

LIÈGE – CULTURE

Concerts à Liège : découvrez notre sélection

Que va-t-on pouvoir se mettre sous la dent cette semaine au niveau musical en Cité ardente ? Une fois encore, les amateurs de concerts seront gâtés, avec plusieurs rendez-vous incontournables...

GILLES SYENAVE

Que vous aimiez la pop, le jazz, le hip-hop, le classique ou le rock, il y aura forcément une bonne raison de sortir de chez vous.

LUNDI

L'heure de la rentrée a enfin sonné, du côté de l'OM. Après quelques semaines de repos, la nouvelle salle sénégalaise accueillera la sensation pop **Charlotte Cardin**. Star au Canada depuis une dizaine d'années et sa participation à l'équivalent québécois de « The Voice », l'ancienne protégée de Garou s'affirme de plus en plus de ce côté de l'Atlantique. À voir ! Charlotte Cardin + Mega, le 29/01 (20h) à l'OM. 36 euros.

MERCREDI

Virtuose solo au son riche tant au soprano qu'au ténor, le saxophoniste et compositeur **Shauli Einav** sera de passage à Liège pour présenter son nouveau quartet. Accompagné d'un organiste, d'un guitariste et d'un batteur, il a récemment dévoilé « Living Organs », un petit concentré de jazz saupoudré de rock et de pop. Son passage à Liège est un réel événement pour tous les amateurs de la note bleue. Shauli Einav Quartet, le 31/01 (21h) au Jacques Pelzer Jazz Club. 12 euros.

VENDREDI

Le grand jour approche, pour **Yakua & ATKT**. Originaire de Liège, le duo de rappeurs s'était fait remarquer en remportant l'été dernier

le concours organisé par Tarmac, le média digital de la RTBF dédié au hip-hop. À la clé : un passage remarqué sur la scène du festival de Dour, quelques mois après la sortie de « Karma », leur premier projet en commun. Poursuivant leur belle ascension, les deux lascars seront vendredi soir à La Zone pour célébrer la parution de « Devenir », le nouveau fruit de leur collaboration. Release Party de Yakua x ATKT, le 02/02 (20h) à la Zone. 8,50 euros en prévente, 10 euros sur place.

VENDREDI ET SAMEDI

On le sait, l'OPRL aime se lancer dans de nouveaux défis. Vendredi et samedi, il ouvrira les portes de sa majestueuse Salle Philharmonique à la chorégraphe pari-



Charlotte Cardin. © D.R.

sienne **Lara Barsacq**. En compagnie de ses deux danseuses, celle qui est installée en Belgique depuis 2007 proposera un spectacle origi-

nal en forme d'hommage aux célèbres ballets russes. Vous reprendrez bien un peu de grâce ?

Le fabuleux destin des Ballets russes, les 02 et 03/02 (20h) à l'OPRL. Billets à 11, 18 ou 30 euros.

SAMEDI

Dans un tout autre style, notre sélection de concerts s'achève avec la venue des fous-furieux de **It It Anita** au Reflektor. Actif depuis une dizaine d'années, ce quatuor devenu trio propose un rock direct et incisif inspiré par Nirvana, Sonic Youth et Fugazi. Rien de tel que du bon rock Made in Liège pour se défouler un bon coup.

It It Anita + Péniche, le 03/02 (20h) au Reflektor. 19,50 euros. ■

20017844

LOVE LIKE FUN

WWW.SEVENRADIO.BE & TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

ÉCOUTEZ TOUS NOS PODCASTS >>

MATTHIEU REMY - EASYEST

RAPHAËL WARNY

HUY

Apprivoiser le stress : un challenge gratuit et un programme

Face au stress omniprésent dans notre société, **Frédérique Henry, kinésologue et formatrice en gestion du stress, propose des stratégies innovantes pour le surmonter.**

Dans un monde où le stress est omniprésent, exacerbé par le contexte actuel, il devient impératif de trouver des méthodes efficaces pour le gérer. **Frédérique Henry, kinésologue et formatrice en gestion du stress, propose deux initiatives novatrices pour aider chacun à aborder le stress sous un angle différent.**

CHALLENGE GRATUIT « 3 JOURS POUR APPRÉHENDER LE STRESS AUTREMENT »

Du mardi 5 au jeudi 7 mars, **Frédérique Henry** organise un challenge en ligne gratuit. Cette session de trois jours offre une approche innovante pour percevoir et gérer le stress. Centré sur des techniques simples mais efficaces, le challenge inclut des exercices pratiques et un carnet de route, permettant aux participants de maximiser les bénéfices de leur expérience.

PROGRAMME COMPLET SUR 21 JOURS POUR S'APAISSER ET SE LIBÉRER DU STRESS

Pour ceux souhaitant approfondir leur apprentissage, **Frédérique** propose également un programme complet de 21 jours. Ce programme guide les participants à travers des exercices pratiques et fournit des outils concrets pour instaurer un changement durable dans leur vie. L'objectif est de permettre à chacun de se libérer du stress et de trouver un équilibre.

Frédérique Henry aborde le stress non pas comme un ennemi, mais comme un allié. Son approche se concentre sur la compréhension des facteurs de stress, qu'ils soient extrinsèques ou intrinsèques, et sur l'activation des ressources internes pour mieux le gérer. Selon elle, le stress est une réaction physiologique normale, mais il ne doit pas être subi passivement.

Ce double programme s'inscrit dans la démarche de **Frédérique** de sensibiliser le public aux enjeux du stress et de fournir des pistes utiles pour y faire face. Avec une expertise confirmée dans le domaine, elle accompagne de nombreuses personnes vers une meilleure gestion de leur stress. ■

À noter : Pour plus d'informations : www.frederique-henry.be