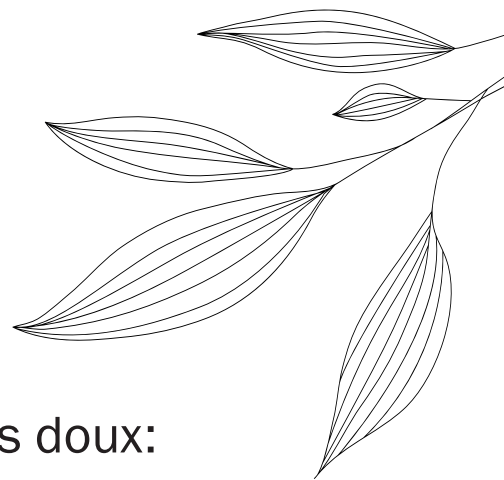


LES ATELIERS SANTÉ



Initiation au Pilates doux: prenez soin de votre corps en douceur

Accessible à toutes et tous, le Pilates est une méthode douce et efficace qui renforce les muscles en profondeur, améliore la posture et assouplit les articulations. Grâce à la coordination des mouvements avec la respiration, cette pratique aide à relâcher les tensions et peut contribuer à soulager les inconforts liés aux mauvaises postures du quotidien.

Une excellente façon de retrouver force, souplesse et bien-être dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Le vendredi 20 novembre 2026 de 18h à 19h



Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2^{ème} étage – salle Mandela/Pierson)



Formatrice: Jeanne Binet, professeure de Yoga & Pilates



10 €

Troubles du sommeil : des solutions douces pour mieux dormir

Le stress, les préoccupations du quotidien ou les réveils nocturnes peuvent perturber notre sommeil et affecter notre bien-être. Lors de cet atelier animé par notre sophrologue, découvrez des techniques de relaxation, de respiration et des approches psychocorporelles pour apaiser le mental, favoriser l'endormissement et retrouver des nuits plus sereines.

Des outils simples et accessibles pour prendre soin de vous et améliorer durablement la qualité de votre sommeil.



Le jeudi 26 novembre 2026 de 18h à 19h30



Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2^{ème} étage – salle Mandela/Pierson)



Formatrice: Caroline Magdziarek, sophrologue



19 €





Yin Yoga & Bain sonore aux bols de cristal

Venez découvrir le Yin Yoga, une pratique douce et accessible à toutes et tous, qui invite à ralentir, à se reconnecter à sa respiration et à relâcher les tensions du quotidien.

Grâce à des postures faciles maintenues au sol dans le calme, cette séance favorise la détente profonde la souplesse et le bien-être global. Pour prolonger ce moment de ressourcement, l'atelier se clôture par un bain sonore aux bols de cristal. Les vibrations harmonieuses des bols enveloppent le corps et l'esprit, offrant une expérience relaxante et méditative unique.

Un moment privilégié pour prendre soin de soi, retrouver son équilibre intérieur et faire le plein d'énergie positive.



Le vendredi 4 décembre 2026 de 18h à 19h30



Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2^{ème} étage – salle Mandela/Pierson)



Formatrice: Jeanne Binet, professeure de Yoga & Pilates



10 €

Batch cooking : cuisinez malin pour la semaine

Découvrez le batch cooking, une méthode simple et efficace pour préparer plusieurs repas à l'avance et alléger votre organisation quotidienne. Guidée par notre formatrice, vous apprendrez à planifier vos menus, à optimiser votre temps en cuisine et à adopter une alimentation équilibrée grâce à des conseils pratiques et des astuces faciles à appliquer.

Une approche conviviale pour prendre soin de votre santé tout en simplifiant votre quotidien.



Le vendredi 11 décembre 2026 de 18h à 20h



Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2^{ème} étage – salle Mandela/Pierson)



Formatrice: Cécile Effinger, naturopathe & coach en alimentation



19 €



Formalités d'inscription : par courriel à soralia.bxl@solidaris.be ou par téléphone au **02 546 14 07**.

Inscriptions indispensables au plus tard 8 jours avant l'activité en mentionnant : la/les activité-s- choisie-s-, vos coordonnées complètes (nom, prénom, adresse, n° de téléphone ou gsm, date de naissance). Veuillez également mentionner votre n° d'affilié-e à Solidaris Brabant si vous l'êtes. La plupart de nos ateliers se déroulent au Centre-Ville de Bruxelles (à 2 pas de la Place Fontainas et de nos bureaux situés rue du Midi).