



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

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)

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