

Permanence d'accueil

204 Boulevard du Triomphe à Auderghem (Site Chirec Delta) ● 0479 034 592 ● info@re-source-delta.be
Lundi 13h à 15h ● Mardi 10h30 à 15h ● Mercredi 10h30 à 12h30 ● Jeudi 10h30 à 15h ● Vendredi 10h30 à 12h30

Activités hebdomadaires ● Les ateliers portant le signe * peuvent se prendre individuellement



Hatha Yoga 1	Re-source (*) Espace Erable	Les lundis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source (*) Espace Erable	Les lundis	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Re-source (*) Espace Erable	Les lundis	13h30 à 14h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong *	Re-source (*) Espace Erable	Les mardis (sauf le 26 septembre)	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Marche nordique *	Rouge Cloître Centre ADEPS Auderghem	Les mercredis (à pd 20 septembre)	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Restorative Yoga *	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Les mercredis	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Mouvement essentiel * (anciennement Danse expressive)	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Les jeudis	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, danseuse

Ateliers ponctuels


Tango séance découverte	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Vendredi 8 septembre	19h à 21h	Joan De Rijck & Didier Poliart, danseurs de Tango
Balade méditative	Parc de Tervuren	Mercredi 13 sept	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (**)	Jeudi 14 septembre	10h à 11h30	Annick Debaize & Louisiane Desbrosses, praticiens aquatiques
Pleine conscience	Re-source (*) Espace Erable	Vendredi 15 septembre	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de Mindfulness
Sophrologie séance découverte	Re-source (*) Espace Banian	Mardi 19 septembre	10h30 à 12h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Maquillage	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 19 septembre	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Cuisine	Visioconférence (Zoom)	Mardi 19 septembre	18h à 19h15	Ludovic Nicodème, chef
Maquillage	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 26 septembre	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Ecriture créative	Re-source (*) Living	Jeudi 28 septembre	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Marche nordique	Château de Gaasbeek	Samedi 30 septembre	10h30 à 12h	Janik Nicodème, directrice et kinésithérapeute

Soins individuels ● Les soins individuels ne sont accordés qu'une seule fois par personne et par type de soin (indifféremment de la période). Maximum un soin individuel par mois.

Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 1er septembre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Soin visage 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 7 septembre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne

Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 8 septembre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Réflexologie 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 14 septembre	14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélié Coumans, réflexologue
Fasciathérapie 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Mardi 19 septembre	10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 13h à 14h	Julie De Groote, fasciathérapeute 
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 21 septembre	10h30 à 12h15 11h30 à 12h15 13h30 à 14h15 14h30 à 15h15	Oriane Berryer, masseuse
Massage bien-être 60 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Vendredi 22 septembre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Shiatsu Zen 75 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Lundi 25 septembre	11h à 12h15 12h15 à 13h30 13h30 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Soin visage 45 minutes	Re-source (*) Espace Bambou	Jeudi 28 septembre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne

Cycles à partir de septembre ● Les cycles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances. Selon le cycle, une séance découverte peut être requise.

Art-thérapie par les arts plastiques Cycle de 5 séances	Re-source (*) Living	Vendredi 15, 22 & 29 sept, 6 & 13 octobre	10h à 12h	Julie Verkist, art-thérapeute
Tango Séance découverte (8 septembre) suivie d'un cycle de 8 séances 	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Vendredi 29 septembre, 13 octobre, 10 & 24 novembre, 8 décembre, 12 & 26 janvier, 9 février	19h à 21h	Joan De Rijck & Didier Poliart, danseurs de Tango
Sophrologie : Prendre soin de son sommeil Séance découverte (19 sept) suivie d'un cycle de 7 séances	Re-source (*) Espace Banian	Mardi 3, 10 & 17 oct. 7, 14, 21 & 28 novembre	10h30 à 12h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Dance & Feldenkrais Cycle de 3 x 2 séances	Re-source (*) Espace Banian-Erable	Lundi 30 & mardi 31 octobre Samedi 2 & dimanche 3 décembre Dimanche 7 janvier & vendredi 12 janvier	10h à 12h 11h à 13h 17h à 19h 16h à 18h	Meytal Blanaru, chorégraphe & danseuse
Comprendre le stress et l'appropriation avec des outils simples Cycle de 3 séances	Re-source (*) Espace Banian	Lundi 30 octobre, 6 & 13 novembre	18h à 19h45	Sybille de Ribaucourt, psychologue et instructrice de Mindfulness
Cohérence cardiaque Séance découverte (11 octobre) suivie d'un cycle de 3 séances	Re-source (*) Espace Erable	Mercredi 8 & 22 novembre, 6 décembre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice-coach en cohérence cardiaque
Mieux vivre la reprise de la vie active quand on est confronté au cancer	COMPLET	Brigitte Hermans, onco-coach, Daphné Grulois, onco-psychologue, Catherine Wathelet, médecin spécialiste en médecine du travail		
Mieux vivre l'hormonothérapie	COMPLET Prochain cycle en janvier 2024	Brigitte Hermans, onco-coach; Daphné Grulois, onco-psychologue; Françoise Nicaise, kinésithérapeute; Docteur Ingrid Theunissen, gynécologue et spécialisée en médecines complémentaires		

Inscription : info@re-source-delta.be

Participation de 5€ par atelier avec 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)
 (*) 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

