



ATELIERS BIEN-ÊTRE

Écoutez votre corps & Éveillez vos sens

#FR - Planning des Ateliers Bien-Être 2023

<p>Jeudis</p> <p>15/06/2023</p> <p>07/09/2023</p> <p>12/10/2023</p> <p>16/11/2023</p> <p>30/11/2023</p> <p>07/12/2023</p> <p>Vendredis</p> <p>09/06/2023</p> <p>30/06/2023</p> <p>08/09/2023</p> <p>22/09/2023</p> <p>20/10/2023</p> <p>22/12/2023</p>	<p style="text-align: center;">BIEN-ÊTRE ET PAROLES</p> <p>(Le français doit être suffisant que pour pouvoir parler de ses émotions)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2h pour un temps d'échange d'expériences • 1h pour un temps de pratique corporelle Méditation/Respiration/Mobilisation corporelle douce <p>Les ateliers seront donc variés et vous pourrez choisir la thématique abordée selon vos envies ou vos questionnements du moment.</p> <p>Des groupes de 10 à 12 personnes</p> <p>Horaire : 9h30-12h30 → Accueil des participants dès 9h15 Lieu : 56 avenue général Dumonceau à 1190 Forest, au 1^{er} étage, salle « Salle ça ».</p> <p>Inscription par mail à envoyer à ateliercollectif@cpas1190.brussels via l'accueil du 50 rue Jean-Baptiste Vanpé - 02/563.26.26 et 02/563.26.28 via l'assistant social ou l'agent d'insertion</p>	<p style="text-align: center;">Ces ateliers sont offerts aux forestois qui ont besoin de recréer du lien social, qui ont juste envie d'apprendre à mieux se connaître et qui ont envie de communiquer sur leurs propres expériences.</p>
<p>Jeudis</p> <p>Cycle #1</p> <p>29/06/2023 Vous avez dit « Emotions » ?</p> <p>31/08/2023 « la Tristesse »</p> <p>21/09/2023 « La Peur »</p> <p>05/10/2023 « Je communique mes émotions »</p> <p>Cycle #2</p> <p>19/10/2023 Vous avez dit « Emotions » ?</p> <p>09/11/2023 « la Colère »</p> <p>23/11/2023 « la Peur »</p> <p>21/12/2023 « Je communique mes émotions »</p>	<p style="text-align: center;">PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS</p> <p>(Le français doit être suffisant que pour pouvoir parler de ses émotions)</p> <p>Cession de 4 journées d'ateliers Sans obligation de participer à chaque journée</p> <p>Prévoir son repas</p> <p>Chaque journée commence par un temps de méditation guidée et se termine par un temps de relaxation. Différentes émotions seront abordées par la mise en pratique d'exercices, d'outils et échanges de savoirs.</p> <p>Des groupes de 8 personnes</p> <p>Horaire : 9h30-15h30 → Accueil des participants dès 9h15 Lieu : 56 avenue général Dumonceau à 1190 Forest, au 1^{er} étage, salle « Salle ça ».</p> <p>Inscription par mail à envoyer à ateliercollectif@cpas1190.brussels via l'accueil du 50 rue Jean-Baptiste Vanpé - 02/563.26.26 et 02/563.26.28 via l'assistant social ou l'agent d'insertion</p>	

Nous vous remercions pour le partage d'informations sur les ateliers Bien-Être auprès de vos bénéficiaires.



WORKSHOP WELZIJN

Luister naar je lichaam & Stimuleer je zintuigen

#NL - Planning van de Wellness Workshops 2023

<p>Donderdagen</p> <p>15/06/2023</p> <p>7/09/2023</p> <p>12/10/2023</p> <p>16/11/2023</p> <p>30/11/2023</p> <p>7/12/2023</p> <p>Vrijdagen</p> <p>9/06/2023</p> <p>30/06/2023</p> <p>8/09/2023</p> <p>22/09/2023</p> <p>20/10/2023</p> <p>22/12/2023</p>	<p style="text-align: center;">WELZIJN EN WOORDEN</p> <p>(De deelnemer moet voldoende Frans kennen om over zijn of haar emoties te kunnen praten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 uur voor het delen van ervaringen • 1 uur lichaamspraktijk Meditatie/ademhalingsoefeningen/zachte lichaamsmobilisatie <p>De workshops zijn dus gevarieerd en je kunt zelf kiezen welk thema je wilt behandelen, afhankelijk van waar je zin in hebt of met welke vragen je op dat moment zit.</p> <p>Groepen van 10 tot 12 personen</p> <p>Tijdschema: 9.30-12.30 uur → Verwelkoming van de deelnemers vanaf 9.15 uur Plaats: Generaal Dumonceaulaan 56, 1190 Vorst, op de 1e verdieping, zaal 'Salle ça'.</p> <p>Inschrijven kan door een mail te sturen naar ateliercollectif@cpas1190.brussels via het ontvangst in de Jean-Baptiste Vanpéstraat 50 - 02/563.26.26 & 02/563.26.28 via uw maatschappelijk werker of uw inschakelingsmedewerker</p>	<p style="text-align: center;">Deze workshops zijn gratis voor de inwoners van Vorst die de sociale banden willen herstellen, die elkaar gewoon beter willen leren kennen of die hun eigen ervaringen willen delen.</p>
<p>Donderdagen</p> <p>Cyclus #1</p> <p>29/06/2023 Zei je 'Emoties'?</p> <p>31/08/2023 'Droefheid'</p> <p>21/09/2023 'Angst'</p> <p>05/10/2023 'Ik deel mijn emoties'</p> <p>Cyclus #2</p> <p>19/10/2023 Zei je 'Emoties'?</p> <p>09/11/2023 'Kwaadheid'</p> <p>23/11/2023 'Angst'</p> <p>21/12/2023 'Ik deel mijn emoties'</p>	<p style="text-align: center;">ZORG DRAGEN VOOR JE EMOTIES</p> <p>(De deelnemer moet voldoende Frans kennen om over zijn of haar emoties te kunnen praten)</p> <p>Sessie met vier workshopdagen Zonder verplichting om elke workshop bij te wonen</p> <p>De deelnemers brengen hun eigen lunch mee</p> <p>Elke workshopdag start met een geleide meditatie en eindigt met relaxatie. Verschillende emoties komen aan bod via praktische oefeningen, hulpmiddelen en het delen van kennis.</p> <p>Groepen van 8 personen</p> <p>Tijdschema: 9.30-15.30 uur → Verwelkoming van de deelnemers vanaf 9.15 uur Plaats: Generaal Dumonceaulaan 56, 1190 Vorst, op de 1e verdieping, zaal 'Salle ça'.</p> <p>Inschrijven kan door een mail te sturen naar ateliercollectif@cpas1190.brussels via het ontvangst in de Jean-Baptiste Vanpéstraat 50 - 02/563.26.26 & 02/563.26.28 via uw maatschappelijk werker of uw inschakelingsmedewerker</p>	

Bedankt voor het delen van informatie over de workshops 'Welzijn' met je begunstigden.