

PROGRAMME D'ACTIVITES - JANVIER & FEVRIER 2019

Sur inscription à info@re-source-delta.be ou 0479 034 592

ACTIVITES HEBDOMADAIRES	LIEU	DATES	HEURES	PRESTATAIRES
Yoga matinal 1	Centre Pérou Petite salle	Les lundis	10h à 11h	Annick Millette, instructrice de yoga agréée.
Yoga matinal 2	Centre Pérou Petite salle	Les lundis	11h15 à 12h15	Annick Millette, instructrice de yoga agréée.
Marche Nordique	Lieu précisé à l'inscription	Les mardis	11h30 à 12h45	Dominique Deman, instructrice de marche nordique.
Qi Gong	Centre Pérou Petite salle	Les jeudis	13h à 14h	Christophe Boot, professeur de Qi Gong.
Yoga réharmonisant	Centre Pérou Petite salle	Les jeudis	17h30 à 18h30	Annick Millette, instructrice de yoga agréée.
CYCLES & ATELIERS PONCTUELS	LIEU	DATES	HEURES	PRESTATAIRES
Cycle de Sophrologie pour confirmés	Centre Pérou Petite salle	Vendredi 15 février Vendredi 1, 8 & 22 mars Vendredi 5 & 12 avril Vendredi 3 mai	10h à 11h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue.
Cycle de Danse Expressive 'Prendre sa place et découvrir sa mesure'	Centre Pérou Grande salle	Jeudi 10, 17, 24 janvier Jeudi 7, 14 février	10h à 12h	Amandine Servranckx, danseuse.
Cycle d'ateliers Tango : Séance d'information	Hôpital DELTA – rendez-vous devant 'Toujours Belle'	Jeudi 10 janvier	18h15 à 19h30	Joan De Rijck et Hugo Godoy, danseurs de Tango.
Cycle d'ateliers Tango	Wolubilis	Vendredi 1, 8, 15 & 22 févr. Vendredi 1, 15 & 29 mars Vendredi 26 avril	19h à 21h	Joan De Rijck et Hugo Godoy, danseurs de Tango.
Cycle 'Mieux vivre avec ses proches après un cancer'.	COMPLET	Mardi 15 & 29 janvier Mardi 12 & 26 février	17h45 à 20h	Brigitte Hermans, coach, Daphné Grulois, onco- psychologue.
Shiatsu Zen Séances individuelles de 1 heure	Lieu précisé à l'inscription	Mercredi 9 & 23 janvier Mercredi 20 & 27 février	14h 15h10 16h20	Sandra Fernandez, thérapeute professionnelle de Shiatsu Zen.
Cuisine santé et partage suivi d'une marche en forêt	Lieu précisé à l'inscription	Mardi 29 janvier	11h30 à 13h30	Lut Van Lierde, diététicienne.
Pleine Conscience pour tous	Centre Pérou	Jeudi 24 janvier Jeudi 21 février	11h00 à 12h00	Sybille de Ribaucourt, instructrice de mindfulness .
CYCLE A VENIR				
Cycle 'Mieux vivre l'Hormonothérapie'	De mars à juin : Cycle de 7 ateliers en groupe, 3 consultations individuelles de médecine intégrative et séances hebdomadaires d'activités psychocorporelles.			

Participation de 5€ par atelier – 10€ pour la cuisine. Cartes prépayées de 50€ à payer sur le compte IBAN : BE66 3631 6313 4943 avec en communication 'Nom, prénom, carte activité'. Les cartes peuvent être retirées à la permanence.

La participation aux cycles 'Mieux vivre avec ses proches après un cancer' et 'Mieux vivre l'hormonothérapie' est soutenue par la Fondation contre le Cancer et est gratuite.



- Centre Pérou : Rue du Pérou 23 à 1000 Bruxelles (Boitsfort) •
- Notre permanence du lundi au vendredi de 10h30 à 12h30 à l'Hôpital DELTA, Espace 'Toujours Belle', Bvd du Triomphe 201 à 1160 Auderghem •