ces dernières décennies nous permettent de mieux comprendre le mécanisme de la sénescence cellulaire et donc de mieux y remédier. On a pu observer que l'hérédité du vieillissement n'a qu'un rôle mineur de 12% mais par contre que l'hygiène de vie, encore une fois, détient la palme d'or pour nous maintenir en santé.

Nous aborderons tous les aspects de l'hygiène de vie de nos différents corps en lien avec le vieillissement car tous ont un rôle essentiel à jouer. Je me réjouis de vous partager des clés majeures d'une grande efficacité pour rajeunir nos cellules. Et si vous voulez connaître le leitmotiv de la journée c'est « Plus jeune l'an prochain ».

- lieu :** Christiane Smeets, 9 Drève des étangs, 1470 Bousval
- quand :** les mardis 19 et 26 mai 2026 de 9h15 à 17h
- prix :** 90,00 euros
- infos :** Christiane Smeets : tél : 067 773 290
smeets.ch47@gmail.com - www.lolivier-naturopathie.net
- inscription :** l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste) celle-ci est un engagement à assumer votre participation

Qui anime l'association de l'Olivier ?

Christiane Smeets,

infirmière diplômée, naturopathe diplômée du Cenatho-Paris, réflexologue plantaire, praticienne en Reiki et technique d'harmonisation EMF®, formée en thérapie brève de l'école de Palo Alto.

Enseignante en réflexologie plantaire, en nutrition et hygiène de vie, en technique Nadeau, en différentes approches naturopathiques, en techniques de développement personnel et initiatrice de la technique de « La descente dans les nœuds ».

Quelles activités offre l'association à ce jour ?

Tout est axé sur l'éveil à la santé par les thérapies naturelles et l'écoute de soi.

Des séances individuelles de : consultation-bilan de santé naturopathique – réflexologie plantaire – technique d'harmonisation EMF® - accompagnement naturopathique pour candidose et hypoglycémie – accompagnement à l'éveil à soi.

Des séminaires-cours : aroma-olfactologie – massage du corps et huiles essentielles – les quantiques – réflexologie plantaire – approche de l'unification de la personne – éveil à soi – Descente dans les nœuds- la pharmacie familiale – la candidose – l'hypoglycémie – les cures de désintoxication (foie/intestins/reins) – système immunitaire en santé – équilibre acide-base – ménopause –

Activités diverses : Venue d'intervenants extérieurs de différents domaines pour des conférences/séminaires.

*L'OLIVIER asbl – Drève des étangs – 1470 Bousval – Tél/Fax 067 773 290
www.lolivier.net – e-mail : smeets.ch47@gmail.com*

Belgique-België
P.P.
1470 Genappe
BC 1161

L'OLIVIER asbl

Centre de Naturopathie
Pour une meilleure gestion de sa santé, de sa vie

PROGRAMME

Avril, mai, juin 2026

Conférences

Cours

Ateliers

Bilan de Santé

Editeur responsable : Christiane SMEETS,
Bureau de dépôt 1470 Genappe
agrégation P 202 074

drève des étangs 9
1470 Bousval
Trimestriel – Printemps 2026

Petites nouvelles de l'OLIVIER

Dès l'apparition des prémices du printemps et les premiers rayons chauds du soleil, la joie rayonne sur tous les visages. Et comme chaque année, je m'entends dire intérieurement : « j'adore cette saison, cette énergie de renouveau qui jaillit à chaque coin de rue. » C'est ma saison préférée et c'est vraiment la fête car l'arrivée du printemps annonce la montée de la sève de bouleau, le retour des orties, de l'alliaire, du lamier blanc, du gaillet gratteron, de la primevère, de la merveilleuse violette, de l'aubépine et de tant d'autres trésors que la nature nous offre si généreusement. J'adore et je guette avec frénésie et joie toutes ces petites merveilles dès qu'elles pointent leur nez. Elles nous rappellent qu'elles s'offrent à nous pour nous nourrir, nous aider à prendre soin de notre corps et même à guérir nos maux. De vrais miracles qui côtoient notre quotidien et dont bien souvent nous avons oubliés toute la beauté. Leur arrivée nous rappellent aussi qu'elles sont là en ce début de saison, pour nous aider au grand nettoyage du printemps. A la sortie de l'hiver, toute la richesse de ces plantes offre à nos corps tous les éléments dont ils ont besoin pour éliminer toutes les toxines engrangées durant notre hibernation mais aussi pour nous booster après ce repos hivernal. Une grande remise en forme !

Quant à la sève de bouleau, nous sommes de plus en plus nombreux à récolter ce vrai nectar de vie. Je la récolte depuis 33 ans et je n'ai jamais raté ce rendez-vous saisonnier. Chaque printemps, je me réjouis toujours avec autant de joie de son arrivée. Si vous avez un bouleau chez vous, ne ratez plus ce merveilleux cadeau de la vie, ce grand nettoyage interne qui draine reins et foi, détoxifie, élimine les acides de nos tissus, est diurétique, est riche en-minéraux, améliore le confort articulaire et qui plus est, nous booste d'une grande énergie renouvelée. Et c'est gratuit Pour moi, la sève monte au printemps ce qui privilégie ce type de cure à cette période de l'année. L'idéal est de la consommer fraîchement récoltée et renseignez-vous, nombreux sont ceux qui se réjouissent de la partager. L'idéal est d'en consommer de 60 à 130 ml le matin à jeun ou dans la journée. A chacun de l'expérimenter et de choisir sa dose en écoutant les réactions de son corps sans oublié de bien boire de l'eau pour aider l'élimination des toxines. Chaque cure doit être adaptée individuellement d'après l'âge, l'état de santé et le mode de vie. La première fois, faites un test et observez vos réactions. Si vous avez légèrement des maux de tête c'est plutôt bon signe, preuve que les toxines s'éliminent. Très rapidement ce désagrément disparaît. Soyez attentif si vous ressentez une gêne sous les côtes flottantes. Ce sont les reins qui fatigue et vous invite à arrêter la cure pendant une journée. Buvez beaucoup d'eau et reprenez la sève par la suite mais en diminuant la dose. Pour

cette année, la montée de la sève s'achève bien que vous puissiez encore en trouver en magasin bio. Et sinon, ce sera pour l'an prochain Jamais l'homme n'a vécu dans un monde aussi pollué et de nos jours il est indispensable de faire au moins deux grandes détoxifications par an, au printemps et à l'automne. Jamais je n'ai observé autour de moi autant de personnes fatiguées, épuisées. Nos corps face à ce monde pollué a un grand besoin d'être dorloté. Je suis très étonnée de constater le nombre de personnes qui de nos jours ne font jamais de cure de détoxification. On a le souci de bien entretenir sa voiture mais pas son propre corps ! Toutefois attention, car avant de vous lancer dans ce nettoyage printanier, en naturopathie, il y a deux grands principes à respecter. Le premier est de ne jamais se lancer dans une cure de détoxification si le corps est épuisé. Il n'a pas l'énergie de faire du grand ménage ! C'est une question de bon sens ! La priorité dans ce cas est de se reposer et de prendre des compléments pour revitaliser son corps. Le deuxième grand principe lorsque l'on nettoie le foie, c'est de toujours drainer en même temps les reins qui seront sollicités pour évacuer les déchets métabolisés par le foie. C'est important pour éviter des réactions de détoxification bien désagréables et néfastes pour le corps. Vous trouverez un grand choix de cures sur Internet, dans les magasins bios sous forme de gélules ou ampoules et en herboristerie sous forme de tisanes ou décoctions. Chaque mois je vous partage dorénavant un conseil santé et j'ai repris un article, en fin de programme, que j'ai écrit sur le soleil mais avec plus de précision et de mode d'emploi sur cette molécule extraordinaire qu'est l'astaxanthine.

J'ai donné deux fois mon nouveau cours sur « Vieillir en santé et heureux » mais j'ai dépassée par l'ampleur du sujet et je me suis rendue compte qu'en une journée de cours je n'y arrivais pas. J'ai dû donc prévoir deux jours avec une partie pratique pour les exercices physiques. J'inviterai les premiers participants à venir compléter cette journée de cours gratuitement et je les informerai des possibilités. Ce cours m'a appris énormément sur le bien vieillir et si j'en retiens une chose essentielle c'est l'importance majeure de l'exercice physique en résistance. La marche ne suffit pas et on peut éviter par la prise de compléments et d'exercices spécifiques la fonte musculaire et même régénérer nos muscles. Le cours d'Hilda sur la ménopause se donne ce trimestre et je vous le conseille vivement afin de vous préparer à poser une autre regard sur ce grand passage de vie de toute femme pour l'aborder avec plus de conscience et de sérénité. A nouveau je vous partage le cours de pharmacie familiale, outil essentiel pour développer votre autonomie pour prendre soin de votre santé.

En ce renouveau printanier, prenez bien soin de vous ...

Christiane



Révéler nos potentiels avec l'olfactologie spirituelle

animé par *Hilda Vaelen*

Sublimer votre Être essentiel grâce à la force subtile des huiles essentielles. Découvrons une autre réalité des essences aromatiques, tels des guides spirituels qui dévoilent nos ombres et révèlent nos ressources cachées afin de cheminer vers la lumière. Ces arômes intelligents nourrissent notre âme et nous ramènent au présent grâce aux sensations et aux émotions qu'ils suscitent.

L'alchimie de la sagesse d'un conte et la puissance de ces parfums intelligents activent l'énergie qui nous anime et éclairent notre chemin, en leurs compagnies ouvrons notre regard au merveilleux de la vie. Laissons-nous séduire par la voie sacrée des parfums précieux et la vitalité des contes. Cette formation s'adresse à toute personne sans prérequis.

Durant ces deux journées nous découvrirons le message subtil d'une vingtaine d'huiles essentielles de haute qualité vibratoire.

lieu : asbl l'Olivier – c/o Christiane Smeets
9 Drève des étangs, 1470 Bousval

quand : formation en deux journées de 9h00 à 17h00
samedi 6 et dimanche 7 juin 2026

prix : 180,00 euros pour les deux journées

inscription : Hilda Vaelen au 086/32.11.00 ou hilda.vaelen@skynet.be
l'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (fax, mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation



La ménopause dans la plénitude

animé par *Hilda Vaelen*

La ménopause souvent associée à des désagréments tels que bouffées de chaleur, état dépressif et ostéoporose, est en fait l'amplificateur de malaise d'une société basée sur la jeunesse, la consommation et la performance.

La femme, en comprenant le réajustement hormonal en cours et en veillant à son hygiène de vie et à son alimentation, facilite cette transition. Ce rendez-vous avec elle-même dans le respect de ses choix, la libère du regard des autres pour vivre pleinement la légèreté et la joie.

lieu : asbl l'OLIVIER – c/o Christiane Smeets
drève des étangs 9, 1470 Bousval
www.lolivier-naturopathie.net

quand : Le vendredi 5 juin 2026 de 9h00 à 16h30

prix : 85,00 euros

inscription : Hilda Vaelen au 086/321 100 ou par email :
hilda.vaelen@skynet.be .L'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (fax, mail ou poste).
Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.

Conseils pour profiter avec conscience des bienfaits extraordinaires du soleil pour notre santé. Comment s'en protéger tout en profitant de toute sa générosité ?

Ô joie, le soleil est de retour et ravivent nos cellules pour notre plus grand bonheur. Dès sa présence, on se sent revivre. Et ce n'est pas sans raison ! Tous ses bienfaits (connus) sont scientifiquement prouvés. Le soleil booste véritablement notre santé. Sa générosité est sans limite. Tant critiqué de nos jours, je veux lui redonner une juste place d'honneur bien méritée car ***contrairement aux idées reçues, le soleil est indispensable pour la santé à condition de ne pas en abuser et de préparer naturellement notre peau.*** Et quel remède, si simple, gratuit et tellement efficace !!!! Une vraie mine d'or dont il ne faut surtout pas se priver ! En fait, pour faire court, sans lui il n'y a pas de vie ! Ses rayons apportent de la vitalité, renforcent nos os, nos dents, nos cheveux, réduisent l'hypertension artérielle, favorisent le sommeil en sécrétant la fameuse mélatonine qui aide à l'endormissement tout en augmentant l'oxygénation de nos cellules. Après quelques jours de soleil, tout en diminuant le stress, l'anxiété et la douleur, il augmente nos taux de dopamine, de sérotonine et les fameuses endorphines surtout connues sous le nom d'hormones de plaisir, de détente et de bonheur. Le soleil nous met de bonne humeur, nous remplissant d'énergie, d'optimisme et de joie. Savez-vous qu'il nous rend également plus intelligent car il stimule nos fonctions cognitives, notre concentration et nous rend plus éveillés et aptes à mieux gérer nos vies. Pour couronner le tout, il nous rend beau par le bronzage de notre peau qui nous donne une si belle mine. Un vrai bain de Jouvence. Alors surtout ne nous en privons pas et dès qu'il pointe son nez, sortez et profitez de ces merveilleux bienfaits. On recommande 10 à 15 minutes par jour minimum, aux heures propices de l'ensoleillement et d'après la saison pour éviter les dommages cutanés en privilégiant les 1^{er} rayons du matin et ceux d'après 16 h. On le sait tous, il est déconseillé de se faire cuire comme un rôti sur les 2 faces, 8 heures par jour en plein été.

Chaque année, on nous répète inlassablement que le soleil est dangereux et qu'il faut porter des lunettes pour protéger ses yeux et se couvrir de crème solaire avec des indices qui ne cessent d'augmenter pour soi-disant protéger sa peau. Avec ces deux conseils, nous dit-on, vous pouvez être tranquille ... Or c'est exactement le contraire. O.k., ce qu'il faut, c'est éviter les coups de soleil à tout prix. Mais la solution n'est pas de vous tartiner de crèmes solaires, et lotions après soleil aux ingrédients hyper toxiques. Les crèmes du commerce,

aujourd'hui sont bourrées d'ingrédients chimiques parmi lesquels des allergisants, des perturbateurs endocriniens, des cancérigènes reconnus et des nanoparticules. Pas moins que ça ! Et si c'étaient toutes ces crèmes toxiques qui étaient la vraie cause de l'augmentation des cancers de la peau !!!! Il est bien justifié de se poser la question. De plus, on nous conseille de mettre des crèmes d'indice 50 mais savez-vous qu'elles bloquent une partie importante du rayonnement de la lumière solaire dont le corps a besoin pour ses fonctions biologiques essentielles. Quant aux lunettes solaires, elles arrêtent une bonne part d'informations de luminosité très importantes pour notre système endocrinien dont l'hypophyse et la glande pinéale. A savoir aussi que le port de lunettes solaires serait responsable de certaines maladies dégénératives de l'œil comme la dégénérescence de la macula et l'affaiblissement de la vue. Je ne mets jamais de lunettes de soleil et comme par hasard je ne souffre pas de cataracte. La seule exception à la règle est la neige qui reflète 100% des UV, ceci présentant une overdose pour les yeux. Alors que faire pour préparer et protéger notre peau du soleil naturellement tout en profitant de tous ses bienfaits. N'oubliez jamais que ***le plus important est de préparer sa peau par l'intérieur du corps*** et non pas par l'extérieur en installant une carapace sur notre peau qui nous coupe de tous ses bienfaits. L'alimentation riche en antioxydants est primordiale pour préparer sa peau c'est -à-dire riche en fruits et légumes colorés. J'ai accompagné pendant 10 ans des groupes dans le désert et un mois avant notre départ, je demandais à tous les participants de prendre un complément de ***béta carotènes***. Jamais je n'ai eu un seul problème de coup de soleil dans mes groupes sauf une fois où la personne m'a avoué ne pas l'avoir pris pensant vraiment que c'était inutile. Les autres années où elle m'avait accompagnée elle avait fait sa cure et n'avait jamais eu de coup de soleil alors qu'ici malgré sa crème solaire elle rougissait. Belle expérience et très concluante ! Quant à moi, je couvrais ma peau d'une crème protectrice bio à faible indice mais surtout je nourrissais ma peau d'une crème après soleil. Je n'ai jamais eu de problème. Il existe également un complément naturel qui diminue de 20 à 30% la sensibilité de la peau aux UV en renforçant nos défenses naturelles, véritable bouclier contre les agressions du soleil. Une vraie pépite pour votre peau. C'est l'***astaxanthine*** qui protège également votre peau en stoppant les effets néfastes des UVA (rayons dangereux) et qui est bien plus efficace que les autres bêta-carotènes. On trouve également de bonnes crèmes biologiques pour le soleil. Pour ceux qui le désirent, je peux vous envoyer par courriel un dossier très complet de 37 pages avec des études et des références scientifiques qui pourront vous éclairer sur toutes les questions par rapport aux problèmes soulevés sur les dangers ou non du soleil et vous guider sur des meilleurs choix plus sûrs et plus

efficaces (eh oui !) pour votre santé. Voici le mode d'emploi de l'astaxanthine, ce bêta-carotène le plus puissant qui permet de protéger votre peau en stoppant les effets néfastes des UVA. Ainsi, vous gardez uniquement le meilleur du soleil. L'astaxanthine vous permet de mieux supporter le soleil, notamment en profitant des bienfaits qu'offrent les UVB. Par comparaison, les crèmes solaires bloquent malheureusement tous les UV - y compris les UVB. On le sait ... il faut éviter les coups de soleil à tout prix. Mais la solution n'est pas de vous tartiner de crèmes solaires, et lotions après soleil **aux ingrédients dangereusement toxiques**. Vous devez y aller progressivement. Si vous êtes tout blanc, commencez par exposer tout votre corps 10 minutes par jour sur chaque face entre 11h et 16h. Une fois que votre peau est habituée, vous pouvez vous exposer plus longtemps. L'astaxanthine peut accélérer votre adaptation au soleil et protéger votre peau plus naturellement qu'une crème solaire. Ses propriétés antioxydantes lui permettent de diminuer la brûlure des UV sur la peau, ce qui laisse plus de temps à la mélanine pour être produite. Mais ce n'est pas tout. Concernant la santé de vos yeux, des études ont montré le rôle bénéfique de l'astaxanthine dans la prévention et le traitement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), la cataracte et la fatigue oculaire. L'œil est l'organe le plus exposé à l'air et aux rayons ultraviolets. L'astaxanthine agit contre les effets destructeurs des radicaux libres auxquels les yeux sont confrontés. Alors une fois de plus informez-vous. Devenez des acteurs responsables de votre santé. De nombreuses recherches dénoncent le danger des produits solaires chimiques conseillés à grands cris par le monde médical et sur toutes nos antennes. Vous trouverez de nombreux articles sur Internet sur le sujet.

Mode d'emploi de l'astaxanthine

1. **À prendre avec des aliments** : l'astaxanthine est liposoluble donc mieux assimilée avec des matières grasses alimentaires. Prendre aux repas avec des aliments gras sains.
2. **Dosage** : de **4 à 12 mgr/jour** : commencez par une dose faible (4 mg) et augmentez-la après 1 à 2 semaines si elle est bien tolérée.(jusqu'à 12 mgr). Utilisation pas plus de 12 semaines
3. **Être régulier** : prenez-le à la même heure pour de meilleurs résultats.
4. **Surveillez les effets** : soyez attentif à vos sensations et à tout changement.
5. **La qualité compte** : choisissez l'astaxanthine naturelle issue de *l'Haematococcus pluvialis* de marques réputées.

Bon à savoir

C'est un antioxydant majeur qui a **de nombreux bienfaits** sur la santé cérébrale, cardiaque, la peau, les yeux, les os, la tension artérielle, le cholestérol total, le déclin cognitif et autres effets bénéfiques L'astaxanthine figure parmi les compléments alimentaires les plus sûrs, avec un profil de sécurité comparable, voire supérieur, à celui de la plupart des vitamines et antioxydants tels que la vit.C ou E.

Achat

Important de toujours acheter de l'astaxanthine naturelle et de qualité. Chez Sunday vous trouvez de l'astaxanthine naturelle de qualité avec des dosages différents. Je vous conseille le 8 mg et pour les peaux très blanches choisir le « complexe ultraconcentré d'astaxanthine et de caroténoïdes »
Autres bonnes marques : chez Nutrixeal ou Phyto one.

Attention

Attention si vous êtes allergiques aux crustacés et algues car il s'agit d'un extrait d'algues et crustacés.
Eviter chez la femme enceinte et allaitante.
Eviter chez les jeunes enfants sous 10 ans et donner du 4 mg avant 14 ans.
Eviter en cas de prise d'anticoagulant, d'hypotension ou de diabète avéré car elle est hypoglycémiant. De même si vous êtes un hypoglycémique avéré car est hypoglycémiant.