

Nos ateliers santé

DÉCOUVREZ L'AUTOMASSAGE ET SES BIENFAITS

Lors de cette séance, vous apprendrez cette technique simple consistant à se masser soi-même et qui favorise la détente du corps, soulage les tensions musculaires, améliore la récupération et la qualité du sommeil, réduit le stress,...

Quand?

Le jeudi 7 novembre 2024 de 18h à 20h

Où?

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

Combien?

25 €



KIT DE RELAXATION PSYCHO-CORPORELLE ... POUR RETROUVER LE BIEN- ETRE !

Vous serez initié.e, au cours de cette soirée, à différentes techniques simples de détente qui vous aideront à améliorer votre quotidien ou que vous pourrez appliquer facilement lorsque vous en éprouverez le besoin.

Quand?

Le jeudi 14 novembre 2024
de 18h à 20h30

Où?

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

Combien?

25 €

RESPIRATION JAGAANA®

Envie de booster votre énergie et votre détente ? Découvrez comment la Respiration Jagaana® enrichit le bien-être et stimule la créativité grâce à une respiration ample et consciente.

Équilibrez corps, émotions et pensées lors d'un atelier alliant explications détaillées et pratique immersive. Plongez dans une expérience transformante pour explorer votre potentiel personnel au-delà des limites habituelles.

Quand?

Le vendredi 15 novembre 2024
de 18h30 à 21h

Où?

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

Combien?

20 €



« LES BAINS DE FORÊT »

Pour vous reconnecter à la nature, à vous et à l'instant présent par l'intermédiaire de vos sens ! Accordez-vous ce moment de pause pour découvrir, en compagnie de notre thérapeute, les effets bénéfiques qu'ils ont sur la santé. Au terme de cette matinée, vous repartirez avec un sentiment garanti de sérénité !

Quand?

Le samedi 16 novembre 2024
de 10h à 13h

Où?

En Forêt de Soignes
(départ d'Auderghem)

Combien?

25 €



LES ATELIERS SANTÉ VOUS EMMÈNERONT SUR LE CHEMIN DU BIEN-ÊTRE, DU MOMENT “POUR SOI” ET DU REGARD SUR VOTRE SANTÉ !

OUVERTS À TOUTES ET TOUS, ILS SONT ASSURÉS PAR DES PROFESSIONNEL.E.S DE LA THÉMATIQUE ET S’ORGANISENT EN PETITS GROUPES AFIN DE GARANTIR LE CONFORT DES SÉANCES.

Infos et inscriptions au préalable :

par courriel à soralia.bxl@solidaris.be ou par téléphone au **02/546 14 07**

Inscription indispensable 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).

Veillez également mentionner votre n° d’affilié-e à Solidararis Brabant, si vous l’êtes.

Nos ateliers se déroulent au Centre-Ville de Bruxelles (à 2 pas de la place Fontainas et de nos bureaux).