

PROGRAMME D'ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2021

Nous vous recevons - 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)
0479 034 592

Activités hebdomadaires

Hatha Yoga 1	Centre Pérou (*) Petite salle	Les lundis A partir du 6 septembre	10h à 11h00	Nathalie Saint-Rémy, instructrice de yoga
Hatha Yoga 2	Centre Pérou (*) Petite salle	Les lundis A partir du 6 septembre	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, instructrice de yoga
Marche nordique	Drève des Tumuli Boitsfort	Les mardis A partir du 7 septembre	12h à 13h	Janik Nicodème, kinésithérapeute
Qi Gong	Centre Pérou (*) Grande salle	Mardi 7 septembre	18h30 à 19h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
	Séances en ligne	Mardi 14, 21 & 28 septembre	18h à 19h	
Danse expressive	Centre Pérou (*) Grande salle	Les jeudis 9 & 16 septembre	10h à 12h	Amandine Servranckx, danseuse
Yoga thérapeutique	Séances en ligne	Jours et heures à confirmer (à partir d'octobre)		Annick Millette, instructrice de yoga

Ateliers ponctuels

Pleine conscience : 'La force de l'accueil'	Séance en ligne	Jeudi 23 septembre	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de mindfulness certifiée
Cuisine 'Chef Lulu'	Séance en ligne	Mercredi 22 septembre	18h à 19h30	Ludovic Nicodème, chef
Séance d'information pour le cycle MBSR - Réduction du Stress basé sur la Pleine Conscience (8 ateliers entre octobre et décembre)	Centre Pérou (*) Petite salle	Mercredi 29 septembre	9h30 à 10h30	Sybille de Ribaucourt, psychologue & instructrice de mindfulness certifiée
Pleine conscience pour tous	Centre Pérou (*) Petite salle	Mercredi 29 septembre	11h à 12h	Sybille de Ribaucourt, psychologue & instructrice de mindfulness certifiée
Atelier d'écriture	Pop-Up (**) Re-source	Jeudi 30 septembre	10h à 12h	Amandine Servranckx, animatrice d'atelier d'écriture créative
Sophrologie pour tous	Centre Pérou (*) Grande salle	Jeudi 30 septembre	10h30 à 12h	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue

Sur inscription à 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'.

(*) Centre Pérou : Avenue du Pérou 23 à 1000 Bruxelles-Boitsfort

(**) Pop-Up Re-source : Hôpital DELTA, Bvd du Triomphe 201 à 1160 Auderghem



Cycles

Musicothérapie : 'Se ressourcer par la voix et les sons' (**)	Centre Pérou (*) Grande salle Petite salle Grande salle Grande salle	Vendredi 17 septembre 24 septembre 1 octobre 8 octobre	10h à 12h	Julie Verkist, art thérapeute spécialisée dans la voix et la musique
Mieux vivre la reprise de la vie active après un cancer : ateliers thématiques (***)	COMPLET	Mardi 14 & 28 septembre 12 & 26 octobre 9 & 23 novembre 7 décembre	15h à 17h	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco- psychologue
Mieux vivre l'Hormonothérapie : ateliers thématiques (***)	COMPLET	Mardi 14 & 28 septembre 12 & 26 octobre 9 & 23 novembre 7 & 14 décembre	17h45 à 20h	Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Grulois, onco- psychologue
Mieux vivre l'Hormonothérapie : revalidation cardio & musculaire (***)	COMPLET	Mercredi 15, 22 & 29 septembre 6, 13, 20 & 27 octobre 10, 17 & 24 novembre 1 ^{er} & 8 décembre	18h à 19h	Françoise Nicaise, kinesithérapeute

Sur inscription à info@re-source-delta.be

(*) Centre Pérou : Rue du Pérou 23 à 1000 Bruxelles-Boitsfort

(**) 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'.

(***) Sur candidature



Avec le soutien
de nos partenaires

