



### 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 MAI 2025 (FERMETURE DU 28 AVRIL AU 2 MAI, ET DU 29 MAI AU 30 MAI)

### Evènements sociaux

#### Atelier Chant en partenariat avec IDO – Evènement caritatif en soutien des ateliers aquatiques Idoflow

Vendredi 30 mai de 18:30 à 20:30 à la Maison Re-source, 204 Bld du Triomphe à Auderghem  
Information & Billetterie (25€ la place) : [my.weezevent.com/idochant](http://my.weezevent.com/idochant)



### Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Erable	Les lundis sauf le 28 avril et le 5 mai	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Erable	Les lundis sauf le 28 avril et le 5 mai	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Erable	Les lundis sauf le 28 avril et le 5 mai	14h à 15h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Erable	Les mardis sauf le 29 avril et le 6 mai	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 1 <sup>er</sup> mai et le 29 mai	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Re-source Banian-Erable	Les jeudis sauf le 1 <sup>er</sup> mai et le 29 mai	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Re-source Banian-Erable	Les samedis	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

### Ateliers ponctuels

Maquillage	Re-source Banian	Lundi 12 mai	13h30 à 15h30	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
Restorative Yoga	Re-source Banian-Erable	Mercredi 14 & 21 mai	14h45 à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, Uccle	Jeudi 15 mai	10h à 11h30	Charlotte Marbehant, praticienne aquatique
Broderie	Re-source Living	Jeudi 15 mai	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Danse expressive	Re-source Banian-Erable	Jeudi 22 mai	10h à 11h30	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Re-source Living	Jeudi 22 mai	11h45 à 13h15	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture



<b>Pleine conscience : Prendre soin de nos fragilités</b>	Re-source Erable	Jeudi 22 mai	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, Instructrice de pleine conscience
<b>Cuisine - Repas : végétaliser son alimentation</b>	Re-source Living	Vendredi 23 mai	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
<b>Sophrologie : découverte pour les novices, révision pour les initié-e-s</b>	Re-source Erable	Lundi 26 mai	10h15 à 12h	Laure Rulmann, sophrologue
<b>Mieux comprendre le rôle des différents médecins et le cadre légal quand on est confronté.e au cancer</b>	Re-source, Espace Erable	Lundi 26 mai	14h à 16h30	Dr Catherine Wathelet, spécialiste en médecine du travail & Brigitte Hermans, onco-coach

## Soins individuels ● Maximum un soin individuel par mois

<b>Massage ayurvédique</b> 60 minutes	Re-source Bambou	Mercredi 28 mai	<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 12, 19 & 26 mai	<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 Bambou	Mercredi 7 & 14 mai	<b>3 séances par date</b> 13h à 14h 14h15 à 15h15 15h30 à 16h30	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Eucalyptus	Vendredi 16 & 23 mai	<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 22 mai	<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 21 mai	<b>3 séances</b> 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Bambou	Samedi 24 mai	<b>3 séances</b> 14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45	Aurélie Coumans réflexologue
<b>Shiatsu Zen</b> 60 minutes	Re-source Bambou	Lundi 19 mai	<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 7, 14 & 21 mai	<b>3 séances par date</b> 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne