LES ATELIERS SANTÉ

Découvrez l'Automassage et ses bienfaits !

Au cours de cette soirée, 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,... Par la suite, vous pourrez l'intégrer à votre routine quotidienne pour prendre soin de vous et de votre mental.

Le jeudi 3 avril 2025 de 18h à 20h
Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2e étage – salle Mandela/Pierson)
25 euros

Les bienfaits des fleurs et plantes sur votre santé !

Découvrez leurs multiples vertus et la façon dont elles peuvent être utilisées au quotiden.

Le jeudi 15 mai 2025 de 18h à 20h30
Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2e étage – salle Mandela/Pierson)
25 euros

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.

Le jeudi 3 avril 2025 de 18h à 20h
Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles
(2e étage – salle Mandela/Pierson)
25 euros

« 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 !

Soit le samedi 17 mai 2025
soit le samedi 14 juin 2025
de 10h à 13h

En Forêt de Soignes (départ d'Auderghem)

25 euros

Stretching

Cette pratique d'étirements en douceur vous aidera à améliorer votre souplesse, votre mobilité et votre maintien tout en visant le renforcement musculaire. Contrairement à ce que l'on pense, elle n'est pas réservée uniquement aux personnes sportives… tout le monde peut la pratiquer ! N'hésitez donc pas à nous rejoindre pour ce moment de détente tant du corps que du mental.

Les jeudis 5 juin, 12 juin & 19 juin 2025
de 18h à 19h30

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

29 euros

> « 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.ES DE LA THÉMATIQUE ET S'ORGANISENT EN PETITS GROUPES AFIN DE GARANTIR LE CONFORT DES SÉANCES. »

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. Nos ateliers se déroulent au Centre-Ville de Bruxelles (à 2 pas de la Place Fontainas et de nos bureaux situés rue du Midi).