



www.re-source-delta.be

Permanence d'accueil

Lundi 10h30 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

Ateliers en groupes

OCTOBRE 2026

Maison Re-source fermée du lundi 26 octobre au dimanche 1^{er} novembre

Participation sur inscription à la permanence d'accueil ou par email (info@re-source-delta.be)

Ateliers hebdomadaires	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Pilates 1	Les jeudis sauf le 29/10	12h15 à 13h15	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis sauf le 29/10	13h30 à 14h30	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Pilates 3	Les jeudis sauf le 29/10	14h45 à 15h45	Re-source Banian-Erable	Ana Laura Corte, professeure de Pilates
Hatha Yoga 1	Les vendredis sauf le 2/10 et 30/10	10h à 11h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Les vendredis sauf le 2/10 et 30/10	11h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Zumba	Les samedis sauf le 31/10	10h15 à 11h15	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba
Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Cuisine-Repas : Alimentation et vitalité Mousse de carottes au cumin Soupe à la chlorophylle Rouleaux de printemps & sauce cacahuètes	Jeudi 1 ^{er} octobre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute <i>Avec le soutien de Daiichi-Sankyo</i>
Cuisine-Repas : Alimentation et vitalité Mousse de carottes au cumin Soupe à la chlorophylle Rouleaux de printemps & sauce cacahuètes	Vendredi 2 octobre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute <i>Avec le soutien de Daiichi-Sankyo</i>
Marche contre le cancer avec les '4 Fantastiques'	Dimanche 4 octobre	Arrivée libre entre 10h et 15h	Dolce, chaussée de La Hulpe 135 à 1310 La Hulpe	Inscription via la billetterie (PAF 15€) : les4fantastiques.be/events



Danse expressive	Mardi 6 octobre	10h à 11h30	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Mardi 6 octobre	11h45 à 13h	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Qi Gong	Mardi 6 octobre	16h30 à 17h30	Re-source Erable	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Restorative yoga	Vendredi 9 octobre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Sophrologie : Des outils pour mieux gérer la douleur	Lundi 12 octobre	10h15 à 12h	Re-source Banian	Laure Ruhlmann, sophrologue
Broderie	Mardi 13 octobre	14h à 16h30	Re-source Living	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Auto-hypnose : Mon endroit ressource	 Jeudi 15 octobre	10h à 12h	Re-source Banian	Audrey Leyssens, accompagnement et hypnose
Idoflow : relaxation aquatique	Jeudi 15 octobre	10h à 11h30	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, 1180 Uccle	Giacomo Profili, praticien aquatique
Restorative yoga	Vendredi 16 octobre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy professeure de yoga
Colorimétrie	Mardi 20 octobre	10h30 à 12h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
Réduire la fatigue pendant et après les traitements	Mardi 20 octobre	13h30 à 15h	Re-source Erable	Diane Jooris, experte en thérapies non médicamenteuses
Cohérence cardiaque : Séance découverte (prérequis pour suivre le cycle de novembre)	Mercredi 21 octobre	10h15 à 12h30	Re-source, Erable	Melinda Wezenaar, formatrice en cohérence cardiaque
Pleine conscience : Le pouvoir de la gratitude	Vendredi 23 octobre	13h30 à 14h30	Re-source Erable	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience

Événements sociaux à venir (ouverts à tout le monde)

OCTOBRE ROSE : Marche contre le cancer avec les '4 Fantastiques'

 Dimanche 4 octobre entre 10h et 15h30 au Dolce, chaussée de La Hulpe 135 à 1310 La Hulpe

 Inscriptions via la billetterie (PAF 15€) : les4fantastiques.be/events

OCTOBRE ROSE : Achats solidaires au magasin HOPONO

 Samedi 10 octobre entre 10h30 et 19h, rue Simonis 51 à 1050 Ixelles

 Entrée libre toute la journée au Concept Store : objets déco et de cuisine, livres, bijoux, maroquinerie, cosmétiques, univers enfants, ...
Une partie des recettes de vos achats sera reversée à ASBL Re-source



'Relais pour la Vie' de la Fondation contre le Cancer

 Du samedi 17 octobre 2026 à 14h au dimanche 18 octobre 2026 à 14h au Stade Fallon à Woluwe St Lambert

 Inscriptions via la billetterie (PAF 10€) : events.relaispouirlavie.be/fr-FR/project/re-source-center-100km-au-dela

Théâtre en avant-première 'Robin des Bois'

 Mercredi 4 novembre 2026 à 20h au Théâtre Royal du Parc

 Inscriptions via la billetterie (Places entre 25€ et 100€) : my.weezevent.com/robin-bois