



### 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

## Événements Activités Ateliers

MAI 2026

FERMETURE DU LUNDI 27 AVRIL AU DIMANCHE 3 MAI

DU JEUDI 14 MAI AU 15 MAI

LUNDI 25 MAI

Sur inscription à la permanence d'accueil ou par email ([info@re-source-delta.be](mailto:info@re-source-delta.be))

Activités hebdomadaires	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Hatha Yoga 1	Les lundis	10h à 11h sauf le 27 avril et le 25 mai	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Les lundis	11h30 à 12h30 sauf le 27 avril et le 25 mai	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Les lundis	14h à 15h sauf le 27 avril et le 25 mai	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Les mardis	16h30 à 17h30 sauf le 28 avril et le 5 mai	Re-source Erable	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Les jeudis	12h15 à 13h15 sauf le 30 avril et le 14 mai	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis	13h30 à 14h30 sauf le 30 avril et le 14 mai	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 3	Les jeudis	14h45 à 15h45 sauf le 30 avril et le 14 mai	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Les samedis	10h15 à 11h15 sauf le 25 avril et le 2 mai	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba



Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
<b>Balade méditative</b>	Jeudi 7 mai	14h15 à 15h30	Maison du Prieur Rue du Rouge-Cloître 8, Auderghem	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
<b>Marche nordique</b>	Dimanche 10 mai	10h30 à 12h30	Château de Groenendaal, Duboislaan 1b à 1560 Hoeilaart	Janik Nicodème, kinésithérapeute
<b>Cohérence cardiaque : comprendre les bases</b>	Mardi 12 mai	10h15 à 12h30	Re-source, Erable	Melinda Wezenaar, formatrice en cohérence cardiaque
<b>Maquillage</b>	Mardi 12 mai	10h30 à 12h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
<b>Idoflow : relaxation aquatique</b>	Mercredi 13 mai	10h à 11h30	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Charlotte Marbehant, praticienne aquatique
<b>Danse expressive</b>	Mardi 19 mai	10h à 11h15	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
<b>Ecriture</b>	Mardi 19 mai	11h30 à 12h45	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
<b>Restorative Yoga</b>	Mercredi 20 mai	14h45 à 17h	Re-source Banian	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Mieux gérer la trouille avant les rendez-vous médicaux</b>	Jeudi 21 mai	10h30 à 12h	Re-source Banian-Erable	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
<b>Pleine conscience : cultiver la conscience</b>	Vendredi 22 mai	11h à 12h	Re-source, Erable	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience
<b>Cuisine-Repas, tout ce qu'il faut savoir sur la vitamine D.</b> • Dip de betteraves à la feta • Salade de fenouil et d'asperges vertes, crème de cajoux à l'estragon • Smoothie au lait d'or	Vendredi 22 mai	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
<b>Broderie</b>	Mardi 26 mai	14h à 16h30	Re-source Living	Marguerite Benelli, professeure de broderie
<b>Restorative Yoga</b>	Mercredi 27 mai	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Cuisine-Repas, tout ce qu'il faut savoir sur la vitamine D.</b> • Dip de betteraves à la feta • Salade de fenouil et d'asperges vertes, crème de cajoux à l'estragon • Smoothie au lait d'or	Vendredi 29 mai	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
<b>Mieux comprendre le rôle des différents médecins et le cadre légal quand on est confronté.e au cancer</b>	Lundi 1 <sup>er</sup> juin	14h à 16h30	Re-source, Erable	Dr Catherine Wathelet, spécialiste en médecine du travail & Brigitte Hermans, onco-coach
<b>Nutrition : comment notre horloge interne guide-elle nos choix alimentaires ?</b>	Mardi 2 juin	10h30 à 12h	Re-source Banian	Lut Van Lierde, diététicienne - nutritionniste

fondation  
contre  
le cancer 



 **BANQUE DE  
LUXEMBOURG**  
BELGIUM

 **Koning Boudewijnstichting  
Fondation Roi Baudouin**  
*Samen werken aan een betere samenleving  
Agir ensemble pour une société meilleure*