

20 AOÛT

**WALHAIN - DE 10 À 12H OU DE 14 À 16H
CRÉER UN HOTEL POUR INSECTES**



Semblable à un chalet en bois format mini, l'hôtel à insectes est, comme son nom l'indique, un refuge pour la petite faune du jardin. Venez créer, en duo parent-enfant, le vôtre et faire le bonheur des insectes qui habitent votre jardin.

Intervenante : Sandrine Hardat, animatrice arts plastiques

Affilié : 5€/duo - **Non affilié** : 7€/duo

**NIVELLES - DE 9H30 À 16H
ATELIER CONSEILS EN IMAGE**



Vous souhaitez découvrir les couleurs et nuances qui mettent en valeur votre teint ? Vous avez envie de mettre en valeur votre silhouette, mieux connaître vos atouts, ainsi que votre style ? Alors, bienvenue à notre journée conseils en image !

Intervenante : Mélinda Liberto – psychologue et conseillère en image - www.melinda-relooking.com

Affilié : 10€ - **Non affilié** : 15€

**WAVRE - DE 17H À 18H30
ATELIER DECOUVERTE YOGA ADULTE**

Au travers de cette découverte du Yoga, nous vous proposons un moment de détente et une occasion de se reconnecter à son énergie féminine.

Intervenante : Sophie Bocquet, professeur de hatha yoga et coach de vie en ayurveda

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€



21 AOÛT

**PERWEZ - DE 13H30 À 16H
BALADE PLANTES COMESTIBLES**

Une balade à la rencontre des plantes comestibles pour apprendre à les reconnaître, éviter les confusions, savoir quelle partie utiliser, consommer cru ou cuit... Une sortie instructive tout en douceur et en convivialité.

Intervenant : Cuisine sauvage ASBL

Affilié : 10€ - **Non affilié** : 12€

22 AOÛT

**NIVELLES - DE 10 À 13H
MARCHÉ SANTÉ**



La marche est une excellente pratique pour le corps et l'esprit et c'est prouvé scientifiquement ! Rejoignez-nous pour une chouette balade suivie d'une dégustation de recettes santé.

Intervenante : Jessica Gillain - chargée de projets à l'ASBW

GRATUIT mais inscription obligatoire

**NIVELLES - DE 14 À 16H
BALADE D'INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE**

Si vous aimez vous balader et que vous avez toujours voulu garder des traces de vos escapades, rejoignez-nous pour cette promenade d'initiation à la photographie.

Intervenants : Frédéric Legros - photographe et Pierre Lagneaux - graphiste réseau associatif Solidaris Brabant wallon et journaliste indépendant

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€



Semaine bien-être en Brabant wallon

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

fps.bw@solidaris.be ou au 0473/53.68.28

Le nombre d'inscriptions est limité pour chaque atelier, alors n'attendez pas pour vous inscrire. Votre inscription sera validée une fois le paiement effectué.

Le paiement est à faire sur le compte des FPS Brabant wallon : BE24 8777 1270 0338. En communication, SEMAINE BIEN-ETRE + NOM DE FAMILLE + NOM DE L'ATELIER.

L'organisation de cette semaine bien-être est prévue dans le respect des mesures sanitaires en vigueur et donc sous réserve ou adaptations. Un nombre insuffisant de participants entraînera également l'annulation des ateliers concernés.

SEMAINE BIEN-ÊTRE

DU 16 AU 22 AOÛT
DANS TOUT LE
BRABANT WALLON

Ed. resp. : Laurence Smeets - Rue Saint-André 1 - 1400 Nivelles - Ne pas jeter sur la voie publique.



UNE SEMAINE POUR SE RESSOURCER

Après des mois de confinement, il est temps de prendre du temps pour soi, de se ressourcer et d'évacuer toutes les tensions et le stress liés à la crise qui nous a frappés. C'est pourquoi le réseau associatif de Solidaris Brabant wallon vous a concocté, du 16 au 22 août, une semaine orientée bien-être. Au programme, des activités pour tous qui vous permettront d'affronter la rentrée de septembre en toute sérénité. Alors, n'hésitez pas et rejoignez-nous !



16 AOÛT WALHAIN - DE 10 À 12H OU DE 14 À 16H ATELIER DE PEINTURE - LE « POURING »



Le « pouring » (verser en anglais) est une technique apaisante, utilisant de la peinture acrylique fluide que l'on verse sur un support. Il existe différentes manières de verser la peinture ce qui permet d'obtenir des rendus plutôt variés. Le résultat est généralement aléatoire mais toujours magique !

Intervenante : Sandrine Hardat, animatrice arts plastiques Facebook : Artsand

Affilié : 5€/adulte - **Non affilié** : 7€/adulte.

NIVELLES - DE 13 À 15H ATELIER INITIATION À LA SOPHROLOGIE



Grâce à la voix de notre intervenante, suivez un chemin personnalisé qui vous amenera à une détente mentale et corporelle.

Intervenante : Alice Namèche, kinésithérapeute et psychomotricienne relationnelle.

Affiliés : 10 € - **Non affiliés** : 15€

17 AOÛT VILLERS-LA-VILLE - DE 10 À 12H ATELIER DE MARCHÉ CONSCIENTE

Venez vous éveiller à la conscience de soi et (re) découvrir les effets bénéfiques de la respiration consciente au gré des chemins forestiers, cadre naturel et ressourçant par essence.

Intervenante : Bernadette Degroote, sophrologue et haptonome, www.osons.be

Affilié : 7€ - **Non affilié** : 10€

NIVELLES - DE 13H30 À 15H30 ATELIER SNOEZ'MOVE



Venez essayer de gérer votre stress et vos émotions avec cette séance de snoez'move : des mouvements corporels simples et des exercices de respiration en pleine conscience.

Intervenante : Déborah Lamonica, snoezelen, Mieux-Être Corporel & Coaching

Affiliés : 10€ - **Non affiliés** : 15€

NIVELLES - DE 18H30 À 20H PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS



Au travers de cette conférence, Rachel Dipinto, esthéticienne, herboriste et aromathérapeute, vous transmettra son savoir et ses précieux conseils sur la cosmétique naturelle.

Intervenante : Rachel Dipinto
www.rachelessentielle.be

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€



18 AOÛT WAVRE - DE 9 À 10H ATELIER DECOUVERTE YOGA FAMILLE



Au travers de cette découverte du Yoga, nous vous proposons des exercices en duo parent - enfant pour renforcer le lien tout en s'amusant.

Intervenante : Sophie Bocquet, professeur de hatha yoga et coach de vie en ayurveda.

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€

NIVELLES - DE 18H30 À 20H30 ATELIER GESTION DU STRESS



Vous voulez comprendre les effets du stress au quotidien et découvrir des trucs et astuces pour mieux le gérer ? Cet atelier est fait pour vous !

Intervenante : Rolanda Antonacci, animatrice de groupe collectif sur la gestion du stress

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€



19 AOÛT LOUVAIN-LA-NEUVE - DE 9 À 12H DECOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique vous a toujours tenté ? Alors, venez vous approprier les gestes techniques sur un terrain d'entraînement et, ensuite, les mettre en pratique lors d'une balade de 5 km au Bois de Lauzelle.

Intervenante : Didier Dekeyzer, moniteur de Marche Nordique ADEPS, www.nordic-zen.be

Prix affilié : 10€ - **Prix non affilié** : 13€

NIVELLES - DE 13 À 16H ATELIER « HOME ORGANISING »



Vous avez l'impression de courir après le temps, de ranger sans cesse et que le désordre revient aussi vite ? Vous avez envie de retrouver de l'énergie pour vous, des loisirs ou profiter davantage de vos enfants ? Cet atelier est fait pour vous !

Intervenante : Barbara Bougelet - Une souris chez moi - www.unesourischezmoi.com

Affilié : 5€ - **Non affilié** : 7€