

ORGANISATION DES ACTIVITES

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



le 7 septembre 2026

Bonjour,

Le soleil n'a cessé depuis des semaines de nous honorer de sa présence. Après un été caniculaire, il a enfin retrouvé une chaleur plus clémente, ce qui me ravit. Dans cette douceur matinale, j'aperçois à travers la fenêtre de ma chambre, un vrai tableau champêtre : des vaches se reposent et sans relâche, mâchent patiemment sous ce soleil bienveillant. Une vue qui, au premier regard, paraît bien ordinaire. Et pourtant, en un instant, cet arrêt sur image me plonge dans une plénitude intérieure étonnante. La beauté de ce décor me comble de douceur, d'une paix profonde, de légèreté, d'un véritable bonheur. Souvenez-vous, Charles Trenet chantait déjà « une vache qui mâche c'est beau ». C'est fou de simplicité mais surtout de vérité. Tout le monde aime contempler les vaches et ce n'est pas sans raison car, en fait, c'est méditatif. Avez-vous déjà bien regarder une vache ? Observez comme elle est paisible et ne se pose aucune question. Elle vit tout simplement et jouit de ces doux moments de quiétude. En fait, en y regardant de plus près, les vaches semblent nous inviter à la jouissance que nous procure la pleine présence, espace où nous sommes libres de toutes pensées, de toutes peurs, de toutes souffrances qui nous empêchent d'être heureux !! Et si c'était dans cette pleine présence des choses les plus simples de notre quotidien que se cachait le vrai bonheur ? A méditer ! Un spectacle banal de vaches qui se reposaient au soleil m'a empli de joie ce matin

S'il y a bien une évidence aujourd'hui, c'est de constater le grand chaos mondial dans lequel nous baignons tous. L'effondrement de notre vieux monde s'accélère à grande vitesse sous nos yeux : violences extrêmes, augmentations des cataclysmes, bruits de guerre à tous vents, incendies, désastres climatiques, pollution, IA (article en fin de programme vivement conseillé) avec la perte d'emplois et le contrôle humain, effondrement économique etc. La totale ! Ce grand bouleversement est collectif mais aussi individuel et nous sommes tous impactés qu'on le veuille ou non. Inutile de vous dire que vous allez déménager, trouver un havre de paix ou vous isoler sur une île déserte ou que sais-je. C'est peine perdue car la planète entière est touchée. Qui aurait pu imaginer il y a 30

ans traverser un tel chaos ? Tout évolue à une vitesse folle et l'émergence de l'IA (article conseillé fin de programme) aux mains d'une poignée d'humains sans conscience et épris de pouvoir, aggrave encore la situation. A vrai dire, un tableau, de premier abord, pas très réjouissant ! Chaque semaine, j'accompagne des personnes qui me partagent leur désespoir, leur découragement, leur perte de sens et même leur envie de mourir. Et c'est de plus en plus fréquent. Une véritable pandémie de fatigue existentielle. Mais comment peut-on ne pas se perdre face à cette folie destructrice, cette onde de choc et cet énorme effondrement sociétal dont on ne peut présager l'immensité ?

Prenons le temps de nous arrêter un instant. Peut-être la Vie nous invite-elle à nous poser les vraies questions ? Quel est le sens de tout cela ? Qui suis-je réellement et pourquoi suis-je venue m'incarner sur terre ? Et si ce grand chaos n'était en fait qu'une opportunité fabuleuse pour nous plonger dans nos ombres, nos doutes, nos peurs les plus profonds pour les accueillir, les transmuier en force, retrouver nos origines divines et ainsi être enfin unifiés, libres et heureux et pleinement bâtisseur de l'avènement d'un monde nouveau ? Ces interrogations je les pose à la plupart de mes patients et dans bons nombres de mes cours. Pour moi, se poser ces questions essentielles est une clé majeure sur la voie d'une libération profonde qui permet de retrouver **le sens réel de notre vie** et de se rappeler ou découvrir qui nous sommes vraiment. N'oubliez pas, ne croyez rien de ce que je vous raconte, c'est du blabla et je ne cesse de répéter que la conscience ne peut émerger qu'à travers notre propre expérience. Il ne peut y avoir, d'autre instructeur, d'autre sauveur, d'autre maître que nous pour renouer à ces sentiments d'unité, de paix et de joie qui ont toujours été là dans cet espace plus vaste en nous ! Je peux m'évertuer à vous expliquer le goût du fruit de la passion mais vous ne pouvez en prendre conscience qu'en le dégustant. C'est d'une telle évidence ! Faites vos expériences et faites-en votre propre vérité. C'est donc à chacun de nous de bouger et de rechercher le chemin de sa propre libération. Oui, ce n'est pas confortable ... Et j'ai plongé !

Perdue dans mes nuits les plus sombres, un grand cri du cœur n'a eu cesse de me guider : « **Faites-moi comprendre le sens de tout ça ?** ». Patiemment, la Vie m'a éclairée, libérée dans cette traversée qui a bouleversé tous mes repères, m'a confrontée à mes doutes, à mes peurs et a forgé mon âme en profondeur... Aujourd'hui, la conscience de qui je suis réellement s'est aiguisée, je comprends mieux les véritables enjeux de mon incarnation et d'un bon nombre de règles de ce grand jeu cosmique pour ainsi humblement vous les partager. Plus jamais la confiance en la Vie ne m'a quittée. Ce qui m'interpelle fréquemment, c'est de constater qu'en fait la plupart des humains sont bons, cherchent désespérément le bonheur mais bien souvent souffrent, se débattent dans leur égo, ne comprennent pas, n'y

arrivent pas. Ils sont perdus, en errance ne sachant plus à quel saint se vouer. Nous nous sommes égarés dans tous les dédales de notre égo alors que notre véritable essence n'est qu'amour. Comment pourrait-il en être autrement alors que depuis des siècles on nous a surtout initiés à nous battre, nous défendre, nous protéger, nous enfermer. Et notre égo est devenu le grand maître de notre vie. En fait, **tout le problème n'est qu'une histoire d'Amour !!!!** On ne nous a pas appris à aimer et par conséquent nous ne savons pas ce qu'est aimer. Le verbe « Aimer » pourrait se résumer dans cette phrase de Bouddha : « Le jour où tu aimes ton pire ennemi, tu es au bout du chemin ». Fameuse aventure ! Je ne peux que constater à travers mes entretiens et mes cours à quel point on croit aimer mais on ne sait pas ce qu'est aimer.

Savez-vous que nous avons trois cerveaux ? Le mental qui est le cognitif, maître de notre égo, les intestins, l'ancre de nos émotions et le cœur, siège de notre plus pure essence, de l'Amour. Alors que c'est le cerveau du cœur qui devrait être le maître de notre vie, c'est-à-dire l'Amour, l'homme dans sans folie, a inversé les cerveaux en remettant sa destinée dans les mains de son mental, donc de nos peurs, qui ne cesse de l'envahir et est la grande cause de toutes ses souffrances. Voilà tout le travail auquel la vie à travers ce grand chaos nous invite : remettre le cerveau du cœur à sa juste place comme le Grand Maître de nos vies. Cela nous demande d'apprendre un nouveau langage, celui de la voix du cœur, celui de l'intelligence du cœur. Tout un programme car nous ne savons plus ce qu'est Aimer ! Humblement, c'est de cela que je veux vous parler, de ce langage qu'on nous a si maladroitement enseigné ou oublié d'enseigner. Et je n'ai pas de réponses à vous partager mais juste des pistes à vous suggérer. Le cours d'Eveil à Soi est une voie qui vous aide à cette reliance à Soi. Je suis souvent touchée par les témoignages des participants qui me disent que leur vie a changé.

Je vous suggère de vous poser toutes ces questions essentielles et de **vous rappeler chaque matin** qui vous êtes vraiment et quel est le vrai sens de votre vie, pourquoi nous sommes là ! Et nous ne sommes là que pour aimer et seul l'amour guérit, seul l'amour solutionne tout et nous comble de joie. Ne me croyez pas mais vivez le, expérimentez le et la voie du bonheur s'ouvrira à vous. Et si on apprenait ce qu'est Aimer ...

Alors, êtes-vous prêt à vous engager dès cet instant à vous ouvrir à l'amour, à agir avec amour, à penser avec amour, à ressentir l'amour, afin de traverser avec paix et grâce cette époque de grandes turbulences dans la légèreté ? Du fond du cœur, c'est ce que je vous souhaite à tous,

Une merveilleuse entrée,

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 à l'écoute du quotidien
- Les principes du massage réflexe et l'importance de la posture
- Les techniques de massage et manipulation du pied : exercices pratiques
- L'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
- Les 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, Drève des Etangs 9, 1470 Bousval

quand : Formation en huit journées : lundis 12/10 - 2, 9, 16, 23 et 30/11 - 7 et 14/12/2026, de 9h15 à 16h30

prix : 720,00 euros pour les 8 journées, syllabus compris

infos : Christiane Smeets : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.net ou 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.



JOURNÉE BILAN EN RÉFLEXOLOGIE

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. Cette journée est d'une grande aide pour apprendre à faire un bilan énergétique et pour mieux comprendre les comportements de la personne qui bloquent l'énergie chez le patient. Ce sont tous les participants qui réalisent le bilan énergétique de la personne. C'est une véritable synthèse pratique du cours de réflexologie sur le terrain et qui est d'une grande aide pour intégrer toute l'approche énergétique.

Je masse 4 personnes sur la journée. Vous pouvez inviter gratuitement des personnes de votre entourage comme patient qui auront l'occasion de recevoir gracieusement un bilan de santé et un bon massage des pieds ce qui est très apprécié par vos invités.

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

quand : Mardi 1^{er} décembre 2026, de 9h15 à 16h30

prix : 90,00 euros

infos : Christiane Smeets : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.net ou 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.



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 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, Drève des étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Les mardis 3 et 10 novembre 2026, de 9h15 à 17h
- prix :** 180,00 euros
- infos :** Christiane Smeets : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com ou 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 PHARMACIE FAMILIALE

animé par Christiane Smeets

Quelles sont 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 trois journées :

- 1/ La composition de la pharmacie familiale et l'hygiène de vie avec les plantes, les onguents, les cataplasmes, la phytothérapie, l'aromathérapie d'urgence, les tisanes de santé, la pharmacie de voyage, les lavements, ...
- 2/ Comment remédier à nos mille petits maux avec l'aide de la pharmacie familiale, de l'hygiène de vie et des compléments alimentaires
- 3/ Fin de 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, Drève des étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Jeudis 12 et 19/11, 3/12/2026, de 9h15 à 17h00
- prix :** 270,00 euros pour les quatre journées
- infos :** Christiane Smeets : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com ou 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. Henri Nadeau en est la preuve vivante. INCROYABLE MAIS VRAI !!! Après un infarctus du myocarde foudroyant et un AVC à 59 ans, par la pratique journalière de trois exercices physiques qu'il a créé, en 9 mois il a régénéré son cœur et a retrouvé une pleine santé.

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. Un véritable outil d'autoguérison. Alors à ne pas manquer si vous êtes prêts à BOUGER dans votre vie. Pour en savoir plus : www.lolivier-naturopathie.net

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

quand : Cycle complet en matinée :
les vendredis 6 et 20/11/2026, de 9h30 à 12h30 et
les vendredis 27/11 et 11/12/2026 de 9h30 à 11h30

prix : 185,00 euros le cycle – syllabus compris

infos : Christiane Smeets : 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.

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 journalièrement 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'autoguérison.

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'anxiété, 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 antiviellissement, une vraie cure de Jouvence, à nous de bouger...



ÉVEIL A SOI, AMOUR DE SOI ET GUÉRISON SPIRITUELLE

animé par Christiane Smeets

La vie est un grand jeu mais dont souvent nous ne connaissons pas les règles. Bien au contraire, nos croyances, notre éducation, la morale, nos peurs et nos blessures nous ont inculqué des modes de fonctionnement tronqués qui nous amènent souvent à l'échec, au mal être et à la maladie. Ainsi nous avons oublié que nous sommes essentiellement des êtres de conscience et d'amour. Choisir la voie de vivre dans la conscience de Soi et l'ouverture du cœur est le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir à soi et à tous ceux qui nous entourent. Ce chemin implique une décision, un choix, une vigilance soutenue et souple à la fois et une volonté grandissante.

Découvrir et expérimenter notre pouvoir d'autoguérison et de création, apprendre à ne plus plonger dans notre affectif réactionnel mais à devenir des artisans de paix face à tous nos défis même les plus souffrants, apprendre à « accueillir ce qui est » tout en sachant que nous sommes les seuls responsables et créateurs de notre réalité et qu'il n'y a rien à changer, rien à libérer, rien à devenir mais juste découvrir la joie d'Être ce que l'on est déjà. Là est la vraie démarche spirituelle. Tous ces sujets seront abordés tout au long de ces 7 journées.

- lieu :** Christiane Smeets, Drève des étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Jeudis 15/10 • 5, 26/11 • 17/12/2026 et 14/1 • 11/2 • 11/3/2027, de 9h15 à 16h30
- prix :** 630,00 euros
- infos :** Christiane Smeets : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com ou 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 DESCENTE DANS LES NŒUDS : LA D.N.

animé par Christiane Smeets

Lorsque le mental s'emballe et résiste lors d'une émotion, il inscrit dans le corps énergétique et physique cette émotion qui dès lors installe un blocage énergétique et ensuite une tension physique.

La pratique de la descente dans les nœuds inconscients (La D.N.) c'est apprendre à travers les tensions physiques du corps, à aller à l'écoute des nœuds émotionnels et ainsi remonter à l'origine de nos nœuds inconscients. Ainsi l'énergie enfermée dans ces tensions se libère. Cette technique permet de lever progressivement et parfois très rapidement (une à deux séances) des blocages dans le plan physique et énergétique tels que : grincement des dents, crise d'arthrite, migraine, angoisse et autres.

Cet apprentissage demande de développer le ressenti des plans subtils qui nous habitent et nous entourent. Ce cours sera essentiellement pratique. Nous y travaillerons l'écoute des énergies subtiles, de tous les règnes qui nous entourent, de nous-mêmes et de la personne, la pratique de la descente des nœuds sur les personnes et la gestion des conflits avec l'outil de la D.N.

- lieu :** Christiane Smeets, Drève des Étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Formation sur dix mois (un jour/mois) :
Mardis 29/09, 13/10, 17/11 et 15/12/2026 et 19/01, 16/02, 23/03, 13/04, 18/05 et 15/06/2027, de 9h15 à 16h30
- prix :** 900,00 euros, syllabus compris. Toute difficulté de paiement sera prise en considération.
- infos :** Christiane Smeets : 067 773 29
smeets.ch47@gmail.com - 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

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, initiatrice de la technique de « La descente dans les nœuds ».

Enseignante en réflexologie plantaire, en nutrition et hygiène de vie, en technique Nadeau, en différentes approches naturopathiques, la technique de « La descente dans les nœuds » et « Comment vieillir en santé ».

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 : Les quantiques – La réflexologie plantaire — Eveil à soi, amour de Soi et guérison spirituelle – La Descente dans les nœuds – La pharmacie familiale – Les techniques de santé – La candidose – L'hypoglycémie – Les cures de désintoxication (foie/intestins/reins) – Le système immunitaire en santé – L'équilibre acide-base – La ménopause – Les contes – L'argile – La thérapie des diapasons – L'apithérapie –

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

**L'OLIVIER asbl – Drève des étangs – 1470 Bousval – Tél/ 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

Octobre, novembre et décembre 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 – Automne 2026

Petites nouvelles de l'OLIVIER

Cette année, l'été et la période des vacances furent bien particuliers. Tous nous avons été impactés par les événements que ce soit par les incendies de forêts, la canicule ou d'autres cataclysmes mondiaux sans oublier les guerres et toutes les tensions sociales qui explosent de tous côtés. Déjà l'été s'achève et nous voilà à nouveau plongés dans l'agitation de la rentrée avec une cohorte de défis, d'interrogations, de bouleversements dans nos vies qui nous convient sans arrêt à nous adapter. Alors plus que jamais reprenons notre vie en main. Continuons à avancer par monts et par vaux dans l'espérance et la construction de ce nouveau monde de demain. C'est nourrie de cette énergie que je vous propose deux nouveaux cours à l'Olivier. Laurent De Vecchi, spécialisé depuis des années en Sonothérapie, vient nous partager toute sa connaissance sur les diapasons. Cette approche est un outil thérapeutique à la portée de tous pour nous aider à équilibrer notre énergie vitale ainsi que nos problèmes de santé en harmonisant tous nos corps énergétiques. Les sons tout comme les couleurs font partie des soins thérapeutiques de la médecine de demain qui sera essentiellement énergétique. Ce qui me réjouit, c'est de pouvoir l'intégrer dans la réflexologie plantaire en la pratiquant sur les points réflexes des pieds mais aussi sur d'autres points réflexes du corps. Un plus également pour ma santé et comme outil dans ma pharmacie familiale à utiliser pour toute la famille.

Quelle joie également d'accueillir Viannou Coëme à l'Olivier ! Cette fée des plantes sauvages vient nous partager toutes ses connaissances, et sa passion pour nous apprendre à égayer nos préparations culinaires de plantes sauvages mais aussi à élaborer par nous-mêmes de merveilleux remèdes maisons tels que des teintures mères, des macérats glycinés et huileux, des poudres, des crèmes de soins et j'en passe et tout cela avec une créativité, une grande générosité et un savoir-faire qui m'émerveillent à chaque fois. J'ai pu constater que la qualité des teintures mères achetées en pharmacie n'a aucune comparaison avec celles que l'on élabore. On a tout à gagner à les préparer soi-même : l'autonomie, la qualité, BEAUCOUP moins chères sans oublier la joie d'élaborer soi-même tous ces trésors. Donc, à ne pas manquer !!! Attention, il est nécessaire pour la bonne organisation du cours de s'inscrire pour les trois matinées du trimestre.

Pour ce qui est du cours « Vieillir en santé » que j'ai lancé en décembre 2026, je me suis sentie complètement dépassée par l'abondance des recherches scientifiques mondiales et de la richesse des découvertes actuelles. J'avais prévu un jour de cours ce qui était complètement insuffisant. Dans la foulée, j'ai rajouté une demi-journée mais là encore c'était insuffisant. J'ai foiré et je m'en excuse vraiment. Je devais vous envoyer des infos et j'ai été incapable de le faire comme figée alors que ces dossiers étaient prêts. Cela ne m'est jamais arrivé mais c'est

ainsi. C'est comme si j'avais besoin de mettre de l'ordre dans ce cours, le restructurer et c'est ce que j'ai fait. Dans ce nouveau syllabus, j'ai gardé la base mais pour le reste, j'aborde tout par système (digestif, nerveux, locomoteur etc ...) et à chaque fois je développe en quoi le vieillissement l'impacte et comment y remédier pour rester en santé. Beaucoup plus simple mais un énorme travail en plus. Ce cours se donnera à l'avenir sur deux jours et avec un syllabus complètement revisité. Alors voilà, pour rectifier cette situation, je propose à tous ceux qui ont déjà suivi le cours de vous offrir la possibilité de participer gratuitement à la journée et demi de cours prévue auparavant mais de payer 45 € pour la demi-journée que j'ai rajoutée et enrichi d'un nouveau syllabus. Mais attention, s.v.p., de bien préciser lors de votre inscription que vous avez déjà suivi le cours. Je ne pourrai pas prendre tout le monde à la fois et je le ferai d'après les disponibilités, mais vous pourrez y participer quand vous voulez dans le temps. Et pour clôturer le tout, je vous enverrai la semaine prochaine les dossiers promis. Et surtout n'oubliez pas que les trois clés majeures pour rester en forme et en santé ce sont le mouvement, la suppression du sucre et la paix et joie intérieure.

Un petit rappel pour le cours de pharmacie familiale que j'avais décidé de ne plus programmer. C'est essentiellement au vu de la situation mondiale que l'on traverse, que j'ai décidé de le partager à nouveau. Nous risquons d'être confrontés à des situations difficiles où nous n'aurons peut-être pas accès aux soins, aux médecins etc. Il est **urgent** que vous ayez chez vous des remèdes en stock et d'apprendre à les utiliser en toute sécurité. Et quelle joie d'être autonome.

Ce trimestre, pour nous accompagner dans ce cheminement intérieur, Hilda nous offre deux journées magiques sur les contes. Je peux témoigner de la joie et du bonheur que j'observe à chaque fois chez tous ceux qui l'ont suivi. Dans ce grand chaos que l'on traverse et qui nous invite à cette reliance à Soi, c'est une aide précieuse et initiatique pour garder et nourrir notre paix intérieure en s'ouvrant au merveilleux de la Vie.

Quant à la technique Nadeau, plus que jamais je découvre son importance à travers mes investigations sur « Vieillir en santé ». Toutes les recherches démontrent que l'exercice physique est une des clés majeures de l'antivieillesse. Alors, j'ai rajouté dans mon hygiène de vie à la technique Nadeau des exercices en salle, non pas de cardio comme souvent conseillés, mais des exercices dits en résistance. Ils permettent d'éviter la fonte musculaire et la perte de l'équilibre, grandes causes des chutes liées à l'âge, de la perte de l'autonomie et également des décès. En fait, on a découvert que les muscles sont de véritables organes qui lorsqu'on les stimule en résistance, ils se mettent à sécréter des hormones et des métabolites divers qui régulent tout l'organisme. Alors surtout bouger, même un peu mais bouger. Oui cela me demande un effort mais je n'hésite pas car je me sens tellement gagnante. Un véritable élixir de Jouvence à la portée de tous

Soyez heureux et en pleine santé,

Christiane



À LA DECOUVERTE DE L'UNIVERS MAGIQUE DES CONTES

animé par *Hilda Vaelen*

Depuis la nuit des temps, les contes nous transmettent la sagesse et une invitation à l'éveil. Ils s'adressent directement à notre cœur et à notre âme. Telle une lanterne, ils éclairent notre chemin pour donner plus de sens aux événements de notre quotidien. À l'aide de modèles riches, les héros nous enseignent comment traverser les épreuves et relever les défis pour en cueillir les fruits.

Voici deux journées pour pénétrer l'univers magique des contes et pourquoi pas retrouver et nourrir son âme d'enfant.

- lieu :** asbl L'Olivier, chez Christiane Smeets
Drève des étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Samedi et dimanche 14 et 15 novembre 2026,
de 9h à 16h30/17h00
- prix :** 180,00 euros les 2 journées (syllabus inclus)
les deux journées sont indissociables
- infos :** Hilda Vaelen : 086/32 11 00 ou hilda.vaelen@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.



VIVRE 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, chez Christiane Smeets
Drève des Étangs 9, 1470 Bousval
- quand :** Vendredi 13 novembre 2026, de 9h00 à 16h30
- prix :** 90,00 euros
- inscription :** Hilda Vaelen : 086/32.11.00 hilda.vaelen@skynet.be
L'inscription est enregistrée dès confirmation écrite de votre part (mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



LES DIAPASONS THERAPEUTIQUES

animé par Laurent De Vecchi

*Sonothérapeute et formateur professionnel depuis 2006,
initiateur de l'approche holistique UNISSONS®*

Vous souhaitez ressentir comment les vibrations des diapasons et du chant du OHM Cosmique peuvent stimuler l'énergie vitale, vous ancrer, améliorer les problèmes de santé, vous ouvrir le Cœur, ramener l'harmonie dans tous vos corps et vous ouvrir à votre Âme Source ?

Êtes-vous soucieux/se d'apporter une technique complémentaire de soin holistique, vibratoire et un changement de paradigme à votre pratique thérapeutique ? Souhaitez-vous apprendre les bases et les rouages de la thérapie vibratoire par les diapasons ? Cette formation s'adresse alors à vous, thérapeutes et non-thérapeutes. Cette pratique vibratoire est tout à fait complémentaire à la Réflexologie Plantaire enseignée ici-même à L'Olivier et peut s'utiliser sur les points réflexes des pieds.

Vous repartirez de ce stage reposé(e) et reboosté(e) avec votre diapason 136,10 Hz (et peut-être d'autres disponibles sur place), avec une connaissance élargie du monde des sons vertueux, vibrations et fréquences, ainsi qu'avec le protocole de base des 45 points corporels clés à pratiquer sur vous et sur vos proches... Après quelques mois de pratique, vous serez à même de l'inclure dans vos soins.

- lieu :** chez Christiane Smeets, 9 Drève des Étangs, 1470 Bousval
- quand :** samedi 28 et dimanche 29 novembre 2026, de 10 à 17h
- prix :** 230,00 euros syllabus compris + 60,00€ en espèces afin d'acquérir votre diapason 136,10 Hz nécessaire au stage (stock limité d'autres diapasons disponibles sur place - règlement en espèces)
- infos :** Christiane Smeets, tél./fax : 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.

Nouveau ! Nouveau ! Nouveau ! Nouveau !



A la rencontre des plantes sauvages

Animé par Viannou Coëme

La nature sauvage, véritable manne céleste et pharmacie du Bon Dieu, nous offre mille et un trésors nous donnant l'opportunité de préparer soi-même, dans l'ancre de nos cuisines, de délicieux mets et de nombreux remèdes naturels. Avec un matériel très simple, des plantes de nos campagnes et un brin de joie et de créativité, nous apprendrons à égayer nos plats de plantes sauvages et à élaborer par différentes techniques diverses préparations de plantes médicinales. Nous découvrirons comment réaliser :

- des macérats huileux et glycerinés
- des onguents
- des teintures mères etc ...
- à préparer des pestos et autres préparations culinaires pour égayer nos plats

et que vous pourrez emporter avec vous. Que du bonheur ...

- Lieu :** Christiane Smeets, 9 drève des étangs 1470 Bousval
- Quand :** les dimanches 27/09, 8/11 et 13 décembre 2026
Programmes détaillés par journée sur le site
- Prix :** 55 € par matinée. Il est demandé de s'inscrire au cycle par trimestre
- Infos :** Christiane Smeets : tél + 32 (0)67 773 290
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

