Participants aux Semaines du Bien-Vivre 2023

Les informations reprises ici sont valables uniquement durant les Semaines du Bien-Vivre (3 au 17 septembre 2023). En dehors de cette période, le prix, les horaires et d'autres informations peuvent avoir changés, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des ambassadeurs.

ART - CULTURE - TOURISME

1. Petit-déjeuner du terroir et conseils balades

Dimanche 17 septembre de 8h30 à 11h
Bed and Breakfast "Au Pigeon voyageur", Béatrice Terlinden
Rue de Bossut 45 à Nethen
010/88.04.53 - beatrice@aupigeonvoyageur.be
www.aupigeonvoyageur.be
Gratuit - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: une chambre d'hôtes dans votre village? Idéal pour faire loger vos amis et famille. Un petit déjeuner pour découvrir l'accueil d'un B and B, et des idées de balades locales.

2. Portes ouvertes de l'Académie de Musique

Durant les semaines les lundis, mardis, jeudis, vendredis entre 16h et 19h, mercredis entre 14h et 19h et samedis entre 9h et 12h

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

www.academie.grez-doiceau.be

Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u> : l'académie ouvre ses portes au public pendant les Semaines du Bien-Vivre. Inscription possible jusqu'au 26 septembre.

3. Danses historiques et d'animations

Lundi 11 septembre de 20h à 22h
Ars Vivendi, Marie-Joëlle Anciaux
Espace culturel, place de Trémentines 1 à Nethen
0471/09.98.43 - ars.vivendi.nethen@gmail.com
www.dapo.be/un-village-au-coeur-du-monde
Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: portes ouvertes de l'atelier de danses historiques. Si vous n'êtes pas disponible à cette date, n'hésitez pas à prendre contact, vous serez bienvenu(e)s une autre semaine.

4. Assister à une répétition de théâtre

Mardis 5 et 12 septembre de 20h à 22h Les Irréductibles, Benoit Walckiers 0477/72.92.83 - reservation.lesirreductibles@gmail.com Espace culturel, place de Trémentines 1 à Nethen Gratuit - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: nous vous proposons d'assister gratuitement à une répétition de la pièce "Silence on tourne" de P Haudecoeur et G. Sibleyras.

5. Les sentiers enchantés : jeux d'écriture en plein air

Mercredi 13 septembre de 15h à 17h Scriptalinea, Isabelle De Vriendt 0476/05.35.79 - info@scriptalinea.org www.scriptalinea.org L'adresse sera communiquée lors de l'inscription. Gratuit - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: enfant, jeune ou adulte, habitué·e ou pas à écrire, bienvenue! Vous recevrez à votre inscription l'adresse de l'activité: elle se déroulera dans un de ces lieux gréziens qui comptent.

Après une courte présentation du lieu et de son histoire (ou de ses histoires), vous participerez à plusieurs jeux d'écriture. Au bout de l'activité, une lecture de vos textes animera cet espace de votre poésie.

JEUNESSE

6. Atelier clown découverte

Mercredis 6 et 13 septembre de 13h30 à 14h45 et de 15h à 16h15 et vendredis 8 et 15 septembre de 16h à 17h15 et de 17h30 à 18h45
Asbl Et qui Libre, Jonathan De Regge
Place Gustave Baugniet 1B à Grez centre
010/86.28.42 - info@ecoledeclown.be
www.ecoledeclown.be

Gratuit - Inscription en scannant le QR code



<u>Détail</u>: le jeu clownesque est une technique de jeu qui oblige l'écoute de soi et des autres, qui demande aux participant.e.s de quitter un moment leur personnage social et d'oser se laisser aller à un jeu spontané guidé par l'état de l'instant et qui pourra prendre des tournures extrêmement variées, explorant particulièrement l'expressivité physique.

Ce travail tend à mettre les singularités de chacun.e en valeur et incite à l'auto-dérision. Les « failles » et fragilités personnelles deviennent alors des « qualités », elles génèrent du jeu comique et touchant. Lors de ces ateliers nous explorerons autour de la réactivité et l'expression corporelle.

7. Histoires contées

Samedi 16 septembre de 10h30 à 11h15
Bibliothèque communale, Yves Semal
Espace culturel, place de Trémentines 1 à Nethen
010/88.12.06 - bibliotheque@grez-doiceau.be
www.grez-doiceau.be/loisirs/culture/bibliotheque-et-ludotheque
Gratuit - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: ouvrez les yeux, les oreilles et laissez-vous emporter par notre conteur: des lectures vivantes d'albums en tous genres, des contes, des kamishibaï (petit théâtre japonais) et plein d'autres surprises pour les enfants de 5 à 10 ans et leurs parents.

8. Spectacle « Une journée d'école sous le marronnier »

Mercredi 13 septembre à 18h30 Académie de Musique, Marie Claire Borceux 010/84.00.83 – academie@grez-doiceau.be Académie de Musique, chaussée de la Libération 30 à Grez centre Gratuit - Inscription par mail

<u>Détail</u>: le spectacle a pour support un livre audio au titre éponyme, que l'ASBL "Des notes et du rêve" a édité en 2022. Les spécificités du livre et du spectacle sont d'une part, de sensibiliser les enfants à la musique des mots à travers la poésie, et d'autre part, d'introduire la musique classique au moyen de compositions originales. Durant le spectacle, les textes sont récités par une comédienne, soit en alternance, soit en combinaison avec la musique, tandis qu'une projection animée des illustrations à lieu sur grand écran. Quatre artistes sont présents sur scène : la comédienne et trois musiciens (pianiste, violoniste, violoncelliste), qui prennent tous part à la mise en scène. Le spectacle s'adresse spécifiquement aux enfants de 4 à 11 ans ainsi qu'à leurs parents et grands-parents. Il dure 45 à 60 minutes, en fonction de l'interaction entre la comédienne et le public.

9. Atelier de dessin/peinture pour enfants entre 5 et 12 ans

Mercredi 6 septembre de 15h à 16h30 L'Atelier de Sarah, Sarah Fierens 0486/66.51.15 - sarahfierens2000@yahoo.fr www.latelierdesarah.blogspot.com Maison de quartier de la butte de Biez, rue du Beau-Site 32 à Biez 10 € au lieu de 15 € - Inscription par mail <u>Détail</u>: atelier d'épanouissement créatif pour enfants. On découvre différentes techniques, on développe son propre univers artistique dans un cadre bienveillant et chaleureux, à l'écoute du rythme et de la personnalité de chacun.

Acrylique, encre, fusain, brou de noix, pastels, aquarelles, découpages, collages, observation, imagination, ...

Tous les mercredis (hors congés scolaires). Inscription possible toute l'année.

10. Théâtre de Marionnettes

Samedis 9 et 16 septembre et dimanches 10 et 17 septembre à 15h Le Petit Théâtre de Verdure, Marc Fraylich 0475/70.26.44 - lptv.nethen@gmail.com www.thewishesfactory.com Rue de Hamme-Mille 135 à Nethen 12 € au lieu de 14 € - Inscription par mail

<u>Détail</u>: théâtre de Marionnettes, spectacle: "Top chap' ou le rêve gourmand"

11. Spectacle pour enfants « Routes enchantées, zones non surveillées »

(50 min, à partir de 7 ans)

Dimanche 17 septembre à 15h

Les Oiseaux de Junayid, Valérie Bienfaisant

0471/36.73.91 – routesenchantees@gmail.com

www.lesoiseauxdejunayid.com

Espace culturel, place de Trémentines 1 à Nethen

5 € (enfant) et 8 € (adulte) - Inscription par mail

<u>Détail</u>: Routes enchantées, zones non surveillées. Course effrénée et métamorphose, Nash, Talia et Kutuk traversent une forêt enchantée, s'abreuvent à une source magique et découvrent un territoire fabuleux dans une zone non surveillée de la planète.

12. Atelier "les bienfaits du Feng Shui pour vos bébés/enfants"

Jeudi 14 septembre de 19h à 21h30 Envi'bration, Sandrine Geenens 0474/98.36.57 - sandrineinterior@gmail.com www.envibration.be Naturagrez, chaussée de la Libération 51 à Grez centre 20 € au lieu de 40 € - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: atelier autour de la découverte du Feng Shui et de ce qu'il apporte spécifiquement à vos bébés et enfants. Sa chambre est son refuge, un cocon rassurant, stable, un havre de paix. En Feng Shui, la chambre représente un centre vital: là où on recharge ses batteries grâce à un bon sommeil ou un moment de repos, de calme. C'est là aussi où on se sent en sécurité. Plus grands, leur chambre reflète (à travers leurs objets, déco, ordre ou désordre) leur représentation du monde tel qu'ils le vivent. La déco et l'aménagement de sa chambre, à travers le Feng Shui, peuvent donc favoriser un sommeil correct, un retour au calme quand c'est nécessaire, ou la possibilité d'être concentré

(devoirs, études ...). A travers cet atelier, je pose les bases et donne quelques astuces simples à mettre en place.

13. Yoga famille

Dimanche 10 septembre de 10h30 à 12h

Move & Sens, Catherine Cordonnier

0473/24.51.39 - ccordonnier@icloud.com

Salle de gym de l'école communale, rue du Pont-au-Lin 22 à Grez centre

10 € de réduction sur le prix habituel (15 € pour 2 – 25 € pour 3 – 35 € pour 4) - Inscription par mail

<u>Détail</u>: vivre en pleine conscience 365 jours par an ... et si vous commenciez maintenant. Prendre le temps de se connecter à la respiration, d'écouter son corps et d'observer les pensées... en famille. A partir de 5 ans.

CONVIVIALITE -SOLIDARITE

14. Soirée jeux de société avec animateur

Vendredi 8 septembre à 20h Les Amis de la Butte, Claudette Vanbever 0498/77.79.00 - pdendoncker@gmail.com www.amisdelabutte.be Maison de quartier de la butte de Biez, rue du Beau Site 32 à Biez Gratuit - Inscription non requise

15. La balade du champ de la queue et chasse aux trésors

(balade ludique et interactive pour petits et grands)

Dimanche 17 septembre, départ de la balade entre 10h et 15h

Les voisins du Centry asbl, Marie Steven

0496/22.25.11 - lesvoisinsducentry@gmail.com

Départ rue du Centry 16 à Grez centre

Prix : 3 € pour participer à la chasse aux trésors - Inscription par mail

<u>Détail</u>: venez découvrir notre région lors d'une promenade ludique et interactive sur les beaux chemins de Grez-Doiceau. Chasse aux trésors pour les enfants et découverte naturelle pour les grands. Hot-dogs et bar à l'accueil.

16. Apéro festif

Dimanche 10 septembre de 11h à 16h Au Grez de mes envies, Geneviève Goossens 0476/21.18.17 - gene.goossens@gmail.com www.augrezdemesenvies.be Chaussée de Jodoigne 11 à Grez centre Gratuit - Inscription non requise

Détail : venez fêter, avec nous, l'arrivée de l'automne autour d'un petit verre

17. À la découverte d'une table de conversation français /anglais pour débutant et avancé

Samedi 9 septembre de 14h à 15h Chatterbox, Dominique Harvey-Wynants 0473/11.39.86 - dominiquehc.harvey@gmail.com Rue Joseph Toussaint 11 à Nethen Gratuite - Inscription par mail ou téléphone/sms

<u>Détail</u>: l'activité du 09/09/23 vous permettra de découvrir comment fonctionne une table de conversation, et de poser toutes vos questions. Vous pourrez également vous inscrire ce jour-là.

Je propose des tables de conversation en anglais et en français. Elles ont lieu en journée, le vendredi, pendant une heure, à Néthen. Elles s'adressent à toute personne qui a des bases d'anglais/de français, et qui souhaite pratiquer la langue dans un cadre détendu.

18. Présentation par l'auteur du livre "L'Ecoute au Pouvoir"

Mercredi 13 septembre de 17h à 19h Jean-Louis Lamboray 0475/86.33.37 – lamborayj@gmail.com Le Coullemont, rue des Moulins 10 à Archennes Gratuit - Inscription par mail

<u>Détail</u>: pour sortir de l'état de crise permanent, mettons l'écoute au pouvoir. Jean-Louis présentera son livre après avoir facilité un exercice d'écoute en cercle entre Gréziens de toutes les générations. Amenez des écouteurs, et des chaussures de marche pour une promenade de 30 minutes.

19. Action promotionnelle à la Malle à Grez

La Malle à Grez, Françoise Londos 0478/48.22.16 malleagrez@gmail.com Avenue des Vallées 20 à Gastuche Pourcentage sur les dons clients - Inscription non requise

<u>Détail</u>: la Malle à Grez est un magasin de 2e main : vêtements, jeux, livres, jouets dont tous les bénéfices des ventes sont redistribués lors d'actions de solidarité dans la commune.

20. Festival Pec'rock

Samedi 9 septembre de 15h jusqu'au début de la nuit Le comité des fêtes de Pécrot, Amandine De Greef 0472/50.26.72 – comitedesfetesdepecrot@outlook.be Terrain de football de Pécrot, rue Cyrille Bauwens à Pécrot Gratuit - Inscription non requise

AGRICULTURE – CIRCUIT COURT - ENVIRONNEMENT

21. Balade dans le potager et dégustation

Samedi 16 septembre de 10h à 18h Le potager grézien, Aurore Deklerck 0470/92.79.16 - aurore.deklerck@gmail.com www.facebook.com/Lepotagergrezien Chaussée de Wavre 207 à Grez Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: culture de fruits et légumes de saison

22. Ciné-débat "Animal" de Cyril Dion et discussion autour de la relation avec le monde animal

Jeudi 14 septembre à 19h30 Service communal Energie - Plan Climat, Alice Vanbraekel 010/84.83.17 - climat@grez-doiceau.be Salle communale, avenue Felix Lacourt 174 à Hèze Gratuit - Inscription via le site internet www.grez-doiceau.be

<u>Détail</u>: le service énergie et le service environnement de la Commune de Grez-Doiceau s'associent pour vous proposer un ciné-débat! Une séance familiale autour du film "Animal" réalisé par Cyril Dion suivi d'une discussion basée sur le film autour de notre relation avec la nature.

Synopsis du film: "Bella et Vipulan ont 16 ans, une génération persuadée que leur avenir est menacé. Changement climatique, sixième extinction de masse des espèces... d'ici à 50 ans leur monde pourrait devenir inhabitable. Ils ont beau alerter, mais rien ne change vraiment. Alors, ils décident de remonter à la source du problème: notre relation au monde vivant. Tout au long d'un extraordinaire voyage, ils vont comprendre que nous sommes profondément liés à toutes les autres espèces. Et qu'en les sauvant, nous nous sauverons aussi. L'être humain a cru qu'il pouvait se séparer de la nature, mais il est la nature. Il est, lui aussi, un animal. "

23. Construction d'un aménagement pour abeilles solitaires et sensibilisation pour un jardin « pollinisateur »

Mercredi 6 septembre à 14h30 Service communal environnement, Sarah Meulemans 010/84.83.55 - environnement@grez-doiceau.be Salle communale, rue Cyrille Bauwens à Pécrot Gratuit - Inscription via le site internet www.grez-doiceau.be <u>Détail</u> : le service environnement et le service énergie de la Commune de Grez-Doiceau s'associent pour vous proposer une activité sur les pollinisateurs de nos jardins !

Les enfants accompagnés de leurs parents pourront construire un petit aménagement pour les abeilles solitaires. L'atelier sera complété par une activité participative sur l'aménagement d'un jardin accueillant pour la biodiversité.

24. Marche nature balisée (2h)

Dimanche 3 septembre à 15h – Parcours fléché disponible durant les deux Semaines du Bien-Vivre Tous à pied, Maxime Lemoine 0475/54.91.38 - maxime.lemoine@tousapied.be www.tousapied.be Départ de la balade au salon du Bien-Vivre, chaussée de Wavre 99 à Grez Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: la Marche Nature c'est un parcours sur-mesure, cartographié et sur lequel des balises QR Code temporaires sont placées. Ces dernières se trouvent à des endroits stratégiques sur base d'un repérage préalable et permettent aux participants d'observer la biodiversité présente, de comprendre les corridors écologiques ou encore d'expliquer l'utilité des sentiers. Ce projet s'adresse à tout qui désire se balader en faisant des découvertes : citoyens (de tous niveaux), communes, associations, syndicats d'initiative, offices du tourisme, groupements citoyens ou encore aux éTAPlocales.

25. Champignons: importance, utilisations, cultures

Samedi 9 septembre à 13h

Nature et progrès (Brabant Est), Jean-Marie Borsus

0479/95.02.32 – 0473/92.67.56 - jeanmarieborsus@yahoo.fr

www.natpro.be

Salle communale, avenue Felix Lacourt 174 à Hèze

20 € au lieu de 30 € - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: la locale Brabant Est de Nature et Progrès et les Amis de la butte de Biez, vous proposent une activité ludique et réflexive autour des champignons. Théodore Pelletier, le leader passionné de Smartmush, nous emmènera dans leur monde souvent méconnu. Avec lui, nous échangerons sur l'importance de la préservation de l'environnement pour leur survie : ils jouent de multiples rôles dans la nature et leurs applications sont parfois surprenantes. Il vous initiera également à la culture de champignons comestibles. Vous pourrez ramener votre travail chez vous pour suivre leur développement, les récolter et les déguster.

CUISINE - GASTRONOMIE - ALIMENTATION

26. Portes ouvertes, vente et dégustation de bonbons

Durant les semaines, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 15h Brussels Candy, Michael Defer 0470/94.43.20 - sales@brusselscandy.com www.brusselscandy.com Rue des Vallées 2 à Gastuche Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: venez nous rencontrer à notre stock vous pourrez y tester nos produits et les acheter sous différents conditionnements. En sachet, en bocaux, en boite ou en vrac comme sur nos évènements.

27. Visite du vignoble

Dimanche 10 septembre de 11h à 16h

Domaine des Lowas, Bruno Jadoul

0475/56.73.15 - domainedeslowas@gmail.com

www.facebook.com/jadoulbruno

Au croisement entre la chaussée de Jodoigne et la rue Bruyère Marion à Cocrou

Gratuit - Inscription non requise

28. Une tablette de chocolat offerte à l'achat de 30€

Durant les semaines, du mardi au samedi de 10h30 à 18h30 Leonidas, Elena Peeters 010/86.08.43 Chaussée de Wavre 195/2 à Grez Gratuit - Inscription non requise

29. Offre "apéritif surprise"

Durant les semaines durant les heures d'ouverture Chez Mich restaurant, Michel Roggeman 010/22.22.73 - chez-mich@hotmail.com www.chezmich.be Chaussée de Wavre 504 bte 28 à Gastuche Réservation par téléphone ou via le site internet

30. Une boule "surprise" gratuite à l'achat d'un cornet/pot

Durant les semaines, pendant les heures d'ouverture Les glaces de Madame Clown, Daphné Robin 0495/23.12.48 - daphnerobin07@gmail.com www.lesglacesdemadameclown.com Rue Henri Lecapitaine 25 à Grez centre Offre promotionnelle - Inscription non requise

SPORT

31. Initiation au golf

Samedi 9 septembre de 16h30 à 18h Royal Bercuit Golf Club, Frédéric Dirickx 0470/24.24.73 - reception@rbgc.be www.royalbercuitgolfclub.be Les Gottes 1 au Bercuit Gratuit - Inscription par mail ou via le site internet

<u>Détail</u>: encadré par un professeur de golf, on vous propose 1h30 d'initiation couvrant 3 ateliers:

- 1. Putting
- 2. Chipping
- 3. Long jeu

32. Portes ouvertes à toutes les activités Enéo sport

Nicole Mallefait
0477/68.14.97 - presidenteneowg@gmail.com
www.eneowg.be/wgd/sport/sport
Hall omnisport, chaussée de Wavre 99 à Grez
Gratuit - Inscription par téléphone à l'animatrice/animate

Gratuit - Inscription par téléphone à l'animatrice/animateur renseigné.e dans la rubrique correspondant au sport choisi

<u>Détail</u>: toutes les activités sportives présentées sur le site: https://www.eneowg.be/wgd/sport/sport sont accessibles aux + de 50 ans sur réservation par téléphone aux numéros indiqués en regard de chaque sport.

33. Cours de danse de salon et danse en ligne (solo)

Dimanche 3 septembre (suivant horaire)
Hamme Fa-Mille Dance Club ASBL, Georges Cattelain
010/88.18.44 - info@hfmdc.be
Hall omnisport, chaussée de Wavre 99 à Grez
Gratuit - Inscription non requise

34. Portes ouvertes Caval'âme

Dimanche 10 septembre entre 10h et 18h Caval'âme ASBL, Mélissa Couvreur 0476/71.21.00 - cavalame@gmail.com www.cavalame.be Rue de Bayarmont 52 à Morsaint Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: portes ouvertes de l'ASBL Caval'âme, active dans l'équitation relationnelle. Tout au long de la journée, spectacles et animations, petit marché artisanal, tombola au profit de l'asbl, ...

35. Self-défense à partir de 16 ans.

Les mardis 5 et 12 septembre de 19h à 21h Académie des Arts Martiaux Internes, Jean-Louis Fraim 0477/39.39.71 - secretariat@ami-1390.be www.ami-1390.be

Body Fun, rue Thomas Decock 47 à Gottechain

Payante: 10% de remise pour toute inscription durant le salon - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: SELF DEFENSE pour toutes et tous, à parir de 16 ans. Le Yiseishindo est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes. L'instructeur en YISEISHINDO est professeur avant tout, dans un art martial ou un sport de combat spécifique qu'il enseigne et pratique depuis longtemps. S'ajoute alors une base commune utilisant des outils adaptés permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement. La technique utilisée : la Savate Défense (Boxe Française Savate) pour la partie Self Défense et la confiance en soi. Les outils : Le TAICHI CHUAN : pour la concentration, la mémorisation, les capacités à gérer à la fois le déplacement et la gestuelle. Le QI GONG : pour la respiration, le système cardio vasculaire et la gestion de notre énergie interne.

36. Premier cours d'essai gratuit

Durant les semaines, horaire des cours sur notre site internet ASBL ZumbAna, Anaïs Allaer 0474/09.12.12 - asblzumbana@gmail.com www.zumbana.be Hall omnisport, chaussée de Wavre 99 à Grez Gratuit - Inscription requise par mail

<u>Détail</u>: différents cours à tester: Zumba, Turbo Kick Power (=mélange de mouvements d'arts martiaux et de fitness), Balance (= mélange de poses de Yoga, de renforcement profond et d'étirement) et Small Group Training (=exercices cardio/musculaire en petit groupe avec matériel)

37. Yogatherapy / Pilates / Stretching

Durant les semaines, les mercredis de 10h à 17h, les jeudis à 18h30 et les vendredis à 9h Body Fun, Marc Botte 010/22.22.32 ou 0470/78.01.34 - info@body-fun.be www.body-fun.be Body fun, rue Thomas Decock 47 à Gottechain Gratuit - Inscription par sms

38. Abdos-fessiers-périnée

Lundis 4 et 11 septembre de 19h30 à 20h30 Let's get fit, Cécile Dechentinnes 0472/36.22.60 - cdechentinnes@hotmail.com Salle de gym de l'école communale, rue du Pont-au-Lin 22 à Grez centre Gratuit - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: cours de renforcement musculaire ciblant les abdominaux, la taille, les fessiers et le périnée. Pas de chocs pour les articulations et technique d'abdo hypo-pressif.

Résultats garantis!

SANTE - BIEN-ETRE

39. Bain de forêt

Dimanche 3 septembre de 9h30 à 12h30

Sous mes pieds le ciel, Emilie Vandenberg

0498/63.55.38 - sousmespiedsleciel@gmail.com

www.sousmespiedsleciel.be

Forêt de Meerdael, chemin de la Trace à Nethen

15 € au lieu de 30 € - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: envie de vous reconnecter à la nature par les sens, dans la très belle forêt de Meerdael? Emilie, guide certifiée Shinrin Yoku (« bain de forêt » en japonais), vous propose de vivre une expérience sensorielle dédiée au présent. Les bienfaits de cette pratique sont à la fois physiques et psychologiques; on parle d'ailleurs aussi de « sylvothérapie » (du latin « silva » qui signifie "forêt"). Le Shinrin Yoku consiste à s'immerger dans l'atmosphère de la forêt grâce à nos sens. La marche sera caractérisée par la lenteur et le silence, ponctuée par des invitations et des temps de partage.

Maximum 10 participant·e·s (minimum 3 participant·e·s).

40. Atelier voix de femmes

Dimanche 10 septembre à 10h Emma Germain 0492/02.12.70 - grenemm@yahoo.fr www.emmagermain.jimdofree.com Rendez-vous au parking de la gare d'Archennes 10 € au lieu de 20 € - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: je vous invite à venir explorer votre voix comme une médecine pour vous-même et pour la terre. Laisser venir les sons, les cris du coeur, du corps dans la chaleur bienveillante du cercle de femmes. Chant intuitif, chant sacré et médecine. Aucun prérequis! La nature comme réceptacle et soutien à la voix qui se libère.

41. Balade à la découverte des plantes comestibles et médicinales

Dimanche 17 septembre à 14h
L'Antre 2 Herbes, Julie Bernard
0477/83.85.13 - contact@lantre2herbes.be
www.lantre2herbes.be
Départ à l'Antre 2 Herbes, avenue Comte Jean Dumonceau 8 à Grez centre
10 € au lieu de 25 € - Inscription par mail

<u>Détail</u>: partons, le temps d'une balade, à la découverte des plantes comestibles et médicinales qui poussent autour de nous. Durant une heure, nous emprunterons les rues et sentier du centre de Grez. Ces plantes sont partout, il faut juste apprendre à les reconnaître et les utiliser.

42. Atelier de bien-être en famille

Dimanche 10 septembre et mercredi 13 septembre de 14h à 16h Alexiane Chesné 0478/71.15.07 - alexiane.chesne@gmail.com www.voyagesinterieurs.org La Cure, rue des Monts 1 à Archennes 5 € au lieu de 7 € - Inscription par mail ou sms

<u>Détail</u>: un moment à partager en famille pour partir en voyages intérieurs Destination: la joie! Une après-midi pour partir en voyage, à la découverte des sens, des sensations, des émotions et du langage. L'émerveillement et la Joie Profonde sont au cœur de cet atelier!

43. Explorer l'univers de l'hypersensibilité : Comprendre, soutenir et s'épanouir

Vendredi 15 septembre à 19h30 ASBL Au cœur des relations, Marijana Pepelko 0485/36.67.60 - info@marijanapepelko.com www.marijanapepelko.com L'adresse sera communiquée lors de l'inscription. 10 € au lieu de 20 € - Inscription par mail

<u>Détail</u>: une conférence interactive pour explorer l'univers de l'hypersensibilité. Vous aurez l'occasion de partager vos propres histoires, d'apprendre des stratégies pratiques et de mieux comprendre l'hypersensibilité dans votre vie quotidienne. Que vous soyez hypersensible émotionnellement, sensoriellement ou socialement, cette conférence vous offre une opportunité de vous comprendre davantage et peut-être de mieux appréhender la sensibilité de votre enfant.

- Partager des expériences, des ressources, des astuces et des conseils
- Explorer les défis et les opportunités
- Développer des outils pratiques
- Promouvoir l'acceptation et la confiance en soi

44. Gérez mieux vos émotions et votre vie avec les Fleurs de Bach

Durant les semaines sur rendez-vous Catherine Delbrouck 0475/93.89.36 - catherine.delbrouck@gmail.com www.catherinedelbrouck.be Allée du Bois de Bercuit 37 à Grez 40 € au lieu de 50 € - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: consultation individuelle pour découvrir ensemble parmi les 38 élixirs du Dr Bach, la ou les fleurs qui vous permettront de retrouver votre équilibre émotionnel et votre joie de vivre. La consultation dure +/- 1 heure. A la fin de la séance, il vous est possible de composer votre flacon de fleurs personnel.

45. Contrôle gratuit de votre vision

Durant les semaines, du mardi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h et le samedi de 10h à 17h Grez Optic, Sébastien Lengelé
010/24.57.68 - info@grezoptic.be
www.grezoptic.be/bien-vivre-2023
Chaussée de Jodoigne 29/1 à Grez centre
Gratuit - Inscription via le site internet

<u>Détail</u>: contrôle de votre vision gratuit durant les Semaines du Bien-Vivre. Attention que ce test ne remplace le contrôle de votre ophtalmologue! Rendez-vous obligatoire pour cette activité.

46. Portes ouvertes et dégustation

Samedi 16 septembre de 10h30 à 16h30 Institut ile de beauté, Christelle Vanbegin 0478/53.97.97 - iledebeaute@hotmail.be www.institutiledebeaute.be Rue du Lambais 48/2 à Grez centre Gratuit - Inscription non requise

<u>Détail</u>: l'institut vous ouvrira ses portes pour vous faire découvrir les soins prodigués et les produits utilisés. Au petit Happeau sera présent pour vous faire découvrir ses fromages de chèvres et dérivés. Ainsi que d'autres surprises !!!

47. Initiation aux huiles essentielles

Vendredi 15 septembre 20h à 22h Isabelle Baetens 0473/61.97.07 - isabelle_baetens@hotmail.com Iinktr.ee/aroma_avec_isa Avenue des Sapins 6 à Biez Gratuit - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: au cours de cet atelier, vous allez découvrir les bienfaits des huiles essentielles pour votre santé et votre bien-être. Nous allons explorer les différentes huiles essentielles, leurs propriétés et leurs utilisations, ainsi que les précautions à prendre lors de leur utilisation. Vous apprendrez comment utiliser les huiles essentielles pour améliorer votre sommeil, réduire le stress, soulager les douleurs, renforcer votre système immunitaire et bien plus encore. Nous fournirons également des recettes pour que vous puissiez créer vos propres mélanges d'huiles essentielles. Joignez-vous à nous pour une expérience passionnante et instructive avec les huiles essentielles !

48. Initiation au Yoga et réflexologie plantaire

Durant les semaines, les lundis à 18h, les mardis à 18h, les mercredis à 19h et 20h15

Move and Mind, Karine Antoine
0476/66.84.95 - karine.antoine@gmail.com

www.moveandmind.be

L'adresse sera communiquée lors de l'inscription

10 € au lieu de 14 € pour l'initiation de yoga et 40 € pour la réflexologie plantaire - Inscription par

mail ou téléphone

<u>Détail</u>: le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique. Il s'agit d'une pratique à vocation universaliste et s'adapte à chaque pratiquant. Elle est dénuée de tout esprit de performance ou de compétition. Quel que soit son âge, sa corpulence, il n'y a pas de bon ou de mauvais niveau, chaque participant adapte les postures à ses propres capacités. N'hésitez pas à venir découvrir un cours afin d'évaluer s'il correspond à ce que vous souhaitez. Bienvenue !

49. Réflexologie plantaire, causale et Reiki

Durant les semaines sur rendez-vous Laurence de Ghellinck 0473/45.19.53 - laurencevandewerve@gmail.com www.ldg-reflexologie.com Chemin de la Trace 24 à Nethen 40 € au lieu de 60 € - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: technique de massage thérapeutique et énergétique, la Réflexologie apporte bien-être et relâchement des tensions et émotions négatives... Par la stimulation de l'influx nerveux, on revitalise le corps tout en renforçant les défenses immunitaires. Durée: 1h30. Le Reiki est une méthode de soin énergétique permettant d'atteindre un haut niveau de sérénité et de paix intérieure. Durée: 1h

50. Séance d'intégration d'un réflexe archaïque

Durant les semaines sur rendez-vous

Marie-Christine Vanbegin

0473/61.97.07 – marie.christine.vanbegin@gmail.com

Rue du Lambais 48/2 à Grez centre

25 € au lieu de 70 € - Inscription par mail

<u>Détail</u>: les réflexes archaïques sont nos programmes sensori-moteurs génétiquement programmés et présents en chacun de nous. Ils se développent progressivement in utero dès la 5ème semaine et jusqu'à 2 ans après la naissance. Grâce aux réflexes:

- les mouvements dans l'utérus sont possibles et l'accouchement facilité
- la survie dans la 1ère année de vie est possible
- la maturation du système nerveux est enclenchée
- les bases d'un bon équilibre physique et émotionnel sont posées

Parfois, à cause d'un stress ou d'un accident, ils ne s'intègrent pas correctement et parasitent le fonctionnement quotidien au niveau physique, émotionnel et/ou cognitif.

Mais bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour les travailler :)

Le paiement validera l'inscription.

51. Yoga pour tous: Kundalini ou Yin Yoga

Les lundi 4 septembre et mardi 12 septembre à 13h30, les jeudis 7 et 14 septembre à 10h ou 19h et le samedi 9 septembre à 10h

Mildred Geenis

0494/63.22.22

Rue de la Serpentine 18 à Grez centre

6 € au lieu de 12 € - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: le yoga, union du corps et de l'esprit, peut être yin et/ou yang. Mais les différentes formes de yoga visent toutes à améliorer la concentration, la souplesse, l'équilibre émotionnel, l'endurance, la qualité du sommeil et à augmenter notre capacité respiratoire. Une approche plutôt yin, fluide et méditative en s'installant dans des postures confortables et régénératrices pour redonner aux fascias mobilité et souplesse naturelle. Plutôt yang en faisant circuler l'énergie par des postures dynamiques et en travaillant sur différents plans de conscience à partir de séries comprenant exercices de respiration, postures, mantras et méditation.

Sautez le pas et venez (re)découvrir les bienfaits du yoga.

52. La Rando du vendredi matin, celle qui nous met en lien!

Vendredis 8 et 15 septembre de 9h15 à 12h

Mind in Trek, Ludivine Leemans

0492/55.35.64 - contact@mindintrek.com

www.mindintrek.com

8/09/2023 - Parking rue Doyen à Hèze

15/09/2023 - Gare de Gastuche, Place J.Hallaux à Gastuche

7 € au lieu de 15 € - Inscription sur le site internet

<u>Détail</u>: Mind in Trek, c'est vivre en pleine conscience "l'esprit en marche"! Nous vous accueillons les vendredis matins - 8 septembre 2023 au départ de Hèze et 15 septembre 2023 au départ de Gastuche - pour marcher 7Km au travers des espaces boisés et des champs vallonnés. Le long du chemin, nous explorons la nature au gré de nos sens et lors de pratiques corporelles singulières en lien avec les 4 éléments: Terre, Eau, Feu, Air pour privilégier l'expérience de l'instant présent. Deux accompagnatrices pour vous guider dans cette expérience au coeur du vivant.

53. Atelier d'herboristerie: les plantes de nos campagnes

Mardi 5 septembre à 19h
Naturagrez, Emmanuelle Van Heemsbergen
010/24.22.01 - info@naturagrez.be
www.naturagrez.be
Chaussée de la Libération 51 à Grez centre
25 € au lieu de 40 € - Inscription par mail, téléphone ou au magasin

<u>Détail</u>: nos campagnes sont riches de plantes médicinales. A travers cet atelier alliant théorie et pratique, nous verrons les propriétés thérapeutiques d'une dizaine de plantes de nos campagnes et nous réaliserons 3 remèdes d'herboristerie à base de ces plantes.

54. Conférence : Comment accompagner un être cher qui vient de mourir ? (Et pourquoi cela est-il important?)

Dimanche 10 septembre à 10h30 et le vendredi 15 septembre à 10h30 Positive coach, Marie-Véronique Delhalle 0486/82.78.56 - contact@marie-veronique-delhalle.com www.marie-veronique-delhalle.com L'adresse sera communiquée lors de l'inscription

Prix : 5 € - Inscription par mail

<u>Détail</u> : « Le silence après la vie, c'est encore de la vie » Voici, comme vous l'aurez certainement compris, mon postulat de départ pour cette conférence.

Dans le cadre de l'écriture du livre « Si la mort c'est Ça... alors je sais quoi faire de ma Vie! », j'ai pris conscience de l'importance d'accompagner nos morts afin de les aider à prendre une bonne direction pour la suite de leur voyage d'une part, tout en faisant le constat, d'autre part, que dans le monde occidental actuel, nous étions bien loin des trois jours et trois nuits passés non-stop auprès du défunt, par exemple, comme cela se faisait il n'y a pas si longtemps que cela encore...

Or, ces trois ou quatre jours où l'on restait près du défunt en lui parlant, en se recueillant, en demandant pardon, en accordant son pardon, en priant, avaient tout leur sens. L'Âme du défunt était

accompagnée dans cette épreuve qu'est le passage de cette vie sur Terre à la vie de l'autre côté. Et cela aidait les vivants à entamer leur deuil de manière active et positive.

Aujourd'hui que nous nous sommes éloignés de plus en plus de tous ces rituels, que peut-on faire pour accompagner l'Âme de nos proches ? Car il est important de les accompagner, de les aider à élever leurs vibrations pour qu'ils aillent le plus rapidement possible dans ce que l'on appelle l'audelà, sans séjourner trop longtemps dans l'entre-deux monde.

En m'inspirant de mon vécu lors du départ de ma maman et d'autre départs ainsi que de mes découvertes, je vous partagerai des idées, des suggestions de choses possibles à mettre en place pour accompagner un Être cher qui nous quitte, que ce soit lors de ses derniers instants, juste avant le grand départ ou que ce soit, après ce dernier, une fois qu'il est parti.

Pourquoi une conférence sur ce sujet ? La réponse est dans la question qui suit : « Quel plus beau cadeau peut-on faire à quelqu'un qu'on aime si ce n'est de l'accompagner pour son dernier voyage ? » Pour moi, il n'y a RIEN de plus important que cela.

Je terminerai la conférence par une courte présentation du livre cité ci-dessus, duquel est extraite cette conférence.

55. Soin énergétique massage bien-être réflexologie

Durant les semaines, du lundi au jeudi de 18h à 21h, les vendredis après-midis et les samedis de 10h à 18h

Roxynergie, Roxane Philippette

0470/10.81.61 - roxane.philippette@hotmail.com

Page Facebook : Roxynergie Rue des Moulins 78 à Archennes

20 € les 20 minutes ou 50 € le soin d'une heure - Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: soin énergétique ou massage réflexologie de 20 minutes

56. Soin offert pour tout achat d'un Pack Coloration, Mèches, Permanente, Ombrage

Durant les semaines sur rendez-vous
Anne Latour
0473/33.53.95 - salon.a.latour@gmail.com
www.salonalatour.be
Chaussée de Wavre 408 à Gastuche
Action promotionnelle - Inscription sur le site internet

57. Découverte de la sylvothérapie

Samedis 9 et 16 septembre à 9h30 et à 12h30

Terre d'Ose, Caroline Hofmans

010/41.02.41 - carolinehofmansv@hotmail.com

Page Facebook : Terre d'Ose

L'adresse sera communiquée lors de l'inscription

30 € au lieu de 35 € - Inscription par mail

<u>Détail</u>: la sylvothérapie énergétique est une pratique qui consiste à se connecter aux arbres et à la nature pour se ressourcer et se relaxer. Elle permet de retrouver un équilibre émotionnel et physique en absorbant l'énergie positive des arbres. Un étonnant moment !

58. Massage crânien et réflexologie plantaire

Dimanches 3 et 17 septembre de 11h à 16h et le mercredi 6 septembre de 14h à 18h Une bulle à soi, Sylvie Mauroy 0499/55.68.68 - sylvie.mauroy@gmail.com www.unebulleasoi.com Rue de Hamme-Mille 131 à Nethen 40 € au lieu de 50 € - Inscription par mail ou téléphone

Détail : découverte des bienfaits du massage crânien ou de la réflexologie plantaire.

59. Découverte de solutions naturelles pour la santé-cellulaire

Durant les semaines après 17h ou les week-ends Xelliss, Géraldine Goetghebuer 0486/17.47.07 - gegoetghebuer@hotmail.com Rue du Stampia 77B à Grez centre Gratuit – Inscription par téléphone

<u>Détail</u>: lors de cet évènement vous aurez l'occasion de découvrir nos solutions naturelles, pures, saines et innovantes pour la santé. Celles-ci sont à base de curcumine, spiruline, phycocianine... Elles ont un mode de culture sans pesticide, avec une eau filtrée et osmosée, et géré avec un système informatique et vérifié 24/24H. Elles agissent sur nos cellules, notre microbiote, notre énergie, notre immunité... Celles-ci vont apporter des réponses à tout ce qui est immunité, arthrose, inflammation...

60. Yoga prénatal - Séance découverte

Samedi 16 septembre de 10h à 11h30 Youdooo, Claire Van Zeebroeck 0491/62.51.04 - claire@youdooo.be www.youdooo.be L'adresse sera communiquée lors de l'inscription Gratuit - Inscription par mail

<u>Détail</u>: vous attendez un petit bébé? Venez découvrir les bienfaits du yoga prénatal et rencontrer d'autres mamans enceintes lors de cette séance découverte gratuite. Bienvenue à toutes, quels que soient votre forme et le stade de votre grossesse.

61. Découverte de l'hypnose

Durant les semaines sur rendez-vous Alex Feguy 0479/47.19.29 - alex.feguy@gmail.com Chaussée de Wavre 181/1-1 à Grez 20 € au lieu de 80 € - Inscription par mail ou téléphone

<u>Détail</u>: découverte de l'hypnose d'aide et d'accompagnement dite thérapeutique.

62. Soin Botox avec Brushing à -50%

Durant les semaines sur rendez-vous Mao by angie, Angélina Starojevic 0498/78.61.00 - argi-star@hotmail.com Chaussée de Wavre 221 à Grez 19 € au lieu de 38 € - Inscription par téléphone

63. Podologie et réflexologie

Les mardis 5 et 12 septembre, les vendredis 8 et 15 septembre de 8h à 18h Pododivin, Didier Vin
Rue de Hamme-Mille 196 à Nethen
0486/85.69.59 – pododivin@gmail.com
www.pododivin.be
20% sur le prix d'une séance - Inscription par téléphone

64. Séance shiatsu thérapeutique

Durant les semaines sur rendez-vous Christine Noez 0477/72.62.47 Rue de la Hocaille 6 à Archennes 60 € au lieu de 75 € - Inscription par téléphone

<u>Détail</u> : le shiatsu est un massage habillé qui rééquilibre les énergies dans le corps dans le but de maintenir ou de rétablir la santé psychologique et physique.