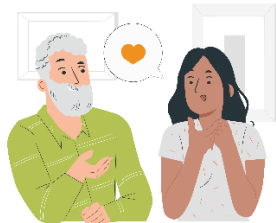


Permanence d'accueil

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

Fermeture du lundi 1er au vendredi 5 mai, le 18 mai et le 29 mai

Lundi	/	13h30 à 15h30	
Mardi	10h30 à 12h30	/	
Mercredi	10h30 à 12h30	/	
Judi	10h30 à 12h30	13h30 à 15h30	
Vendredi	10h30 à 12h30	/	


Activités hebdomadaires

Yoga	Re-source (*) Espace Erable	Le lundi 22 mai uniquement	10h à 11h00	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Yoga	Re-source (*) Espace Erable	Le lundi 22 mai uniquement	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Line Dance	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Les mercredis sauf le 3 et 10 mai	17h à 18h30	Patrick Denotte, danseur
Danse Expressive	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Le jeudi 25 mai uniquement	10h à 12h	Amandine Servranckx, danseuse
Qi Gong	Re-source (*) Espace Banian	Les jeudis sauf le 4, 11 & 18 mai	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Marche Nordique	 Parc Tournay Solvay Rouge Cloître Parc de Tervueren Parc Tournay Solvay	Mercredi 10 mai Samedi 20 mai Mercredi 24 mai Mercredi 31 mai	10h30 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute

Ateliers ponctuels

Maquillage pour toutes	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 9 mai	13h à 17h	Juan Pacífico, maquilleur professionnel
Soin visage (séances individuelles de 45 minutes)	Re-source (*) Espace Eucalyptus	Judi 11 mai	09h30 à 10h15 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 12h30 à 13h15	Angèle Gobbens, esthéticienne
Pleine conscience	Re-source (*) Espace Erable	Judi 11 mai	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de Mindfulness
Massage bien-être (séances individuelles de 60 minutes)	Re-source (*) Espace Eucalyptus	Vendredi 12 mai	10h30-11h30 11h45-12h45 13h-14h	Sophie Alexandre, masseuse
Réflexologie (séances individuelles de 45 minutes)	Re-source (*) Espace Eucalyptus	Samedi 13 mai	11h30 à 12h15 12h30 à 13h15 13h30 à 14h15 14h30 à 15h15	Aurélie Coumans, réflexologue
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (**)	Mardi 16 mai	15h à 17h	Annick Debaize & Louisiane Desbrosses, praticiens aquatiques
Balade méditative	Rouge Cloître Auderghem	Mercredi 17 mai	10h30 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Shiatsu Zen (séances individuelles de 75 minutes)	Re-source (*) Espace Bambou	Lundi 22 mai	13h à 14h15 14h15 à 15h30 15h30 à 16h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu



Maquillage pour toutes	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 23 mai	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Cuisine	Visioconférence (Zoom)	Mardi 23 mai	18h à 19h15	Ludovic Nicodème, chef
Réflexologie (séances individuelles de 45 minutes)	Re-source (*) Espace Eucalyptus	Jeudi 25 mai	14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélié Coumans, réflexologue
Restorative yoga 	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Vendredi 26 mai	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (**)	Mercredi 31 mai	10h à 12h	Annick Debaize et Isabelle Valcke Nau, praticiens aquatiques

Cycles & Stages

Musicothérapie	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Lundi 17 & 24 avril 8, 15 et 22 mai	13h30 à 15h30	Julie Verkist, art-thérapeute
Stage de printemps : Ecriture et lecture partagée	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Stage : du mardi 9 mai au vendredi 12 mai Lecture et partage : vendredi 12 mai	10h30 à 13h 19h	Amandine Servranckx, animatrice d'atelier d'écriture
Comprendre le stress et l'appriivoiser avec des outils simples	Re-source (*) Espace Banian	Mardi 16, 23 et 30 mai	18h à 19h45	Sybille de Ribaucourt, psychologue et instructrice de Mindfulness
Sophrologie : les 5 techniques clés	Re-source (*) Espace Banian	Mardi 16, 23 & 30 mai 6 & 13 juin	10h à 11h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Cohérence cardiaque	Re-source (*) Espace Erable	Mercredi 17 & 31 mai 14 juin	10h à 12h	Melinda Wezenaar formatrice-coach en cohérence cardiaque
Art-thérapie par les arts plastiques	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Mardi 23 & 30 mai 6, 13 et 20 juin	13h30 à 15h30	Julie Verkist, art-thérapeute
Mieux vivre la reprise de la vie active quand on est confronté au cancer	Re-source (*) Espace Banian 	De septembre à décembre 2023 Sur candidature uniquement www.re-source-delta.be/fr/rva-2023		Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco- psychologue Catherine Wathelet, médecin spécialiste en médecine du travail

Inscription : info@re-source-delta.be

Participation de 5€ par atelier avec carte prépayée
de 50€ à payer sur le compte IBAN : BE55 7320 5549 3044
avec en communication 'Nom, prénom, carte activité'.

(*) 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

