

Conditions de participation

Les journées "Parenthèse Zen" sont destinées

- aux adultes (hommes ou femmes) atteints d'un cancer ou en phase de rémission ;
- membres ou non-membres des Mutualités Libres ;
- aux personnes aptes physiquement et mentalement à participer aux ateliers décrits dans le dépliant.

Infos pratiques

Dates et lieux

- **Le 4 mars 2016** de 9h30 à 16h30 à **Soignies**
Centre Bulle de douceur
Chemin de la Guelenne 52 à 7060 Soignies.
www.bullededouceur.be
- **Le 20 mai 2016** de 9h30 à 16h30 à **Limelette**
Centre de balnéothérapie, Château de Limelette
rue Charles Dubois 87 à 1342 Limelette
www.chateau-de-limelette.be
- **Le 23 septembre 2016** de 9h30 à 16h30 à **Liège**
Post Hotel et Wellness, Rue Hurbise 160 à 4040
Herstal. <http://posthotel.be/fr/wellness-et-fitness>
- **Le 21 octobre** de 9h30 à 16h30 à **Bruxelles**
Centre wellness Helena, Avenue Hélène 10 à
1082 Bruxelles. www.wellnesshelena.be

Prix : 35 euros pour les membres des Mutualités Libres ainsi que pour les membres de l'asbl Au Sein des Femmes et 50 euros pour les non-membres (inclus : les 3 ateliers, l'accès au centre de bien-être et le dîner).

Inscription et informations

Auprès du service social de votre mutualité
ou auprès de l'Union Nationale des
Mutualités Libres au 02 778 94 21 ou
sur www.mloz.be/parenthesezen

Après votre inscription, vous recevrez un
courrier comprenant les détails de la journée
et les modalités pratiques. Vous avez aussi la
possibilité de vous offrir un soin proposé dans le
centre (après 16h30 et sous réservation).

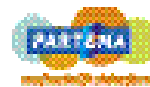
Ce projet est organisé en collaboration avec



Rue des Ecoles 1
1435 Mont-St-Guibert
www.auseindesfemmes.be

**Mutualités
Libres**

Les Mutualités Libres regroupent :



Vous souffrez d'un cancer ?
Vous êtes encore en traitement
ou en rémission ?

Faites une pause : offrez-vous une
Parenthèse ZEN



Bien-être, détente, partage, coaching,
saveurs et créativité sont au
programme de cette journée qui vous
est 100% consacrée.

Relaxez-vous et profitez-en !

Les Mutualités Libres et l'asbl Au Sein des Femmes Belgique proposent une journée spécialement imaginée pour vous.

La Parenthèse ZEN vous offre l'occasion de vous ressourcer et de prendre le temps d'explorer vos 5 sens et vos émotions dans un centre wellness de qualité. Le but : retrouver confiance en soi, découvrir des astuces pour le quotidien et imaginer des méthodes pour déborder d'énergie.

2 thérapeutes/
accompagnatrices

Expérimentées et toutes
deux issues de l'asbl
"Au Sein des
Femmes".

1 carnet de bord

Pour immortaliser
vos impressions, les
astuces, les pistes
d'actions ou les
résolutions pour la
suite.

1

Prenez du recul !

Atelier partage créatif

Créer pour prendre de la
distance face aux expériences
douloureuses. Différentes
techniques créatives seront au
centre de cet atelier concret et
dynamique.

2

Relax...

Relaxation aquatique :
watsu

Le watsu est une forme de massage
aquatique, accompagné d'un
travail respiratoire. L'eau chaude, la
diminution de la force de gravité, le fait
d'être porté procurent un sentiment de
sécurité et de bien-être tant physique
que psychique.

3

Retrouvez le goût d'une
alimentation saine !

Après un apéritif santé, vous
pourrez déguster un repas
simple lors d'une table ronde sur
l'alimentation avec les conseils
avisés de nos professionnels.

3 ateliers
en groupe

Tout au long de la journée, vous avez la possibilité d'accéder aux différentes infrastructures du centre wellness : hammam, sauna, piscine, jacuzzi, etc.