



### 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](mailto:info@re-source-delta.be)

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● [info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be) ● 0479 034 592

## PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS SOCIAUX, ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES, ATELIERS PONCTUELS, SOINS INDIVIDUELS, CONSULTATIONS

NOVEMBRE 2024

MOIS DE SENSIBILISATION AUX CANCERS MASCULINS

FERMETURE DE LA MAISON RE-SOURCE LES 1<sup>ER</sup> ET 11 NOVEMBRE



### Evènements sociaux

**Spectacle musical 'La Belle et la Bête'** ● Mercredi 6 novembre 2024 de 20h à 23h au Théâtre Royal du Parc  
Inscriptions via la billetterie : [my.weezevent.com/labelleetlabete](https://my.weezevent.com/labelleetlabete)

**Marche 'Relai pour la Vie' en partenariat avec la Fondation contre le Cancer** ● Du samedi 9 novembre à 14h au dimanche 10 novembre à 14h  
Stade Fallon à Woluwe St Lambert ● Inscriptions via la billetterie : [www.relaispourelavie.be/teams/re-source-center-100km-au-dela](https://www.relaispourelavie.be/teams/re-source-center-100km-au-dela)

### Activités hebdomadaires

<b>Hatha Yoga 1</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis, sauf le 11 novembre	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 2</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis, sauf le 11 novembre	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 3</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 4</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Qi Gong</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
<b>Pilates 1</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Pilates 2</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Zumba</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les samedis, sauf le 2 novembre	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

### Ateliers ponctuels

<b>Idoflow : relaxation aquatique</b>	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Jeudi 7 novembre	10h à 11h30	Giacomo Profili praticien aquatique
<b>Makko-Ho : 6 étirements de bases pour équilibrer l'énergie des méridiens</b>	Re-source, Banian	Jeudi 7 & 21 novembre	10h30 à 12h	Els Meulemans, professeure de do-in yoga



<b>Marche / Marche nordique dans le cadre du « Relai pour la Vie »</b>	Au départ du Stade Fallon à Woluwé St Lambert vers la Promenade Verte	Dimanche 10 novembre	10h30 à 12h	Inscriptions via la billetterie : <a href="http://www.relaispourlavie.be/teams/re-source-center-100km-au-dela">www.relaispourlavie.be/teams/re-source-center-100km-au-dela</a>
<b>Cuisine – Repas : Règles d’or pour un lunch sain</b>	Re-source Living	Vendredi 15 novembre	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
<b>Restorative Yoga</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Vendredis 8, 15, 22 & 29 novembre	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Broderie</b>	Re-source Living	Jeudi 21 novembre	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
<b>Ecriture</b>	Re-source Living	Jeudi 28 novembre	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d’ateliers d’écriture
<b>Pleine Conscience : Apprendre à accueillir le changement</b>	Re-source Espace Banian	Jeudi 28 novembre	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience

## Consultations & Soins individuels ● Maximum un soin individuel par mois

<b>Consultation sexologique et conjugale</b> 45 minutes	Re-source Espace Olivier	Vendredi 22 novembre	<b>4 séances par date</b> 10h à 10h45 10h45 à 11h30 11h30 à 12h15 12h45 à 13h30	Virginie Piront, psychothérapeute, sexologue et thérapeute de couple
<b>Massage ayurvédique</b> 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 6 et 20 novembre	<b>3 séances par date</b> 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseuse
<b>Massage bien-être</b> 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Lundi 4, 18 & 25 Mercredi 13 Vendredi 15, 22 & 29 novembre	<b>3 séances par date</b> 10h à 11h00 11h15 à 12h15 12h45 à 13h45	Sophie Alexandre, masseuse
<b>Massage du visage Kobido et détente des pieds</b> 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Jeudi 21 novembre	<b>4 séances par date</b> 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h00 à 13h45 14h00 à 14h45	Oriane Berryer, masseuse
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 13 novembre	<b>3 séances par date</b> 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
<b>Réflexologie</b> 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Samedi 16 novembre	<b>3 séances par date</b> 14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45	Aurélié Coumans, réflexologue
<b>Shiatsu Zen</b> 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Lundi 4 et 18 novembre	<b>4 séances par date</b> 10h45 à 11h45 11h45 à 12h45 12h45 à 13h45 13h45 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
<b>Soin &amp; détente visage</b> 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Mercredi 6, 13, 20 et 27 novembre	<b>3 séances par date</b> 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne