



### 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 AVRIL 2025 (FERMETURE DU 28 AVRIL AU 4 MAI)

### Evènements sociaux

**Vernissage « Planètes & Traversées » - Dessins de l'artiste Brigitte van de Kerchove**

Jeudi 17 avril à 18h30 à la Maison Re-source - Entrée libre sans réservation

En savoir plus : [www.re-source-delta.be/vernissage-bvdk](http://www.re-source-delta.be/vernissage-bvdk)



### Activités hebdomadaires

<b>Hatha Yoga 1</b>	Re-source Erable	Les lundis, sauf le 21 avril, 28 avril et le 5 mai	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 2</b>	Re-source Erable	Les lundis, sauf le 21 avril, 28 avril et le 5 mai	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 3</b>	Re-source Erable	Les lundis, sauf le 21 avril, 28 avril et le 5 mai	14h à 15h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Qi Gong</b>	Re-source Erable	Les mardis sauf le 29 avril	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
<b>Pilates 1</b>	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 1 <sup>er</sup> mai	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Pilates 2</b>	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 1 <sup>er</sup> mai	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Zumba</b>	Re-source Banian-Erable	Les samedis sauf le 5 avril et le 26 avril	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

### Ateliers ponctuels

<b>Restorative Yoga</b>	Re-source Banian-Erable	Mercredi 16 & 23 avril	14h45 à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Idoflow : relaxation aquatique</b>	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, Uccle	Jeudi 10 avril	10h à 11h30	Annick Debaize, praticienne aquatique
<b>Ecriture</b>	Re-source Living	Jeudi 10 avril	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
<b>Pleine conscience : Travailler avec nos pensées</b>	Re-source Erable	Jeudi 10 avril	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, Instructrice de pleine conscience
<b>Auto-massages et réflexologie</b>	Re-source Banian	Samedi 12 avril	14h30 à 16h30	Aurélié Coumans, réflexologue
<b>Maquillage correcteur</b>	Re-source Banian	Mardi 15 avril	13h30 à 15h30	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
<b>Broderie</b>	Re-source Living	Mercredi 16 avril	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie



<b>Marche nordique</b>	Parc Tournay Solvay, Chée de la Hulpe 199 à Boitsfort	Dimanche 20 avril	10h30 à 12h30	Janik Nicodème, kinésithérapeute
<b>Respire &amp; Ressens : massages et respiration</b>	Re-source Erable	Mardi 22 avril	14h à 16h	Esthéticiennes en formation socio-esthétique à l'école EFP
<b>Calmer son mental grâce à l'auto-hypnose</b>	Re-source Erable	Jeudi 24 avril	16h à 17h	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
<b>Cuisine - Repas : Les fibres et les additifs</b>	Re-source Living	Vendredi 25 avril	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute

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

<b>Consultation sexologique et conjugale</b>	Re-source Banian	Vendredi 11 avril	<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 60 minutes</b>	Re-source Bambou	Mercredi 9 & 23 avril	<b>3 séances par date</b> 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseuse
<b>Massage bien-être 60 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Lundi 7 & 14 avril	<b>3 séances par date</b> 14h à 15h 15h15 à 16h15 16h30 à 17h30	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage bien-être 60 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Mercredi 9 avril	<b>2 séances par date</b> 10h à 11h 11h15 à 12h15	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage bien-être 60 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Vendredi 4 & 11 avril	<b>3 séances par date</b> 10h à 11h 11h15 à 12h15 12h30 à 13h30	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage bien-être 60 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Vendredi 18 & 25 avril	<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 45 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Jeudi 24 avril	<b>4 séances</b> 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h00 à 13h45 14h00 à 14h45	Oriane Berryer, masseuse
<b>Réflexologie 45 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Mercredi 23 avril	<b>3 séances</b> 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
<b>Réflexologie 45 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Samedi 12 avril	<b>3 séances</b> 11h à 11h45 12h à 12h45 13h à 13h45	Aurélié Coumans réflexologue
<b>Shiatsu Zen 60 minutes</b>	Re-source Bambou	Lundi 7 & 14 avril	<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 45 minutes</b>	Re-source Eucalyptus	Mercredi 2, 9 & 16 avril	<b>3 séances par date</b> 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne