

Maison Soralia

UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES

1ère édition à Gilly

SORALIA
réseau Solidaris



071/507.819



soralia.charleroi@solidaris.be

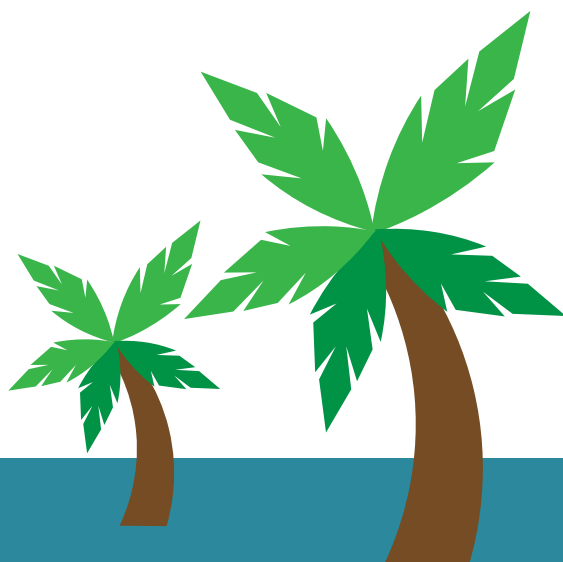
Comme chaque année, c'est avec beaucoup de plaisir et d'impatience que nous réfléchissons et pensons notre désormais célèbre "été pas comme les autres". Outre cet événement qui nous permet de nous retrouver, nous avons deux jolies nouvelles à partager avec vous !

La première, c'est le lieu ! Cette année, nous avons le plaisir de vous accueillir au sein de notre nouvelle "Maison", qui sera notre lieu de rencontres, de conférences, de papote, d'ateliers, de construction de projets. Tout au long de l'année mais aussi pour cet été. C'est ici, à la Maison Soralia, que vous pourrez vous essayer à de nouvelles activités encore jamais proposées chez nous comme le vitrail, la relaxation sonore, un petit déjeuner extra-ordinaire ou encore un tarot créatif ! Comme vous le voyez, il y en aura pour tous les goûts, toutes les papilles et toutes les envies !

Ensuite, peut-être que vous l'aurez déjà entendu ou lu à travers notre newsletter, mais nous nous appelons depuis le mois d'octobre : Soralia ! Ce changement de nom revêt plusieurs objectifs parmi lesquels l'inclusion, la solidarité, la défense des valeurs engagées font partie de notre nouvel ADN.

C'est avec plaisir que nous partagerons cet été pas comme les autres avec vous sous notre nouveau nom et au sein de notre nouveau cocoon qui, nous l'espérons, deviendra aussi le vôtre !

L'équipe Soralia Charleroi !



Sommaire !



- 1 *Remise en forme*
- 2 *Meuble en carton*
- 3 *Zenergie*
- 4 *Home Organising : découverte*
- 5 *Aquarelle*
- 6 *Lacto fermentation*
- 7 *Home Organising : organisation familiale et gestion du temps*
- 8 *Création de Bijoux*
- 9 *Technique de collage*
- 10 *Limonade maison*
- 11 *Home Organising : cuisine et gestion des repas*
- 12 *Remise en forme*
- 13 *Balade à la découverte des plantes sauvages comestibles*
- 14 *Papier mâché*
- 15 *Réflexologie palmaire*
- 16 *Relaxation sonore*
- 17 *Powerdex*
- 18 *Zenergie*
- 19 *Dessin aux feutres*
- 20 *Vins, liqueurs, tisanes et sirops "maison" : des élixirs de convivialité !*
- 21 *Arpentage du livre "Une belle vie"*
- 22 *Se ressourcer grâce à un bain de forêt*
- 23 *Découvrir le tarot de manière créative*
- 24 *Feng Shui*
- 25 *Bijoux en papier*
- 26 *Petit déjeuner extra-ordinaire*
- 27 *Initiation au vitrail Tiffany*
- 28 *L'argile, trésor de bienfaits*





Remise en forme

Du lundi 10 au vendredi 14 juillet de 9h à 11h

Par Anais Bringard, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Remise en forme en connexion avec la nature (bois de Saleilmont). Prendre le temps d'écouter ses sensations et se bouger en fonction de ses besoins pour entretenir ou retrouver un état de forme dans la bonne humeur.

Tenue souhaitée : décontractée et adaptée à la météo, baskets confortables.

De quoi s'hydrater et se protéger du soleil ou de la pluie si nécessaire.

Prix du module : 35€



Stage de création d'un meuble en carton

Du lundi 10 au vendredi 14 juillet de 9h à 16h

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Le carton, nous permet de réaliser des multitudes d'objets décoratifs.

Sur base d'un modèle qui vous sera proposé au début du stage, vous construirez étape par étape votre meuble en carton.

Fort de son expérience, l'animatrice vous guidera et vous pourrez découvrir quelques-unes de ses réalisations. Concrètement, les premiers jours de l'atelier seront consacrés à la fabrication du meuble et les suivants à sa décoration personnalisée à votre goût et selon votre intérieur.

Prix du stage : 125€ (matériel compris)



Zenergie

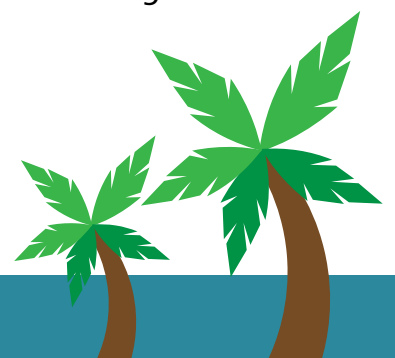
Le lundi 10, mercredi 12 et vendredi 14 juillet de 14h à 15h30

Par Anais Bringard, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Laissez-vous guider cet été et venez vous détendre et retrouver de la vitalité grâce à une mise en mouvement douce, des étirements, des exercices de respiration et de relaxation.

Tenue souhaitée : décontractée, n'oubliez pas de l'eau pour vous hydrater et un tapis de gym si vous en avez un.

Prix du module : 15€



Home Organising : Lundi 10, mercredi 12 et/ou vendredi 14 juillet 2023

Initiation au Home Organising par Katrin Schimmelpfennig, créatrice de « Passion maison ». Le concept est né de son envie de concilier organisation et décoration pour vous aider à vous créer un intérieur apaisant, ressourçant et qui vous ressemble.

"Cocoon", "refuge", "havre de paix", "abri"...

Évaluer dans un environnement encombré augmente notre stress et notre anxiété. Utiliser le Home Organising comme on l'appréhende en Europe, c'est-à-dire trier et désencombrer afin de ranger efficacement ses affaires et ne plus amonceler des objets sans utilité, permet d'alléger son esprit et de se réconcilier avec son intérieur.



Home Organising N° 1 : découverte

Le lundi 10 juillet de 13h à 16h

Par Katrin Schimmelpfennig, créatrice "Passion maison"

Dans cet atelier seront abordés les thèmes suivants : Explication du Home Organising et son contexte d'apparition. Les différentes étapes à suivre avant, pendant et après le désencombrement. En amont : analyse de la situation, comment établir un plan d'action et s'y préparer ? Pendant la phase de tri : comment trier ? Les méthodes de questionnement, comment ranger ? Et la suite : aller jusqu'au bout de la démarche, se récompenser, comment éviter que le désordre ne revienne.

Prix de l'atelier : 25€

Vous pourrez choisir de participer à 1, 2 voire 3 ateliers,
néanmoins le 1er reste incontournable !



Initiation à la technique de l'aquarelle

Le mardi 11 juillet de 13h à 16h

Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Un atelier de 3h où vous découvrirez tout le matériel nécessaire pour réaliser une aquarelle. Vous testerez les pigments, les pinceaux et l'utilisation de l'eau. Une découverte surprenante qui vous permettra d'imaginer quelques cartes souvenirs d'un été pas comme les autres. Tout le matériel sera mis à votre disposition.

Prix de l'atelier : 25€

6

Découverte de la lacto-fermentation



Le mardi 11 juillet de 18h à 20h

Par Anémone Thery, animatrice au sein de l'asbl Jyotika Yoga Ayurvéda

Le temps d'une soirée, venez découvrir la lacto-fermentation et son procédé unique ! Cette technique de conservation pourtant très ancienne revient sur le devant de la scène à l'ère de l'anti gaspillage et d'un retour aux procédés plus naturels.

Mais en quoi ça consiste exactement ?

La lactofermentation c'est la transformation des sucres contenus dans les aliments par les bactéries lactiques.

Ce processus naturel rend possible la conservation des aliments dans leur durée et la préservation des propriétés nutritionnelles des aliments.

Au programme, vous apprendrez à réaliser ce procédé de lactofermentation avec différentes recettes comme de la choucroute, du kimchi coréen, ... et vous repartirez bien entendu avec votre préparation.

Prix de l'atelier : 25€

7

Home Organising N°2 : familiale et gestion du temps

Le mercredi 12 juillet de 13h à 16h

Par Katrin Schimmelpfennig

Comment réduire sa charge mentale ? Comment utilisez-vous les 24 heures de votre journée ? Katrin vous aidera à identifier les "valeurs de temps", la gestion des tâches et comment faire des choix ? Déterminer ses objectifs - prioriser - planifier. Trucs et astuces pour une vie zen et organisée.

Adaptation concrète des différents outils de gestion du temps et des tâches à la sphère familiale.

Prix de l'atelier : 25€



 8

Bijouterie conceptuelle



*Le jeudi 13 et vendredi 14 juillet de 9h à 12h
Par Sabine Landot, créatrice de bijoux*

Avez-vous déjà entendu parlé de la bijouterie conceptuelle ? Sabine Landot vous propose une initiation à quelques techniques de réalisation. Vous créez à votre tour, telles des artistes, des bijoux personnalisés et insolites en matériaux de récupération. Entre échanges d'idées et réalisation, la créativité de chacune s'aiguïsera pour arriver à la création de votre bijou !

Prix de l'atelier : 50€

 9

Découverte artistique : collage et techniques mixtes

*Le jeudi 13 juillet de 13h à 16h
Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle pour Soralia*

Le collage est une activité qui fait du bien au moral, à la santé. Pas besoin de savoir dessiner, tout est disponible dans les magazines, une véritable mine d'or. C'est aussi un des moyen pour lâcher prise. Vous feuilletez, vous déchirez, vous découpez, vous agencez, vous collez et contemplez ce que vous avez réalisé. La richesse de production et ce que les autres participant.es produisent sont infinies, votre imagination se met en marche pour votre plus grand plaisir guidée par ces images disponibles à foison.

Si le collage (surréaliste ou autre) vous tente ou vous intrigue, n'hésitez pas à vous inscrire à cet atelier.

Prix de l'atelier : 25€

A prévoir : des magazines colorés, un cutter et un petit ciseau de précision.





Limonade maison

Le jeudi 13 juillet de 18h à 20h

Par Anémone Thery, animatrice au sein de l'asbl Jyotika Yoga Ayurvéda

L'été est à nos portes et avec lui les barbecues entre amis, les boissons rafraîchissantes et l'envie pourquoi pas de préparer vos limonades maisons.

Cet atelier sera l'occasion d'apprendre quelques recettes de limonades naturelles et de découvrir comment réaliser votre Kéfir de fruits, de la Kombucha et des boissons naturellement pétillantes.

A l'issue de cet atelier, vous repartirez également avec vos graines de Kéfir ou une mère de Kombucha pour poursuivre vos apprentissages à la maison!

Prix d'un atelier : 25€



Home Organising N° 3 : cuisine et gestion des repas

Le vendredi 14 juillet de 13h à 16h

Par Katrin Schimmelpfennig

Comment trier et désencombrer sa cuisine ? Les critères par type d'objets/dennées (zoom sur les dates de péremption). Où donner/vendre/recycler ? Alléger son stock de produits d'entretien : zoom sur les produits naturels indispensables et comment les utiliser. Comment ranger ? Les règles à observer, des astuces de rangement avec ou sans accessoires de rangement du commerce. Organisation, obtenir la participation des autres membres du ménage. Planification des courses et des repas.

Prix de l'atelier : 25€

Vous pourrez choisir de participer à 1, 2 voire 3 ateliers, néanmoins le 1er reste incontournable !



Remise en forme

Du lundi 17 au jeudi 20 juillet de 9h à 11h

par Anais Bringard, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Remise en forme en connexion avec la nature (bois de Soleilmont). Prendre le temps d'écouter ses sensations et se bouger en fonction de ses besoins pour entretenir ou retrouver un état de forme dans la bonne humeur.

Tenue souhaitée : décontractée et adaptée à la météo, baskets confortables.

De quoi s'hydrater et se protéger du soleil ou de la pluie si nécessaire.

Prix du module : 28€



13

Balade à la découverte des plantes comestibles

Le lundi 17 juillet de 9h à 12h

Par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

La cueillette de plantes sauvages pour se nourrir a été le quotidien des hommes et des femmes pendant près de 3 millions d'années avant de tomber peu à peu dans la désuétude depuis l'avènement de l'agriculture... Aujourd'hui, on redécouvre avec bonheur toutes les saveurs de nos sauvageonnes et les multiples façons de les accommoder. Mais bien des savoirs ancestraux sont à se réapproprier pour les trouver et surtout les reconnaître.

Balade de 4 km à la découverte des plantes sauvages comestibles, suivie d'une dégustation.

Des fiches pratiques seront mises à disposition des participant.es.

Lieu de rdv: parking de la Rue de Leernes (attention: sur Google Maps, cette rue s'appelle Chemin du Halage!) juste avant le restaurant Leblon, à 6534 Thuin (site de l'Abbaye d'Aulne).

Coordonnées GPS: 50.366021, 4.335460

Prix de l'atelier : 25€



14

Découverte artistique : papier mâché

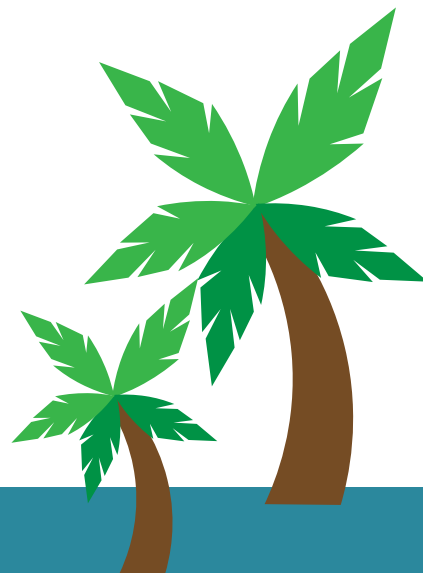
Le lundi 17 juillet de 13h à 16h

Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle pour Soralia

A partir de papier, de colle et d'autres matériaux de récupération, vous découvrirez lors de cette initiation, différentes techniques de sculpture en papier mâché. Un personnage hors du commun sera ainsi créé. Abondant et bon marché, le papier laisse toute sa place à l'expérimentation.

Prix de l'atelier : 25€

Prévoir un tablier, 1 petit ciseau de précision.





Réflexologie palmaire

Le lundi 17 juillet de 10h à 12h

Par Brigitte Gigot, infirmière formée à la réflexologie palmaire

Après une brève définition de la réflexologie palmaire, vous sera proposé un massage initiatique des mains en stimulant des points particuliers. Il se déroulera en binôme et nous apprendrons comment apaiser les douleurs les plus fréquentes (ex. céphalées, maux de dos, constipation...) et à gérer les émotions. Cet atelier vous permettra de vous auto masser pour vous soigner.

Prix de l'atelier : 25€



Relaxation sonore

Le lundi 17 juillet de 14h à 16h

Par Brigitte Gigot, infirmière formée à la relaxation sonore

Après la présentation des bienfaits d'une relaxation sonore, on n'a un moment de détente profonde et de lâcher prise de toutes les tensions du corps grâce à une courte méditation et aux vibrations de divers instruments sonores (bols, tambour, carillon, diapason...). Rejoignez-nous pour un moment de détente intégrale.

Prix de l'atelier : 25€



Stage de création Powertex

Du mardi 18 au jeudi 20 juillet de 9h à 16h

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Qu'est-ce que le Powertex ? C'est un produit liquide à base d'eau et qui durcit à l'air libre. Il s'applique sur un support poreux et il peut être accompagné de pigments de couleur.

Cette technique vous permet notamment de créer des objets de décoration pour embellir vos intérieurs. Lors de ce stage vous réalisez une petite statue sur un socle. Pas à pas votre experte en Powertex, vous accompagnera pour chaque étape du processus. A l'aide des pigments vous pourrez personnaliser votre création.

Prix du stage : 75€ matériel compris

18 **Zenergie**

Le lundi 17 et mercredi 19 juillet 14h à 15h30

Par Anais Bringard, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Laissez-vous guider cet été et venez vous détendre et retrouver de la vitalité grâce à une mise en mouvement douce, des étirements, des exercices de respiration et de relaxation.

Tenue souhaitée : décontractée, n'oubliez pas de l'eau pour vous hydrater et un tapis de gym si vous en avez un.

Prix du module : 10€

19 **Découverte artistique : dessins aux feutres**

Le mardi 18 juillet de 9h à 12h

Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Pendant 3h, venez prendre le temps de dessiner aux feutres noirs ou de couleurs. Un moment à soi pour se poser, dessiner, créer et vous amuser, oublier les soucis du quotidien et vous plonger dans l'univers du dessin. Au départ de propositions et de sujets divers et variés, vous utiliserez le matériel mis à votre disposition pour imaginer votre propre création composée de lignes, de courbes, de traits, de formes répétées ou non, etc. Laissez-vous tenter par cet atelier hors du commun.

Prix de l'atelier : 25€

20 **Vins, liqueurs, tisanes et sirop "maison : des élixirs de convivialité !**

Le mercredi 19 juillet de 13h à 16h

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide nature

Des plantes aromatiques et/ou médicinales, quelques épices, du vin, du sucre ou du miel, des oranges, des citrons ... des ingrédients simples à partir de nos récoltes ou de nos placards : il n'en faut pas plus pour confectionner des boissons agréables et naturelles, à déguster en famille ou avec des amis, avec modération bien entendu !

Chaque participant.e préparera une bouteille d'apéritif à emporter. Dégustation de sirops et tisanes après l'atelier.

Prix de l'atelier : 25€

21

Arpentage du livre "Une belle vie"

Le lundi 24 et jeudi 27 juillet de 9h à 12h

Par Romane Bultot et Chantal Losseau, animatrices socio-culturelles pour Soralia

L'arpentage est une méthode collective de lecture.

Une façon d'appréhender la lecture qui séduit de plus en plus et qui laisse à chacun.e une place égale qu'on soit un.e lecteur.trice assidu.e ou pas du tout.

Chacun.e reçoit un extrait de l'ouvrage et le découvre. Ensuite, on partage ensemble son contenu mais aussi son ressenti, sa perfection du texte selon ses propres émotions.

Nous avons choisi de découvrir avec vous le roman "Une belle vie" de Virginie Grimaldi.

A l'issue de l'atelier vous repartirez avec votre propre exemplaire du livre.

Prix du module : 25€

22

Se ressourcer grâce à un bain de forêt

Le lundi 24 juillet de 13h à 16h

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide nature

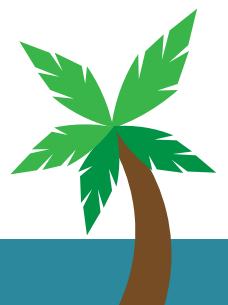
Les bienfaits de la pratique régulière de la sylvothérapie sont avérés: diminution de la tension artérielle, baisse du taux de cortisol (une hormone du stress!), prévention du risque cardio-vasculaire ...: voici donc un outil de relaxation et de méditation à la portée de chacun.e. La découverte de l'écosystème «forêt» permet en outre de se reconnecter à nos rythmes naturels, souvent malmenés dans la vie quotidienne.

Prix de l'atelier : 25€

Lieu de rdv: parking du terrain de football de Lobbes, Rue d'Hourpes à 6540 Lobbes (à gauche en venant de la Rue d'Anderlues, juste avant la lisière du bois).

Coordonnées GPS: 50.373936, 4.279366

Prévoir des chaussures de marche, des vêtements confortables et adaptés à la météo.



23

Découvrir le tarot de manière créative

Le mardi 25 juillet de 13h à 16h

Par Anaïs Fournaux (La sorcière verte) passionnée de Tarot, de journal créatif et d'art journal

Partir à la découverte de ce qu'est le Tarot vous tente ? C'est avec nous que vous pourrez vivre cette expérience.

En trois étapes, cet atelier vous emmènera tout d'abord à la découverte de l'origine du Tarot. Ensuite, la créativité s'invitera pour découvrir une carte et ses symboles. La dernière étape vous permettra de vous plonger dans une carte en particulier de manière créative pour mieux vous comprendre.

Venez vivre cette aventure avec nous et repartez avec votre carte personnalisée.

Prix de l'atelier : 25€

24

Atelier Feng Shui

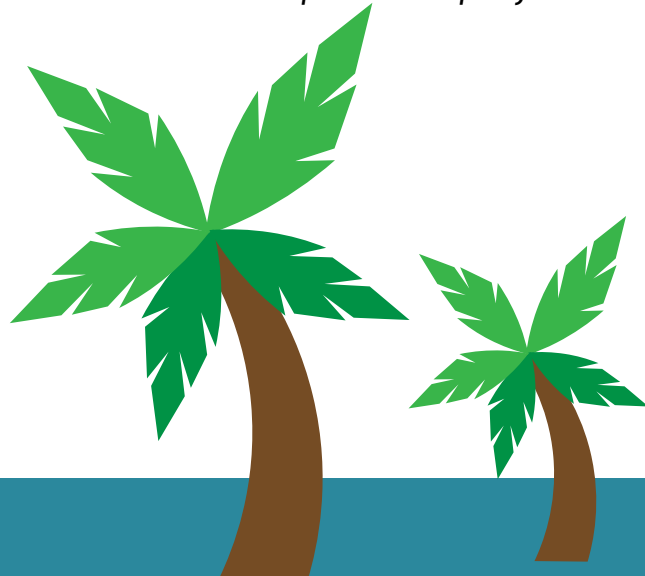
Le mardi 25 juillet de 9h à 16h

Par Bérénice De Gratie, formatrice

Venez découvrir le feng shui, une discipline ancestrale pour favoriser votre bien-être et votre harmonie intérieure. Les activités feng-shui ont pour objectifs de présenter et expérimenter les éléments majeurs de la philosophie feng shui afin que les participant.es puissent les transposer dans leur vie quotidienne.

Participer à une activité feng shui c'est : s'offrir un moment dans une ambiance conviviale et bienveillante, découvrir un outil de connaissance de soi, s'initier à une philosophie, à un art de vivre, un guide dans une démarche de développement personnel, une opportunité pour évaluer vers ses aspirations profondes.

Prix de l'atelier : 50€



25

Bijoux en papier

Du mercredi 26 au vendredi 28 juillet de 9h à 16h

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle pour Soralia

Avez-vous déjà pensé à une autre utilisation du papier que pour écrire ou pour dessiner ? C'est ce que nous vous proposons lors de ce stage: utiliser du papier pour confectionner vos bijoux !

Comment ? A partir de cette matière unique, vous aurez l'occasion de créer différentes perles pour réaliser vos bijoux selon votre propre style ! Que vous aimiez porter des boucles d'oreilles, des colliers ras de cou, des sautoirs ou encore des bracelets, ces trois journées vous donneront l'opportunité de déployer votre créativité !

A l'issue du stage vous repartirez bien sûr avec vos créations uniques en leur genre !

Prix du stage : 60€

26

Petit déjeuner "extra-ordinaire"

Le mercredi 26 juillet de 9h à 12h

Par Marie Regnier et Chantal Losseau, animatrices socio-culturelles pour Soralia

Que nous soyons des lève-tôt ou des adeptes de grasse matinée, un bon petit déjeuner nous permet d'être en forme tout au long de la journée.

Si vous avez l'impression que ce repas de la journée manque de pep's et de gaieté, nous relevons le défi de vous proposer et tester quelques recettes faciles et délicieuses ! Et surtout, nous prendrons le temps de les déguster ensemble dans une ambiance conviviale. En ce milieu de semaine, on vous attend pour un petit déjeuner joyeux et riche en couleurs !

Prix de l'atelier : 25€



27

Initiation au Vitrail Tiffany

Le jeudi 27 et vendredi 28 juillet de 9h à 12h

Par Elisabeth Creusen, diplômée des arts visuels d'ARTS

Cet atelier de deux demi-journées vous permettra d'aller à la découverte de chaque étape de réalisation d'un vitrail.

De l'apprentissage des techniques de base, comme la découpe du verre, l'application du cuivre jusqu'à la soudure de votre création à l'étain, c'est à travers cet art que nous vous emmenons.

Après un exercice pratique, chacun.e pourra créer son vitrail, avec du verre transparent, coloré ou du miroir, guidé.e par Babou, passionnée depuis des années par cette technique.

Elle vous accompagnera à travers chaque étape.

Prix du stage : 50€ matériel compris

28

L'argile, ses trésors et bienfaits

Le jeudi 27 juillet de 13h à 16h

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide naturel

Si l'argile a encore aujourd'hui de nombreuses utilisations en industrie, elle est aussi un remède polyvalent depuis la nuit des temps. Il faudrait d'ailleurs plutôt parler des argiles: on les classe par famille selon les éléments minéraux qu'elles contiennent et leur structure minérale.

Les principales propriétés de ces argiles (leur pouvoir absorbant, cicatrisant et adoucissant) les destinent à soigner de multiples affections, par voie interne ou externe, mais les rendent aussi précieuses en cosmétique. Elles sont en outre d'une grande facilité d'utilisation et sans danger, à condition de les choisir de bonne qualité. Certaines argiles rentrent aussi dans la préparation de produits ménagers respectueux de l'environnement.

Prix de l'atelier : 25€

Adresse d'un été pas comme les autres

Maison Soralia
Chaussée de Lodelinsart, 100
6060 Gilly

Les inscriptions sont à partir du mercredi 14 juin 2023

Inscription uniquement par téléphone : 071/507.819

du lundi au vendredi de 9h à 12h

Informations: soralia.charleroi@solidaris.be

Vous êtes en situation de handicap ou de maladie chronique ?

Vous avez une demande d'aide technique et/ou humaine ?

Dans une dynamique d'inclusion dans nos activités, nous essayons, dans la mesure du possible, d'assurer une réponse à vos besoins spécifiques.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir toutes les informations nécessaires concernant l'accessibilité de nos activités !

