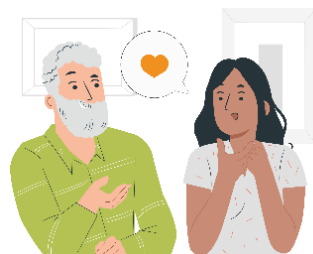


Permanence d'accueil

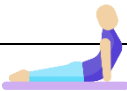

204 Boulevard du Triomphe à Auderghem (Site Chirec Delta) - 0479 034 592 - info@re-source-delta.be

Fermeture du 14 au 18 aout

Lundi	Fermé
Mardi	10h30 à 12h30
Mercredi	10h30 à 12h30
Jeudi	10h30 à 12h30
Vendredi	10h30 à 12h30



Activités hebdomadaires

Yoga découverte 	Re-source (*) Espace Erable	Lundi 28 aout	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Yoga pour initiés 	Re-source (*) Espace Erable	Lundis 28 aout	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga

Ateliers ponctuels

Balade méditative	Parc Tournay Solvay à Boitsfort	Mercredi 2 aout	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Maquillage	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 8 aout	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Marche nordique	Rouge Cloître à Auderghem	Jeudi 10 aout	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Maquillage	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 22 aout	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Pleine conscience découverte	Re-source (*) Espace Erable	Jeudi 24 aout	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de Mindfulness
Restorative yoga	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Lund 28 aout	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Cuisine	Visioconférence (Zoom)	Lundi 28 aout	18h à 19h15	Ludovic Nicodème, chef
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (**)	Mercredi 30 aout	10h à 11h30	Annick Debaize & Isabelle Valke Nau, praticiens aquatiques

Soins individuels



*Les soins individuels ne sont accordés qu'une seule fois par personne et par type de soin.
Maximum un soin individuel par mois.*

Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 4 aout	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 10 aout	10h à 10h45 11h à 11h45 13h à 13h45 14h à 14h45	Oriane Berryer, masseuse




Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 11 aout	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Soin visage 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 24 aout	09h15 à 10h 10h15 à 11h 11h15 à 12h 12h15 à 13h	Angèle Gobbens, esthéticienne
Réflexologie 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 24 aout	14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélie Coumans, réflexologue
Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 25 aout	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse

Cycles à partir de septembre



*Les cycles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances.
Selon le type de cycle, une séance découverte peut être pré-requise.*

Art-thérapie par les arts plastiques Cycle de 5 séances	Re-source (*) Living	Vendredi 15, 22 & 29 septembre, 6 & 13 octobre	10h à 12h	Julie Verkist, art-thérapeute
Tango 1 séance découverte suivie d'un cycle de 8 séances	 Re-source (*) Espace Banian-Erable	Séance découverte : vendredi 8 septembre Cycle : vendredi 29 septembre, 13 octobre, 10 & 24 novembre, 8 décembre, 12 & 26 janvier, 9 février	19h à 21h	Joan De Rijck & Didier Poliart, danseurs de Tango
Sophrologie : Prendre soin de son sommeil 1 séance découverte suivie d'un cycle de 7 séances	Re-source (*) Espace Banian	Séance découverte : mardi 19 septembre Cycle : mardi 3, 10 & 17 octobre, 7, 14, 21 & 28 novembre	10h30 à 12h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Dance & Feldenkrais Cycle de 3 x 2 séances	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Lundi 30 & mardi 31 octobre Samedi 2 & dimanche 3 décembre Dimanche 7 janvier & vendredi 12 janvier	10h à 12h 11h à 13h 17h à 19h 16h à 18h	Meytal Blanaru, chorégraphe & danseuse
Comprendre le stress et l'appropriation avec des outils simples Cycle de 3 séances	Re-source (*) Espace Banian	Lundi 30 octobre, 6 & 13 novembre	18h à 19h45	Sybille de Ribaucourt, psychologue et instructrice de Mindfulness
Cohérence cardiaque 1 séance découverte suivie d'un cycle de 3 séances	Re-source (*) Espace Erable	Séance découverte : mercredi 11 octobre Cycle : mercredi 8 & 11 novembre, 6 décembre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice-coach en cohérence cardiaque
Mieux vivre l'hormonothérapie	COMPLET Prochain cycle en janvier 2024	Onco-coach : Brigitte Hermans Onco-psychologue : Daphné Grulois Kinésithérapeute : Françoise Nicaise Médecine intégrative : Docteur Ingrid Theunissen, gynécologue et spécialisée en médecines complémentaires		

Inscription : info@re-source-delta.be

Participation de 5€ par atelier avec carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil
(virement bancaire sur place, paiement en espèces ou preuve de paiement)

(*) Re-source, 204 bvd du Triomphe à 1160 Auderghem, esplanade du site Chirec Delta, en face de l'hôpital

(**) Bassin 'Au bord de l'Eau', Chée d'Alseberg 620 à 1180 Uccle