

# s'épanouir L'agenda

## Stages

### ■ Journée anti-âge

Comment faire face à la fois aux effets du temps qui passe et aux défis de la vie moderne ? C'est l'objet de la journée de stage proposée par Françoise Aublé, Ianina Lesiuk et Annette Rulquin. Spécialistes des techniques anti-âge, elles feront un inventaire complet des moyens et technologies de pointe pour rester jeune longtemps. Parmi les thèmes abordés : la qualité de l'environnement (dans les maisons, les bureaux...), les moyens de maintenir l'équilibre énergétique et hormonal, les différentes manières d'améliorer sa forme et son aspect physique (le bon emploi de la chirurgie esthétique!), mais aussi les avantages du développement personnel.

**Le 2/4/2006, à Lyon (89), et le 23/4/2006, à Paris, de 10 heures à 18 heures. Prix : 100 €.**  
**Rens. : 01 48 01 47 07.**

### ■ Développer son intuition

Depuis quelques années, le travail sur notre

« sixième sens » a été mis en avant dans les techniques de développement personnel. Mais en France, peu d'animateurs en ont fait une spécialité. Thérapeute certifiée en rebirth, en analyse transactionnelle, et en programmation neurolinguistique humaniste, Vanessa Mielczareck – qui vient de publier *Le Voyage de Léa* (Jean-Claude Gawsewitch éditeur, 2006) – enseigne le processus d'épanouissement de cette faculté présente chez tout être humain. Son prochain stage, « Comment développer son intuition et vivre son pouvoir créateur », sera suivi par d'autres en août.

**Du 18 au 22/4/2006, à Cogolin (83). Prix : 420 € (hébergement en sus).**  
**Rens. : 04 32 52 18 99**  
**et [www.lunionformation.com](http://www.lunionformation.com)**

### ■ La cuisine intérieure

Notre relation à la nourriture touche à notre corps, à notre estime, à notre valeur, à la manière dont nous nous voyons, et à la manière dont nous imaginons que les autres nous voient... C'est sur ce