



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

Cercles de paroles Cycles thématiques

DE MARS À JUIN 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.

Nos **Cercles de paroles** offrent un espace sécurisé et bienveillant pour partager son ressenti, échanger des informations et explorer ensemble les différentes facettes des défis liés à la maladie.

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

Thème	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Sophrologie : Apprivoiser le stress pour améliorer son sommeil <i>Cycle thématique 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 thématique 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 thématique 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 thématique de 3 séances</i>	Jeudi 19 mars Vendredi 20 mars Samedi 21 mars	10h à 12h 10h à 12h30 14h à 16h30	Re-source Erable	Léa Tourneur, praticienne Feldenkrais



L'hormonothérapie, mieux vivre cette période <i>Cercle de paroles de 3 séances ouvert aux femmes</i>	Mercredi 1 ^{er} et 15 avril 13 mai	15h à 17h30	Re-source Erable	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue Ingrid Theunissen, Docteure spécialisée en médecine intégrative
Prendre soin de soi avec les outils du yoga thérapeutique : Célébrer le renouveau du Printemps <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Vendredi 10, 17 & 24 avril	10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de yoga
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : Plus d'énergie pour mieux dormir, apprivoiser et réguler son énergie <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Mardi 21 avril Mercredi 22 avril Jeudi 23 avril	10h à 12h30 10h à 12h30 10h à 12h	Re-source Erable	Léa Tourneur, praticienne Feldenkrais
Ecriture <i>Cycle thématique de 5 séances</i>	Lundi 4 mai au Vendredi 8 mai	10h à 12h30	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Sophrologie : Apprivoiser le stress pour améliorer son sommeil <i>Cycle thématique de 5 séances ouvert à celles et ceux ayant participé à au moins une séance découverte de sophrologie</i>	Lundi 18 mai, 1er, 15, 22 et 29 juin	10h15 à 12h	Re-source Banian	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Relations couples et familles <i>Cercle de paroles de 3 séances ouvert aux patient.e.s et aux accompagnant.e.s</i>	Mardi 26 mai 9 & 23 juin	17h à 19h30	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco-psychologue
Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement : A la rencontre de nos articulations, se reconnecter à son intériorité <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Mercredi 3 juin Jeudi 4 juin Vendredi 5 juin	10h à 12h30 10h à 12h 10h à 12h30	Re-source Erable	Léa Tourneur, praticienne Feldenkrais
Prendre soin de soi avec les outils du yoga thérapeutique : Entrer dans l'harmonie de l'Eté <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Vendredi 12 juin Samedi 13 juin Dimanche 14 juin	10h30 à 12h30 13h30 à 15h15 10h30 à 12h30	Re-source Erable	Catherine de Halleux, professeure de yoga