

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE JANVIER 2021

- Participation sur inscription à [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be) •
- Notre permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h00 à 12h30 au 0479 034 592 •

### Activités hebdomadaires

<b>Yoga</b>	Séance en ligne	Les lundis	10h30 à 11h30	Annick Millette, instructrice de yoga
<b>Qi Gong</b>	Séance en ligne	Les mardis	18h à 19h	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
<b>Yoga</b>	Séance en ligne	Les jeudis	17h30 à 18h30	Annick Millette, instructrice de yoga

### Ateliers ponctuels

<b>Cuisine 'Chef Lulu' : Tagliatelles génoises aux champignons</b>	Séance en ligne	Lundi 11 janvier	18h à 19h15	Ludovic, chef vegan
<b>Pleine conscience : Apprendre à accueillir le changement</b>	Séance en ligne	Jeudi 14 janvier	16h à 17h	Isabel Barrios, instructrice de mindfulness certifiée.
<b>Yoga &amp; Télétravail : Compenser les méfaits de la position assise prolongée</b>	Séance en ligne	Vendredi 15 janvier	12h à 13h	Annick Millette, instructrice de yoga
<b>Cuisine 'Chef Lulu' : Chou-fleur Jyutping (sauce orange chinoise)</b>	Séance en ligne	Mercredi 20 janvier	18h à 19h15	Ludovic, chef vegan
<b>Café littéraire : les livres qu'on a aimés</b>	Séance en ligne	Jeudi 21 janvier	10h à 11h30	Amandine Servranckx, animatrice d'atelier d'écriture créative
<b>Pleine conscience pour tous</b>	Séance en ligne	Mercredi 27 janvier	9h30 à 10h30	Sybille de Ribaucourt, psychologue & instructrice de mindfulness certifiée
<b>Cuisine 'Chef Lulu' : Choux de Bruxelles laqués en brochettes, sauce miel-soja</b>	Séance en ligne	Mercredi 27 janvier	18h à 19h15	Ludovic, chef vegan

- Participation aux ateliers en présentiel et en ligne (Zoom) : 5€ par atelier via la carte prépayée •  
(Carte prépayée de 50€ à payer sur le compte IBAN : BE66 3631 6313 4943  
avec en communication 'Nom, prénom, carte activités')

Avec le soutien  
de nos partenaires

