



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

Cercles de paroles Cycles thématiques

DE JUILLET À SEPTEMBRE 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
Le Yoga et Ayurveda : A la découverte de sa constitution corporelle et mentale - Comment agir sur soi par le Yoga et l'Ayurveda <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Mercredi 8 juillet Jeudi 9 juillet Vendredi 10 juillet	10h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Le Yin Yoga et la pratique de Munz : Comment aborder les notions de détachement et d'acceptation à travers une pratique corporelle douce <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Mercredi 29 juillet Jeudi 30 juillet Vendredi 31 juillet	10h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Le Yoga de l'Ame : Agir sur son corps et sa respiration pour retrouver la paix intérieure - De l'importance du couple Psoas-Diaphragme <i>Cycle thématique de 3 séances</i>	Mercredi 19 aout Jeudi 20 aout Vendredi 21 aout	10h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga



Mieux vivre la reprise de la vie professionnelle

Cycle thématique de 6 ateliers et 3 coachings

Lundi
7 & 21 septembre
5 & 12 octobre
9 & 23 novembre

14h30 à 16h30

Re-source
Erable

Brigitte Hermans, onco-coach
Anne-Valérie Seroen, oncocoach



Inscription sur candidature : www.re-source-delta.be/reprise-vie-professionnelle-2026/

Mieux vivre son parcours de vie avec le cancer

Cycle thématique de 7 ateliers

Mardi
8 & 22 septembre
6 & 13 octobre
3 & 17 novembre
1^{er} décembre

15h à 17h

Re-source
Erable

Brigitte Hermans, onco-coach
Daphné Grulois, onco-psychologue



Inscription sur candidature : www.re-source-delta.be/parcours-de-vie-2026/

Mieux vivre l'hormonothérapie

Cycle thématique de 8 séances

Mardi
8 & 22 septembre
6 & 13 octobre
3 & 17 novembre
1 & 15 décembre

18h à 20h

Re-source
Erable

Brigitte Hermans, onco-coach
Daphné Grulois, onco-psychologue



Inscription sur candidature : www.re-source-delta.be/cycle-hormono-2026-2
