

Programme de la journée

Possibilité de s'inscrire à 1 ou 2 ateliers

En pratique

**Rendez-vous le 26 septembre 2026
à partir de 9h**

📍 Chaussée de Waterloo, 182 à 5002 Saint-Servais

Sur le site de Solidaris Mutualité

Infos & Inscriptions

Les ateliers sont **gratuits et ouverts à tous**.
**Pour participer aux ateliers, les inscriptions
sont obligatoires** par téléphone au 081 777 225
ou par email à communication325@solidaris.be

Le nombre de places est limité.

**Restauration (plat + boisson) possible sous
réservation à 7€/personne**

**Un évènement organisé dans le
cadre de la semaine du Cœur**
par Solidaris, son réseau et le
CHRSM en collaboration avec la
Croix Rouge de Belgique.



Avec le soutien de :



**Respirez, écoutez, relâchez :
votre cœur vous dira merci**

Participez à une journée d'ateliers
bien-être pour apaiser l'anxiété,
prendre soin de votre cœur et
retrouver un équilibre intérieur.

Des outils concrets, des moments
de partage, et une pause pour vous...

26 SEPTEMBRE 2026

GRATUIT ET OUVERT À TOUS

Éditeur responsable : Frédéric Hennaut -
Chaussée de Waterloo, 182 à 5002 Namur.
Crédit photo: Freepik.com, Unsplash





PARCOUREZ NOS DIFFÉRENTS ESPACES ET INSCRIVEZ-VOUS AUX ATELIERS

Espace santé - pas d'inscription requise

Notre espace santé vous accueille dès 09h00 et reste accessible toute la matinée. Profitez de dépistages pour le cholestérol et le diabète, de prises de tension et de tests à l'effort. Venez prendre soin de votre santé avec nos services spécialisés !

Espace conseils/informations

pas d'inscription requise

Notre espace conseils vous accueille dès 09h00 et reste ouvert toute la journée. Venez y recevoir des conseils personnalisés, apprendre les gestes qui sauvent et renforcer vos compétences en premiers secours, vous informer sur la diététique les risques liés à la consommation d'alcool et au tabac. Profitez de notre expertise pour améliorer votre santé et votre bien-être !

Espace détente - pas d'inscription requise

Découvrez notre espace détente, où vous pourrez vous relaxer avec des lunettes de luminothérapie, vous initiez à l'art du mandala, profiter d'un espace lecture et savourer une tisane. Un havre de paix pour revitaliser votre esprit et votre corps. Venez vous ressourcer !

Ateliers - sur inscription

Séance découverte de la sophrologie, animée par Maryse Martin

De 10h30 à 12h00 et de 13h00 à 14h30

Besoin de sérénité et de vivre l'instant présent ? la sophro vous permettra de vous connecter à vous, à votre corps, à votre esprit au travers de la respiration et de mouvements doux.

Activité adaptée aux patients cardiaques, animée par Charline et Olivier

De 13h30 à 14h30

Bouger en douceur pour son cœur. Activité physique douce et temps d'échange autour de vos questions.

Atelier gestion du stress et libération émotionnelle, animé par Benjamin Dall' Oca – « Sahaja Sana »

De 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h00

A travers cet atelier, vous aurez l'occasion de tester et de vivre quelques outils de gestion émotionnelle avec une approche corporelle. Habiter son corps, ressentir, libérer. Soyez les bienvenu-e-s !

Atelier gestion des émotions, animée par Francoise Grandchamps **De 10h30 à 11h45 et de 13h00 à 14h45**

Apprendre à reconnaître, accueillir et exprimer ses émotions permet de mieux comprendre ses réactions face à l'anxiété... et de retrouver un sentiment de calme et de maîtrise intérieure...

Atelier découverte des huiles essentielles, animé par Pascale Sohet

De 09h30 à 11h30 et de 13h à 15h00

Venez découvrir les bienfaits des huiles essentielles pour favoriser votre bien-être. Vous apprendrez à fabriquer votre propre spray.

Atelier culinaire, animé par Sarah Pirson - diététicienne. **De 10h00 à 12h00**

Venez apprendre en pratique comment adapter votre alimentation pour une meilleure qualité de vie. Une diététicienne vous donnera tous les trucs et astuces pour y parvenir sans chichis.

Nia danse, Animée par Nathalie Jacques **De 11h00 à 12h00 et de 13h15 à 14h15**

Une pratique de mouvements sensoriels qui mêle arts martiaux, danse et conscience corporelle. Elle invite à bouger avec plaisir, liberté et précision, dans le respect des besoins de son corps. Le Nia apporte joie, vitalité, créativité, force et dynamisme, tout en aidant à relâcher les tensions, à lâcher prise et à renforcer l'estime de soi.

Atelier de clôture : Atelier relaxation bols tibétains **De 15h15 à 16h15**

Les vibrations des bols tibétains agissent en profondeur sur le système nerveux, favorisant un relâchement physique et mental. Une expérience sonore apaisante pour calmer l'anxiété, ralentir le rythme intérieur et retrouver un état de sérénité.