



www.re-source-delta.be

Permanence d'accueil

Lundi 10h30h à 15h
Mardi 10h30 à 15h
Mercredi 10h30 à 12h30
Jeudi 10h30 à 15h
Vendredi 10h30 à 12h30

Participation aux ateliers

5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil

Inscription info@re-source-delta.be

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● info@re-source-delta.be ● 0479 034 592



Cycles thématiques

DE JANVIER À MARS 2026

Sur inscription à la permanence d'accueil ou par email (info@re-source-delta.be)

Nos **Cycles Thématiques** visent à approfondir une thématique donnée où l'acquisition de connaissances, les discussions guidées et les activités pratiques sont au cœur de l'expérience.

Une participation à l'ensemble des séances indiquées est requise.

Thème	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Mieux vivre l'hormonothérapie <i>Cycle de 7 ateliers, 8 séances de renforcement cardio & musculaire et 1 consultation de médecine intégrative</i>	De janvier à mai 2026	Sur candidature : www.re-source-delta.be/cycle-hormono-2026-1/ 		Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue Florence Burton, kinésithérapeute Ingrid Theunissen, docteur en médecine intégrative
Mieux vivre la reprise de la vie professionnelle <i>Cycle de 6 ateliers et 3 coachings</i>	De février à avril 2026	Sur candidature : www.re-source-delta.be/reprise-vie-professionnelle/ 		Brigitte Hermans, onco-coach Anne-Valérie Seroen, onco-coach
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : Habiter un corps plus fluide et plus libre <i>Cycle de 5 séances</i>	Jeudi 15, 22 & 29 janvier 5 & 12 février	10h45 à 11h45	Re-source Erable	Léa Tourneur, professeure de Feldenkrais
Prendre soin de soi avec les outils du yoga thérapeutique : Ma routine yoga et mes intentions pour 2026 <i>Cycle de 3 séances ouvert à celles et ceux qui n'ont pas encore assisté à un cycle précédent</i>	Vendredi 23 janvier Samedi 24 janvier Dimanche 25 janvier	10h30 à 12h30 13h30 à 15h30 10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de Yoga



Prendre soin de soi avec les outils du yoga thérapeutique : Pratiques en lien avec le chakra du cœur <i>Cycle de 3 séances</i>	Vendredi 13 février Samedi 14 février Dimanche 15 février	10h30 à 12h30 13h30 à 15h30 10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de yoga
Sophrologie : Apprivoiser le stress pour améliorer son sommeil <i>Cycle de 5 séances ouvert à celles et ceux ayant participé à au moins une séance découverte de sophrologie</i>	Lundi 2, 9, 16, 23 & 30 mars	10h15 à 12h	Re-source Banian	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Libido, cancer & sexualité <i>Cycle de 5 séances ouvert aux femmes</i>	Mardi 10 & 24 mars 7 & 21 avril 19 mai	13h à 16h	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Virginie Piront, sexologue Amandine Servanckx, conscience corporelle & Merveilleux Mouvement
Prendre soin de soi avec les outils du yoga thérapeutique : Réveil après l'hiver et entrée dans la nouvelle saison <i>Cycle de 3 séances ouvert à celles et ceux qui n'ont pas encore assisté à un cycle précédent</i>	Vendredi 13 mars Samedi 14 mars Dimanche 15 mars	10h30 à 12h30 13h30 à 15h15 10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de yoga
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : Marcher des pieds à la tête, comment retrouver du confort et de la confiance <i>Cycle de 3 séances</i>	Jeudi 19 mars Vendredi 20 mars Samedi 21 mars	10h à 12h30 10h à 12h30 14h à 16h30	Re-source Erable	Léa Tourneur, professeure de Feldenkrais