

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.**

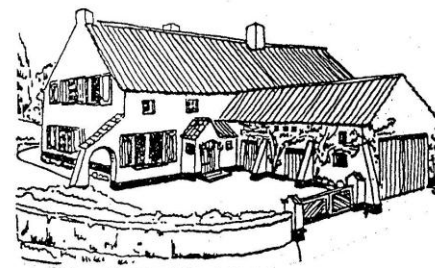
En cas de nécessité, je me réserve le droit de modifier l'horaire ou la date d'un stage ou d'annuler une formation.

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



Bonjour,

Allongée dans mon transat, je m'enivre littéralement des premiers rayons printaniers du soleil. Simplement me poser pour pleinement ressentir et me nourrir de cette douce chaleur sur ma peau. Une vraie madeleine de Proust ... Une paix immense m'inonde et m'anime. Que du bonheur, si simple mais si bon. Tout près de moi, je contemple l'enthousiasme des mésanges qui s'activent à la préparation de leur nid. Un vrai tableau printanier qui me remplit d'une joie enfantine. J'adore le printemps. C'est comme un feu d'artifice vivant où en une fois des milliers de couleurs explosent de toute part. La Vie renaît des ses cendres et j'observe à quel point elle n'est que beauté. Et je me dis que notre planète est vraiment belle, une vraie merveille, un petit paradis sur terre.

Toutefois, le constat est sans appel : c'est l'homme dans sa folie, son égoïsme qui 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 place en

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 cesse 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 soyons puissants au-delà de toutes limites. C'est notre lumière et non nos ténèbres qui nous effraie le plus. Nous nous demandons: Qui suis-je pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux? En fait, qui es-tu pour ne pas l'être ? Tu es un enfant de Dieu. Te restreindre et voir petit, ne rend pas service au monde. Il n'y a rien de brillant à se diminuer afin que les autres ne puissent pas se sentir menacés autour de toi. Nous sommes tous nés pour briller, comme des enfants le font. 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 mardis 8, 15/04 ; 13, 27/05 ; 3, 10, 16 et 24/06/2025 de 9h15 à 16h30.

prix : 680,00 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 vendredi 18 avril et 19 juin 2025 de 9h15 à 16h30

prix : 85,00 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 (fax, mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation.



APPLICATIONS PRATIQUES EN REFLEXOLOGIE

animé par Christiane Smeets

En ces temps de crise plus que jamais la réflexologie plantaire est un outil d'exception nous offrant la possibilité de plus d'autonomie en nous aidant dans de nombreuses situations de problèmes de santé: blocage du dos, crise hémorroïdaires, crise dentaire, cystite, crise d'appendicite ... Cette journée nous donnera l'occasion de passer en revue des problèmes de santé bien précis où nous apprendront comment nous aider à rééquilibrer la zone bloquée pour rétablir la santé. Des clés naturopathiques seront également abordées pour chaque situation.

Nous aurons un temps de partage sur votre pratique et vos questions. L'après-midi chacun recevra un massage adapté à une problématique de sa santé.

Attention requis indispensable : avoir suivi la formation de réflexologie plantaire à l'Olivier ou chez un réflexologue formé à l'Olivier

- lieu :** Christiane Smeets, 9 Drève des Etangs, 1470 Bousval
- quand :** Le vendredi 4 avril 2025 de 9h15 à 16h30
- prix :** 85,00 euros
- infos :** tél/fax : 067 773 290 ou smeets.ch47@gmail.com 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



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. Elle n'est pas chère, peut être utilisée dans de nombreux domaines de notre quotidien et se conserve des années. Pour de nombreux maux, neuf fois sur dix, elle est une aide inestimable dans nos troubles de la santé : angine, sinusite, hépatite, gastrite, otite, fracture, douleur articulaire, abcès, acné, inflammation, 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 leurs blessures ou utilisée dans l'eau de nos poules 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 14 avril 2025 de 9h15 à 17h
- prix :** 85,00 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 (fax, 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, 9, Drève des Etangs 1470 Bousval

quand : cycle complet en matinée : les lundis
12 et 19 mai 2025 de 09h30 à 12h30
2 et 23 juin 2025 de 09h30 à 11h30

cycle complet en soirée : les jeudis
12 et 19 mai 2025 de 18h à 21h
2 et 23 juin 2025 de 18 à 20h

prix : 180,00 euros le cycle – syllabus compris

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

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 raffermi 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 antvieillessement, une vraie cure de Jouvence, à nous de bouger...



EVEIL A SOI, AMOUR DE SOI ET GUERISON SPIRITUELLE

animé par Christiane Smeets

La vie est un grand jeu mais dont souvent nous ne connaissons pas les règles. Tout 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, 9 Drève des étangs 1470 Bousval
- quand :** les jeudis 17, 24/04 ; 15, 22/05 ; 5, 12 et 26/06/2025 de 9h15 à 16h30
- prix :** 595,00 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 par (fax, mail ou poste). Celle-ci est un engagement à assumer votre participation

Paroles de Marianne Williamson prononcées 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 soyons puissants au-delà de toutes limites. C'est notre lumière et non nos ténèbres qui nous effraie le plus. Nous nous demandons : Qui suis-je pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux ? En fait, qui es-tu pour ne pas l'être ? Tu es un enfant de Dieu. Te restreindre et voir petit, ne rend pas service au monde. Il n'y a rien de brillant à se diminuer afin que les autres ne puissent pas se sentir menacés autour de toi. Nous sommes tous nés pour briller, comme des enfants le font. 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.

Autres pensées de l'auteur

« Mère Térésa dit qu'il n'existait pas de grandes actions, juste des petites actions accomplies avec un grand amour. Ce n'est pas l'amour que nous n'avons pas reçu dans le passé qui nous handicape, mais bien l'amour que nous ne donnons pas dans le présent. »

« Créer le monde que nous voulons est bien plus puissant que de détruire celui dont nous ne voulons plus. »

« L'amour est ce avec quoi nous sommes nés. Et nous avons appris la peur. Le chemin spirituel est de désapprendre la peur et d'accepter l'amour de nouveau dans nos cœurs. »

« L'amour est un fait essentiel de l'existence. Il est notre ultime réalité, notre ultime but sur Terre. »

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 2025

Conférences

Cours

Ateliers

Bilan de Santé

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

drève des étangs 9
1470 Bousval
Trimestriel – Printemps 2025

Petites nouvelles de l'OLIVIER

Ô joie, le soleil est de retour et ravivent nos cellules pour notre plus grand bonheur. Après un hiver bien terne, 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. 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. 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 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. C'est l'**astaxanthine** qui protège également votre peau en stoppant les effets néfastes des UVA (rayons dangereux). 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.

La médecine chinoise nous rappelle qu'en cette aube printanière c'est la meilleure période pour dorloter notre foie qui ne cesse d'être sollicité dans ce monde ultra pollué. Il est au fourneau jour et nuit et remplit à lui seul plus ou moins 500 activités biologiques journalières. Un véritable héros pour nous maintenir en bonne santé. Remerciez-le par votre attention à son égard en faisant une cure de plus ou moins trois semaines et parfois plus si nécessaire. Une super cure détox que j'adore est la cure d'« aubier de tilleul ». Ce remède est un des fleurons de l'herboristerie depuis des siècles. Et ce n'est pas sans raison car il est un grand dépuratif hépatique (foie), biliaire, rénal et intestinal. Une des ses propriétés majeures est de dissoudre et d'éliminer l'acide urique des organes et des articulations ce qui permet de rééquilibrer notre terrain souvent en acidose et de diminuer les douleurs articulaires et musculaires. C'est un bon antispasmodique, digestif, anti-nauséeux, anti-inflammatoire. Il réduit l'insomnie, est sédatif et est un parfait allié pour l'amaigrissement. Comme bonus en plus, il est très riche en antioxydants, en oligo-éléments, en minéraux et en tanins (anti-inflammatoires). Vous aurez compris, un vrai must. Comment l'utiliser ? La vraie recette ancestrale c'est la décoction. Acheter de l'aubier de tilleul en vrac chez un herboriste (herboristerie Moderne, du Valmont ou Desmecht) pour en faire une décoction pendant 3 semaines. Prenez 20 à 40 gr pour 1 litre d'eau. Faire frémir 10 à 20 minutes et laisser infuser 10 minutes. Vider dans la journée chaud ou froid. Attention car cette cure est à éviter chez les femmes enceintes, allaitantes

et jeunes enfants, en cas de grosse pathologie du foie, des reins ou prise de certains coagulants. Est aussi utilisé en ampoules ou en gélules. N'oubliez pas que lors de toute cure, l'important est de toujours écouter les réactions du corps et d'adapter le dosage de d'après les réactions éventuelles de chacun, signes souvent d'une élimination des toxines (nausées, diarrhées, maux de tête, vomissement, démangeaisons etc).

Pour amplifier notre énergie printanière, l'exercice physique journalier est un incontournable surtout après l'hiver où nous avons tous tendance à moins bouger. Des découvertes récentes, selon le Dr Gabrielle Lyon, ont observé que les muscles volontaires c'est-à-dire que l'on commande volontairement lors de pratiques sportives, libèrent des myokines qui nourrissent nos muscles mais qui, une fois passées dans le sang, ont un grand bienfait sur de nombreux organes tel que le cerveau, le foie, l'intestin, le pancréas, la peau, notre bon équilibre hormonal et tous nos métabolismes. Autre fait intéressant et qui nous concerne tous, ces myokines nous préserve de la fonte de la masse musculaire et rajeunit le muscle. Et il n'y a pas d'âge pour commencer ! On parle de véritables hormones de Jouvence. De même, l'exercice physique est un des meilleurs boostant de nos mitochondries, petites centrales énergétiques dans nos cellules qui produit de l'énergie (ATP) et permet ainsi la vie cellulaire. Une bonne production d'énergie dans nos cellules nous met plus en forme mais préserve aussi notre santé plus longtemps et s'est révélé un vrai anti-âge. L'exercice physique journalier stimule également nos télomères qui se trouvent sur l'extrémité des chromosomes. En les stimulant, on contribue à maintenir le capital jeunesse de nos cellules. En fait, la taille des télomères est un indice de longévité. Or, leur taille diminue au cours du vieillissement cellulaire. Au plus elles raccourcissent au plus vite on vieillit et au plus vite on vieillit, au plus vite on meurt. Des chercheurs de l'UCL ont scientifiquement démontré il y a cinq ans que grâce à l'exercice physique, on peut non seulement stopper leur usure mais également les reconstituer. Découverte incroyable qui a fait le tour du monde. Un vrai élixir de vie selon leur dire ! Voilà me semble-il de bonnes raisons pour nous stimuler à bouger ?

Dans les grandes turbulences que l'on traverse, il est important de prendre soin de nous, de notre corps physique et des autres corps. J'ai vu deux personnes, en peu de temps guérir d'un burn-out grâce à la technique Nadeau alors qu'elles n'en sortaient pas. Observer une bonne hygiène de vie demande une certaine discipline mais les résultats sont tellement porteurs et stimulent vraiment la vie en nous. Je vous y encourage de tout cœur et pour ceux qui ont fait la formation Nadeau, pour vous stimuler, je vous invite à le faire assidument une semaine et vous sentirez immédiatement la différence. Et pour nourrir la légèreté, la paix et la joie, plonger dans le monde merveilleux de l'olfactologie spirituelle avec Hilda. Un vrai baume pour le cœur, que du bonheur, de la légèreté dans ce monde si chahuté, avec affection,

Un plein de vitalité printanière,

Christiane



Révéler nos potentiels avec l'olfactologie spirituelle

animé par Hilda Vaelen

Sublimier 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
vendredi 20 et samedi 21 juin 2025

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 dimanche 22 juin 2025 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.