

# Ateliers bien-être à Tubize

Un espace détente pour familles, adultes et enfants



Samedi 5 octobre 2013 de 9h15 à 13h  
Collège St-François d'Assise  
Rue de Mons, 74 à Tubize

**ENTRÉE GRATUITE !**

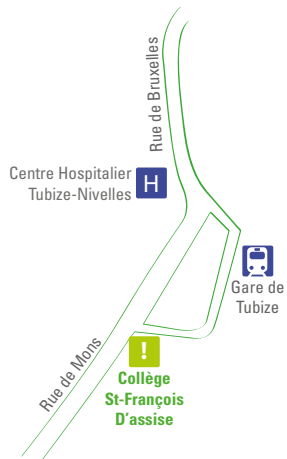
Une initiative de la Mutualité Chrétienne du Brabant wallon  
Boulevard des Archers, 54 - 1400 - Nivelles

La solidarité, c'est bon pour la santé.



## Informations pratiques

**Lieu** Collège St François d'Assise  
Rue de Mons 74, 1480 Tubize  
(à proximité de la gare du Tubize)



Accès pour les personnes à mobilité réduite



Garderie assurée pour les enfants par des animateurs formés de Jeunesse et Santé



Boissons et « en-cas » prévus sur place

La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire. Nous vous invitons à compléter le bulletin d'inscription ci-joint et à nous le renvoyer pour le 25 septembre 2013 au plus tard. Les inscriptions seront enregistrées selon leur ordre chronologique d'arrivée (\*).

### En savoir plus ?

Contactez Agnès Leclercq , responsable Action locale au 067/89 36 28 ou 0475/46 39 99

*(\*Si nous dépassons le nombre d'inscrits souhaité pour ce type d'activité, nous nous verrons dans l'obligation de proposer aux personnes sur liste d'attente une autre date de rencontre, d'où notre demande de recevoir les coordonnées mail et téléphoniques*

*Par ailleurs, si le nombre requis d'inscriptions n'est pas atteint, nous nous verrons dans l'obligation d'annuler l'activité. Merci de votre compréhension.*

Ed. respons.: Frédéric Possemiers, Boulevard des Archers 54 à 1400 Nivelles - Photos : Fotolia.com - Graphisme : www.axedis-eta.be



Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_

Localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

GSM \_\_\_\_\_

Participera aux ATELIERS BIEN-ÊTRE de Tubize

Nombre d'adultes participant à la matinée

Nombre d'enfants participant à la matinée

- A envoyer par courrier à la Mutualité chrétienne du Brabant wallon, Action locale, Agnès Leclercq, Boulevard des Archers, 54 à 1400 Nivelles
- A déposer au secrétariat de la Mutualité chrétienne, rue de Bruxelles, 12 à 1480 Tubize
- Par fax au 067/89 36 60
- Par mail à [agnes.leclercq@mc.be](mailto:agnes.leclercq@mc.be)
- Sur [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique actualités (choisir région Brabant wallon)

Chacun de nous aspire au bonheur. Être bien avec soi permet d'être bien avec les autres. La vie quotidienne nous absorbe et les événements stressants peuvent s'accumuler ou se répéter...

Envie de vous arrêter ? De faire une pause ?

Rejoignez-nous le 5 octobre 2013 pour vous initier gratuitement à des techniques qui améliorent le bien-être, et qui sait, les approfondir par la suite si elles vous conviennent.

L'originalité de cette matinée, c'est qu'elle est «familiale» : adultes et enfants (de 6 ans à 11 ans) s'adonnent à une activité .

Une garderie est assurée pour les petits ou les enfants qui ne souhaitent pas participer aux initiations (à partir de 3 ans) par des animateurs formés de Jeunesse et Santé.



## Activités programmées (accueil dès 9h15)

### Espace Bien-être Adultes



Sophrologie..... de 9h30 à 11h

*Cette méthode de relaxation dynamique combine la respiration et la capacité de visualisation et de concentration.*  
Nadia Lallemand



Yoga..... de 11h à 12h30

*Cette discipline induit l'union entre le corps et l'esprit pour atténuer les tensions émotionnelles.*  
Pascale Burlet

### Espace Bien-être Enfants



Yoga..... de 9h30 à 10h30

*Tu as envie de savoir ce que ce mot veut dire ?*  
Catherine Blondiau



Éveil musical..... de 10h30 à 11h30

*Tu chantes et tu découvres un instrument en écoutant une histoire.*  
Simone Delbecq



Mandala..... de 11h30 à 12h30

*Tu découvres une activité pour créer et dessiner selon ton envie et le bonheur des couleurs.*  
Nicole Aglave.

