



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

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

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

OCTOBRE 2024

FERMETURE DU LUNDI 28 OCTOBRE AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE



Evènements sociaux

Marche contre le cancer : une initiative des '4 Fantastiques' ● Dimanche 6 octobre, départ entre 10h30 et 12h Dolce, chaussée de La Hulpe 135 à 1310 La Hulpe ● Inscriptions via la billetterie : les4fantastiques.be

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

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/relays/bruxelles-2024

Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Re-source Espace Erable	Les lundis, sauf les 21 et 28 octobre	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Espace Erable	Les lundis, sauf les 21 et 28 octobre	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source Espace Erable	Les mardis, sauf les 22 & 29 octobre	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 4	Re-source Espace Erable	Les mardis, sauf les 22 & 29 octobre	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Re-source Espace Erable	Les mardis, sauf les 22 et 29 octobre	16h30 à 17h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis, sauf le 31 octobre	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis, sauf le 31 octobre	14h45 à 15h45	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Re-source Espace Banian-Erable	Les samedis, sauf le 2 novembre	10h30 à 11h30	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

Ateliers ponctuels

Balade nature	Arboretum Tervuren	Mercredi 2 octobre	10h30 à 12h45	Marcello Accorsi, guide nature
Ecriture	Re-source Living	Mercredi 2 octobre	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Pleine Conscience	Re-source Espace Banian	Vendredi 4 octobre	10h à 11h	Sybille de Ribaucourt, instructrice de pleine conscience



Restorative Yoga	Re-source Espace Banian-Erable	Vendredis 4, 11 & 18 octobre	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Marche / Marche nordique avec les '4 Fantastiques'	Dolce, chaussée de La Hulpe 135 à 1310 La Hulpe	Dimanche 6 octobre	10h30 à 12h	Inscriptions via la billetterie : les4fantastiques.be
Nutrition – Conférence : Les fibres : bienfaits, sources et astuces santé	Re-source Erable	Mardi 8 octobre	14h à 16h	Lut Van Lierde, diététicienne - nutritionniste
Idoflow : relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Jeudi 10 octobre	10h à 11h30	Annick Van Essche, praticienne aquatique
Cuisine – Repas : Les aliments pour retrouver son énergie	Re-source Living	Vendredi 11 octobre	11h30 à 14h30	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Makko-Ho : 6 étirements de bases pour équilibrer l'énergie des méridiens	Re-source, Banian	Mardi 15 & 22 octobre	10h30 à 12h	Els Meulemans, professeure de do-in yoga
Cohérence cardiaque : séance d'information (cycle de 3 séances en nov. & déc.)	Re-source Espace Erable	Mercredi 16 octobre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice en cohérence cardiaque
Broderie	Re-source Living	Jeudi 24 octobre	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie

Consultations & Soins individuels ● Maximum un soin individuel par mois

Consultation sexologique et conjugale 45 minutes	Re-source Espace Olivier	Vendredi 18 octobre	4 séances par date 10h à 10h45 10h45 à 11h30 11h30 à 12h15 12h45 à 13h30	Virginie Piront, psychothérapeute, sexologue et thérapeute de couple
Massage ayurvédique 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 9 & 23 octobre	3 séances par date 13h à 14h 14h30 à 15h30 16h à 17h	Maria Lagana, masseur
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Lundi 7, 14 & 21 octobre Mercredi 9 octobre Vendredi 4, 18 et 25 octobre	3 séances par date 10h à 11h00 11h15 à 12h15 12h45 à 13h45	Sophie Alexandre, masseur
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 24 octobre	4 séances par date 10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 13h30 à 14h15 14h30 à 15h15	Oriane Berryer, masseur
Réflexologie 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Mercredi 16 octobre	3 séances par date 14h à 14h45 15h15 à 16h 16h30 à 17h15	Irène Mertens, réflexologue
Réflexologie 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Jeudi 17 octobre	4 séances par date 14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélié Coumans, réflexologue
Shiatsu Zen 75 minutes	Re-source Espace Bambou	Lundi 7 & 21 octobre	3 séances par date 11h à 12h15 12h15 à 13h30 13h30 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Soin & détente visage 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Mercredi 2, 9, 16 & 23 octobre	3 séances par date 13h à 13h45 14h à 14h45 15h à 15h45	Angèle Gobbens, esthéticienne