



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

PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS SOCIAUX, ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES, ATELIERS PONCTUELS, SOINS INDIVIDUELS, CONSULTATIONS

JANVIER 2025



Evènements sociaux

Save the Date : Concert de musique classique avec les Young Belgian Strings

Mardi 25 mars 2025 à 20h à la Chapelle Musicale Reine Elisabeth | Ouverture de la billetterie en janvier

Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Espace Erable	Les lundis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Espace Erable	Les lundis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Espace Erable	Les mardis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 4	Re-source Espace Erable	Les mardis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Espace Erable	Les mardis	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis, sauf le 2 janvier	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis, sauf le 2 janvier	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Re-source Espace Banian-Erable	Les samedis	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

Ateliers ponctuels

Routine réveil-sommeil : harmoniser l'énergie des méridiens	Re-source, Espace Banian	Vendredi 10 & 24 janvier	10h30 à 12h	Els Meulemans, professeure de Do-in yoga
Restorative Yoga	Re-source Espace Banian-Erable	Vendredi 10, 17, 24 & 31 janvier	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Mercredi 15 janvier	10h à 11h30	Giacomo Profili, praticien aquatique
Ecriture	Re-source Living	Jeudi 16 janvier	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture



Broderie	Re-source Living	Jeudi 16 janvier	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Sophrologie : séance d'information	Re-source Banian	Lundi 20 janvier	10h15 à 12h	Laure Ruhlmann, sophrologue
Maquillage correcteur	Re-source Espace Banian	Lundi 20 janvier	13h30 à 15h30	Gosia Bakun, onco-esthéticienne & maquilleuse
Pleine conscience : cultiver la confiance	Re-source Erable	Jeudi 23 janvier	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience
Cuisine - Repas : l'alimentation anti-inflammatoire	Re-source Living	Vendredi 31 janvier	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute

Consultations & Soins individuels ● Maximum un soin individuel par mois

Questionnements professionnels - Médecine du travail	Re-source Espace Olivier	Jeudi 23 janvier	4 consultations par date 12h45 à 13h30 13h45 à 14h30 14h45 à 15h30 15h45 à 16h30	Dr Catherine Wathelet, médecin du travail
Massage ayurvédique 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 22 & 29 janvier	3 séances par date 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseuse
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Lundi 13, 20 & 27 janvier	3 séances par date 10h à 11h00 11h15 à 12h15 12h45 à 13h45	Sophie Alexandre, masseuse
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Vendredi 10, 17 & 31 janvier	3 séances par date 12h30 à 13h30 13h45 à 14h45 15h à 16h	Sophie Alexandre, masseuse
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Jeudi 23 janvier	4 séances par date 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h00 à 13h45 14h00 à 14h45	Oriane Berryer, masseuse
Réflexologie 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 22 janvier	3 séances par date 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
Réflexologie 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Samedi 25 janvier	3 séances par date 14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45	Aurélié Coumans, réflexologue
Shiatsu Zen 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Lundi 13 & 27 janvier	4 séances par date 10h45 à 11h45 11h45 à 12h45 12h45 à 13h45 13h45 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Soin & détente visage 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Mercredi 15 & 29 janvier	3 séances par date 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne