



www.re-source-delta.be

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

Evénements Activités Ateliers

NOVEMBRE 2025

Fermeture de la Maison le samedi 1^{er} et le mardi 11 novembre

Inscriptions requises à la permanence d'accueil ou par email (info@re-source-delta.be)

Evènements sociaux

Spectacle musical « Le Fantôme de l'Opéra » au profit de l'ASBL Re-source

Mercredi 5 novembre 2025 de 20h à 23h au Théâtre Royal du Parc

Inscriptions via la billetterie : my.weezevent.com/fantomeopera

Rencontre avec un battant « Sur la route de la résilience : l'incroyable voyage de Claude Brouir en vélo électro-solaire jusqu'à Shanghai »

Dimanche 30 novembre de 16h30 à 18h à la Maison Re-source

Inscription gratuite via la billetterie : <https://my.weezevent.com/bike2shanghai>



Activités hebdomadaires	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Hatha Yoga 1	Les lundis	10h à 11h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Les lundis	11h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Les lundis	14h à 15h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Les mardis sauf le 11 novembre	16h30 à 17h30	Re-source Erable	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Les jeudis	13h30 à 14h30	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis	14h45 à 15h45	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Les samedis sauf le 1 ^{er} novembre	10h15 à 11h15	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba



Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Restorative Yoga	Mercredi 5 novembre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Marche nordique	Dimanche 9 novembre	10h30 à 12h30	Château de Gaasbeek, Kasteelstraat 40, 1750 Lennik	Janik Nicodème, kinésithérapeute
Réduire la fatigue grâce à différentes pratiques 'Mind-Body'	Mercredi 12 novembre	10h30 à 12h	Re-source Erable	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
Broderie	Jeudi 13 novembre	14h à 16h30	Re-source Living	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Idoflow : Relaxation aquatique	Vendredi 14 novembre	10h à 11h30	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Annick Van Essche, praticienne aquatique
Cuisine-Repas : Avantages et inconvénients de l'alimentation végétale	Vendredi 14 novembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Maquillage	Mercredi 19 novembre	10h30 à 12h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
Restorative Yoga	Mercredi 19 novembre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Cuisine-Repas : Avantages et inconvénients de l'alimentation végétale	Vendredi 21 novembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Réflexologie et automassages	Samedi 22 novembre	14h30 à 16h30	Re-source Banian	Aurélié Cumans, réflexologue
Marche nordique	Dimanche 23 novembre	10h30 à 12h30	Hippodrome de Boitsfort, parking à l'angle de la Drève du Comte et Drève des Tumuli	Janik Nicodème, kinésithérapeute
Sophrologie : séance découverte ou piquûre de rappel	Lundi 24 novembre	10h15 à 12h	Re-source Erable	Laure Ruhlmann, sophrologue
Mieux vivre la reprise de la vie professionnelle : Séance d'information préalable au cycle (9 février - 2, 9, 23 & 30 mars - 13 avril)	Lundi 24 novembre	14h30 à 16h30	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Anne-Valérie Seroen, onco- coach
Danse expressive	Mardi 25 novembre	10h à 11h30	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Mardi 25 novembre	11h45 à 13h15	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Mieux vivre l'hormonothérapie : Séance d'information préalable au cycle (de janvier à mai 2026)	Mardi 25 novembre	17h30 à 19h	Re-source Banian	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco- psychologue
Pleine conscience : Apprendre à accueillir nos fragilités	Vendredi 28 novembre	11h à 12h	Re-source Erable	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience