



### 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](mailto:info@re-source-delta.be)

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

## PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS SOCIAUX, ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES, ATELIERS PONCTUELS, SOINS INDIVIDUELS, CONSULTATIONS FÉVRIER 2025

### Evènements sociaux



Concert de musique classique avec les Young Belgian Strings

Mardi 25 mars 2025 à 19h à la Chapelle Musicale Reine Elisabeth, Chée de Tervuren 445 à 1410 Waterloo

Informations et billetterie : [my.weezevent.com/ybs2025](https://my.weezevent.com/ybs2025)

### Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Erable	Les lundis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Erable	Les lundis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Erable	Les mardis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 4	Re-source Erable	Les mardis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Erable	Les mardis sauf le 25 février	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 27 février	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 27 février	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Re-source Banian-Erable	Les samedis (1 <sup>er</sup> février à 14h)	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

### Ateliers ponctuels

Routine réveil-sommeil : harmoniser l'énergie des méridiens	Re-source, Banian	Vendredi 7 et 21 février	10h30 à 12h	Els Meulemans, professeure de Do-in yoga
Restorative Yoga	Re-source Banian-Erable	Vendredi 7, 14, 21 & 28 février	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Cohérence cardiaque : séance d'information	Re-source Erable	Mercredi 12 février	10h à 12h	Melinda Wezenaar, instructrice de cohérence cardiaque
Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, Uccle	Jeudi 13 février	10h à 11h30	Louisiane Desbrosses, praticienne aquatique
Ecriture	Re-source Living	Jeudi 13 février	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture



<b>Maquillage correcteur</b>	Re-source Banian	Lundi 17 février	13h30 à 15h30	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
<b>Broderie</b>	Re-source Living	Mardi 18 février	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
<b>Comment utiliser sa respiration pour réduire la fatigue ?</b>	Re-source Erable	Jeudi 20 février	16h à 17h	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
<b>Cuisine - Repas : les protéines animales et végétales</b>	Re-source Living	Vendredi 28 février	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute

## Consultations & Soins individuels • Maximum un soin individuel par mois

<b>Questionnements professionnels - Médecine du travail</b>	Re-source Olivier	Jeudi 20 février	<b>4 consultations</b> 12h45 à 13h30 13h45 à 14h30 14h45 à 15h30 15h45 à 16h30	Dr Catherine Wathelet, médecin du travail
<b>Consultation sexologique et conjugale</b>	Re-source Banian	Vendredi 14 février	<b>4 consultations</b> 10h à 10h45 10h45 à 11h30 11h30 à 12h15 12h45 à 13h30	Virginie Piront, psychothérapeute, sexologue et thérapeute de couple
<b>Massage ayurvédique</b> 60 minutes	Re-source Bambou	Mercredi 5 & 19 février	<b>3 séances par date</b> 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseuse
<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Lundi 3, 10, 17 & 24 février	<b>3 séances par date</b> 14h à 15h 15h15 à 16h15 16h30 à 17h30	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Vendredi 7, 14 & 28 février	<b>3 séances par date</b> 12h30 à 13h30 13h45 à 14h45 15h à 16h	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage du visage Kobido et détente des pieds</b> 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Jeudi 20 février	<b>4 séances</b> 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h00 à 13h45 14h00 à 14h45	Oriane Berryer, masseuse
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Mercredi 19 février	<b>3 séances</b> 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Jeudi 27 février	<b>4 séances</b> 14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélié Coumans, réflexologue
<b>Shiatsu Zen</b> 60 minutes	Re-source Bambou	Lundi 10 & 24 février	<b>4 séances par date</b> 10h45 à 11h45 11h45 à 12h45 12h45 à 13h45 13h45 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
<b>Soin &amp; détente visage</b> 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Mercredi 5, 12 & 26 février	<b>3 séances par date</b> 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne