



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 MARS 2025 (FERMETURE DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 MARS)

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

Expo 'When We See Us' - Peinture figurative panafricaine

Visite guidée gratuite en mode 'slow & relax' pour les membres de Re-source (15 personnes)

Vendredi 28 mars de 11h30 à 13h au BOZAR, Rue Ravenstein 23 à 1000 Bruxelles

Informations et inscriptions : www.re-source-delta.be/bozar



Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Erable	Les lundis sauf le 3 mars	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Erable	Les lundis sauf le 3 mars	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Erable	Les lundis sauf le 3 mars	14h à 15h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Erable	Les mardis sauf le 4 mars	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 6 mars	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 6 mars	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Re-source Banian-Erable	Les samedis sauf le 1 ^{er} mars	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

Ateliers ponctuels

Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Mercredi 12 mars	10h à 11h30	Annick Vanessche, praticienne aquatique
Restorative Yoga	Re-source Banian-Erable	Mercredi 12 & 26 mars	14h45 à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Routine réveil-sommeil : harmoniser l'énergie des méridiens	Re-source, Banian	Vendredi 14 & 21 mars	10h30 à 12h	Els Meulemans, professeure de Do-in yoga
Maquillage correcteur	Re-source Banian	Lundi 17 mars	13h30 à 15h30	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne



Broderie	Re-source Living	Jeudi 20 mars	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Pleine conscience : Pratiquer la pause au quotidien	Re-source Erable	Jeudi 20 mars	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, Instructrice de pleine conscience
Comment détendre son corps pour améliorer son sommeil ?	Re-source Erable	Jeudi 27 mars	16h à 17h	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
Cuisine - Repas : La Chrononutrition, qu'est- ce que c'est et comment l'appliquer ?	Re-source Living	Vendredi 28 mars	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Marche nordique	Drève des Tumuli, 1170 Boitsfort	Dimanche 30 mars	10h30 à 12h30	Janik Nicodème, kinésithérapeute

Consultations & Soins individuels • Maximum un soin individuel par mois

Médecine du travail : Questionnements professionnels 45 minutes	Re-source Olivier	Jeudi 27 mars	4 consultations 12h45 à 13h30 13h45 à 14h30 14h45 à 15h30 15h45 à 16h30	Dr Catherine Wathélet, médecin du travail
Massage ayurvédique 60 minutes	Re-source Bambou	Mercredi 19 & 26 mars	3 séances par date 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseur
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Lundi 10, 17 & 31 mars	3 séances par date 14h à 15h 15h15 à 16h15 16h30 à 17h30	Sophie Alexandre, masseur
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Mercredi 12 mars	2 séances par date 10h à 11h 11h15 à 12h15	Sophie Alexandre, masseur
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Vendredi 14 & 21 mars	3 séances par date 12h30 à 13h30 13h45 à 14h45 15h à 16h	Sophie Alexandre, masseur
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Jeudi 27 mars	4 séances 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h00 à 13h45 14h00 à 14h45	Oriane Berryer, masseur
Réflexologie 45 minutes	Re-source Eucalyptus	Mercredi 26 mars	3 séances 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
Shiatsu Zen 60 minutes	Re-source Bambou	Lundi 10 & 24 mars	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 Eucalyptus	Mercredi 12 & 19 mars	3 séances par date 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne