PROGRAMME COMPLET
SEMAINES DU BIEN-VIVRE

ART-CULTURE-TOURISME

1. EXPOSITION DE BIJOUX
Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Bijoux Cécilia, Cécile Mertens
Chaussée de Wavre 479 à Gastuche
0473/28 33 35
Gratuit
Inscription non requise
Description : création de bijoux en argent. Ce sont des pièces uniques. Je crée du sur-mesure également.

2. VAL K CRÉATIONS - PORTES OUVERTES
Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h + sur rendez-vous
Val K Créations, Valérie Kempinaire
Rue de Tirlemont 1 à Nethen
0477/45 94 83 - v.kempinaire@gmail.com
www.facebook.com/valkcréations2017
Gratuit
Inscription par mail ou téléphone

3. BUREAU OUVERT
Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Office du Tourisme de Grez-Doiceau, Marie Cabay
Chaussée de Jodoigne 4 à Grez-Doiceau
0476/01 51 98 - ot.grezdoiceau@gmail.com
www.otl-grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : ouverture du bureau pour les cartes et pour les informations touristiques.

4. INITIATION À L'ENCADREMENT OU LE CARTONNAGE
Sur rendez-vous
Atelier d'encadrement "Le Biseau Futé", Pascale van Pottelsberghe
Rue du Résidal 21 à Grez-Doiceau
0497/19 19 43 - pvp@lebiseaufute.be
www.lebiseaufute.be
20€ à la place de 50€
Inscription par téléphone
Description : initiation à l'encadrement (réalisation d'un passe-partout et d'un cadre) et initiation au cartonnage (réalisation d'un porte-crayon à partir de carton et papier).

5. DÉCOUVERTE DES COURS DE MUSIQUE/THÉÂTRE

Horaires disponibles sur le site internet
Académie de Musique et des Arts de la Parole, Rose-Anne Meulemans
Chaussée de la Libération 30 à Grez-Doiceau
010/84 00 83 ou 010/86 07 09 - academie@grez-doiceau.be
www.academie.grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription par mail ou téléphone
Description : accordéon chromatique, clarinette/saxo, chant, flûte traversière/piccolo, trompette, flûte à bec, guitare, harpe, orgue, piano, percussions, violon/alto, violoncelle + cours complémentaires. Les jours sont différents pour chaque instrument : **il faut téléphoner**. Vendredi et samedi matin théâtre et déclamation.

6. ATELIER DE CRÉATION DE MARIONNETTES

Samedi 18 et dimanche 19 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h
Marc's Puppet Show, Marc Fraylich
Rue de Hamme-Mille 135 à Nethen
0475/70 26 44 - thewishesfactory@gmail.com
www.thewishesfactory.com
Prix promotionnel de 25 €
Inscription par mail
Description : créer sa propre petite marionnette en quelques gestes, c'est possible ! Âge minimum : 10 ans.

7. "QUI COMPTE?" PAR LE COLLECTIF AU GRÉ DE LA PLUME

Dimanche 12 septembre à 17h
Scriptalinea - en français "collectifs d'écrits" AISBL, Isabelle De Vriendt
Ecole de Clown (Place Gustave Baugniet 1 à Grez-Doiceau)
0476/05 35 79 - info@scriptalinea.org
www.scriptalinea.org
Gratuit
Inscription par mail ou téléphone
Description : textes du collectif d'écrits de Grez-Doiceau. Mis en scène et en voix par le collectif, puis échanges avec le public. Les contes et les comptes qui comptent.

8. DÉCOUVERTE DE JEUNES ARTISTES GRÉZIENS

Jeudi 9 septembre de 18h à 21h30
Caroline Goethals encadrements, Caroline Goethals
Chaussée de Jodoigne 11 à Grez-Doiceau
0496/50 43 74
www.facebook.com/CarolineEncadrement
Gratuit
Inscription non requise

9. ATELIER DE FLEURS SÉCHÉES

Dimanche 5 septembre à 10h, jeudi 9 septembre à 19h et Spécial Kids (à partir de 8 ans) le dimanche 19 septembre à 10h
ByLau-Flower's time, Laurence Fontaine
Chaussée de Jodoigne 46 à Grez-Doiceau
0477/73 31 27 - info@bylau.be
www.facebook.com/bylau.be
15€ à la place de 35€
Inscription par mail, par téléphone ou au magasin
Description : réaliser une couronne à suspendre composée de fleurs séchées et d'éléments frais qui sécheront au fil de temps. La plupart seront en provenance directe de notre producteur local et éco-responsable. L'atelier est ouvert et accessible à tous et dure plus ou moins 1h30. La date du dimanche 19 septembre sera spécialement réservée aux enfants à partir de 8 ans 😉.

10. CONCERT DE MUSIQUE CLASSIQUE PAR TRIO VIDAS

Vendredi 17 septembre à 20h
Antoine Doyen
Eglise Saint-Georges (Rue Saint-Georges 2 à Grez-Doiceau)
010/88 12 06 - antoine.doyen@grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription par mail

CUISINE-GASTRONOMIE-ALIMENTATION

11. DÉGUSTATION DE GÂTEAUX

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Chez Spoons, Emma Russell
Avenue Fernand Labby 9 à Bossut
0492/82 29 23 - chezspoons@gmail.com
www.chezspoons.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : Emma de Chez Spoons Gâteaux réalise des gâteaux sur mesure, joliment conçus et délicieusement gourmands qui apporteront la touche « wow » à vos événements (mariages, anniversaires, …). Lors des Semaines du Bien-Vivre, elle vous propose de venir déguster de délicieux gâteaux réalisés dans son atelier, accompagnés d'un thé ou d'un café. Emma vous attend avec impatience pour partager ce moment convivial et vous faire découvrir quelques créations originales réalisées en pâte à sucre.

12. REMISE SUR UN PRODUIT DE LA BOULANGERIE

Du 5 au 19 septembre pendant les heures d'ouverture
SPRL Boulangerie Delcorps Gillot, Françoise Gillot
Chaussée de Jodoigne 44 à Grez-doiceau
010/84 03 40
www.delcorps-gillot.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : action sur un produit que nous vendons.

13. CONNAISSEZ-VOUS LES VINS NATURES?

Vendredis 10 et 17 septembre de 17h à 21h
Grapes and Bubbles, Séverine Barbieux
Rue Fontaine 12 à Grez-Doiceau
0477/92 15 67 - severine@grapesandbubbles.be
www.grapesandbubbles.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : présentation et dégustation de quelques vins natures.

14. DÉCOUVERTE DU POTAGER

Dimanche 19 septembre de 10h à 18h
Le Potager Grézien, François Lefevre et Aurore Deklerck
Chaussée de Wavre 207 à Grez-Doiceau
0473/51 29 97
www.facebook.com/Lepotagergrezien
Gratuit
Inscription non requise
Description : promenades dans le potager ; dégustations de produits faits à partir de nos fruits et légumes. Tombola pour un panier de légumes à gagner.

15. VISITE ET DÉGUSTATION - FÊTE DU HOUBLON

Samedi 11 et dimanche 12 septembre entre 10h et 18h
Brasserie du Renard, Stéphane Vlaminck
Rue Léopold Vanmeerbeek 31 à Pécrot
010/60 16 27 - info@brasseriedurenard.be
www.brasseriedurenard.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : visite de la Brasserie - dégustation de nos bières et gin - petite restauration. Si le temps le permet : récolte du houblon et séchage.

16. UN CAFÉ OFFERT

Dimanches 5, 12 et 19 pendant les heures d'ouverture
L'Atelier de JoNa
Rue de Hamme-Mille 35 à Nethen
010/88 86 22 - latelierdejona@gmail.com
www.latelierdejona.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : un café offert par personne participant aux Semaines du Bien-Vivre, sur simple demande. A consommer sur place dans notre jardin.

17. DÉGUSTATION DE VINS BIO SANS SULFITES AJOUTÉS

Samedis 11 et 18 septembre de 15h à 19h
SRL TGW-VIODYSSEE, Laurent Mélotte
Rue Constant Wauters 2 à Pécrot
0478/82 16 36 - laurent@melotte.net
Gratuit
Inscription non requise
Description : dégustation de 6 vins bio "nature" sans sulfites ajoutés, issus de plusieurs régions de France.

18. DÉCOUVERTE DE L'ÉPICERIE ET REMISE DE 5% POUR TOUS

Samedis 11 et 18 septembre et dimanche 12 septembre de 10h à 17h
La Petite Epicerie de Nethen, Marianne Lambrechts
Rue de Hamme-Mille 37 à Nethen
0477/24 57 25 ou 0475/33 24 15 - ca@epiceriedenethen.be
www.epiceriedenethen.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : "Lieu de convivialité, de rencontres et de découverte de produits locaux, l'épicerie coopérative vous accueille tous les samedis entre 10 et 17h, que vous soyez ou non coopérateurs… Pendant les Semaines du Bien-Vivre : remise de 5% sur tout (sauf la viande et les sacs poubelle) pour tous et toutes. De plus, ouverture exceptionnelle et dégustations le dimanche 12 septembre entre 10h et 17h : une bonne étape de votre promenade… Venez, venez…"

19. DÉGUSTATION ET PRÉSENTATION DE PRODUITS

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Vrac and Ride, Catherine Coster
Chaussée de Wavre 327 à Grez-Doiceau
info@vracandride.be
www.vracandride.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : dégustation de produits bio, locaux, vendus en vrac. Présentation de nos différents produits. Potentielles rencontres avec des producteurs de la région.
Moment d'échanges et de partages sur ses habitudes de consommation.

JEUNESSE

20. CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DE LA JEUNESSE

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
CCCJ de Grez-Doiceau, Benjamin Draye
Parking de l'Espace Social (Chaussée de Jodoigne 4 à Grez-Doiceau)
www.facebook.com/conseilccjeunesse.grezdoiceau.7
Gratuit
Inscription non requise

21. ATELIER MARIONNETTES (CONSTRUCTION)

Dimanche 19 septembre de 15h à 17 h
Les Doigts Sots ASBL, Danielle Rouffart-Stroobants
Rue de Royenne 44 à Grez-Doiceau
0473/41 09 09 - doigts.sots@yahoo.fr
www.doigtssots.be
15€ à la place de 30€
Inscription par téléphone
Description : chaque participant(e) fabriquera sa propre marionnette à gaine qu'il ou elle pourra terminer à son domicile. Les fournitures indispensables pour la tenue de l'atelier seront fournies par Les Doigts Sots. L'atelier aura lieu dans le jardin sous tonnelle. Huit participants maximum. Durée : 2 heures.

NATURE-AGRICULTURE-CIRCUITS COURTS

22. BALADE ORGANISÉE À LA DÉCOUVERTE DES PRODUCTEURS LOCAUX

Samedi 18 septembre départ à 10h et à 15h
Au Grez des 4 saisons
Place de Trémentines à Nethen
grez4saisons@gmail.com
Gratuit
Inscription par mail avant le jeudi 16 septembre
Description : venez partir à la découverte des producteurs locaux du village de Nethen. Des panneaux explicatifs seront placés devant les exploitations agricoles et les autres points d'intérêt.

23. VISITE DES CHAMPS

Dimanche 5 septembre de 10h à 12h
Ferme du Peuplier, Gwenaël du Bus
Rue de la Bryle 59 à Gottechain
0493/19 18 99 - info@lafermedupeuplier.be
www.lafermedupeuplier.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : visite guidée de la ferme, découverte des cultures, du travail quotidien. Pas d'animaux sur la ferme.

24. SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES CLIMATIQUES

Dimanche 12 septembre de 15h à 17h30
Denis Laroche et The Shifters Belgium
Espace culturel (Place de Trémentines à Nethen)
climat@grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : fresque du climat (activité interactive et de groupe pour sensibiliser les habitants aux problématiques climatiques).

25. CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET GESTION DU CYCLE DE L'EAU

Dimanche 12 septembre de 14h à 17h et dimanche 19 septembre de 14h à 16h
Hydro R&D International, Emilie Ronsse
Avenue Comte Gérard d'Ursel 50 à Grez-Doiceau
0460/94 36 08 - mgr@zukobio.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : activité avec un radeau flottant pour une communication à propos de la gestion de l'eau et de la biodiversité aquatique (Société Hydro RDI).

26. PRÉSENTATION D'UN PROJET DE RÉSEAU DE CHALEUR ET BIOMASSE

Dimanche 12 septembre de 14h à 15h
Laurent Francis
Espace culturel (Place de Trémentines à Nethen)
climat@grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : venez découvrir le projet communal de mise en place d'un réseau de chaleur provenant d'une chaufferie biomasse.

27. LE CLIMAT ET MOI - DÉCARBONER MON QUOTIDIEN

Dimanche 12 septembre de 17h30 à 19h30
The Shifters Belgium, Philippe Dejardin
Espace culturel (Place de Trémentines à Nethen)
0472/83 13 86 - be-tts@theshifters.org
Gratuit
Inscription par mail
Description : nous proposons une conférence suivie d'un débat sur les enjeux énergétiques et climatiques (exemples : actions individuelles pour réduire son empreinte carbone). A côté de cela, nous proposons aussi une animation sur cette thématique lors des balades.

28. VISITE DU VIGNOBLE

Dimanche 12 septembre de 10h à 17h
Domaine des Lowas, Bruno Jadoul
Au croisement de la Rue Bruyères Marion et la Chaussée de Jodoigne
0475/56 73 15 - bruno@jadoulb.be
Gratuit
Inscription non requise

29. INITIATION À LA COMMUNICATION INTUITIVE AVEC LES VÉGÉTAUX

Sur rendez-vous
Michèle Vander Syp
A votre domicile
0474/58 21 04 - mvandersyp@gmail.com
35€ à la place de 70€
Inscription par téléphone
Description : mise en condition pour permettre une relation d'émerveillement et d'amitié envers les plantes du jardin. Relaxation, présence à l'instant, ouverture du coeur et initiation à la communication intuitive avec les végétaux.

30. DÉCOUVERTE DES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Dimanche 12 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h
Le Gang des Tisanières, Hélène Stolear
Potager de Graines de vie (Rue de Pécrot à Nethen, à 100 mètres à gauche de l'église)
helene.stolear@gmail.com
www.grainesdevie.coop/la-tisanerie
Gratuit
Inscription par mail
Description : venez découvrir les plantes comestibles et médicinales sur le potager de Graines de vie. Des plantes étonnantes par leurs goûts et par leurs propriétés, de quoi en épater plus d'un.e. Vous aurez aussi l'occasion de déguster les délicieuses tisanes produites par Le Gang des Tisanières, 100% bio et local.

SANTÉ-BIEN-ÊTRE

31. RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET MASSAGE CRÂNIEN

Mercredis 8 et 15 septembre, dimanches 12 et 19 septembre, sur rendez-vous
Une bulle à soi, Sylvie Mauroy
Rue de Hamme-Mille 131 à Nethen
0499/55 68 68 - sylvie.mauroy@gmail.com
www.unebulleasoi.com
40€ à la place de 45€ + stick olfactif personnalisé offert
Inscription par mail ou téléphone

32. COURS DE YOGA ET DE MÉDITATION POUR TOUS

Lundis à 13h30, jeudis à 10h et 19h, samedis à 10h
KundaYinYoga, Mildred Geenis
Rue de la Serpentine 18 à Grez-Doiceau
0494/63 22 22 - kundayinyoga@gmail.com
6€ à la place de 12€
Inscription par mail ou téléphone
Description : le yoga nous aide à :
- Entretenir notre corps physique
- Retrouver notre force intérieure
- Développer notre intuiton afin de reconnaitre ce qui est vrai et important pour nous
- Etre présent à notre ressenti
- Cultiver la confiance en soi
- Gérer notre stress négatif
- Favoriser la qualité de notre sommeil
- Apaiser notre esprit

Accessible à tous et à tout âge quelque soit votre expérience. Petits groupes de maximum 5 personnes.

33. CONTRÔLE GRATUIT DE VOTRE VISION

Sur rendez-vous
Grez Optic, Sébastien Lengelé
Chaussée de Jodoigne 29/1 à Grez-Doiceau
010/24 57 68 - info@grezoptic.be
www.grezoptic.be
Gratuit
Inscription sur le site : www.grezoptic.be/rendez-vous ou par téléphone
Description : nous contrôlons gratuitement votre vision durant les Semaines du Bien-Vivre. Pour adultes uniquement (18 ans révolus). Ne se substitue pas à un contrôle médical chez votre Ophtalmologue.

34. RÉALISATION DE MANDALAS DE SABLE

Mercredi 8 septembre, samedis 11 et 18 septembre de 14h à 16h30
Gwenaëlle Larue
Rue des Merisiers 2 à Archennes
0477/73 70 98 - contact@gwenaellelarue.be
www.gwenaellelarue.be
Prix promotionnel de 5€
Inscription par mail ou par téléphone/SMS
Description : le Mandala, terme sanskrit qui veut dire ‘cercle’, nous offre tant de bienfaits. Outil de méditation, de communication, de compréhension, d’apprentissage, il vous reconnecte à votre pouvoir créateur et amène de la couleur dans votre vie. Je vous propose de venir en faire l’expérience avec du sable coloré et de vous laisser aller à votre créativité dans votre réalisation individuelle. Cette activité, en mettant vos sens en éveil, favorise le lâcher-prise, structure et développe l’estime, la connaissance et la conscience de soi. Aucun prérequis artistique n'est nécessaire 😊

35. CONSULTATION EN PODOLOGIE ET RÉFLEXOLOGIE

Mardis 7 et 14 septembre et vendredis 10 et 17 septembre de 7h30 à 18h00
PodoDiVin, Didier Vin
Rue de Hamme-Mille 196 à Nethen
0486/85 69 59 - pododivin@gmail.com
www.pododivin.be
40€ à la place de 50€
Inscription par téléphone
Description : massage thérapeutique en réflexologie plantaire. Soin de podologie : ongles incarnés, troubles unguéaux (ongles mycosés, épais, en volute, ...), hyperkératoses (durillon, cors, callosité), crevasses, conseils chaussage, coupe d'ongle, entretien pieds.... Consultation biomécanique :
- Troubles, déviations, douleurs : depuis les orteils jusqu'au dos en passant par toutes les articulations, tous les muscles, etc.
- Essayer de trouver un lien entre les pieds et les maux de pieds, chevilles, genoux, hanches, bassin, dos.
- Semelles podologiques fonctionnelles sur mesure d'un examen clinique et biomécanique d'une heure.
- Conseils chaussures, stretching, posture.

36. INITIATION AU YOGA OU MASSAGE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Sur rendez-vous
Move and Mind, Karine Antoine
Avenue Fernand Labby 14 à Bossut
0476/66 84 95 - karine.antoine@gmail.com
Gratuit (yoga) et 35€ à la place de 50€ (réflexologie)
Inscription par mail ou par téléphone
Description : la réflexologie plantaire est une technique qui permet de stimuler, par pressions, massages, percutions, des zones sur la plante des pieds qui correspondent aux organes du corps. Elle permet de redonner à l'organisme, son pouvoir d'autoguérison, de traiter de façon holistique votre corps et les différents systèmes, d'apporter une grande détente et de relancer l'énergie. Les bienfaits et avantages ressentis permettent :
• de rétablir le mouvement énergétique et stimuler le pouvoir d'autoguérison
• de dissoudre les cristaux (uriques, urates, oxalates)
• d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique
• de rétablir le bon fonctionnement organique, nerveux, glandulaire
• de stimuler le système immunitaire
• de rééquilibrer le système sympathique et parasympathique
• d'apporter la détente
• de détecter les zones de blocage
• de rééquilibrer l'organisme à la suite d'une maladie, un trouble
• la libération émotionnelle
• de favoriser un meilleur sommeil
• de diminuer le stress, les tensions nerveuses et les angoisses
• de soulager les migraines
• d'améliorer la mobilité des articulations
• de soulager les douleurs musculaires
• d'améliorer le fonctionnement de la glande thyroïde
• de permettre à l'énergie vitale de mieux circuler dans le corps
• de faciliter la digestion et améliorer le fonctionnement des intestins
• de réduire les douleurs menstruelles ainsi que d'autres troubles ou affections.

37. DÉTENTE, SOUPLESSE ET PROTECTION DU DOS

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
KineAxe, Anne-Catherine Moeris
Rue du Pisselet 15 à Grez-Doiceau
0483/49 38 30 - kine.moeris@gmail.com
www.kineaxe.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : nous proposons des mouvements lents et doux liés à la respiration. But : se détendre, mobiliser son corps, protéger son dos, écouter sa respiration...

38. SOIN PÉDICURE MÉDICALE

Samedis 11 et 18 septembre de 10h à 16h sur rendez-vous
Pédicure médicale, Dominique Grare
Rue du Lambais 48 à Grez-Doiceau (à droite du bâtiment)
0476/27 42 52 - graredo@gmail.com
Prix promotionnel de 30€
Inscription par téléphone
Description : venez découvrir les bienfaits d'un soin de pieds. L' hiver approche et vos pieds vont être à nouveau enfermés durant quelques mois. Des conseils sont également à donner afin de bien comprendre les contraintes supportées par vos pieds qui supportent le poids de votre corps. Inutile d'être fort pour malmener ses pieds, un pied maigre souffre aussi. Les sportifs, les joggeurs, les marcheurs doivent impérativement soigner leurs pieds. Comme je le dis souvent, c'est la partie de votre corps que vous devez le plus chouchouter.

39. BAIN DE FORÊT (MARCHE SHINRIN YOKU)

Dimanche 19 septembre de 9h à 12h
Sous mes pieds le ciel, Emilie Vandenberg
Forêt de Meerdael (entrée via le Chemin de la Trace à Nethen)
0498/63 55 38 - sousmespiedsleciel@gmail.com
www.sousmespiedsleciel.be
15€ à la place de 35€
Inscription par mail ou téléphone
Description : une marche "Shinrin Yoku" (« bain de forêt » en japonais) nous invite à nous reconnecter à la forêt grâce à nos sens. Cette expérience sensorielle dédiée au présent procure toute une série de bienfaits pour la santé : on parle d'ailleurs aussi de « sylvothérapie » (du latin « silva » qui signifie "forêt"). Les bienfaits sont multiples et sont aussi bien d'ordre psychologique que physique. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées, notamment au Japon où des Centres de sylvothérapie ont ensuite vu le jour, l'Etat japonais ayant décidé d'intégrer le Shinrin Yoku dans un système de prévention globale de la santé. Le Shinrin Yoku consiste à s'immerger dans l'atmosphère de la forêt grâce à nos sens. Un bain de forêt n'est pas une balade nature : il n'y a pas d'approche naturaliste. Ce n'est pas non plus une randonnée : l'objectif n'est pas d'aller « là-bas » mais d'être tout simplement « ici », dans la forêt. On marche lentement (1km/heure) et tout notre être ralentit…

40. DÉCOUVERTE DU RENFORCEMENT ABDOS PÉRINÉE OU DU YOGA PRÉNATAL

Mercredi 8 septembre de 11h à 12h ou vendredi 10 septembre de 12h15 à 13h30
Youdooo • Doula Yoga Massage, Claire Van Zeebroeck
Rue de Beaumont 31 à Nethen
0491/62 51 04 - claire@youdooo.be
www.youdooo.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : vous êtes enceinte et vous souhaitez découvrir le yoga prénatal? En tant que doula et professeure de yoga prénatal, je vous accueille pour pratiquer ensemble des postures, des étirements, des respirations, de la relaxation... tout en s'offrant un moment de partage entre futures mamans. Un véritable cocktail de bien-être autour de votre bébé à venir ! Bienvenue, quel que soit le stade de votre grossesse. Pas besoin d'être souple ni d'avoir déjà pratiqué le yoga pour venir essayer !

41. SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

Sur rendez-vous
Christine Noez
Rue de la Hocaille 6 à Archennes
0477/72 62 47 - christinenoez@gmail.com
55€ à la place de 80€
Inscription par téléphone
Description : séance de massage par acupression dans un cadre thérapeutique ou de bien-être dans le but de rééquilibrer le corps énergétiquement !

42. DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE EN GROUPE

Samedi 11 septembre de 14h à 17h
Hypnose-PNL-Brabant, Marc Quoirin
Salle de gym de l'école communale (Rue du Pont au Lin 22 à Grez-Doiceau)
0495/28 18 32 - contacts@hypnose-pnl-brabant.be
Prix promotionnel de 5€
Inscription par mail
Description : hypnose thérapeutique.

43. MASSAGE

Jeudi 9 septembre de 18h à 21h
Espace Temporelle, Kimberley Saublens
Chaussée de Jodoigne 11 à Grez-Doiceau
0471/51 91 66 - kimsaublens@gmail.com
Prix promotionnel de 15€
Inscription par téléphone
Description : découverte massage relaxant du dos ou du visage. Massage de 20 minutes.

44. PORTES OUVERTES DE L'INSTITUT

Dimanche 12 septembre de 10h à 17h
Institut Île de Beauté, Christelle Vanbegin
Rue du Lambais 48/2 à Grez-Doiceau
0478/53 97 97 - iledebeaute@hotmail.be
www.institutiledebeaute.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : portes ouvertes de l'institut & co. Venez découvrir les soins proposés par l'institut et la gamme de produits Auriège. D'autres indépendants du coin seront également présents.

45. ATELIER "POURQUOI ET COMMENT FAIRE UN NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE DE SA MAISON?"

Samedi 11 septembre de 14h à 16h, mercredi 15 septembre de 19h30 à 21h30
Envi'bration, Sandrine Geenens
Salle de Hèze (Avenue Félix Lacourt 174 à Hèze)
0474/98 36 57 - sandrineinterior@gmail.com
www.facebook.com/Envibration
20€ à la place de 35€
Inscription par mail ou par téléphone
Description : fatigue inexpliquée, tensions, malaise dans la maison, encombrement, difficulté à se projeter, état de déprime, etc. ? Dans la période que nous vivons ces états sont de plus en plus courants mais probablement qu'un nettoyage énergétique de votre maison ou un diagnostic sur les énergies négatives est nécessaire. C'est comme un nettoyage de printemps : on renouvelle l'air, on trie, on fait entrer une nouvelle énergie positive ... OUF, on RESPIRE ! Après un nettoyage énergétique, vous avez cette sensation de bien-être chez vous et cela pourrait débloquer bien des choses dans votre vie. Je vous propose durant l'atelier de découvrir comment ça fonctionne et tous les avantages que vous pouvez en tirer.

46. ATELIERS ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES EN SOINS NATURELS (HERBORISTERIE, AROMATHÉRAPIE, GEMMOTHÉRAPIE, COSMÉTIQUES NATURELS)

Du 5 au 19 septembre, sur rendez-vous
L'Antre 2 Herbes, Julie Bernard
Avenue Comte Jean Dumonceau 8 à Grez-Doiceau
0477/83 85 13 - contact@lantre2herbes.be
www.lantre2herbes.be
10% de réduction sur le prix habituel (ateliers : entre 45 et 55 €, consultations : 35 €)
Inscription sur le site web
Description : réduction sur les rendez-vous pris durant la période des Semaines du Bien-Vivre. Venez découvrir les plantes utiles, médicinales et comestibles, que nous trouvons chez nous. Je présenterai les plantes récoltées autour de mon atelier, et présenterai quelques transformations.

47. YOGA THÉRAPIE

Du 5 au 19 septembre, sur rendez-vous
Body-Fun, Marc Botte
Centre Body Fun (Rue Thomas Decock 47 à Gottechain)
010/22 22 32 - info@body-fun.be
www.bodyfun.be
Prix promotionnel de 5€
Inscription par mail ou par téléphone

48. DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE

Du 6 au 17 septembre, sur rendez-vous
Alex Feguy
Chaussée de Wavre 181/1 à Grez-Doiceau
0479/47 19 29 - alex.feguy@gmail.com
20€ à la place de 80€
Inscription par mail ou par téléphone
Description : permet à la personne de faire émerger les capacités qu'elle a en elle pour travailler sur les thèmes souhaités.

49. HYPNORELAXATION EN GROUPE ET COACHING EN INDIVIDUEL

Dimanche 12 septembre de 10h à 15h
Anita Mukerabirori
Salle de Hèze (Avenue Félix Lacourt 174 à Hèze)
0495/26 44 40 - anitamukerabirori@gmail.com
Hypnorelaxation : gratuit ; coaching : 40€ à la place de 100€
Inscription par mail ou par téléphone
Description : activité de groupe de maximum 7 personnes ou coaching individuel. Cette activité est un moment de détente et de lâcher-prise. Par ma voix, je fais des inductions et vous amène vers une profonde détente.

50. RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET CAUSALE - REIKI

Sur rendez-vous
Réflexologie Plantaire et Causale - Reiki, Laurence de Ghellinck
Chemin de la trace 24 à Nethen
0473/45 19 53 - laurencevandewerve@gmail.com
www.ldg-reflexologie.com
35€ à la place de 50€
Inscription par mail ou par téléphone
Description : un moment de détente pour vos pieds et une relaxation profonde de tout votre corps.

51. SÉANCE D'INITIATION À L'ART-THÉRAPIE ET DES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

En semaine, sur rendez-vous
Bulle de Sens, Hélène de Moffarts
Rue de Cocrou 16 à Grez-Doiceau
0474/39 91 60 - bulledesens.be@gmail.com
www.bulledesens.be
25€ à la place de 50€
Inscription par mail ou par téléphone
Description : parce que nous avons tous besoin d'une Bulle ! Bulle de Sens propose son espace d’exploration : pour se découvrir, renforcer l'estime de soi, prendre un temps pour souffler, s'exprimer, développer ses sens et sa créativité, etc.

52. DÉCOUVERTE DE L'ACCOMPAGNEMENT PÉRINATAL (AVANT, PENDANT ET APRÈS LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT)

Dimanche 12 septembre de 10h à 17h
Nathalie Mahaux
Ile de Beauté (rue du Lambais 48/2 à Grez-Doiceau)
0496/47 87 29 - nathmahaux@hotmail.com
www.nathaliemahaux.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : accompagner, avec douceur et empathie, des mamans, des papas, sur le chemin de la maternité et de la parentalité me fait rêver, me fait vibrer… Je vous propose un accompagnement non-médical, d'ordre affectif, émotionnel, informatif qui peut se réaliser à tout moment du chemin (de la préconception au postpartum).
Chers (futurs) parents, voici quelques situations pour lesquelles je pourrai vous accompagner : Vous envisagez une grossesse mais avez besoin d'en discuter au préalable, car vous avez des questions, des craintes, des doutes… Vous êtes enceinte et avez besoin d'échanger sur ce que vous vivez ou ressentez ? Vous avez besoin de prendre un vrai moment pour vous poser et vous connecter à votre bébé ? Vous avez peur de l'accouchement, de la douleur ? Vous souhaitez prendre le temps de réfléchir à ce qui pourrait être le plus juste pour vous pour accueillir votre bébé ? Vous souhaitez rédiger un projet de naissance afin d'être acteurs de la naissance de votre enfant et proposer vos souhaits à l'équipe médicale ? En tant que (futur) papa, vous avez du mal à trouver votre place ? Vous souhaitez préparer, être soutenue et accompagnée dans votre projet d'allaitement ? Vous souhaitez préparer votre postpartum ou être soutenue dans les premières semaines avec votre bébé ? Vous êtes perdus dans vos premiers pas de parents et n'arrivez pas à vous faire confiance ou à trouver un équilibre ? Vous avez vécu la perte d'un bébé et souhaitez être accompagnée avec amour dans cette épreuve ? Ou toute autre question/souhait/désir en lien avec la maternité, la naissance et les premiers mois avec votre bébé…

53. ATELIER D'HERBORISTERIE: "LES PLANTES MÉDICINALES DE NOS CAMPAGNES"

Mardi 14 septembre de 19h à 21h30
NaturaGrez, Emmanuelle Van Heemsbergen
Chaussée de la Libération 51 à Grez-Doiceau
010/24 22 01 - info@naturagrez.be
www.naturagrez.be
20€ à la place de 35€
Inscription par mail, par téléphone ou au magasin
Description : lors de cet atelier, nous allierons théorie et pratique. Nous évoquerons une dizaine de plantes de nos campagnes qui peuvent constituer une base de la pharmacie au naturel. Nous élaborerons ensemble 3 produits composés de plantes médicinales présentes dans notre environnement. Chaque participant repartira avec les 3 produits confectionnés.

54. INITIATION AUX PRATIQUES SACRÉES AMÉRINDIENNES ET/OU L'EXPÉRIENCE MULTIDIMENSIONNELLE : SOIN QUANTIQUE COLLECTIF

Lundi 6 septembre de 18h à 19h30 : initiation aux pratiques sacrées amérindiennes.
Vendredi 10 septembre de 18h à 19h : expérience multidimensionnelle : soin quantique collectif.
Centre UNI*VERS*EL de CHAMANISME, Anne Dellisse
Fond du Moulin 13 à Grez-Doiceau
010/24 44 87 - akteshna@gmail.com
www.uh.edu/class/ccs/people/anne-dellisse
Prix promotionnel de 10€
Inscription par mail
Description :
Intiation aux pratiques sacrées amérindiennes : soin collectif d'harmonisation des 4 corps (physique, émotionnel, mental, spirituel): méditation guidée avec chants et géométries sacrées + "yoga" + danse "Taïchi" des 8 directions + enseignement d'évolution de la lunaison = un régal de santé et bien-être dans la Nature !.....
Expérience multidensionnelle : il s'agit d'une technique de pointe reçue des Maîtres Universels pour permettre une rapide expansion de conscience sans qu'il n'y ait rien d'autre à faire que de se relaxer dans ces champs d'énergie vibratoire haute et puissante. C'est une méditation guidée au moyen d'un portail interstellaire à travers les dimensions supérieures pour entrer en contact avec les Etres de Lumière en provenance de toutes les galaxies. Cela occasionne :
- une montée vibratoire certaine et durable
- un réalignement énergétique des chakras
- la dissolution des mémoires karmiques limitantes
- résurgence des souvenirs de vies passées avec réactivations d'habilités psychiques
- accès à la sagesse et la connaissance des autres réalités dimensionnelles
- réactiver le contact avec notre Soi quantique ou Supraconscience
- un réencodage de notre ADN.

55. OFFREZ UN MASSAGE À VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT

En semaine, sur rendez-vous
Totally Zen, Tamara Cobos Rodriguez
Rue de Hamme-Mille 196 à Nethen
0473/47 39 79 - info@totallyzenreflexologie.be
www.totallyzenreflexologie.be
Réduction 20% par rapport au prix habituel
Inscription par mail, par téléphone ou sur le site
Description : massage corps relaxant. Massage hot stone (pierres chaudes). Réflexologie plantaire.

56. ATELIERS CRÉATIFS ET ART THÉRAPIE

~~**Du mercredi au samedi de 13h à 16h30 et les dimanches de 10h à 17h**~~ **En semaine, sur rendez-vous et les dimanches 5 et 12 de 10h à 17h**
Nathalie Delvoye
Rue Arthur Snaps 65 à Bossut-Gottechain
0470/92 14 94 - nathdelvoye@hotmail.com
~~Participation libre~~ Gratuit
Inscription par mail ou par téléphone
Description : "Et si je prenais un moment pour moi" voilà ma proposition. Pas besoin de savoir dessiner pour prendre un instant pour se poser (se pauser) en mettant des couleurs dans nos vies. Vivement vous rencontrer.

57. CAFÉ POUSSETTE – GROUPE DE PAROLE POUR LES JEUNES PARENTS

Samedi 18 et dimanche 19 Septembre à 14h30
Marijana Pepelko
Rue Aimé Hoslet 24 à Pécrot
0485/36 67 60 - pepelko.marijana@gmail.com
Gratuit
Inscription par mail ou par téléphone
Description : accueil des jeunes parents avec leurs enfants (0-3 ans). Sujets de discussions : sommeil de bébé et bambin, motricité libre, jeu libre, développement de la confiance chez les jeunes enfants. Livres pour les enfants et les adultes.

58. QUELLES FLEURS DE BACH POUR RETROUVER CONFIANCE EN SOI

Lundi 13 septembre à 20h
Catherine Delbrouck
Activité en ligne
0475/93 89 36 - catherine.delbrouck@gmail.com
www.catherinedelbrouck.be
Prix promotionnel de 15€
Inscription par mail
Description : un atelier interactif de 1h30 pour découvrir quelles fleurs de Bach parmi les 38 élixirs naturels pourraient nous aider à retrouver confiance en nous et nos capacités, reconstruire une meilleure image de nous-même, garder confiance dans nos projets ou tout simplement écouter notre intuition. Parmi les 38 Fleurs de Bach, véritables équilibrantes émotionnelles, certaines peuvent nous accompagner pour retrouver notre petite flamme intérieure et nous permettre de croire à nouveau en nous, en nos projets et en l'avenir. Lors de cet atelier interactif de 1h30, les participants s'expriment autour du thème. (S'exprimer ne signifie pas "déballer son sac" mais partager les ressentis et autres émotions que suscite personnellement cette thématique.) En respect de chaque participant et avec beaucoup de bienveillance pour laisser s'exprimer chacun, j'expliquerai les fleurs qui pourraient accompagner ces états émotionnels et rendre la vie plus sereine. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Mieux encore : dès paiement de votre inscription, vous recevez en CADEAU l'explication intégrale de la méthode des Fleurs de Bach : 1h30 de conférence à visionner avant l'atelier.

59. LIFE COACH AVEC LA PNL (PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE)

Sur rendez-vous
Amina Lafquiri
Chavée Bal 7 à Nethen
0476/40 45 78 - alafquiri@gmail.com
Gratuit
Inscription par téléphone
Description : vous souhaitez apporter un changement à votre vie ; changement que vous ne parvenez pas à réaliser seul(e). Vous êtes en burn-out ou cela vous menace ? Vous n'osez pas changer de carrière alors que vous êtes en souffrance ? Vous perpétuez les problèmes de couple que vous ne parvenez pas à résoudre ? Vous êtes en surpoids ou tout simplement vous désirez apporter plus de qualité à votre vie, à votre bonheur, à votre potentiel : appelez-moi !

60. INITIATION À LA SOPHROLOGIE ENFANTS/ADULTES

Dimanche 19 septembre de 10h à 14h
Sophie Schmitt et Pascale Deregnoncourt
Salle de Hèze (Avenue Félix Lacourt 174 à Hèze)
0478/20 82 79 - sofschmitt@hotmail.com
Gratuit
Inscription par mail ou par téléphone
Description : séances de plus ou moins 15 minutes ; petites relaxations et/ou exercices dynamiques pour canaliser ses émotions.

SOLIDARITE-CONVIVIALITE

61. CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DES AÎNÉS

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
CCCA de Grez-Doiceau, Nicole Putseys
Parking de l'Espace Social (Chaussée de Jodoigne 4 à Grez-Doiceau)
ccca@grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : présentation et promotion du CCCA / action « Boîte jaune » / distribution du Guide des Aînés / comparaison vues anciennes et actuelles des villages desservis par l'ancien vicinal / questionnaire-sondage fracture numérique / quizz (Grands-parents / Petits-enfants) : Reconnaissance Chants d'oiseaux et herbier.

62. SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 10 septembre à 20h
ASBL les amis de la Butte, Claudette Vanbever
Maison de quartier (Rue du Beau Site 32 à Biez)
0498/77 79 00
Gratuit
Inscription non requise

63. DÉCOUVERTE DU SEL DE GREZ-DOICEAU ET BEAUVECHAIN

Dimanche 5 septembre de 10h à 17h
SEL'Bonheur, Céline Vanneste
Avenue des Sapins 12 à Biez
0492/83 09 29 - celinevanneste@yahoo.com
www.selbonheur.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : venez découvrir notre Système d'Echange Local de 167 ménages de Grez-Doiceau et Beauvechain qui s'entraident, et échangent biens et services, de façon multilatérale! Chacun avec ses talents et ses disponibilités.

64. GREZ DOICEAU, COMMUNE HOSPITALIÈRE

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Collectif citoyen « Grez-Doiceau commune hospitalière », Béatrice Denis
Parking de l'Espace Social (Chaussée de Jodoigne 4 à Grez-Doiceau)
grezdoiceaucommunehospitaliere@gmail.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : nous expliquerons en quoi consiste le statut "commune hospitalière" et nos actions. Il y aura également une distribution de documents et un jeu de société sur le thème de la migration.

65. NOCTURNE & DÉGUSTATIONS DIVERSES

Jeudi 9 septembre de 18h30 à 21h30
Au Grez de mes envies, Geneviève Goossens
Chaussée de Jodoigne 11 à Grez-Doiceau
0476/21 18 17 - info@augrezdemesenvies.be
www.facebook.com/augrezdemesenvies
Gratuit
Inscription non requise
Description : ouverture exceptionnelle du magasin jusqu'à 21h30 le jeudi 9 septembre !! Diverses dégustations et découvertes vous seront proposées pour égayer votre soirée en notre compagnie 🎉🎉🎉

66. OXFAM – CAMPAGNE COMMERCE EQUITABLE

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Oxfam Magasins Du Monde, Muriel Taranne
Parking de l'Espace Social (Chaussée de Jodoigne 4 à Grez-Doiceau)
caroline.laroye@mdmoxfam.be
www.oxfammagasinsdumonde.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : « Communes du Commerce équitable » promeut de façon large une consommation responsable pour un développement durable, tant au Nord qu'au Sud.

67. DÉCOUVERTE DE NOS IDÉES CADEAUX À DÉGUSTER

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
L'Amycado, Patricia et Océa
Chaussée de Wavre 479 à Gastuche
010/24 71 19 - contact@lamycado.be
www.lamycado.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : dégustation des produits éthiques et naturels (confiture, miel, sucres, épices...).

68. CONNAÎTRE LA MALLE

Dimanche 5 septembre de 10h à 17h
La Malle à Grez, Françoise Londos
Avenue des Vallées 20 à Gastuche
010/65 58 87 - malleagrez@gmail.com
www.facebook.com/LaMalleaGrez1390
Gratuit
Inscription non requise

69. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ "TABLES DE CONVERSATION EN ANGLAIS ET FRANÇAIS"

Dimanches 5 et 12 septembre de 10h à 17h
Chatterbox, Dominique Harvey-Wynants
Rue Joseph Toussaint 11 à Nethen
0473/11 39 86 - dominiquehc.harvey@gmail.com
Gratuit
Inscription non requise

SPORT

70. SALON DES SPORTS

Dimanche 12 septembre de 13h30 à 17h30
Hall Omnisports, RCA Grez-Doiceau
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
010/45 68 91 - sport@grez-doiceau.be
www.sport.grez-doiceau.be

71. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundis 6 et 13 septembre de 19h30 à 20h30
Let's get fit, Cécile Dechentinnes
Salle de gym de l'école communale (Rue du Pont-au-Lin 22 à Grez-Doiceau)
0472/36 22 60 - cdechentinnes@hotmail.com
Gratuit
Inscription par téléphone
Description : cours de renforcement musculaire de tout le corps sans choc et en musique.

72. COURS DE DANSES SPORTIVES ET DE LOISIRS

Mardi 14 septembre de 19h30 à 22h00
Hamme-FaMille Dance Club asbl, Florimond Vandries
Ecole Saint-Joseph aux Champs (Rue de la Sainte du Chêne 20 à Grez-Doiceau)
0477/06 58 42 - president_hfmdc@msn.com
www.hfmdc.be
Gratuit
Inscription via le formulaire en ligne ou lors du premier cours
Description : premier cours gratuit. 125 euros par année académique.

73. ESCALADE OU DANSE

Mercredi 7 septembre de 16h à 17h, samedi 11 septembre de 10h à 11h
The Sport Touch, Vincent Gelin
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0473/56 13 68 - info@sportouch.be
www.sportouch.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : escalade (au hall omnisports, salle du haut) et danse (salle du bas).

74. COURS DE MISE EN FORME

Jeudi 9 septembre de 20h15 à 21h15
ASBL AGForme, Mélanie Lahaye
Salle de gym de l'école communale (Rue du Pont-au-Lin 22 à Grez-Doiceau)
grezgym@gmail.com
Gratuit
Inscription par mail
Description : cours de mise en forme commençant par une partie cardio-vasculaire sur musique (aérobic ou step) suivie de renforcement musculaire / abdos fessiers. Nous terminons par un stretching et une petite séance de relaxation. Ouvert à tous les niveaux.

75. ENTRAÎNEMENT DE COURSE À PIED

Mardi 7 septembre à 18h45
ASBL Au Grez de la Forme, section Runnin'Grez, Philippe Lahaye
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0477/36 75 03 - runningrez@gmail.com
www.runningrez.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : participer à un entraînement de course à pied du club Runnin'Grez à condition de pouvoir déjà courir au moins 8 km (plusieurs groupes de différents niveaux de vitesse).

76. GYMNASTIQUE RYTHMIQUE - DANSE JAZZ - DANSE CONTEMPORAINE

Dimanche 12 septembre de 13h30 à 17h30, dimanche 19 septembre de 17h à 19h
Mise en scène, Nathalie Vreux
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0478/36 09 95 - natvreux@hotmail.com
www.danse-gymrythmique-miseenscene.be
Gratuit
Inscription par téléphone
Description :
- 12/09 Salon des sports : démonstration gymnastique rythmique et danse jazz.
- 19/09 Initiation gym rythmique danse jazz et contemporaine. Kids 5-6 ans de 17h00 à 18h00. Kids 7-8 ans de 18h00 à 19h00. Classe juniors à partir de 9 ans de 17h00 à 19h00. Classe Ados à partir de 12 ans de 17h00 à 19h00.

77. INITIATION AU TURBO KICK POWER

Lundis 6 et 13 septembre de 19h30 à 20h30
ASBL ZumbAna, Anaïs Allaer
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0474/09 12 12 - asblzumbana@gmail.com
www.zumbana.be
Gratuit
Inscription par mail
Description : le "Turbo Kick Power", ce cours en musique est basé sur des mouvements provenant de la boxe, des arts martiaux et de l'aérobic, il a été adapté au fitness pour une combinaison d'entraînements cardiovasculaire et musculaire intenses !

78. ATELIER DE DANSES HISTORIQUES

Lundi 13 septembre de 20h à 21h30
Un Village Au Coeur du Monde Asbl, Marie-Joëlle Anciaux
L'Espace culturel (Place de Trémentines à Nethen)
0471/09 98 43 - uvacdm@gmail.com
Gratuit
Inscription non requise
Description : explorez le temps à travers la danse historique. Nous pratiquons la danse traditionnelle européenne à travers les époques.

79. PICKLEBALL, LE SPORT POUR TOUS

Dimanches 5, 12 et 19 septembre de 10h à 12h
Pickleball Belgium, Kassandra Bourgeois
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0478/59 29 34 - pickleballbelgium@outlook.com
www.pickleballbelgium.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : ce sport se pratique avec une « palette » et une « wifflebal » et est généralement joué à deux contre deux. Nous nous concentrons principalement sur les jeux en double. Avez-vous envie de tenter ce nouveau sport fantastique et pensez-vous que vous avez trouvé le bon partenaire pour former le duo parfait? Venez nous rendre visite.

80. FÊTE DU VÉLO : GREZ SANS VOITURE

Dimanche 19 septembre de 13h à 17h
Fête du vélo, Sarah Fierens
Place Ernest Dubois à Grez-Doiceau
0486/66 51 15 - ot.grezdoiceau@gmail.com
www.otl-grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription non requise
Description : Fête du vélo à Grez-Doiceau (Cortège festif de vélos au centre de Grez et diverses animations autour du vélo).

81. BALADE VÉLO DE 19 KM "LIAISONS CYCLABLES"

Dimanche 19 septembre à 13h30
GRACQ, Denis Marion
Hall Omnisports (Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau)
0471/98 31 19- ot.grezdoiceau@gmail.com
www.otl-grez-doiceau.be
Gratuit
Inscription par mail ou par téléphone à l'Office du Tourisme à partir du 16 août.