

ART-CULTURE-TOURISME



1 PETIT-DÉJEUNER EN CHAMBRE D'HÔTES

Dimanche 15 septembre de 8h30 à 11h
Au Pigeon Voyageur
Béatrice Terlinden
Rue de Bossut 45 à Nethen
010 88 04 53
beatrice@aupigeonvoyageur.be
www.aupigeonvoyageur.be
Activité gratuite - Inscription par mail ou téléphone

Accueil et produits du terroir des B. and B.
Venez les tester lors d'un petit déjeuner au
Pigeon Voyageur.

2 DÉCOUVERTE DU TRAVAIL DE CRÉATION DE PIÈCE DE THÉÂTRE

Mardis 10 et 17 septembre de 20h à 21h
Les Irréductibles (troupe de théâtre)
Benoît Walckiers
Espace Culturel de Nethen – Place de Trémentines à Nethen
0477 72 92 83
benoitwalckiers@yahoo.fr
www.lesirreductibles.be
Activité gratuite - Inscription par téléphone

Cette année, la troupe de théâtre des
Irréductibles a envie de partager un moment
privilegié avec les habitants de Grez-Doiceau.
À chaque saison, nous proposons une
nouvelle pièce de théâtre et cette représentation
demande un long travail en amont.
Vous êtes invités à assister à une de nos
répétitions.

3 EXPOSITION DE PEINTURE ET DÉMONSTRATION D'AQUARELLE

Du Vendredi 13 au Dimanche 15 septembre
et les Samedi 21 et Dimanche 22 septembre de 11h à 18h
Art et Passion
Huguette Musique
Chaussée de Wavre 221 à Grez
0479 41 99 75
huguette.musique@yahoo.fr
http://artetpassion.org
Activité gratuite - Pas d'inscription

4 L'INFLUENCE DES COULEURS EN DÉCO

Mercredi 11 septembre à 19h chez NaturaGrez,
Mercredi 18 septembre à 19h réfectoire de l'école communale
et Samedi 21 septembre à 14h salle « Les Amis de la Butte à Biez »
Envie Déco
Sandrine Geenens
0474 98 36 57
sandrine@enviedeco.be
Prix promotionnel : 10€ au lieu de 25€
Inscription par mail ou téléphone

Le Feng shui allie décoration et bien-être
et peut apporter des solutions dans bien des
domaines de votre vie. La couleur est un des aspects
principaux en décoration mais chaque couleur a un
rôle, une influence sur votre humeur, sur vos émotions.
Cet atelier vous aidera à choisir les bonnes couleurs en
fonction des pièces, de vos goûts et vos besoins liés à vos
émotions.

5 ATELIER FLORAL

Mercredi 11 et Jeudi 19 septembre à 20h
et Dimanche 22 septembre à 14h
ByLau - Flower's Time
Laurence Fontaine
Chaussée de Jodoigne 46 à Grez centre
0477 73 31 27
info@bylau.be
www.facebook.com/bylau.be
Prix : 15€ - Inscription par mail ou en passant au magasin

Création d'un bouquet sur une structure.
Le bouquet sera composé de fleurs de
saison. Celles-ci seront distribuées tout au
long d'une composition métallique.
Vous repartirez avec votre oeuvre prête à
garnir votre plus joli vase.



6 COURS DE DESSIN/PEINTURE POUR ADULTES

Jeudi 12 septembre de 10h à 12h30
L'Atelier de Sarah
Sarah Fierens
Maison de quartier des Amis de la Butte – Rue du Beau Site 32 à Biez
0486 66 51 15
sarahfierens2000@yahoo.fr
www.latelierdesarah.blogspot.be
Activité gratuite - Inscription par mail

7 ATELIER MOUVEMENT CONTEMPORAIN (ADULTE)

Samedi 21 septembre de 10h à 11h30
CorpoTempo - Au rythme du corps et du mouvement
Gaëlle Verdonck
Ecole de Clown – Place Gustave Baugniet 1B à Grez Centre
0478 27 94 10
verdonckgaelle@gmail.com
Activité gratuite - Inscription par mail ou téléphone

8 JEUX D'ÉCRITURE EN COLLECTIF

Vendredi 13 septembre de 18h à 20h
ScriptaLinea - 'Collectifs d'écrits' ASBL
Isabelle De Vriendt
Espace Culturel de Nethen – Place de Trémentines à Nethen
0476 05 35 79
isabelle.devriendt@collectifsdecrits.org
www.collectifsdecrits.org
Activité gratuite - Pas d'inscription

9 BALADE À VÉLO POUR DÉCOUVRIR LE RÉSEAU POINTS-NOEUDS

Dimanche 22 septembre de 14h à 17h
Office du Tourisme de Grez-Doiceau
Salle communale – Avenue Félix Lacourt 174 à Hèze
010 84 83 47 / 0470 26 14 98
ot.grezdoiceau@gmail.com
www.otl-grez-doiceau.be
Activité gratuite - Inscription par mail ou téléphone

10 SCÈNE OUVERTE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mercredi 18 septembre de 15h à 16h30
et Vendredi 20 septembre de 16h à 17h30
Et Qui Libre asbl
Daphné Robin
Ecole de clown – Place Gustave Baugniet 1B à Grez centre
010 86 28 42
info@ecoledeclown.be
www.ecoledeclown.be
Activité gratuite - Pas d'inscription



Respirer et créer du volume, libérer les articulations, lier-délier-relier le mouvement dans le corps et dans l'espace. Une série d'exercices permet de préparer le corps et de découvrir les bases de la danse contemporaine. Explorez les différentes textures de mouvements et les différentes qualités de l'espace à travers des séquences chorégraphiées et des improvisations guidées. Partez à la découverte de votre propre écriture corporelle. De la Chorégraphie à la Corpographie.

Différents jeux d'écriture permettront aux participant(e)s d'explorer l'écriture artistique et ludique à partir de thèmes de société, et de découvrir les recueils des collectifs d'écrits. En clôture d'atelier, un échange sera mené sur l'écriture comme facteur de mieux-vivre.

Balade à vélo de Hèze vers Roux-Miroir sur le réseau points-noeuds. Accompagnateurs de l'Office du Tourisme
14km « Niveau facile » (pour les familles)
+ quiz
+ collation gratuite au retour

Atelier intergénérationnel d'initiation à l'art clownesque : un clown propose un petit spectacle interactif dans le but de donner aux enfants et grands enfants l'envie de réveiller et découvrir leurs propres clowns



11 ATELIER D'ENCADREMENT & CARTONNAGE

Du Mardi 10 au Samedi 14 et
du Mardi 17 au Vendredi 20 septembre
(sauf les Mercredis) de 9h à 12h30 ou de 13h à 17h

Le Biseau Futé

Pascale Van Pottelsberghe

Rue du Résidal 21 à Hèze

0497 19 19 43

pvp@lebiseaufute.be

www.lebiseaufute.be

Prix promotionnel : 12€ au lieu de 36€ - Inscription par téléphone

Initiation à l'encadrement:
réalisation d'un cadre avec
passe-partout personnalisé.
Initiation au cartonnage:
réalisation d'un porte-crayon



12 INAUGURATION DE L'ACADÉMIE DE MUSIQUE ET DES ARTS DE LA PAROLE

Vendredi 13 septembre à 19h30
Académie de Musique et des Arts de la Parole
Marie-Claire Borceux
Chaussée de la Libération 30 à Grez centre
010 84 00 83
academie.grez-doiceau.be
Activité gratuite - Pas d'inscription

L'académie de Musique et des Arts de la parole
retrouve ses locaux !
L'occasion de (re)découvrir l'Académie
autour d'un verre de l'amitié et d'un concert.

CUISINE-GASTRONOMIE-ALIMENTATION

13 DÉMONSTRATION DE BBQ HAUT DE GAMME ET CEPS DE VIGNE COMBUSTIBLE ECO-FRIENDLY

Tous les jours de 16h à 20h, sur RDV
Barbecue & vigne SPRL
Pierre Goffinet
Rue de Royenne 19 à Morsaint
0486 45 10 38
p.goffinet@barbecue.be
www.barbecue.be
Activité gratuite-Inscription par téléphone

Découvrez nos BBQ haut de gamme fabriqués au
Danemark, pour un résultat à la hauteur de vos
attentes. Aussi beaux que performants, ils sont conçus
pour durer. Venez admirer leur super design et tester
leur ingénieux système de grilles pivotantes, carrées
ou rondes. Disponibles en différents diamètres,
60 – 80 – 100 - 120 cm, ces BBQ sublimeront votre
jardin et vous feront passer vos meilleures soirées d'été.

14 ÉPICERIE BIOLOGIQUE

Du Mercredi au Samedi – Durant les heures d'ouverture
SPRL MAXIME
Sandrine Wauters
Rue de la Cortaie 23 à Nethen
0477 27 10 52
sandrine-steph@hotmail.be
Prix promotionnel : -10% - Pas d'inscription

Dégustation de différents produits.
Vins, jus de fruits, fromage, charcuterie, biscuits
apéritifs, biscuits sucrés, et beaucoup d'autres choses.
Pendant les deux semaines, nous faisons 10% sur
le total des achats.

15 DÉGUSTATION DÉCONTRACTÉE DE VINS BIO, BIODYN ET NATURE

Samedi 14 septembre de 11h à 13h
et Vendredi 20 septembre de 19h à 21h
Grapes and Bubbles
Séverine Barbieux
Rue Fontaine 12 à Grez Centre
0477 92 15 67
severine@grapesandbubbles.be
Prix : 15€ – Inscription par mail ou téléphone

Autour de quelques bouteilles, je vous partagerai les bases de
la dégustation. Nous nous arrêterons ensuite sur les régions,
les cépages et les arômes des quilles dégustées. Tout cela en
toute décontraction, juste pour le plaisir de partager un bon
moment entre amateurs de vin.





16 APÉRITIF MAISON OFFERT (CRÉMENT D'ALSACE ROSÉ)

après avoir énoncé la phrase : "les Gréziens, c'est pas du boudin !"

Du 10 au 21 septembre (excepté les Dimanches et Lundis)

Au Gré du Train

Xavier Willems

Place Gustave Baugniet 1A à Grez centre

010 22 30 22

willemsxav@gmail.com

www.augredutrain.be

Activité gratuite – Pas d'inscription

Le soir uniquement

17 RETROUVEZ LES SAVEURS D'ANTAN

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre de 6h30 à 14h

L'histoire du pain

Christine Devos

Parvis Saint-Georges 4 à Grez centre

010 86 25 86

Prix promotionnel sur les galettes et confitures artisanales – Pas d'inscription

18 PROMOTION SUR UN ARTICLE DE LA BOULANGERIE

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre de 7h30 à 18h

SPRL Boulangerie Delcorps Gillot

Françoise Gillot

Chaussée de Jodoigne 44 à Grez centre

010 84 03 40

Prix promotionnel – Pas d'inscription

19 DÉGUSTATION DE VINS

Du Mardi 10 au Samedi 21 septembre pendant les heures d'ouverture

Espace Vins Pirard

Valérie Bourgois

Chaussée de Wavre 181 à Grez

0486 72 28 87

valerie@vinspirard.be

www.vinspirard.be

Activité gratuite – Pas d'inscription

20 UNE BOISSON OFFERTE À L'ACHAT D'UN SANDWICH EN DISANT LA PHRASE SECRÈTE "ÇA BOUGE À GREZ"

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre pendant les heures d'ouverture

Délices de Sabrina

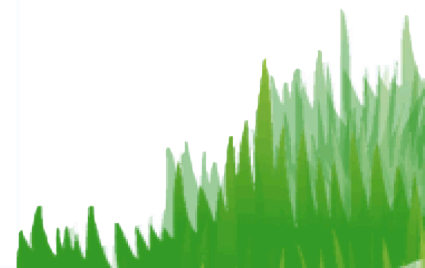
François Ducamp

Chaussée de la Libération 5 à Grez centre

010 84 15 50

delicesabrina@gmail.com

Activité gratuite – Pas d'inscription





21 APÉRO OFFERT À L'ANNONCE "IL FAIT BON VIVRE À GREZ"

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre
pendant les heures de service

Chez Germain

Germain Lejeune

Chaussée de Wavre 153/1 à Grez

0477 91 39 97

info@germain-traiteur.com

www.germain-traiteur.com

Activité gratuite à l'achat d'un repas – Inscription par mail, site ou téléphone

NATURE - AGRICULTURE - CIRCUITS-COURTS

22 REPAS FESTIF (AUBERGE ESPAGNOLE) - PROPR'ÉTÉ C'EST TOUTE L'ANNÉE !

Vendredi 20 septembre à 19h

Propreté, c'est toute l'année

Jean-Louis Lamboray

Réfectoire de l'école communale

Rue du Pont-au-Lin 18 à Grez centre

0475 86 33 37

lamborayj@gmail.com

Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone

Un repas festif pour célébrer le travail accompli par les bénévoles qui assurent toute l'année la propreté de nos rues et de nos sentiers.

Nous fêterons l'anniversaire de Jo le Jardinier et lancerons de nouvelles pistes d'actions

23 DÉCOUVERTE DE LA FERME DU PEUPLIER

Dimanche 15 septembre de 10h30 à 12h30

Début de la visite à 10h30

Ferme du Peuplier

Gwénaël du Bus

Rue de la Bryle 59 à Gottechain

0493 19 18 99

info@lafermedupeuplier.be

Activité gratuite – Pas d'inscription

Découverte des cultures, explications et discussions avec Gwénaël du Bus, producteur de légumes bios.

24 PORTES OUVERTES : VISITE DU POTAGER ET DÉGUSTATION DE PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Samedi 14 septembre de 10h à 18h

Le potager grézien

François Lefèvre

Chaussée de Wavre 203 à Archennes

0473 51 29 97

aurore.deklerck@gmail.com

Page FB: le potager grézien

Activité gratuite – Pas d'inscription





25 DÉCOUVERTE DE LA PETITE ÉPICERIE DE NETHEN

Samedis 14 et 21 septembre de 14h à 18h
La Petite Épicerie de Nethen
Marianne Lambrechts
Rue de Hamme-Mille 37 à Nethen
0477 24 57 25
Activité gratuite – Pas d’inscription

Venez découvrir La Petite Epicerie de Nethen, passer un bon moment de convivialité avec ses fabuleux coopérateurs et sensationnelles coopératrices... Et découvrir de nombreuses productions alimentaires locales.

26 LES ARBRES DE NOTRE COMMUNE

Dimanche 8 septembre de 14h à 17h30
Marie-Christine et Jean-François Misonne
Rue de la Chapelle Robert 30 à Pécrot
0472 51 32 76
gelura@proximus.be
Activité gratuite - Inscription par mail ou téléphone

Première partie en salle (au chalet GELURA) : explication de l’origine des noms des arbres de notre commune.
Seconde partie en balade : observation des arbres de notre commune.

27 VISITE DU VIGNOBLE

Dimanche 15 septembre de 10h à 16h
Domaine des Lowas
Bruno Jadoul
Rue Bruyère Marion à Cocrou (angle de la chaussée de Jodoigne)
0475 56 73 15
bruno@jadoulb.be
Activité gratuite - Pas d’inscription

SOLIDARITÉ - CONVIVIALITÉ

28 JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 20 septembre à 20h
Les Amis de la Butte ASBL
Claudette Vanbever
Maison de quartier de Biez – Rue du Beau Site 32
0498 77 79 00
claudettevanbever@gmail.com
Activité gratuite – Pas d’inscription

29 AGORA : “BIEN VIEILLIR À GREZ-DOICEAU”

Jeudi 19 septembre à 20h
Agora de Grez-Doiceau
Jean-Louis Lamboray
Ecole de clown – Place Bagniet 1B à Grez centre
0475 86 33 37
lamborayj@gmail.com
Page FB : Agora de Grez-Doiceau
Activité gratuite – Pas d’inscription

Débat entre voisins articulé autour des questions : Au fond, c'est quoi bien vivre?
Dès lors, c'est quoi bien vieillir?
Que faisons-nous déjà pour bien vieillir?
Quelles pistes d'action pouvons-nous dégager?





30 CONFÉRENCE : « SORTIR DES TOURBILLONS DU MONDE : LE TEMPS, L'ARGENT, LA PEUR » DE VINCENT COMMENNE, ÉCONOMISTE.

Dimanche 22 septembre de 15h30 à 17h
Greuz en Transition
Thérèse Lebrun
Espace Culturel de Nethen – Place de Trémentines 1 à Nethen
010 84 17 84
info@greuztransition.be
www.greuztransition.be
Activité gratuite – Pas d'inscription

31 TABLE DE CONVERSATION EN NÉERLANDAIS

Mardi 10 septembre de 12h30 à 14h
Marinette Desaive
Office du Tourisme (2ème étage)
Chaussée de Jodoigne 4 à Greuz centre
0478 96 56 66
marinette.desaive@gmail.com
Activité gratuite – Pas d'inscription

Bavarder en néerlandais dans une ambiance conviviale autour d'une tasse de café ou de thé.
"Apprendre en s'amusant, ça fonctionne!"

32 TABLES DE CONVERSATION EN ANGLAIS ET FRANÇAIS

Mercredi 11 et Samedi 21 septembre de 14h à 15h
Chatterbox
Dominique Harvey
Rue Joseph Toussaint 11 à Nethen
0471 11 39 86
dominiquehc.harvey@gmail.com
Activité gratuite – Inscription par téléphone

Tables de conversation pour se remettre à niveau en anglais et/ou en français sans stress.
Petits groupes (max 8 personnes).
Nous nous retrouvons chaque semaine pour une heure 100% dans la langue choisie.
Ambiance détendue et bonne humeur garantie ! Inscription trimestrielle qui revient à 7€/heure. Bienvenue/welcome !

33 OUVERTURE NOCTURNE DU MAGASIN

Vendredi 13 septembre de 18h à 22h
Au Greuz de mes envies & Co
Geneviève Goossens
Chaussée de Jodoigne 11 à Greuz centre
0476 21 18 17
gene.goossens@gmail.com
www.augreuzdemesenvies.be
Activité gratuite – Pas d'inscription

Ouverture exceptionnelle du magasin jusqu'à 22h. Petit verre de bulles offert à chaque visiteur !
Promos et cadeaux pour chacun !
Gene (Au greuz de mes envies)
Hélène (Hose)
Caro (Encadrements Goethals)
Kim (Espace Temporelle)



SANTÉ - BIEN-ÊTRE



34 DÉCOUVERTE DU YOGA PRÉNATAL

Mercredi 11 septembre à 20h et Mercredi 18 septembre à 9h30

Amalis

Claire Van Zeebroeck

Centre de Santé de l'Ancienne Gare de Gastuche

Place Joseph Hallaux 5

0491 62 51 04

claire@amalis.be

www.amalis.be

Activité gratuite – Inscription par mail

Moment privilégié de détente et de pause, comme si le temps était suspendu...

La pratique du yoga est un véritable rendez-vous avec soi-même.

Pratiqué pendant la grossesse, le yoga favorise le bien-être physique et mental de la future maman et de son bébé

35 ATELIER DE JOURNAL CRÉATIF

Lundis 9 et 16 septembre de 10h à 12h

Ateliers du Chat Bleu

Sybille Wolfs

Rue du Wisconsin 17/3 à Grez centre

0497 66 42 09

sybille.wolfs@skynet.be

www.ateliersduchatbleu.jimdo.com

Prix : 5€ – Inscription par mail ou téléphone

Dessiner, écrire, faire des collages dans un carnet...

Le Journal Créatif est une sorte de journal intime non-conventionnel ; c'est aussi un espace-temps pour se déposer, se relaxer, explorer, se ressourcer, faire le point. En toute bienveillance, c'est l'occasion de s'exprimer et de se transformer avec spontanéité et dans la couleur du jour...

36 DÉCOUVERTE DU YIN YOGA

Du Dimanche 8 au Mercredi 11 septembre de 10h à 11h et

du Samedi 14 au Mardi 17 septembre de 14h à 15h

Mildred Geenis

Rue de la Serpentine 18 à Grez centre

0494 63 22 22

mildred.geenis@gmail.com

Prix promotionnel : 5€ au lieu de 15€ – Inscription par téléphone

Initiation au Yin Yoga accessible à tout âge sans expérience de yoga.

L'objectif est d'atteindre les tissus profonds du corps tels que les articulations, les fascias, les tendons, les ligaments, etc.

par une détente profonde et méditative.

37 YOGA FAMILLE

Dimanche 15 septembre de 10h30 à 12h

MOVE & SENS

Catherine Cordonnier

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche

Place Joseph Hallaux 5

0473 24 51 39

ccordonnier@icloud.com

Prix : 15€/2pers ; 25€/3pers ; 35€/4pers

Inscription par mail ou téléphone

L'envie de partager une activité en famille avec vos enfants et/ou petits enfants.

Prendre le temps de respirer, se détendre et être à l'écoute de soi et de l'autre. S'arrêter un instant dans ce rythme parfois survolté du quotidien.

Enfants à partir de 5 ans.

38 MASSAGE AVEC SOIN POUR TOUTE PRESTATION

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre (sauf le dimanche) de 9h à 18h

Salon de coiffure Anne Latour

Chaussée de Wavre 408 à Gastuche

0473 33 53 95

salon.a.latour@gmail.com

www.salonalatour.be

Activité gratuite – Inscription par téléphone

Massage avec soin pour toute prestation. Exemple : brushing, coupe, coloration





39 DÉCOUVERTE DE L'AUTO-HYPNOSE

Samedi 14 septembre de 14h à 17h
Hypnose-pnl-brabant
Marc Quoirin
Salle de gym de l'école communale
Rue du Pont-au-Lin 18 à Grez centre
0495 28 18 32
contacts@hypnose-pnl-brabant.be
www.hypnose-PNL-Brabant.be
Prix : 5€ – Inscription sur le site

Découverte des possibilités de l'auto-hypnose pour la santé physique et psychologique. Initiez-vous à l'auto-hypnose et apprenez à prendre en main votre inconscient pour vous ressourcer et découvrir vos capacités inconscientes.

40 SÉANCE DE MAGNÉTISME

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre, sur RDV
Delphine Liétard
Chemin de la Logette 12 à Biez
0484 30 10 92
lietard_delphine@hotmail.com
Prix promotionnel : 35€ de l'heure
Inscription par téléphone

C'est une technique énergétique qui élimine les causes de nos douleurs et ou maladies, de nos blocages émotionnels et ou psychologiques et qui nous permet de redevenir acteur de notre vie.

41 FLEURS DE BACH ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DÉCODÉE

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre, sur RDV
Touch&Coach
Catherine Delbrouck
Allée du Bois de Bercuit 37 à Grez
0475 93 89 36
catherinedelbrouck@gmail.com
www.touch-coach.be
Prix : 30€ – Inscription par téléphone

Prendre soin de soi c'est prendre le temps de s'écouter. 2 pratiques pour vous aider à aller de l'avant: les fleurs de Bach pour sortir de ces états d'âme qui parfois vous bloquent et la réflexologie plantaire décodée qui, au-delà des symptômes physiques, vous aide à comprendre la cause et ainsi reprendre votre vie en main.

42 ATELIER D'HERBORISTERIE : JE DORS SEREINEMENT

Samedi 14 septembre de 14h30 à 16h30
NaturaGrez
Emmanuelle Van Heemsbergen
Chaussée de la Libération 51 à Grez centre
010 24 22 01
info@naturagrez.be
www.naturagrez.be
Prix promotionnel : 25€ au lieu de 35€
Inscription par mail ou téléphone ou en passant au magasin

Remèdes naturels pour favoriser un sommeil serein. Nous confectionnerons des pastilles apaisantes, un roll-on à base d'huiles essentielles et une tisane bonne nuit.

43 CONFÉRENCE SUR LES SOINS ET LES MÉDITATIONS DU FÉMININ SACRÉ DE MIRANDA GRAY

Mercredi 18 septembre de 19h à 21h
Moon Mothers : Sandrine Vancauwenberge, Valérie Davreux, Evelyne Stassart
NaturaGrez – Chaussée de la Libération 51 à Grez centre
0486 92 25 72
Activité gratuite – Inscription par téléphone

Conférence et échanges avec des Moon Mothers (mères de lune) autour du féminin sacré à travers les soins (soins de l'utérus, soin de l'âme féminine, travail autour du cycle féminin) et les méditations mondiales de pleine lune proposées par Miranda Gray.





44 SÉANCE DÉCOUVERTE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

Mardis 10 et 17 septembre de 18h15 à 19h45
Viviane Amouroux
Centre de Santé de l'Ancienne Gare de Gastuche
Place Joseph Hallaux 5
0483 36 48 76
viviane.amouroux@gmail.com
Prix 5€ – Inscription par téléphone

Séance découverte accessible à tous:
développer la conscience de la circulation
des énergies et des sensations profondes,
se recentrer, respirer, s'harmoniser
(tapis sur place).

45 SÉANCE DE GYMNASTIQUE DOUCE AVEC UN KINÉSITHÉRAPEUTE

Vendredi 13 septembre de 14h30 à 15h30
Maison médicale de Grez-Doiceau
Joelle Weys
Allée du Bois de Bercuit 23 boîte 1 à Grez
010 84 68 81
mmgrezdoiceau@gmail.com
www.mmgrezdoiceau.be
Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone

Venez réveiller votre corps en douceur avec
notre kinésithérapeute. Merci de réserver
votre participation en précisant votre âge.

46 PODOLOGUE & RÉFLEXOLOGUE

Lundi 9 et Mardi 10 septembre de 07h à 20h
PodoDiVin
Didier Vin
Rue de Hamme-Mille 196 à Nethen
0486 85 69 59
pododivin@gmail.com
www.pododivin.be
Prix promotionnel : 40€ au lieu de 50€
Inscription par téléphone

*Consultation en Podologie:
-Soin podologique thérapeutique
(pas de soin esthétique).
-Consultation podologique (troubles mécaniques ;
muscles, articulations, os, ligaments,...)
*Consultation en Reflexologie
-Réharmoniser, détoxifier, remettre de l'énergie
et de la santé
-Problèmes internes liés aux systèmes orthosympathique
et parasympathique. et parasympathique ons, ...)

47 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DE L'ENFANT, DU JEUNE, DU PARENT

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre, sur RDV
Bulle de Sens asbl
Hélène de Moffarts
Rue de Cocrou 16 à Cocrou
0474 39 91 60
bullededens.be@gmail.com
www.bulledesens.be
Prix promotionnel : 25€ au lieu de 50€
Inscription par mail ou téléphone

Développement personnel de l'enfant, du jeune,
du parent pour gérer une situation de vie ou un
comportement (HP, TDA/H,...).
Par : Art-Thérapie, Jeu de sable, outils
psycho-éducatifs et neuro





48 TRE (EXERCICES DE RELÂCHEMENT DES TENSIONS CHRONIQUES)

DE DAVID BERCELI

Jeudi 12 septembre de 20h à 21h30
Praticienne certifiée en TRE
(exercices de relâchement des tensions chroniques)
Nathalie Charlot
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche
Place Joseph Hallaux 5
0497 14 65 18
nathnath00@yahoo.fr
tre-belgium.com
Prix : 15€ – Inscription par mail

La TRE de David Berceli est l'abréviation de Tension and Trauma Releasing Exercises. Les exercices de libération du stress, des tensions et des traumatismes activent une réponse naturelle du corps :
LES TREMBLEMENTS DE RELÂCHEMENT, permettant ainsi un retour au calme et à un sentiment de sécurité et de sérénité.

49 ET SI MES ÉMOTIONS...ET SI MES ÉMOTIONS ME JOUAIENT DE MAUVAIS TOURS ?

Du Lundi 9 septembre au Vendredi 20 septembre, sur RDV
Natuuro-Thérapie
Sophie de Theux
Rue des Moulins 24 à Archennes
0477 89 60 28
sophdetheux@gmail.com
www.natuuro-therapie.be
Prix : 30€ – Inscription par téléphone

50 MAGIC HAIR: REMISE DE 20% SUR TOUS LES SERVICES EN MENTIONNANT « C'EST MAGIC DE VIVRE À GREZ »

Du Dimanche 8 au Dimanche 22 septembre, sur RDV
Magic Hair
Salon de coiffure
Jérôme François
Chaussée de Wavre 266 à Archennes
0477 96 48 54
jeje-francois@gmail.com
Prix promotionnel : -20% – Inscription par téléphone

Salon de coiffure pour homme et femmes
M-expert formateur pour la gamme Matrix spécialisé dans la couleur, je saurai répondre à vos attentes et comprendre vos désirs grâce à un diagnostic personnalisé.
Venez aussi découvrir nos gammes de produits.

51 QI GONG ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Mercredi 11 septembre de 20h à 21h
et Vendredi 20 septembre de 9h à 10h
Qi Garden
Valérie Charavel
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche
Place Joseph Hallaux 5
0475 20 77 13
valerie@qi-garden.life
qi-garden.life
Activité gratuite – Inscription par téléphone

Qi Gong signifie littéralement travail-exercice-maîtrise (Gong) de l'énergie-souffle vital (Qi).
C'est un art énergétique chinois qui a pour but de restaurer et entretenir la santé.

52 ATELIER SALSA ET BIEN-ÊTRE

Mardis 10 et 17 septembre de 18h à 21h
Tribal Mambo Spirit asbl
Inès Maraoub
Ecole de clown – Place Gustave Bagniet 1B à Grez centre
0495 22 02 52
tribalmambospirit@gmail.com
www.tribalmambospirit.org
Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone

Cours de danse Salsa - Cha Cha - Lady Styling, avec ou sans partenaire. 1h suivie d'une relaxation guidée





53 CONFÉRENCE/DÉBAT : « LES ENJEUX DU VIEILLISSEMENT, POUR MIEUX PRÉPARER NOS BEAUX JOURS ! » PAR P. DEFEYT

Judi 12 septembre à 15h
Conseil Consultatif Communal des Aïnés de Grez-Doiceau
Yves Ingels
Espace culturel de Nethen – Place de Trémentines 1 à Nethen
0475 70 47 97
ccca@grez-doiceau.be
Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone

Philippe DEFEYT est économiste et ancien président du CPAS de Namur.
Cette conférence est gratuite et accessible à toutes et à tous.
Une collation clôturera cette après-midi.

54 PÉDICURE MÉDICALE

Du Mardi 10 au Vendredi 20 septembre entre 9h et 18h
MSFforever + pédicure
Dominique Grare
Rue de Lambais 48/1 à Grez centre
0476 27 42 52
Prix promotionnel – Inscription par téléphone

Soin complet : cor - durillon - ongles incarnés techniques podologiques - prévention

55 DÉTENTE CORPORELLE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE PAR LE MASSAGE (SUR TABLE OU CHAISE) ET RÉFLEXOLOGIE INTÉGRALE

Du Mardi 10 au Vendredi 13 septembre
et du Mardi 17 au Vendredi 20 septembre de 9h30 à 18h
Doula ma sage
Cécilia de Mora y Moya
Rue de la Bryle 86 à Gottechain
0474 22 35 21
ceci@hotmail.be
www.doulamassage.net
Prix promotionnel :
25€ au lieu de 40€ (sur table) - de 15€ au lieu de 20€ (sur chaise) – 30€ au lieu de 60 € (réflexologie)
Inscription par téléphone

56 MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Du Mardi 10 au Vendredi 13 septembre et du Mardi 17 au Vendredi 20 septembre de 10h30 à 21h
Hankar Harmony Center
Jean-Louis Fraim
Rue de Hamme Mille 196 à Nethen
0477 39 39 71
info@harmonycenter.be
www.harmonycenter.be
Prix promotionnel : -20% – Inscription par téléphone

57 RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE À VOTRE DOMICILE

Du Lundi 9 au dimanche 22 septembre, sur RDV
Body Training Grez
Karine Antoine
0476 66 84 95
karine.antoine@gmail.com
www.kayoga.be
Prix promotionnel : 30€ au lieu de 55€ – Inscription par mail

Une heure de découverte de la réflexologie plantaire à votre domicile.





58 PORTES OUVERTES DE L'INSTITUT AND FRIENDS

Dimanche 15 septembre de 10h à 17h
Ile de Beauté
Christelle Vanbegin
Rue du Lambais 48/2 à Grez centre
0478 53 97 97
iledebeaute@hotmail.be
www.institut-iledebeaute.be
Activité Gratuite – Pas d'inscription

Pour fêter les 9 ans de l'institut, quelques gréziennes se réunissent pour vous proposer des portes ouvertes inoubliables : La soupe en balade, Grapes and Bubbles, Meltingpop et Equilibre et Vous. Ainsi que le lancement d'une nouvelle gamme de produits.

59 CONTRÔLE DE LA VUE (POUR LES ADULTES)

Du Mardi 10 au Samedi 14 septembre
et du Mardi 17 au Samedi 21 septembre, sur RDV
Grez Optic
Sébastien Lengelé
Chaussée de Jodoigne 29/1 à Grez centre
010 24 57 68
info@grezoptic.be
www.grezoptic.be
Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone

60 CONFÉRENCE : « TROUVER SON POIDS-SANTÉ : QUAND MAIGRIR RIME AVEC PLAISIR »

Dimanche 22 septembre de 11h à 12h
Ulrike Lambach
Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche
Place Joseph Hallaux 5
0499 17 95 60
ulrike.lambach@musyck.be
www.magersainplement.be
Prix promotionnel : 10€ – Inscription par mail

Conférence tout public

61 SOINS VISAGE ET VERNIS SEMI PERMANENT

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre, sur RDV
Hamende (Institut de beauté)
Chaussée de Wavre 504/04 à Gastuche
0471 97 82 43
aureliehamende@live.be
Prix promotionnel :
15 € de réduction sur les soins visage
10 € de réduction sur le vernis semi permanent
Inscription par téléphone

62 DÉCOUVERTE DES HUILES DE BEAUTÉ

Du Lundi 9 au Dimanche 22 septembre, sur RDV
Sanôa
Sandrina Michiels
Rue Georges Pensis 2 à Pécrot
0497 05 39 40
info@sanoa.be www.sanoa.be
Prix promotionnel : 15€ au lieu de 70€ – Inscription par mail

La peau est un des reflets de notre santé. C'est le plus grand organe. Pour en prendre soin, venez découvrir l'huile de beauté qui vous convient (nettoyage, gommage, massage et pose).





63 INITIATION À L'HYPNOSE OU AU REIKIDANSE OU COACHING MINUTE

Vendredi 20 septembre de 19h à 21h et Samedi 21 septembre de 10h à 14h

Anita Mukerabirori

Ecole de Clown – Place Gustave Baugniet 1B à Grez centre

0495 26 44 40

anitamukerabirori@gmail.com

Prix promotionnel : 20€ au lieu de 70€ – Inscription par mail ou téléphone

Une des techniques au choix

64 SOINS COLLECTIFS : PRATIQUES SACRÉES AMÉRINDIENNES

Dimanche 8 septembre de 11h à 13h

et Vendredi 13 septembre de 18h à 20h

Centre International de la Sagesse Amérindienne ASBL

Anne Dellisse

Rue Fond du Moulin 13 à Sart Biez

010 24 44 87

akteshna@gmail.com

Prix promotionnel : 15€ au lieu de 45€ – Inscription par mail

Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants et visualisations,
"yoga" + "Tai chi" amérindiens = régal bien-être !

65 SÉANCE SHIATSU

Du Lundi 9 au Dimanche 22 septembre, sur RDV

Christine Noez

Rue de la Hocaille 6 à Archennes

0477 72 62 47

christinenoez@gmail.com

www.christinenoez.be

Prix promotionnel : 55€ au lieu de 70€

Inscription par téléphone

Séance de Shiatsu détente ou thérapeutique

66 RÉÉQUILIBRAGE ÉMOTIONNEL (ENFANTS ET ADOS)

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre, sur RDV

Corps et âme thérapie

Carema Afkir

Rue de Hamme-Mille 224 à Nethen

0475 22 19 23

afkircarema73@gmail.com

Prix promotionnel : 50€ au lieu de 65€ – Inscription par téléphone

Gestion des émotions: améliorer la concentration et les apprentissages scolaires, développer l'estime de soi, gérer le stress et les insomnies, aider les enfants DYS-TDA-HP

67 COACHING PERSONNEL OU PROFESSIONNEL : SÉANCE-DÉCOUVERTE GRATUITE

Mercredi 11 septembre de 9h à 13h

Laurent Thiebauld

Centre de Santé de l'ancienne gare de Gastuche

Place Joseph Hallaux 5

0477 51 07 27

laurent@thiebauld.com

Activité gratuite – Inscription par mail ou téléphone



SPORT



68 INITIATION ET DÉCOUVERTE DES COURS

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre
BODY FUN
Marc Botte
Rue Thomas Decock 47 à Gottechain
010 22 22 32
info@body-fun.be
www.body-fun.be
Prix promotionnel : 2 € – Inscription par téléphone

Initiation et découverte des cours :
yogathérapie -kidsyoga - pilates - stretching
gym douce-remise en forme - aquagym.
Horaires des cours sur le site.

69 JOGGING

Mardi 10 septembre de 19h à 20h15
ASBL Au Grez de la Forme - Running
Philippe Lahaye
Hall Omnisports – Chaussée de Wavre 99 à Grez
0477 36 75 03
runningrez@gmail.com
www.runningrez.be
Activité gratuite – Inscription par mail

Jogging avec différents groupes de différents
niveaux de vitesse (de 8 à 12km/h)

70 MISE EN FORME

Jeudi 19 septembre de 20h15 à 21h15
ASBL Au Grez de la Forme - GrezGym
Michèle De Rop
Salle de gym de l'école communale
Rue du Pont-au-Lin 18 à Grez centre
0499 80 69 99
michelederop@gmail.com
Activité gratuite – Pas d'inscription

Cours alternant un travail cardiovasculaire
(sur musique) et des exercices de renforcement
musculaire. On utilise des steps 1x/3

71 AQUA-FITNESS / PILATES

Du Lundi 9 au Samedi 21 septembre
Centre thérapie et mouvement
Nathalie Moriau
Rue de Royenne 19 à Morsaint
010 22 92 07
n.moriau@skynet.be
www.aqua-gym.be
Prix : 10€ – Inscription par mail ou téléphone

Aqua-fitness: Fitness aquatique, cours dynamiques,
sportifs, en musique. Piscine 6X10m.
Petits groupes 9 personnes maximum.
Pilates: gymnastique douce basée sur la prise
de conscience du mouvement, la respiration,
la posture. Renforcement musculaire profond.

72 ABDO-FESSIERS-PÉRINÉE

Les Lundis 9 et 16 septembre de 19h30 à 20h30
Let's get fit
Cécile Dechentines
Salle de gym de l'école communale
Rue du Pont-au-Lin 18 à Grez centre
0472 36 22 60
cdechentines@hotmail.com
Activité gratuite – Inscription par téléphone

Cours en musique de renforcement musculaire
ciblant les abdominaux et les fessiers. Approche dif-
férente du travail des abdominaux et spécifique pour
renforcer la périnée les 15 dernières minutes du cours.
Pas d'impact pour les articulations et non chorégraphié.

