

**Permanence d'accueil :**

**Lundi 10h30h à 15h • Mardi 10h30 à 15h • Mercredi 10h30 à 12h30 • Jeudi 10h30 à 15h • Vendredi 10h30 à 12h30**  
 204 Boulevard du Triomphe à Auderghem (Site Chirec Delta) • 0479 034 592 • [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be)

**Inscription aux ateliers : [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be)**

Participation de 5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil (virement bancaire sur place, paiement en espèces ou sur preuve de paiement sur le compte BE55 7320 5549 3044)

**Evènements sociaux**

**'Concert de gongs et bols tibétains'** avec Ariane Chesaux | Jeudi 22 février de 20h à 22h  
 Maison Re-source à Delta | Billetterie : <https://my.weezevent.com/bainsonore>

Pièce **'Le Vif du Sujet'** avec Laurence d'Amélio | Lundi 25 mars de 20h à 22h  
 Théâtre la Montagne Magique, 57 rue du Marais à 1000 Bruxelles | Billetterie : <https://my.weezevent.com/vifsujet>


**Activités hebdomadaires**

<b>Hatha Yoga 1</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 4 mars	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 2</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 4 mars	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 3</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 5 mars	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 4</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 5 mars	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Qi Gong</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 27 février et le 5 mars	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
<b>Mouvement essentiel</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis sauf le 7 mars	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, danseuse
<b>Pilates</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis à partir du 22 février	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Restorative Yoga</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les vendredis sauf les 1 et 8 mars	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga

**Ateliers ponctuels**

<b>Maquillage</b>	190 av. Winston Churchill à Uccle	Mardi 6 février Mardi 20 février	13h à 17h 13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
<b>Marche / Marche nordique</b>	ADEPS à Auderghem Drève Tumuli à Boistfort ADEPS à Auderghem	Jeudi 8 février Jeudi 15 février Jeudi 22 février	10h15 à 12h 10h15 à 12h 10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
<b>Broderie</b>	Re-source Living	Jeudi 15 février	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
<b>Idoflow : relaxation aquatique</b>	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg à Uccle	Vendredi 16 février	10h à 11h30	Louisiane Desbrosses & Isabelle Valcke Nau, praticiennes aquatiques
<b>Sophrologie : séance découverte</b>	Re-source Espace Banian	Mardi 20 février	10h15 à 12h	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
<b>Ecriture</b>	Re-source Living	Mardi 27 février	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
<b>Balade méditative</b>	Parc de Tervuren 126 Smisstraat	Jeudi 29 février	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute


## Cercles de Paroles Les cercles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances.

<b>Comment accompagner la personne malade ? Difficultés des aidants proches</b> Pour les accompagnant.e.s uniquement	Re-source Espace Banian 	Lundi 5 février, 12 février & 11 mars	18h à 20h30	Daphné Grulois & Mathilde Van Vasselaer, onco-psychologues
<b>Comment vivre avec la peur de la récurrence et de la mort ?</b> Pour les patient.e.s et les accompagnant.e.s	Re-source Espace Banian	Mardi 6 février, 5 mars & 2 avril	16h à 18h30	Daphné Grulois & Mathilde Van Vasselaer, onco-psychologues
<b>Mastectomie et reconstruction</b> Pour les patientes uniquement	Re-source Espace Banian	Lundi 11 mars, 25 mars & 8 avril	15h à 17h30	Daphné Grulois & Mathilde Van Vasselaer, onco-psychologues

## Cycles Les cycles impliquent une participation à toutes les séances. Selon le cycle, une séance découverte peut être requise.

<b>(Re)connexion à son corps</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Cycle de 4 séances : lundi 4, mardi 5, mercredi 6 & jeudi 7 mars	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, danseuse
<b>Explorer la Sophrologie pour (re)trouver un équilibre Corps-Esprit</b> Séance découverte obligatoire	Re-source Espace Banian	Cycle de 7 séances : mardi 12, 19, 26 mars & 2, 9, 16, 23 avril	10h15 à 12h	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue

## 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.

<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Lundi 12 février Lundi 19 février Lundi 26 février	<b>3 séances par date</b> 10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Shiatsu Zen</b> 75 minutes	Re-source Espace Bambou	Lundi 26 février	<b>3 séances par date</b> 11h à 12h15 12h15 à 13h30 13h30 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
<b>Massage ayurvédique</b> 60 minutes 	Re-source Espace Bambou	Mercredi 7 février Mercredi 28 février	<b>3 séances par date</b> 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseuse
<b>Soin visage</b> 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Jeudi 1er février Jeudi 8 février Jeudi 15 février Jeudi 22 février Jeudi 29 février	<b>3 séances par date</b> 10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne
<b>Massage du visage Kobido et détente des pieds</b> 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 22 février	<b>4 séances par date</b> 10h30 à 12h15 11h30 à 12h15 13h30 à 14h15 14h30 à 15h15	Oriane Berryer, masseuse
<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Vendredi 2 février Vendredi 9 février Vendredi 16 février	<b>3 séances par date</b> 10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Samedi 24 février	<b>4 séances par date</b> 11h à 12h 12h à 13h 13h à 14h 14h à 15h	Aurélie Coumans, réflexologue