

Programme des Semaines du Bien-Vivre

Art - Culture - Tourisme

1. PETIT DÉJEUNER AVEC CONSEILS BALADES

Dimanche 13 septembre de 8h30 à 11h30

Au Pigeon voyageur, B&B, Béatrice Terlinden

Rue de Bossut 45 à Nethen

010 88 04 53 • bea.terlinden@scarlet.be • www.aupigeonvoyageur.be

Gratuit • Inscription par mail ou téléphone •

Venir en chambre d'hôtes, c'est se laisser accueillir dans un lieu chaleureux, et cela permet aussi de découvrir une région et ses produits locaux. Venez tester un petit déjeuner du terroir et échanger des conseils de balades et découvertes dans notre bel environnement !

2. ATELIER DE DESSIN - PEINTURE POUR ADULTES

Jeudi 17 septembre de 10h à 12h30 ou de 19h à 21h30

Sarah Fierens

Maison de la Butte - Rue du Beau Site 32 à Biez

0486 66 51 15 • sarahfierens2000@yahoo.fr • latelierdesarah.blogspot.com

Prix promotionnel: 12€ au lieu de 18€ • Inscription par mail •

Cours de dessin ou peinture pour adultes. Exercices de croquis et au crayon et à l'encre de chine. Tous niveaux.

3. ENCADRE-DÉMENT : ATELIER D'ENCADREMENT, RÉALISATION DE PORTRAITS ET CONFECTION DE SACS EN TISSU

Du mardi au vendredi de 10h à 18h

Encadre-dément, Catherine Nève

Rue Pont au Lin 21 à Grez-Doiceau

0477 89 00 18 • encadrement.cn@gmail.com • www.encadre-dement.be • www.harfang-boutique.com

Gratuit • Pas d'inscription •

L'art du portrait; exposition ouverte, découverte de différentes techniques. Le portrait a une valeur particulière, c'est un souvenir durable et intemporel. Il y a des visages que l'on souhaite immortaliser; ma passion est de traduire l'expression de chaque individu qui lui donne ainsi sa vraie personnalité. La ressemblance physique et les traits forts du caractère du modèle sont alors précieusement reflétés et vous procureront une émotion inoubliable.

4. ATELIER D'INITIATION À L'ENCADREMENT OU AU CARTONNAGE

Du lundi 7 au dimanche 20 septembre de 13h30 à 17h

Le Biseau Futé, Pascale van Pottelsberghe

Rue du Résidal 21 à Hèze

Pour les balades, rendez-vous à la Malle à Grez

0497 19 19 43 • pvp@lebiseaufute.be • www.lebiseaufute.be

Prix promotionnel : 20€ au lieu de 45€ • Inscription par téléphone • Min. 3 participants/atelier •

Des ateliers d'initiation à l'encadrement et/ou au cartonnage (12 à 80 ans) Encadrement: Comment créer un passe-partout à partir d'un carton et du papier, assembler le tout pour terminer en cadre. Cartonnage : Comment créer un porte crayons à partir d'un carton et un papier à motif.

5. SE CONNECTER À SON CLOWN INTÉRIEUR

Mercredis 9 et 16 septembre de 14h à 16h

Asbl Et Qui Libre, Daphné Robin

Ecole de clown - Place Gustave Baugniet 1B à Grez-Doiceau

010 86 28 42 • info@ecoledeclown.be • www.ecoledeclown.be
Gratuit • Pas d'inscription •

6. ATELIER D'ÉCRITURE « D'UNE PLUME À L'AUTRE »

Samedi 19 septembre de 10h à 13h
Bibliothèques communales, Geneviève Nadrin
Chaussée de la libération 30 à Grez-Doiceau
010 88 12 06 • bibliotheque@grez-doiceau.be • www.grez-doiceau.be
Prix : 10 € • Inscription par mail ou téléphone •

Laissez vos plumes se découvrir, se dire, éveiller votre imaginaire et s'articuler autour de surprises graphiques prétextes à de nouveaux mots. Ateliers ouverts à tous, dès 18 ans, sans prérequis si ce n'est le désir d'écrire!

7. INITIATION À LA COUTURE

Mercredis 9 et 16 septembre de 14h à 17h (enfants de 10 à 18 ans) et samedis 12 et 19 septembre de 9h à 12h (18 ans et +)
Sixtine Anne de Molina
Rue du Résidal 21 à Hèze
0497 25 10 52 • sixtineadm@gmail.com • www.sixtineannedemolina.com
PAF : 12 euros • Inscription par mail •

Etant jeune créatrice de vêtements, je souhaiterais vous initier à ma passion, qui est la couture. Ce n'est pas toujours évident de coudre un bouton ou un ourlet sur une pièce de vêtement, mais il faut un début à tout. Pendant cette initiation à la couture, je vous expliquerai les bases de la couture et vous aurez le choix de créer et de repartir avec ou bien une trousse de toilette + chouchou ou un tote bag + chouchou. Cette initiation à la couture est disponible le mercredi après-midi de 14h à 17h pour les enfants de 10 à 18 ans et la samedi matin de 9h à 12h pour les adultes .

8. 1, 2, 3 JEUX D'ÉCRITURE !

Dimanche 20 septembre à 17h
ScriptaLinea ASBL (en français « Collectifs d'écrits ») Isabelle De Vriendt
Ecole de Clown - Place Gustave Baugniet 1B à Grez-Doiceau
0476 05 35 79 • info@scriptaline.org • www.scriptaline.org
Gratuit • Inscription par mail ou par téléphone •

Des écrivain·e·s du Collectif Au Gré de la Plume vous proposeront des jeux d'écriture sur le thème qu'elles et ils ont choisi: celles et ceux qui comptent. Leurs mots et leurs phrases deviendront vos moteurs d'écriture. Vos textes pourront être affichés lors de la présentation publique de leur recueil de textes, "Qui compte?", le 18 octobre prochain, à 17h, à l'Ecole de clown. L'atelier (20/09) et la présentation publique (18/10) s'adressent tant aux adultes qu'aux enfants. Le public sera invité à respecter les mesures sanitaires en vigueur.

9. PORTES OUVERTES « DÉCOUVERTE DES CRÉATIONS » EN TISSUS

Samedi 19 septembre de 11h00 à 18h00
Valk Créations, Valérie Kempinaire
Rue de Tirlemont 1 à Nethen
0477 45 94 83 • v.kempinaire@gmail.com • www.facebook.com/valkcréations2017
Gratuit • Pas d'inscription •

Portes ouvertes afin de découvrir les créations originales et uniques en tissus (écharpes, foulards et autres...)
Possibilité d'achat sur place.

Cuisine - Gastronomie - Alimentation

10. DÉGUSTATION DE VINS BIOS ET NATURES

Sur rendez-vous (par groupe de minimum 6 personnes)

Grapes and Bubbles, Séverine Barbieux

Rue Fontaine 12 à Grez-Doiceau

0477 92 15 67 • severine@grapesandbubbles.be • www.facebook.com/Grapesandbubbles/

Gratuit • Inscription par Facebook ou téléphone •

On découvrira 8-10 quilles différentes (cépages, régions...). Le tout sera commenté et expliqué à maximum 8 personnes

11. ATELIER DE DÉGUSTATION ET DÉCOUVERTE DE LA BIÈRE HOMME • FEMME

Vendredis 11 ou 18 septembre à 20h

Brasserie du Renard, Caroline Hofmans

Rue Léopold Vanmerbeeck 31 à Pérot

0491 74 36 00 • info@brasserieurenard.be • www.brasserieurenard.be

Gratuit • Inscription par mail •

Atelier de dégustation et initiation à la dégustation de bière soit pour hommes soit pour femmes

12. LA PETITE ÉPICERIE DE NETHEN

Samedis 12 et 19 septembre entre 11h et 16 h

La Petite épicerie de Nethen, Marianne Lambrechts

Rue de Hamme-Mille 37 à Nethen

0477 24 57 25 • ca@epiceriedenethen.be • www.epiceriedenethen.be

Prix promotionnel: -10% sur les achats • Pas d'inscription •

Découverte de l'épicerie avec de petites dégustations de produits locaux et 10 % de réduction sur les achats (excepté la viande, les tartes et quiches et les sacs poubelle)

13. DÉCOUVERTE DE L'ÉPICERIE

Du lundi 7 au vendredi 18 septembre de 15h à 20h

Maxime épicerie Bio sprl, Sandrine Wauters

Rue de la Cortaie 23 à Nethen

0477 27 10 52 • stephane-wauters@hotmail.be

Prix promotionnel : -10% • Pas d'inscription •

14. PROMENADE SAISONNIÈRE DANS LE POTAGER

Samedi 19 septembre de 10h à 18h

Le potager grézien, François Lefèvre et Aurore Deklerck

Chaussée de Wavre 207 à Grez-Doiceau

0473 51 29 97 • lepotagergrezien1390@gmail.com • www.facebook.com/Lepotagergrezien/

Gratuit • Pas d'inscription •

Balade dans le potager, dégustation et réduction.

15. L'ATELIER DE JONA

Du mercredi au dimanche de 11h à 18h

L'Atelier de JoNa, Joel Chaltin

Rue de Hamme-Mille 35 à Nethen

0477 33 25 61 • latelierdejona@gmail.com • www.facebook.com/Latelier-de-Jona/
Prix promotionnel : -10% sur les chocolats • Pas d'inscription •

16. DÉGUSTATION DE GÂTEAUX

Dimanche 6 et samedi 19 Septembre de 10h à 17h

Chez Spoons, Emma Russell

Avenue Fernand Labby 9 à Bossut

0492 82 29 23 • chezspoons@gmail.com • www.facebook.com/chezspoonsgateaux/

www.chezspoons.com

Gratuit • Pas d'inscription •

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.

17. DÉGUSTATION EPICES BIO; VINS BIOS-BIODYNAMIQUES ET NATURES

Samedis 12 et 19 septembre de 14h30 à 19h

SPRL TGW-VIODYSSEE, Laurent Mélotte

Rue Constant Wauters 2 (Guet A Pintes) à Pérot

0478 82 16 36 • laurent@melotte.net

Gratuit • Pas d'inscription •

Dégustation commentée de 7 vins biologiques, biodynamiques et nature. Explication des différences de production, labels, ... Dégustations d'épices, recettes, accords vins

18. LES TOPS CHEFS DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 9 et dimanche 20 septembre de 14h à 17h

Le Relais des Rêves, David De Bruyne

Chaussée de Jodoigne 112 à Grez-Doiceau

0473 94 25 31 • alleluias@skynet.be • www.lerelaisdesreves.be

Prix promotionnel : 15€ (enfants de 5 à 11 ans) 20€ (adultes) • Inscription par mail •

Les Tops chefs du Bien Vivre est une activité culinaire Bio interactive. Principe : Votre groupe séparé en équipes va s'affronter lors de plusieurs duels. Les équipes se rencontreront lors de différents challenges culinaires dignes de grands chefs. Chaque membre de chaque équipe devra collaborer afin de parvenir au titre convoité de « Top Chefs du Bien être ». Méthodologie : 1ère activité collective : le Top Quizz culinaire. Durant le quizz : questions culinaires (recette, grand chef, ...). A la fin de cette première épreuve, les équipes se dirigent vers les ateliers. 2. Atelier zakouskis: Duel: reproduire un zakouskis sur base d'un exemple. Mais quels sont les ingrédients ?? L'équipe qui se rapproche le plus de la recette de base remporte le défi. 3. Atelier mayo : Réalisation éclair d'une mayonnaise en moins de quelques minutes. Mais et s'il y avait un piège ? 4. Atelier du Nez fin : reconnaitrez-vous les différents arômes des 10 mini bouteilles de notre coffret aux milles saveurs ? Pourrez vous ensuite les identifier dans un vin blanc ou un jus de fruits ? + quelques surprises du Chef du Relais des Rêves : Laetitia. Durée de l'activité : 1 heure. Inscrivez vous vite !

19. DÉGUSTATION ET VENTE DE PRODUITS BIO DU TERROIR

Samedi 19 septembre de 10h à 18h

Graines de Vie, Eric Luyckx

Rue de Hamme-Mille 37 à Nethen

0475 70 29 42 • info@grainesdevie.coop • www.grainesdevie.coop
Dégustations gratuites et vente de produits • Pas d'inscription •

Graines de Vie est une coopérative agricole installée à Néthen qui réunit maraîchage, boulangerie, élevage, arboriculture, restauration, transformation, formation... Dégustation de ses produits dans une ambiance conviviale. Nos méthodes régénèrent la nature et sa fertilité, ré-installent la (bio)diversité... Toutes les activités sont en bio... et même plus... L'attention portée au vivant donne au projet un sens qui dépasse l'aspect économique et crée un lien entre l'alimentation et la santé – physique et psychique – des hommes et de la nature. Cette sensibilité se retrouve jusque dans les statuts de la coopérative et sa finalité sociale.

20. REMISE SUR LES PAINS SAINT-GEORGES BLANC ET BRUN

Du dimanche 6 au dimanche 20 septembre
Boulangerie Delcorps-Gillot
Chaussée de Jodoigne 44 à Grez-Doiceau
010 84 03 40
Prix promotionnel : 2€ au lieu de 2,35€

21. PRÉSENTATION DE BARBECUES

Sur rendez-vous
Barbecue & vigne SPRL, Pierre Goffinet
Rue de Royenne 19 à Morsaint
0486 45 10 38 • p.goffinet@barbecue.be • www.barbecue.be
Gratuit • Inscription par téléphone •

Présentation de barbecues traditionnels haut de gamme, fabriqués au Danemark. Nombreux accessoires : wok, plancha, kit rôtisserie, etc...

Jeunesse

22. UN CONTE, DES MOUVEMENTS

Mercredi 9 septembre de 14h à 14h45 pour les 6-9 ans et de 15h à 15h45 pour les 3-6 ans
Studio TRACE sprl, Yza de Burbure
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche
0493 49 88 55 • yzadeburbure@gmail.com • www.yzadeburbure.com
Prix promotionnel : 3€ par enfant • Inscription par mail •

Par le biais du conte merveilleux, Yza propose aux enfants un moment d'échange du conte vers l'expression en mouvement et musique, pour les enfants de 3 à 6 ans et de 6 à 9 ans (max 8 enfants /groupe). Yza raconte et les enfants se mettent en mouvements pour ainsi exprimer ce qui se passe dans le corps, exprimer les émotions, les nommer et apprendre à les gérer. Des séances de 45 minutes.

23. PORTES OUVERTES DE L'ACADÉMIE DE MUSIQUE

Mercredi 16 septembre à partir de 14h et samedi 19 septembre de 10h à 17h
Académie de musique et des arts de la parole
Rose-Anne Meulemans
Chaussée de la libération 30 à Grez-Doiceau
010 84 00 83 • rose-anne.meulemans@grez-doiceau.be • www.academie.grez-doiceau.be
Gratuit • Pas d'inscription •

Découverte de la musique et du théâtre

24. STAND D'INFORMATIONS DU CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DE LA JEUNESSE

Dimanche 6 et samedi 19 Septembre de 10h à 17h

Julien Walckiers

Espace Jeune - Rue du Stampia à Grez-Doiceau

0498 16 36 79 • CCCJ@grez-doiceau.be • www.facebook.com/CCCJGrezDoiceau/

Gratuit • Pas d'inscription •

Venez rencontrer le Conseil de la Jeunesse de Grez-Doiceau. Vous apprendrez plein de chouettes choses sur leurs actions, leurs objectifs et leurs projets futurs. Vous êtes jeunes, vous avez des envies de projets pour votre commune? Venez aussi alimenter leurs réflexions, partager vos idées et débattre ensemble de notre Grez-Doiceau rêvé de demain :)

Nature - Agriculture - Circuits courts

25. VISITE D'UN VIGNOBLE BIO

Dimanche 13 septembre de 10h à 17h

Bruno Jadoul

Au croisement de la Ch. de Jodoigne et de la rue Bruyères Marion à Cocrou

0475 56 73 15 • bruno@jadoulb.be

Gratuit • Pas d'inscription •

Visite + invitation à venir faire les vendanges entre le 20 septembre et le 15 octobre

26. RITUEL DE RELIANCE À LA NATURE

Dimanche 13 septembre à 11h

Emmanuelle Van Heemsbergen

L'adresse exacte sera communiquée aux participants à Archennes

0476 93 71 90 • emmanuellevh@yahoo.fr

Participation libre • Inscription par mail ou téléphone •

Reconnectons-nous à la terre-mère. En ce temps d'automne, de récolte, de lien et de retour en soi, posons-nous la question du lien de réciprocité avec la nature. Un rituel à vivre, en toute simplicité, ensemble et au grand air.

27. ATELIER D'ART FLORAL - NOEUD DE COULEURS

Dimanche 6 septembre de 14h à 15h30 et jeudi 17 septembre de 19h30 à 21h

ByLau Flower's Time, Laurence Fontaine

Chaussée de Jodoigne 46 à Grez-Doiceau

0477 73 31 27 • lfo.design@gmail.com • www.facebook.com/bylau.be/

Prix promotionnel : 15€ au lieu de 35€ • Inscription par mail ou au magasin •

Au coeur d'un noeud de rotin, un bouquet de fleurs et de couleurs se présente telle une explosion. Le bouquet sera piqué en mousse et les fleurs y seront travaillées sur un jeu de hauteur.

28. « LE CLIMAT ET MOI - DÉCARBONER MON QUOTIDIEN »

Samedi 12 septembre de 17h à 19h
The Shifters Belgium (TSB), Philippe Dejardin
Rue des Moulins 10 à Archennes
0472 83 13 86 • laurent.hubert@theshiftproject.org
Gratuit • Pas d'inscription •

L'association The Shifters Belgium (TSB) se propose d'organiser une conférence-débat ouverte à toutes et tous sur le thème: "Le climat et moi - comment décarboner mon quotidien ?". Alors que les annonces liées au changement climatique dû aux activités humaines, en particulier aux émissions de CO2, sont de plus en plus présentes dans notre quotidien, le citoyen peut se sentir perdu face à cette quantité croissante d'informations, au risque de ne pas se sentir concerné au niveau individuel par cette problématique pourtant essentielle. L'objectif de cette conférence-débat est de présenter de manière accessible, sur base d'éléments factuels et scientifiques, les enjeux liés au changement climatique et surtout quels sont les leviers d'actions possibles et réalistes pour toutes et tous à un niveau individuel. Les thèmes abordés concernent en particulier la mobilité, l'alimentation, la consommation et le logement. La conférence durera environ 1h et sera suivie d'un débat permettant à chacune et chacun de s'exprimer sur ce thème important. L'association The Shifters Belgium (TSP) se situe en dehors de tout esprit d'appartenance religieuse, philosophique ou politique et vise à informer et éduquer la population ainsi que les acteurs socio-économiques et politiques sur les enjeux climatiques et énergétiques.

29. BALADE DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Dimanches 6 et 13 septembre à 10h et 14h
Hélène Stolear
Rendez-vous à l'église de Nethen
0478 07 53 27• helene@vox-natura.com
Participation libre • Inscription par mail •

Balade à Nethen à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales de la région. Moment ludique, de joie et de découvertes où les sens s'invitent dans la danse pour le plaisir des petits comme des grands.

Santé - Bien-être

30. KUNDALINI / YIN YOGA

Lundis 7 et 14 septembre de 13h30 à 15h, mardis 8 et 15 septembre de 19h à 20h30, jeudis 10 et 17 septembre de 10h à 11h30 et samedis 12 et 19 septembre de 10h à 11h30
Mildred Geenis
Rue de la Serpentine 18 à Grez-Doiceau
0494 63 22 22 • mildred.geenis@gmail.com
Prix promotionnel : 5€ au lieu de 12€ la séance •Inscription par mail ou téléphone •

Apprendre à mieux respirer, bouger et à se détendre. Par la discipline du yoga et de la méditation nous pouvons apaiser notre esprit et développer notre intuition afin de reconnaître ce qui est vrai et important pour nous. Le yoga permet au corps de mieux éliminer. Il stimule la circulation du sang et masse les organes internes. Il nous apprend à renforcer notre système immunitaire.

31. PÉDICURE MÉDICALE

Vendredis 11 et 18 septembre entre 8h15 et 13h15
Pédicure Médicale Karmela Vidakovic, Karmela Vidakovic

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche, Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche
0485 98 21 59 • karmelav@msn.com
Prix promotionnel : 25€ • Inscription par téléphone •

Pédicure médicale, soin des pieds, reconstruction d'ongle, l'orthonyxie, l'orthoplastie, pied diabétique, sportif

32. SOIN EN SHIATSU

Sur rendez-vous
Christine Noez
Rue de la hocaïlle 6 à Archennes
0477 72 62 47 • christinenoez@gmail.com www.christinenoez.be
Prix promotionnel : 50€ au lieu de 70€ • Inscription par téléphone •

Massage par accupression pour rétablir l'équilibre énergétique corporel et psychologique

33. PORTES OUVERTES DU CENTRE DE SANTÉ DE L'ANCIENNE GARE DE GASTUCHE

Dimanche 6 septembre de 10h à 18h
Claude Maskens
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche
0477 30 97 32 ou 0497 50 08 85 • info@gastuche.be • www.gastuche.be
Gratuit • Pas d'inscription • (sauf pour le concert de clôture)

Plusieurs activités seront proposées tout au long de la journée qui se clôturera par un concert acoustique de Manuel Hermia (musique du monde, saxophone et bansuri).

Par ailleurs, différentes activités seront proposées durant les deux Semaines du Bien-Vivre. Plus d'infos sur www.gastuche.be

34. RÉFLEXOLOGIE ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CAUSALE

Du lundi 7 au vendredi 18 septembre sur rendez-vous
Pieds en Vie, Laurence Van de Werve
Chemin de la trace 24 à Nethen
0473 45 19 53
Prix promotionnel : 25€ au lieu de 50€ • Inscription par mail ou téléphone •

Le temps d'une heure, retrouvez Equilibre et Harmonie. Lâchez stress, tensions et toxines ... et libérez votre esprit !

35. RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE OU COURS DE YOGA

Sur rendez-vous (réflexologie), lundis 20h30 (yoga)
Karine Antoine
A Bossut ou à domicile (réflexologie), Hall Omnisports de Grez-Doiceau (yoga)
0476 66 84 95 • reflexoplantaire.karine@gmail.com • www.reflexoplantaire.be • www.kayoga.com
Prix : Réflexologie : 30€ à Bossut et 35€ à domicile • Inscription par mail ou téléphone • Yoga • 1^{er} cours gratuit • Pas d'inscription •

La réflexologie plantaire est une technique qui permet de stimuler, par pressions, massages, percussions, des zones sur la plante des pieds qui correspondent aux organes du corps. Elle permet de redonner à l'organisme, son pouvoir d'auto-guérison, 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
- rééquilibrer le système sympathique et parasympathique
- apporter la détente
- détecter les zones de blocages
- rééquilibrer l'organisme suite à une maladie, un trouble
- la libération émotionnelle

Cours de Hata-Yoga. La pratique du Yoga permet d'apprendre à laisser circuler l'énergie vitale, facteur d'équilibre et de bonne santé physique, mentale et psychique à travers les postures et la respiration. Nous terminons toujours le cours par une relaxation.

36. DÉCOUVERTE DU YOGA PRÉNATAL OU POSTNATAL

Dimanche 6 septembre à 15h30 (yoga prénatal) et jeudi 17 septembre à 10h (yoga postnatal)

Amalis, Claire Van Zeebroeck

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche (yoga prénatal), Rue de Beaumont 31 à Nethen (yoga postnatal)

0491 62 51 04 • claire@amalis.be www.amalis.be

Gratuit • Inscription par mail ou téléphone •

Pratiqué pendant la grossesse, le yoga favorise le bien-être physique et mental de la future maman et de son bébé. Spécialement adaptées aux femmes enceintes et animées par Claire qui est également doula, les séances de yoga prénatal vous permettront de bouger en douceur et de vous préparer à l'accouchement.

Au travers de postures et de respirations soigneusement choisies pour les femmes qui viennent d'accoucher, le yoga postnatal offre une remise en forme tout en douceur. Entourées d'autres mamans, vous y trouverez un espace bienveillant d'échanges autour de votre vécu en postpartum. Bébés bienvenus !

37. RÉFLEXOLOGIE INTÉGRALE

Du dimanche 6 au dimanche 20 septembre de 10h à 18h

Doula ma sage, Cécilia de Mora y Moya

Rue de la Bryle 86 à Gottechain

0474 22 35 21 • ceci@hotmail.be • www.doulamassage.net

Prix promotionnel : 25€ pour 30 minutes • Inscription par téléphone •

Favoriser son état physique, mental et émotionnel par le massage des points et des zones réflexes sur tout le corps (pieds, jambes, mains/bras, visage, dos, oreilles, tête).

38. PRATIQUES SACRÉES D'HARMONISATION DANS LA NATURE

Dimanche 13 septembre de 18h à 19h et mardi 15 septembre de 18h à 19h

Centre International de Sagesse Amérindienne, Luminous Doe

Fond du Moulin 13 à Sart-Biez

010 24 44 87 • akteshna@gmail.com

Prix promotionnel : 8€ au lieu de 15€ • Inscription par mail •

Harmonisation des 4 corps (physique, émotionnel, mental, spirituel) par méditation guidée et chantée + yoga + tai-chi amérindiens = régal de bien-être !

39. COURS D'AQUA-GYM ET PILATES

Sur rendez-vous

Centre Thérapie et mouvement, Nathalie Moriau

Rue de Royenne 19 à Morsaint
010 22 92 07 • n.moriau@skynet.be www.aqua-gym.be
Prix promotionnel : 12€ au lieu de 15€ • Inscription par téléphone •

Participation à nos cours d'aqua-gym ou à nos cours de gym, Pilates. Cours en petits groupes Piscine 6x10m, vastes vestiaires.

40. YOGA ET PLEINE CONSCIENCE : ENFANTS, ADOS ET FAMILLE

Dimanche 13 septembre de 10h à 11h et de 11h15 à 12h15
Move & Sens, Catherine Cordonnier
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche
0473 24 51 39 • cordonnier@icloud.com • www.facebook.com/Moveetsens/
Prix promotionnel : réduction sur l'abonnement ou la séance famille • Inscription par mail ou téléphone •

Découverte d'une séance de yoga enfants ou ados. L'occasion d'intégrer un groupe et de découvrir "comment se déroule une séance de yoga pour enfants à partir de 5 ans ou dans un groupe spécial ados". Vivre ensemble un moment de partage, d'écoute des autres et de soi. Conscience de la respiration, du corps et des pensées. Comment mieux gérer mes émotions et me détendre par le mouvement, la respiration et la relaxation.

41. PODOLOGIE RÉFLEXOLOGIE

Lundis 7 et 14 et mardis 8 et 15 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
Prix promotionnel : 10€ de réduction • Inscription par téléphone •

Consultation en Podologie: - Soins podologiques thérapeutiques (troubles ongles et peau au niveau du pied : kératoses, callosités, verrues, mycoses, ongles incarnés, déformation des ongles et des orteils) pas de soins esthétiques. - Consultation podologique (troubles mécaniques ; muscles, articulations, os, ligaments,... ; liés à la marche, course, sport, position debout...) *Consultation en Reflexologie - pour réharmoniser, détoxifier, remettre de l'énergie et de la santé au corps. - pour tout type de problèmes internes liés aux systèmes orthosympathique et parasympathique (organes, glandes, digestion, tensions, ...)

42. INITIATION À L'AUTOHYPNOSE

Samedi 12 septembre de 14h à 17h
Marc Quoirin
Salle de gym de l'école communale Rue du pont au lin 18 à Grez-Doiceau
0495 28 18 32 • contacts@hypnose-pnl-brabant.be • www.hypnose-pnl-brabant.be
Prix : 5€ • Inscription sur le site •

Découverte de l'autohypnose comme pratique régulière pour la gestion des stress dans l'activité journalière. Une après-midi aspect théorique et pratique

43. INTRODUCTION AU FENG SHUI OCCIDENTAL

Samedi 12 septembre à 10h et mercredi 16 septembre à 19h
Envie Déco, Sandrine Geenens
12/9 : Relais des Rêves, chaussée de Jodoigne 112
16/9 : Natura Grez, chaussée de la Libération 51 à Grez-Doiceau
0474 98 36 57 • sandrineinterior@gmail.com • www.facebook.com/sandrinegeenensenviedeco/
Prix promotionnel : 15€ au lieu de 35€ • Inscription par mail ou téléphone •

Le Feng Shui occidental est un magnifique outil afin de retrouver de l'énergie, de booster vos rêves et projets, d'améliorer votre santé, vos relations amoureuses ou trouver l'homme ou la femme de votre vie ;-) ... etc ... Tout

cela grâce à une décoration consciente, c'est-à-dire qui répond à vos besoins, vos envies, qui vous fait vibrer, qui vous parle ! Je vous expliquerai pourquoi et comment ça fonctionne.

44. MAGNÉTISME HUMANISTE

Sur rendez-vous

Delphine Liétard

Chemin de la Logette 12 à Biez

0484 30 10 92 • lietard_delphine@hotmail.com

Prix promotionnel : 40€ de l'heure • Inscription par mail ou téléphone •

Technique qui mêle énergétique et psychologie. Le magnétisme humaniste permet de travailler sur les causes (mémoires intra-utérine, transgénérationnelle et karmique, croyances limitantes) afin de favoriser le retour à la santé et au bien-être.

45. INITIATION AU YOGA DE L'ÉNERGIE

Mardis 8 et 15 septembre de 18h15 à 19h45

Viviane Amouroux

Centre de santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche

0483 36 48 76 • viviane.amouroux@gmail.com

Prix promotionnel : 5€ • Inscription par téléphone •

Présentation du Yoga de l'Energie suivie d'une pratique accessible à tous. Par des mouvements simples, l'attention se porte sur la relation entre le geste et la respiration, présence à l'instant présent.

46. CONTRÔLE GRATUIT DE LA VISION A PARTIR DE 18 ANS

Sur rendez-vous

Greze 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 ou par téléphone •

Contrôlez gratuitement votre vision durant les Semaines du Bien-Vivre, pour les plus de 18 ans uniquement.

47. FLEURS DE BACH OU RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DÉCODÉE

Du lundi 7 au vendredi 18 septembre sur rendez-vous

Touch-Coach, Catherine Delbrouck

Allée du Bois de Berceuil 37 à Grez-Doiceau

0475 93 89 36 • catherine.delbrouck@gmail.com • www.touch-coach.be

Prix promotionnel : 35€ au lieu de 50€ • Inscription par téléphone •

Prendre soin de soi c'est prendre le temps de s'écouter. Je vous propose 2 pratiques pour vous aider à aller de l'avant: les fleurs de Bach pour sortir de ces états d'âme qui parfois vous bloquent et vous permettre de retrouver votre joie de vivre; ou la réflexologie plantaire décodée qui, au-delà des symptômes physiques, vous aide à comprendre la cause de vos "mal-être" et ainsi reprendre votre vie en main.

48. PÉDICURE MÉDICALE

Samedis 12 et 19 septembre de 10h à 15h

Dominique Grare

Rue du Lambais 48/1 (à droite du bâtiment) à Grez-Doiceau

0476 27 42 52 • graredo@gmail.com

Prix promotionnel : 25€ au lieu de 30€ • Inscription par téléphone •

Soin complet des pieds, conseils et prévention

49. DÉCOUVERTE DU MASSAGE ASSIS

Du dimanche 6 au dimanche 20 septembre (rendez-vous en journée et en soirée)

Elsa Bernard

Rue Constant Wauters 80 à Pécrot

0479 87 68 49 • elsabernard78@gmail.com • www.elsabernard.be

Prix promotionnel : 15€ au lieu de 20€ • Inscription par téléphone •

Le massage assis procure une détente rapide et profonde. Il se pratique directement sur les vêtements et dure 20 minutes. La personne massée est installée sur une chaise ergonomique et reçoit un massage du dos, des bras, des mains, de la nuque, du crâne et des jambes. Les mouvements (effleurages, pétrissages, étirements, pressions des doigts) décrispent, réduisent les tensions musculaires et facilitent la circulation du sang. Ce massage déstresse et agit positivement sur le moral.

50. LA MÉTHODE TRE® DE DAVID BERCELI : EXERCICES DE RÉDUCTION DE L'IMPACT DU STRESS, DES TENSIONS ET DU TRAUMA EN PLEINE CONSCIENCE

Lundi 14 septembre de 20h à 21h15

Nathalie Charlot

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche

0497 14 65 18 • nathnath00@yahoo.fr • www.gastuche.be

Prix promotionnel : 15€ au lieu de 20€ • Inscription par mail ou sms •

TRE® est l'abréviation de "Exercices de Réduction des Tensions, Stress et Traumas". Des exercices musculaires, simples, faits en pleine conscience activent une réaction naturelle du corps : les tremblements de relâchement. La capacité d'autorégulation est enseignée afin de permettre une utilisation autonome et responsable de la méthode.

51. SÉANCE DÉCOUVERTE ART-THÉRAPIE

En semaine sur rendez-vous, de 11h à 18h

Bulle de Sens, Hélène de Moffarts

Rue de Cocrou 16 à Cocrou

0474 39 91 60 • bulledesens.be@gmail.com • www.bulledesens.be

Prix promotionnel : 20€ • Inscription par mail ou téléphone •

Parce que nous avons tous besoin d'une bulle ! Vous recherchez un espace d'expression et de créativité pour vous ou votre enfant ? Vous souhaitez prendre du temps pour vous découvrir et apprivoiser vos émotions ? Durant cette séance découverte d'une durée de 40 min, vous aurez l'occasion de :

- identifier l'émotion du jour
- pratiquer un temps de relaxation
- poursuivre par un temps de création artistique

52. L'ÉTILOGIE ÉNERGÉTIQUE/BILAN ÉNERGÉTIQUE & RÉÉQUILIBRE

Sur rendez-vous

Naturo-Thérapie, Sophie de Theux

Rue des Moulins 24 à Archennes

0477 89 60 28 • sophdetheux@gmail.com • www.naturo-therapie.be

Prix promotionnel : 35€ à la place de 45€ • Inscription par téléphone •

Je ne dors pas bien! J'ai des angoisses! Rien ne va au boulot! J'ai peur! Je n'arrive pas à me concentrer! Ou, J'ai mal...! (...) Quoi qu'il arrive, derrière ce que vous vivez de difficile se cachent des émotions qui vous ralentissent dans la vie. Vous en avez maré de porter cela? L'Étiologie Énergétique permet de rééquilibrer l'état de santé par

la stimulation de flux énergétiques. Elle soulève les blocages (émotionnels refoulés) et met en lumière certain(e)s émotions/ événements à l'origine du problème.

53. PORTES OUVERTES DE L'INSTITUT & CO.

Dimanche 13 septembre de 10h à 16h

Institut Ile de Beauté, Christelle Vanbegin

Rue du Lambais 48/2 à Grez-Doiceau

0478 53 97 97 • iledebeaute@hotmail.be • www.facebook.com/Institut-Ile-de-beauté

Gratuit • Pas d'inscription •

Venez découvrir les produits Auriège ainsi que les soins proposés à l'Institut. Pour l'occasion, Conseil Délicatesses sera présent pour une dégustation de vin et bulles, Dominique Grare pédicure médicale, ainsi que Equilibre et Vous pour vous présenter l'harmonisation des chakras par les pierres. Et bien d'autres surprises vous attendent!

54. ATELIER D'HERBORISTERIE « SOMMEIL SEREIN »

Jeudi 10 septembre de 18h30 à 20h30

NaturaGrez, Vanessa D'Elia

Chaussée de la Libération 51 à Grez-Doiceau

010 24 22 01 • info@naturagrez.be • www.naturagrez.be

Prix promotionnel : 20€ • Inscription par mail, téléphone ou au magasin •

Cet atelier alliera théorie et pratique. Nous verrons les plantes qui nous aident à retrouver un sommeil serein. Nous confectionnerons ensuite 2 remèdes qui y contribuent: une tisane et un baume aux huiles essentielles. Les participants repartent avec les remèdes fabriqués.

55. ATELIERS D'ÉCRITURE ET DE JOURNAL CRÉATIF

Samedi 12 septembre de 10h à 13h et de 14h à 17h

Ateliers du Chat Bleu, Sybille Wolfs

Rue de Nethen 1 à Bossut

0497 66 42 09 • sybille.wolfs@skynet.be • www.ateliersduchatbleu.jimdofree.com

Prix promotionnel : 10€ au lieu de 30€ pour un atelier de 3h • Inscription par mail •

Atelier d'écriture, pour le plaisir de laisser votre imaginaire s'emparer de votre plume ! Cet atelier aura lieu le matin du 12 septembre et/ou Atelier de Journal créatif: couleur, collages, mots, dans un carnet personnel, pour se détendre et explorer vos questions intérieures...cet atelier aura lieu l'après-midi du 12 septembre. Possibilité de participer à la journée complète. Pour tous.tes à partir de 18 ans. Plus d'infos sur www.ateliersduchatbleu.jimdofree.com

56. CONSCIENCE CORPORELLE PAR L'AUTO MASSAGE

Dimanche 6 septembre de 10h à 11h30 et samedi 12 septembre de 14h à 15h30

Béatrice Lejeune

Centre de santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche

010 60 18 22 - 0474 27 98 16 • info@gastuche.be • www.gastuche.be

Participation libre • Inscription par téléphone •

Notre relation au "Toucher" vient de rencontrer une rude épreuve. Pourtant, le toucher reste une approche fondamentale, tant d'un point de vue physique, mental, psychologique et relationnel. Educatrice spécialisée, Praticienne en développement corporel et Massothérapeute, je propose des ateliers permettant de prendre contact avec notre corps à travers le Do In. Le Do In est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique est très proche de sa version japonaise

appelée Shiatsu « la voie par la pression des doigts ». Nous abordons différents points d'acupression spécifiques et des enchaînements d'automassage. Inspirée par la danse libre, je propose également dans les ateliers, des moments de réharmonisation des chakras ouvrant à un meilleur équilibre de nos énergies. (Les chakras sont des centres énergétiques invisibles, situés le long de notre colonne vertébrale).

57. ATELIERS CRÉATIFS : APPRENDRE À MIEUX SE CONNAITRE ET SE DÉTENDRE

Mardi 8, mercredi 9, samedi 19 et dimanche 20 Septembre de 14 à 16h
Gwenaëlle Larue
Rue des Merisiers 2 à Grez-Doiceau
0477 73 70 98 • contact@gwenaellelarue.be • www.gwenaellelarue.be
PAF : 5€ • Inscription par mail ou téléphone •

Les ateliers créatifs permettent de se retrouver en toute simplicité avec soi-même. Sans aucun pré-requis, cette activité en mettant vos sens en éveil, favorise le lâcher-prise, structure et développe l'estime de soi, la connaissance et la conscience de soi. Je vous propose de venir en faire l'expérience à travers deux médias différents, le sable coloré en réalisant des mandalas et la peinture fluide. Le 8 et le 19/09 seront dédiés aux ateliers de sable et le 9 et le 20/09 à la peinture fluide.

58. GRAPHOTHÉRAPIE - RÉÉDUCATION DE L'ÉCRITURE

Dimanche 6 septembre de 15h à 17h
Gaëlle Van Welssenaers
Centre de santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Hallaux 5 à Gastuche
0484 91 49 39 • graphotherapie@outlook.be • graphotherapeute-59.websself.net/accueil
Gratuit • Pas d'inscription •

La graphothérapie est une technique de rééducation de l'écriture. Elle permet d'obtenir une écriture aisée et efficace. Séance d'information pour prise de renseignements ou de rendez-vous pour un bilan.

59. RELAXATION HYPNOTIQUE

Samedis 12 et 19 septembre de 10h à 15h
Anita Mukerabirori
L'adresse sera communiquée aux participants
0495 26 44 40 • anitamukerabirori@gmail.com • www.coach-anita.be
Gratuit • Inscription par mail ou téléphone •
Comment passer de l'état de stress à l'état de détente totale grâce à la relaxation hypnotique

Solidarité - Convivialité

60. APÉRO FESTIF À GREZ-CENTRE !

Dimanche 6 septembre de 10h à 17h
Au Grez de mes envies, Encadrements Caroline Goethals Salon d'esthétique Espace Temporelle, Geneviève Goossens
Chaussée de Jodoigne 11 à Grez-Doiceau
0476 21 18 17 • gene.goossens@gmail.com • www.augrezdemesenvies.be
Gratuit • Pas d'inscription •

Venez prendre un petit verre avec nous pour fêter dignement la rentrée !! Caro (Encadrements Goethals), Kim (Espace Temporelle) et Gene (Au Grez de mes envies) vous proposent leurs services autour d'un petit apéro festif 🍷🍷🍷 !!

61. JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 18 septembre à 20h
Les amis de la Butte, Claudette Vanbever
Maison de la Butte- Rue du Beau Site 32 à Biez
0498 77 79 00 • claudettevanbever@gmail.com
Gratuit • Pas d'inscription •

62. TABLES DE CONVERSATION EN ANGLAIS ET FRANÇAIS

Samedi 19 septembre de 10h à 12h
Chatterbox, Dominique Harvey-Wynants
Rue Joseph Toussaint 11 à Nethen
0473 11 39 86 • dominiquehc.harvey@gmail.com
Gratuit • Inscription par mail ou téléphone •
Démonstration du fonctionnement d'une table de conversation en anglais ou en français

63. REPAIR CAFÉ

Samedi 12 septembre de 14h à 17h, sur rendez-vous
Repair café de Grez-Doiceau, Danielle Rouffart
Maison de la Butte - Rue du Beau Site 32 à Biez
0473 41 09 09 • repaircafegrezdoiceau@gmail.com
Participation libre • Inscription par téléphone •

Avec l'aide de bénévoles, donnez une deuxième vie à vos vêtements, appareils électriques, jouets, vélos, couteaux (aiguisage), ordi, etc. (Le tout propre et désinfecté). Bar et goûter disponibles. Port du masque demandé.

64. PORTES OUVERTES DE LA MALLE À GREZ

Dimanche 6 et samedi 19 septembre de 10h à 18h
La Malle à Grez asbl, Françoise Londos
Avenue des Vallées 20 à Gastuche
malleagrez@gmail.com • www.facebook.com/LaMalleaGrez1390/
Gratuit • Pas d'inscription •

Le magasin propose des portes ouvertes pour expliquer le concept le dimanche 6 et samedi 19 septembre et proposera une promotion spéciale sur les articles étiquetés MAL20.

Sport

65. LE GUICHET DU SPORT

Tous les jours à partir de 17h
Hall omnisports de Grez-Doiceau RCA Grez-Doiceaux
Chaussée de Wavre 99 à Grez-Doiceau
010 45 68 91 sport@grez-doiceau.be ww.sport.grez-doiceau.be

Information grand public sur toutes les activités sportives organisées à Grez-Doiceau. Aide et conseil pour tous les acteurs du sport à Grez-Doiceau.

66. ABDO, FESSIERS, PÉRINÉE

Tous les lundis de 19h30 à 20h30
Let's get fit, Cécile Dechentines
Salle de gym de l'école communale Rue du pont au lin18 à Grez-Doiceau

0472 36 22 60 • cdechentines@hotmail.com
Gratuit • Inscription par mail ou téléphone •

Renforcement musculaire en musique ciblant les abdominaux, les fessiers et le périnée. Pas de chocs pour les articulations. Méthode d'abdominaux hypopressifs utilisée pour renforcer en profondeur la sangle abdominale.

67. GREZ GYM

Jeudi de 20h à 21h15

AG Forme ASBL, Michèle De Rop

Salle de gym de l'école communale Rue Pont au Lin 18 à Grez-Doiceau

0499 80 69 99 • melanie.lahaye90@gmail.com

Gratuit • Pas d'inscription •

Cours alternant un travail cardio sur musique (avec step), du renforcement musculaire (abdo-fessiers), du stretching, de la relaxation.

68. DÉCOUVERTE ESCALADE ENFANTS 6-12 ANS

Mercredis 9 et 16 septembre de 16h à 17h

The Sport Touche ASBL, Vincent Gelin

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0473 56 13 68 • info@sportouch.be www.sportouch.be

Gratuit • Inscription par mail •

69. YISEISHINDO - ART MARTIAL INTERNE

Mardis 8 et 15 septembre de 19h15 à 21h15

Jean-Louis Fraim

La Maison de la Butte de Biez - Rue du beau site 32 à Biez

0477 39 39 71 • secretariat@ami-1390.be • www.ami-1390.be

Première séance gratuite (38€ mensuel) • Inscription par mail ou téléphone •

Le Yiseishindo est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement. Cette discipline permet de travailler des techniques inspirées du Qi gong, du Tai Chi, de la Self-défense "soft", sans compétition, dans une idée de synthèse de ces différentes disciplines, sans avoir la prétention de les remplacer dans leur spécificité. En fonction des connaissances de l'instructeur, une autre discipline peut alors compléter cette technique. Le travail s'effectue souvent comme si l'on se trouvait dans de l'eau où la fluidité des mouvements l'emporte sur le travail musculaire. Le souffle et la pensée conduisent l'énergie. Cette technique a été développée et déposée à l'INPI en 1999 par Mr Patrick BREGIER, reconnu comme maître de Karaté par les différentes fédérations mondiales, formé en TAI CHI et YICHUAN. Une académie a été créée, l'ACCAM (Académie des Clubs de Culture et d'Arts Martiaux Traditionnels) et est affiliée à la Fédération Européenne de Karaté et Arts Martiaux Traditionnels. Aujourd'hui, c'est plus de 1500 adhérents qui pratiquent cette discipline en France. Elle est enseignée également au sein des forces de l'ordre françaises (police et gendarmerie). Le Yiseishindo permet de pratiquer l'union du corps et de l'esprit, de l'interne avec l'externe, sans négliger aucun de ces deux aspects. Cette méthode se distingue par : Le développement des perceptions et l'utilisation de l'énergie pour plus d'efficacité. La recherche et l'utilisation de principes physiologiques du corps humain dans le mouvement de l'art martial interne pour pérenniser la pratique et en faire un art respectueux, facteur de santé et d'équilibre. La méthode propose de passer progressivement de 80% d'externe (l'approche musculaire classique) et 20% d'interne (l'approche énergétique) à une inversion (80% d'interne véhiculé par seulement 20% d'externe). Elle s'appuie également sur le ressenti, notamment via les apports de la Sophrologie.

70. BADMINTON

Mercredis 9 et 16 septembre de 20h à 21h30

Activlife, Thomas Gelin

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0478 82 88 03 • gelinthomas7@gmail.com • activlife.be

Gratuit • Inscription sur le site ou par sms •

Jeux libres sous forme de match à partir de 16 ans

71. PICKLEBALL

Samedis 12 et 19, dimanches 13 et 20 de 13h à 16h

Pickleball Belgium, Kassandra Bourgeois

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0491 92 15 52 • pickleballbelgium@outlook.com

Gratuit • Pas d'inscription •

Pickleball est né aux Etats-Unis et se pratique maintenant partout aux Etats-Unis, ainsi que dans une grande partie d'Europe. 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. <https://www.pickleballbelgium.be/fr/>

72. COURSE À PIED

Mardi 8 septembre à 18h45

Au Grez de la Forme, section Runnin'Grez, Philippe Lahaye

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0477 36 75 03 • runningrez@gmail.com • www.runningrez.be

Gratuit • Inscription par mail •

Participation à un entraînement de course à pied du club Runnin'Grez, différents groupes encadrés pour tous niveaux.

73. DÉCOUVERTE DE LA DANSE EN SOLO ET EN COUPLE

Dimanches 13 et 20 septembre de 14h à 16h

Hamme-FaMille Dance Club asbl, Florimond Vandries

Ecole Saint Joseph aux Champs - Rue de la Sainte du Chêne à Grez-Doiceau

0477 06 58 42 • president_hfmdc@gmail.com ou secretariathfmdc@gmail.com • www.hfmdc.be

Prix en fonction du cours choisi • Pas d'inscription •

Présentation des différentes danses

74. INITIATION AU TURBO KICK POWER

Lundis 7 et 14 septembre de 19h à 20h30

ASBL ZumbAna, Anaïs Allaer

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0474 09 12 12 • asblzumbana@gmail.com • www.zumbana.be

Gratuit • Inscription par mail •

Le "Turbo Kick Power" est un cours en musique 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'entraînement cardiovasculaire et musculaire intense !

75. EVEIL CORPOREL ET RYTHMIQUE - DANSE JAZZ ET CONTEMPORAINE - GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Vendredis 11 et 18 septembre de 17 à 19h

Mise en scene, Nathalie Vreux

Hall Omnisports de Grez-Doiceau

0478 36 09 95 • natvreux@hotmail.com • danse-gymrythmique-miseenscene.be

Gratuit • Inscription sur le site ou par téléphone •

Classe Eveil rythmique et danse de 5 à 7 ans. Les cours favorisent le développement des déplacements harmonieux, du sens rythmique, du maintien, de la souplesse, des techniques de danse et de manipulation d'engins : cordes, ballons, rubans et cerceaux. Cours de gymnastique rythmique. Classe juniors de 8 à 11 ans/ Classe Ados à partir de 12 ans. Cours de Classique jazz à partir de 8 ans. Cours de danse contemporaine - Perfectionnement - à partir de 14 ans. Tous nos cours sont enseignés par des professeurs diplômés. Bienvenue

76. COURS DE YOGA DE LA FEMME

Vendredi 11 septembre de 11h à 12h30

Julie De Schutter Yoga

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche Place Joseph Halleux 5 à Gastuche

0475 25 88 59 • jdeschut@hotmail.com • www.juliedeschutter.com

Prix promotionnel : 5€ • Inscription par mail ou téléphone •

Inspiré du Yoga des hormones et de différents courants de Yoga (Yin Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Yoga du visage...), le Yoga de la Femme est une pratique lente, douce et profonde qui permet aux femmes de tous les âges d'équilibrer leur système hormonal, de diminuer leur stress, de booster leur énergie et de se relier à leur corps et leur féminité. Dans une ambiance bienveillante et chaleureuse, ce cours aborde un ensemble de pratiques ciblant le bien-être féminin (postures (asanas), visualisations, mudras, techniques de respiration et de relaxation). Idéal pour les femmes qui souffrent de problèmes hormonaux (règles douloureuses, ménopause, infertilité, troubles de la sexualité,...) et/ou qui souhaitent prendre soin d'elles et de leur corps.

77. MIX DE YOGATHÉRAPIE - PILATES ET STRECHING - SENIORS

Mardis 8 et 15 septembre à 10h et jeudis 10 et 17 septembre à 9h et 18h30

Body Fun, Marc Botte

Rue Thomas Decock 47 à Gottechain

010 22 22 32 • info@body-fun.be • www.body-fun.be

Gratuit • Inscription par mail •

