

Permanence d'accueil, avec ou sans rendez-vous :

Lundi de 13h30 à 15h30 - Mardi, mercredi, jeudi & vendredi de 10h30 à 12h30

Hôpital DELTA, Bvd du Triomphe 201 à 1160 Auderghem - Téléphone : 0479 034 592

Activités hebdomadaires

Yoga	Centre Pérou (*) Petite salle	Les lundis	10h à 11h00	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Yoga	Centre Pérou (*) Petite salle	Les lundis	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Line Dance	Centre Pérou (*) Petite salle	Les mercredis à pd 28 septembre	17h à 18h30	Patrick Denotte, danseur
Danse Expressive 'Clarifier mes intentions' 'Accueillir mes émotions et libérer mes tensions'	Centre Pérou (*) Grande salle	Les jeudis 15, 22 & 29 septembre 6 & 13 octobre	10h à 12h	Amandine Servranckx, danseuse
Qi Gong	Centre Pérou (*) Petite salle	Les jeudis	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Qi Gong	Chirec Ste Anne-St Remy Anderlecht	Jour à déterminer	Heure à déterminer	Christophe Boot, professeur de Qi Gong

Ateliers ponctuels

Restorative yoga	Centre Pérou (*) Petite salle	Mardi 6 septembre	18h à 20h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Pleine conscience : Prenons soin de nos fragilités	Centre Pérou (*) Petite salle	Jeudi 8 septembre	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de Mindfulness
Nutrition : Les produits laitiers et leurs alternatives	Pop-Up Re-source (**)	Jeudi 15 septembre	14h30 à 16h	Lut Van Lierde, nutritionniste
Marche Nordique	Rouge Cloître Auderghem	Samedi 17 septembre	10h30 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Réflexologie (séances individuelles de 45 minutes)	Pop-Up Re-source (**)	Mardi 20 septembre	10h30 à 11h15 11h30 à 12h15 12h30 à 13h15 13h30 à 14h15	Aurélie Coumans, réflexologue
Shiatsu Zen (séances individuelles de 75 minutes)	Linkebeek (lieu à communiquer)	Mercredi 21 septembre	13h à 14h15 14h15 à 15h30 15h30 à 16h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (***)	Samedi 24 septembre	14h à 16h	Annick Debaize, kinésithérapeute
Cuisine	Visioconférence (Zoom)	Jeudi 29 septembre	18h à 19h15	Ludovic Nicodème, chef
Marche Nordique	Château de la Hulpe	Samedi 1 octobre	10h30 à 12h	Françoise Nicaise, kinésithérapeute
Pleine conscience : Laisser décanter le tumulte	Centre Pérou (*) Petite salle	Jeudi 6 octobre	16h30 à 17h30	Isabel Barrios, instructrice de Mindfulness
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau' (***)	Lundi 10 octobre	13h30 à 15h30	Annick Debaize, kinésithérapeute
Réflexologie (séances individuelles de 45 minutes)	Pop-Up Re-source (**)	Jeudi 13 octobre	14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélie Coumans, réflexologue



Art thérapie découverte : Mon journal créatif	Pop-Up Re-source (**)	Vendredi 14 octobre	10h30 à 12h30	Sophie Descampe, art thérapeute chez Red Pencil
Cuisine	Visioconférence (Zoom)	Mardi 18 octobre	18h à 19h15	Ludovic Nicodème, chef
Shiatsu Zen (séances individuelles de 75 minutes)	Linkebeek (lieu à communiquer)	Mercredi 19 octobre	13h à 14h15 14h15 à 15h30 15h30 à 16h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Cohérence cardiaque découverte	Centre Pérou (*) Grande salle	Jeudi 20 octobre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, Formatrice & accompagnatrice en cohérence cardiaque
Ecriture créative	Pop-Up Re-source (**)	Jeudi 20 octobre	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, animatrice d'atelier d'écriture

Cycles (septembre à décembre)

Sophrologie : Mieux gérer son stress	Centre Pérou (*) Petite salle	Mercredi 7, 14, 21 et 28 septembre 5, 12 et 19 octobre	10h à 11h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Art thérapie : Mon journal créatif	Pop-Up Re-source (**)	Vendredi 18 & 25 novembre 2 & 9 décembre	10h30 à 12h30	Sophie Descampe, art thérapeute chez Red Pencil
Cohérence cardiaque	Centre Pérou (*) Petite salle	Mercredi 16 & 30 novembre 14 décembre	9h30 à 11h30	Melinda Wezenaar, Formatrice & accompagnatrice en cohérence cardiaque
Mieux vivre l'Hormonothérapie : Ateliers thématiques & Revalidation cardio et musculaire	COMPLET Prochain cycle en janvier 2023			Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Gulois, onco- psychologue Ingrid Theunissen, Dr en médecine intégrative, Justine Lageirse, kinésithérapeute
Mieux vivre la reprise de la vie active quand on est confronté au cancer	COMPLET Prochain cycle en septembre 2023			Brigitte Hermans, onco-coach Daphné Gulois, onco- psychologue

(*) Centre Pérou, Avenue du Pérou 23 à 1000 Bruxelles-Boitsfort
 (**) Pop-Up Re-source, Hôpital Delta à 1160 Auderghem
 (***) Bassin 'Au bord de l'Eau', Chée d'Alseberg 620 à 1180 Uccle

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'.

**Ne manquez pas la Soirée de Gala au profit de Re-source le mardi 11 octobre 2022 à 19h
 à la Chapelle Musicale Reine Elisabeth**



Concert des Young Belgian Strings sous la Direction de Dirk Van de Moortel
 Soliste : Aleksey Shadrin, 4ième lauréat du Concours Reine Elisabeth de Violoncelle 2022
 Infos & réservations : www.re-source-delta.be/fr/ybs

Avec le soutien de nos partenaires