

PROGRAMME D'ACTIVITÉS D'AVRIL À MAI 2021

- Participation sur inscription à info@re-source-delta.be •

Entretiens individuels - avec ou sans rendez-vous - du mardi au vendredi de 10h30 à 12h30 au 'Pop-Up Re-source' (sauf congés scolaires)

Hôpital DELTA, Bvd du Triomphe 201 à 1160 Auderghem (rez-de-chaussée à côté du Carrefour Express)

Accueil téléphonique au 0479 034 592

Activités hebdomadaires

Yoga	Séance en ligne	Les lundis	10h30 à 11h30	Annick Millette, instructrice de yoga
Qi Gong	Séance en ligne	Les mardis	18h à 19h	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Yoga	Séance en ligne	Les jeudis	17h à 18h	Annick Millette, instructrice de yoga

Ateliers ponctuels

Cuisine 'Chef Lulu' : Wrap de chou-fleur caramélisé façon BBQ	Séance en ligne	Mercredi 21 avril	18h à 20h	Ludovic Nicodème, chef
Cuisine 'Chef Lulu' : Garlic bread façon 'Lulu' et ses accompagnements	Séance en ligne	Lundi 3 mai	18h à 20h	Ludovic Nicodème, chef
Cuisine 'Chef Lulu' : Empanadas de pleurotes	Séance en ligne	Mercredi 19 mai	18h à 20h	Ludovic Nicodème, chef
Cuisine 'Chef Lulu' : Dan Dan noodles	Séance en ligne	Lundi 31 mai	18h à 20h	Ludovic Nicodème, chef
Pleine conscience : Pratiquer la pause dans son quotidien	Séance en ligne	Jeudi 1 avril	16h à 17h	Isabel Barrios, instructrice de mindfulness certifiée.
Pleine conscience : Atelier découverte	Séance en ligne	Vendredi 9 avril	10h à 11h15	Olivier De Lathouwer, chirurgien & instructeur de mindfulness certifié
Mouvements et Pleine Conscience	Séance en ligne	Jeudi 22 avril	16h à 17h	Isabel Barrios, instructrice de mindfulness certifiée.
Pleine conscience : Se sentir vivant	Séance en ligne	Vendredi 7 mai	10h30 à 11h30	Sybille de Ribaucourt, psychologue & instructrice de mindfulness certifiée
Pleine conscience : Renouer avec nos sens	Séance en ligne	Jeudi 20 mai	16h à 17h	Isabel Barrios, instructrice de mindfulness certifiée.
Café littéraire : Echanges autour du livre 'Neuf parfaits étrangers' de Liane Moriarty	Séance en ligne	Mercredi 5 mai	10h à 11h30	Amandine Servranckx, animatrice d'atelier d'écriture créative
Sophrologie pour tous	Séance en ligne	Samedi 24 avril	10h30 à 12h	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Atelier socio-esthétique : Prendre soin de sa peau avant, pendant et après les traitements	Séance en ligne	Mercredi 26 mai	17h à 18h	Sandrine Leroy, infirmière conseil en soins esthétiques



Marche nordique (*)	Parc Tournay Solvay Chée de la Hulpe 199 1170 Boitsfort	Samedi 15 mai	10h à 11h30	Janik Nicodème, kinésithérapeute & directrice de Re-source.
Marche nordique (*)	Château de Groenendaal Duboislaan 1b 1560 Hoeilaart	Samedi 22 mai	10h à 11h30	Janik Nicodème, kinésithérapeute & directrice de Re-source.
Art thérapie en mode atelier découverte : Mon journal créatif	Séance en ligne	Jeudi 20 mai	10h à 12h	Julie Verkist, art thérapeute

(*) sous réserve d'autorisation de regroupement de 10 personnes en extérieur

Cycles				
Stretching énergétique et les 5 éléments en Médecine Traditionnelle Chinoise (poursuite du cycle)	Séance en ligne COMPLET	Dimanche 4, 11 avril	10h à 10h45	Sandra Ryusan Fernandez, thérapeute Shiatsu Zen
Mieux vivre l'Hormonothérapie (poursuite du cycle)	Séance en ligne COMPLET	Mardi 27 avril, 11 & 25 mai, 8 & 22 juin	18h à 20h	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco- psychologue
Art thérapie Mon journal créatif	Séances en ligne et en extérieur	Jeudi 27 mai, 3, 10 & 17 juin	10h à 12h	Julie Verkist, art thérapeute

- Participation aux ateliers en présentiel et en ligne (Zoom) : 5€ par atelier via la carte prépayée •
(Carte prépayée de 50€ à payer sur le compte IBAN : BE66 3631 6313 4943
avec en communication 'Nom, prénom, carte activités')



Avec le soutien
de nos partenaires