

LES ATELIERS SANTÉ



Le yoga sur chaise

Venez découvrir une pause bienfaisante pour le corps et l'esprit pour toutes personnes en quête de bien-être !

Cet atelier vous propose un yoga facile et accessible à toutes et tous, grâce à des exercices ciblés permettant de relâcher les tensions, de stimuler la bonne humeur et de retrouver vitalité et sérénité. Être assis.e améliore la posture et vous invite à une respiration consciente. N'attendez plus, laissez-vous guider par notre professeur pour un moment de douceur et d'énergie positive.

Le jeudi 26 mars 2026 de 18h à 20h

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

20 euros



Zen Shiatsu & Do In en plein air

Mieux-être en plein air dans un parc ! Bien dans votre corps, bien dans votre vie : Shiatsu et Do-in.

Cet atelier propose une initiation à des techniques de relaxation et d'ancrage inspirées de la médecine chinoise. À travers des exercices de respiration, des mouvements doux et des pratiques comme le Zen Shiatsu et le Do-In, vous serez amené.e.s à vous reconnecter à votre corps et votre énergie vitale dans un cadre naturel et apaisant.

Le samedi 28 mars 2026 de 10h à 12h

Dans les jardins de l'Abbaye de la Cambre à 1050 Ixelles

20 euros



Herboristerie vivante

Cet atelier bien être vous invite à découvrir les secrets des plantes médicinales, leurs vertus et leurs usages au quotidien. Il sera animé par notre herboriste passionnée, qui partage son savoir avec cœur et simplicité. Elle vous fera découvrir les vertus des plantes médicinales et vous apprendra comment les utiliser au quotidien. Vous apprendrez notamment à utiliser certaines plantes pour améliorer le sommeil, faciliter la digestion et apaiser le stress. À la fin de cette expérience vous comprendrez mieux les bienfaits des plantes sur votre santé et serez en mesure de reproduire ces pratiques chez vous.

Le jeudi 21 mai 2026 de 18h à 20h

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

10 euros





Djembé: détente, énergie & harmonie

Rejoignez notre atelier Djembé et découvrez la puissance des rythmes africains pour libérer le stress, stimuler la concentration et créer un moment de pure joie. Laissez-vous emporter par la magie des percussions africaines et ressentez la force des rythmes qui libère l'esprit.

Une expérience unique qui allie détente, créativité et connexion avec les autres. Ne manquez pas cette occasion de vibrer au rythme du bien-être ! Inscrivez-vous dès maintenant !

Le vendredi 29 mai 2026 de 18h30 à 20h

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

20 euros

Atelier Bien-Être: Chevaux & Shiatsu

Venez découvrir une expérience unique par la sagesse des chevaux et les bienfaits du Shiatsu ! Laissez-vous guider par le souffle du cheval et le silence apaisant de la nature.

Le shiatsu, inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, vous ouvre les portes d'un voyage intérieur, entre respiration, ancrage et toucher énergétique, vous retrouverez l'harmonie du corps et de l'esprit. Aucune expérience avec les chevaux n'est nécessaire, juste l'envie de se recentrer. Offrez-vous un moment hors du temps pour se découvrir autrement !

Le samedi 30 mai 2026 de 10h à 12h

Au Manège Hof te Bever à Strombeek-Bever/Grimbergen (à 5 minutes de l'Atomium en transport). Un service navette gratuit sera mis à votre disposition à partir du métro Heyzel

20 euros



Initiation à la marche nordique

Cet atelier va vous faire découvrir les bienfaits de la marche nordique !

Pensé pour les débutants, il vous initie à une pratique complète, idéale pour renforcer, tonifier 90 % des muscles tout en douceur. En plein air, vous stimulez votre respiration, votre endurance et votre bonne humeur. Vous serez encadré.e par notre professionnelle, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Le matériel (bâtons) est inclus dans le tarif.

Le samedi 6 juin 2026 de 10h à 12h

Parc de la Jeunesse, Bd de Smet de Naeyer 381 à 1090 Jette

15 euros



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).