

# Un été pas comme les autres



## Du 6 au 30 juillet

L'été pour ceux qui veulent  
rencontrer, échanger,  
apprendre, partager &  
s'amuser!

**Maison Soralia**  
chaussée de Lodelinsart, 100  
6060 Gilly

Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026

Est-ce que vous aussi, vous avez la sensation que le temps file, plus vite, d'année en année ? Que tout doit toujours être plus, aller plus fort, plus loin ?

Cet été, chez Soralia, on a envie de tester l'apologie de la lenteur. Prendre le temps de re-découvrir, d'aller à la rencontre des autres, de soi, de la nature. Parce que finalement, faire société, c'est peut-être un savant mélange de se régénérer soi, mais sans perdre de vue les autres qui nous entourent, que ce soit la nature ou les êtres humain·es.

A l'heure où tout est orienté pour nous pousser à plus d'individualisme, chez Soralia Charleroi, nous avons envie de vous inviter à revenir aux rencontres et au collectif. Et quoi de mieux que de vous accueillir dans notre Maison Soralia à Gilly pour découvrir nos espaces, nos activités d'été pour prendre le temps d'être ensemble dans un monde qui nous pousse à vouloir toujours plus plutôt que "d'Être" en harmonie !

Alors, si ce programme vous séduit, ne traînez pas !

Belle découverte et à très vite !

L'équipe de Soralia Charleroi

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026

- 1 Walk and run
- 2 Les matins dynamiques de l'été
- 3 Pâte Darwi: de la pâte à la déco
- 4 Osez la rencontre par le théâtre
- 5 L'oeil, l'image, l'instant!
- 6 Balade découverte de Binche!
- 7 Cap sur Lille: une journée de découvertes partagées
- 8 Fils croisés: atelier tricot & crochet
- 9 La route des épices!
- 10 Fragment de lumière: Vitrail
- 11 Atelier cuisine sans gluten!
- 12 Fleurs & papiers : poésie végétale !
- 13 Balade découverte à Ragnies
- 14 Créer son arc-en-ciel intérieur pour gagner en confiance
- 15 Savoir dire non sans culpabiliser: Auberge Thér'Happy
- 16 Balade découverte de Merbes-le -Château
- 17 Initiation à la sylvothérapie
- 18 Fabriquer ses cosmétiques "Maison"
- 19 Les images qui parlent : découvrir le Tarot de Marseille
- 20 Atelier Mandala Sophrologie
- 21 Entre canaux et liberté : Amsterdam le temps d'un jour !
- 22 Auberge Espagnole: clap de fin de notre été pas comme les autres #summeredition2026

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## Walk and run

**Les lundi 6, mercredi 8, jeudi 9, lundi 13, mercredi 15 et jeudi 16 juillet - De 18h00 à 19h30**

*Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle*

1

Walk and run ("Marche et cours" en français mais ça fait moins beau en français) au Parc de Monceau "Nelson Mandela". Si tu aimes bouger, papoter, te challenger en douceur. Si tu souhaites retrouver ton énergie, ton self-care en toute sororité alors rejoins-nous en mode zéro pression, 100% good vibes.

**Prix** | 5€ la séance ou 15€ la semaine (3 entraînements) ou 30€ les 6 séances

**Lieu de rdv** | Parc Nelson Mandela de Monceau-Sur-Sambre



## Les matins dynamiques de l'été

**Les lundi 6, mardi 7, mercredi 8, jeudi 9, vendredi 10 juillet - De 10h00 à 11h30  
Lundi 13, mardi 14, mercredi 15, jeudi 16, vendredi 17, lundi 27, mardi 28, mercredi 29 juillet - De 10h00 à 11h30**

*Par Anaïs Bringard, animatrice activité physique & de bien-être*

2

Dans ces séances, vous retrouverez de la mise en mouvement, différentes techniques pour votre bien-être mental et physique, de la motivation, de la bonne humeur. Venez partager un petit grain de folie, des rires et du sport pour toutes et tous et démarrez tous les matins du bon pied pour vivre un été inoubliable et vous sentir aussi bien dans vos baskets que dans votre tête.

**Prix** | 5€ la séance ou 30€ la semaine - 60€ les 13 séances

**Lieu de rdv** | Parc Nelson Mandela de Monceau-Sur-Sambre

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Pâte Darwi : de la pâte à la déco

**Les lundi 6 et mardi 7 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle*

3

La décoration murale en pâte Darwi est une activité créative qui permet de réaliser des décorations originales et personnalisées.

Facile à manipuler, la pâte Darwi peut être modelée pour créer différentes formes comme des fleurs ou des motifs abstraits.

Une fois les éléments façonnés, il suffit de les laisser sécher à l'air libre avant de les peindre avec des couleurs vives ou pastelées selon l'effet souhaité.

Cette matière développe la créativité, la motricité fine et le sens artistique.

En assemblant les différentes formes sur un support mural, on obtient une œuvre unique qui reflète l'imagination de son/sa créateur·ice.

**Prix** | 20€ le module



## Osez la rencontre par le théâtre

**Les jeudis 6 & 13 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Par Audrey Vaccin, accompagnante en communication*

4

A travers des jeux de théâtres simples et accessibles, cet atelier invite à se rencontrer, s'exprimer et créer du lien entre générations. Un moment de partage, d'écoute et de découverte de l'autre dans une ambiance bienveillante.

**Prix** | 35€ pr journée ou 70€ le module

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## L'oeil, l'image, l'instant !

**Les mercredi 8 et vendredi 10 juillet - De 13h00 à 16h00**

**Le jeudi 9 juillet toute la journée à l'extérieur (Street art à Mons)**

*Par Lydie Cavier, animatrice socio-culturelle*

# 5

Stage photo – « 1, 2, 3... Cadrez ! »

La Maison des Jeunes de Roux et Soralia Charleroi s'associent pour proposer un stage photo intergénérationnel, ouvert aux jeunes, aux adultes et aux familles.

À travers des activités ludiques et accessibles, les participant·e·s découvriront les bases de la composition photographique pour apprendre à mieux cadrer et à porter un nouveau regard sur ce qui les entoure.

Le stage comprend une demi-journée pour explorer les notions de base en intérieur, une journée complète de sortie photo pour les mettre en pratique en découvrant une ville, ainsi qu'une dernière demi-journée dédiée au tri et à l'analyse des images, avec une présentation des différents logiciels et applications gratuites de retouche photo, sans prérequis technique.

Smartphone ou appareil photo numérique : chacun participe avec le matériel dont il dispose.

**Prix** | 20€ le module



## Balade découverte de Binche !

**Le jeudi 9 juillet - De 9h30 à 12h00**

*Par Romane Bultot, animatrice socio-culturelle*

# 6

Envie de prendre l'air cet été ? Nos balades d'environ 5 km vous invitent à explorer des lieux riches en histoires et en paysages, dans une ambiance conviviale et accessible.

**Prix** | 3€

**Lieu de RDV** | Adresse communiquée lors de l'inscription.

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Cap sur Lille: une journée de découvertes partagées

7

**Le vendredi 10 juillet - Départ à 8h00 et retour vers 19h30**  
*Par Véronique Remy & Marie Regnier, Soralia Charleroi*

Flâner dans le vieux Lille, admirer l'architecture élégante, plonger dans ses musées fascinants comme le Palais des Beaux-Arts ou se laisser surprendre par ses petites galeries et ses librairies cachées.

Lille a tout pour vous séduire entre son superbe centre historique, ses estaminets typiques, ses places animées ainsi que ses nombreuses terrasses et restaurants ... Lors de cette journée, libre à vous de créer votre propre programme et de réserver au préalable une visite de musée, une expo, un tour de ville ...

**Prix** | 25€ aller/retour en car

**Lieu de rdv** | Maison Soralia - chaussée de Lodelinsart, 100 - 6060 Gilly



## Fils croisés : atelier tricot & crochet

8

**Les lundi 13, mercredi 15 et 22 juillet - De 13h00 à 16h00**  
*Par Marie Ange Delvigne, Animatrice à l'espace citoyen de Gosselies*

Envie de créer, de vous détendre et de passer un moment convivial autour du fil et des aiguilles ?

Débutant·e ou confirmé·e, chacun·e avance à son rythme dans une ambiance chaleureuse. Repartez avec vos créations... et le sourire !

**Prix** | 15€ pour le module

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## La route des épices !

**Le lundi 13 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Brigitte Durant, Naturopathe et guide nature*

9

Les flacons à épices alignés sur les étagères de nos cuisines font rêver de contrées lointaines et peuvent sublimer le plat le plus ordinaire. Les épices ont aussi une longue histoire, ont été prétexte à l'aventure et aux expéditions et leur quête a conduit à des conflits pas seulement commerciaux...Elles sont aussi dotées de propriétés médicinales et même magiques, il paraît !

**Prix | 35€**



## Fragment de lumière : Vitrail

**Le mardi 14 ou le jeudi 16 ou le vendredi 17 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Par Elisabeth Creusen, Animatrice de vitrail Tiffany*

10

Initiez-vous au vitrail, l'art du travail du verre, auparavant très pratiqué par les hommes et qui voit aujourd'hui les femmes se le réapproprier.

Cette discipline demande de la patience, de la précision et vous amène aussi dans un état de relaxation tant la concentration sur le moment présent est nécessaire.

Au programme, la découverte de la technique du vitrail Tiffany et la confection de A à Z de votre vitrail.

Accompagné·e par Babou, vous repartirez avec votre création qui ne demandera qu'à décorer votre intérieur!

**Prix | 40€**

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Atelier cuisine sans gluten!

**Le mercredi 15 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Par Brigitte Durant, Naturopathe et guide nature*

11

Les allergies, alimentaires ou autres, touchent un pourcentage non négligeable (30%) de notre population. En marge de celles-ci, des intolérances se manifestent de plus en plus et provoquent différents symptômes gastro-intestinaux et autres. Etant donné notre exposition grandissante aux protéines de blé, utiliser des alternatives à celles-ci dans le quotidien peut tout à fait se concevoir dans une hygiène de vie générale, même en dehors de tout inconfort. Et ces alternatives sont loin de manquer de saveur ! Au cours de cet atelier, nous préparerons différents mets salés et sucrés en utilisant d'autres farines ou liants que les traditionnelles farines de blé, d'épeautre ou seigle. Nous aurons aussi l'occasion de déguster différentes préparations que l'on trouve dans le commerce et de les comparer.

**Prix | 35€**



## Fleurs & papiers : poésie végétale !

**Le jeudi 16 juillet - De 13h00 à 16h00**

*Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle*

12

Lors de cet atelier créatif, les participant·e·s réaliseront une composition florale originale à partir d'une base en papier issue de livres recyclés. Ce support, transformé et façonné à la main, servira d'écrin délicat pour accueillir des fleurs fraîches. Entre travail du papier et composition florale, cet atelier invite à explorer la rencontre entre matière recyclée et végétal vivant. Chacun pourra exprimer sa créativité en jouant avec les textures, les volumes et les couleurs, pour créer une pièce unique, à la fois poétique et durable. Accessible à tous, cet atelier propose un moment de détente et de création où le papier reprend vie sous une nouvelle forme, tout en sublimant la beauté éphémère des fleurs.

**Prix | 20€**

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Balade découverte à Ragnies

**Le jeudi 16 juillet - De 9h30 à 12h00**

*Par Romane Bultot, animatrice Soralia Charleroi*

# 13

Nos balades estivales de 5km sont l'occasion idéale de (re)découvrir la richesse de nos territoires. Au fil des sentiers, laissez-vous surprendre par la diversité des paysages, l'histoire locale et l'atmosphère chaleureuse du groupe. Que vous soyez marcheur occasionnel ou amateur de sorties en plein air, ces promenades allient plaisir de marcher, curiosité et moments de détente en pleine nature.

**Prix | 3€**

**Lieu de RDV |** Adresse communiquée lors de l'inscription



## Créer son arc-en-ciel intérieur pour gagner en confiance

**Le vendredi 17 juillet - De 13h00 à 16h00**

*Par Audrey Vaccin, animatrice*

# 14

Venez nous rejoindre pour un atelier créatif où chacun·e représente ses qualités et ses forces à travers des couleurs et les symboles dans son arc-en-ciel intérieur. Un moment pour soi et de partage entre générations pour renforcer la confiance en soi et créer du lien.

**Prix | 35€**

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Savoir dire non sans culpabiliser: Auberge Thér'Happy

**Le mercredi 22 juillet - De 9h00 à 13h00**

*Maryse Urbain, coach psycho-émotionnelle, La mécanique des émotions*

15

Auberge Thér'Happy : Savoir dire Non sans culpabiliser, un concept original de 4 heures qui se veut être un moment exclusif d'échanges formatifs et de pratiques sur des thématiques diverses de développement personnel.

**Prix** | 10€



## Balade découverte de Merbes-le -Château

**Le jeudi 23 juillet - De 9h30 à 12h00**

*Par Romane Bultot, animatrice socio-culturelle*

16

Envie de prendre l'air cet été ? Nos balades d'environ 5 km vous invitent à explorer des lieux riches en histoires et en paysages, dans une ambiance conviviale et accessible.

**Prix** | 3€

**Lieu de RDV** | Adresse communiquée lors de l'inscription

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## Initiation à la sylvothérapie

**Le vendredi 24 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Brigitte Durant, Naturopathe et guide nature*

17

Les Japonais pratiquent depuis longtemps cette forme de méditation et de ressourcement en forêt. Les bienfaits de la sylvothérapie pour la santé sont aujourd'hui largement démontrés.

Comment se reconnecter à soi-même et à la nature grâce aux arbres ? A travers différents exercices et techniques à la portée de chacun·e, vous trouverez la voie qui vous convient le mieux.

**Prix | 30€**

Lieu de départ | Lobbes : adresse précise communiquée à l'inscription



## Fabriquer ses cosmétiques "Maison"

**Le lundi 27 juillet - De 9h00 à 12h00**

*Brigitte Durant, Naturopathe et guide nature*

18

Un produit cosmétique est bien sûr un soin corporel, mais il peut aussi jouer un rôle important pour la santé d'une personne ! La peau est l'organe du corps humain qui possède la plus grande surface, elle est en interaction constante avec tous les autres organes et elle constitue aussi une barrière contre les pathogènes de l'environnement. La qualité des produits cosmétiques est donc primordiale. On peut se poser beaucoup de questions sur certains ingrédients des produits du commerce : conservateurs, additifs multiples...dont certains sont des cancérigènes ou des perturbateurs endocriniens possibles ou avérés. Ils ont aussi un coût non négligeable. Il est tout à fait possible et facile de fabriquer soi-même ses produits cosmétiques, avec des matières premières non suspectes, en respectant des règles d'hygiène, de conservation et d'utilisation adéquates.

**Prix | 35€**

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Les images qui parlent : découvrir le Tarot de Marseille

**Le lundi 27 juillet - De 9h00 à 16h00 et le mercredi 29 juillet - De 9h00 à 12h00**  
*Joelle Urbain, tarologue*

19

Tu aimes la symbolique et le développement personnel ?  
Alors ce message est pour toi !

Joelle Urbain, tarologue, te propose de venir découvrir les 22 arcanes majeures du tarot de Marseille et sa symbolique extraordinaire.

Vous pourrez vous plonger dans l'univers du tarot et expérimenter les messages pertinents de chaque tirage. Joelle est passionnée par cet outil, un compagnon de route pour l'aider à trouver les réponses enfouies en chacun de vous, de nous.

**Prix |** 150€ si 4 participant·es - 120€ si 7 participant·es



## Atelier Mandala Sophrologie

**Le mardi 28 juillet - De 13h00 à 16h00**  
*Joelle Urbain, sophrologue*

20

Deux outils, une seule intention : se reconnecter à soi.

Lors de cette rencontre, nous vous proposons d'associer le mandala et la sophrologie. D'une part, plonger dans votre univers intérieur grâce au dessin du mandala, un moment de création qui favorise le recentrage, la détente et l'expression de soi.

D'autre part et pour compléter la séance, la sophrologie vous permettra d'explorer plus profondément vos ressentis, d'apaiser votre mental et de retrouver un équilibre intérieur. Une approche douce et complémentaire pour prendre soin de vous, à votre rythme.

**Prix |** 15€

**Du 6 au 30 juillet**  
**@soralia Charleroi**



**Summer edition**  
**2026**

# Un été pas comme les autres 2026



## Entre canaux et liberté : Amsterdam le temps d'un jour !

**Le mercredi 29 juillet - De 7h00 à 00h30**

*Par Véronique Remy & Marie Regnier, Soralia Charleroi*

21

En route pour Amsterdam ! Canaux pittoresques, quartiers historiques, marché aux fleurs : une ambiance unique !

Journée libre où chacun composera son aventure à sa façon : flâner au Rijksmuseum pour y admirer des oeuvres de Van Gogh, visiter la Maison d'Anne Frank, une croisière sur les canaux pour visiter la ville autrement... ( ces activités sont payantes, à votre charge et à réserver au préalable par vos soins). Amsterdam est une ville idéale pour une journée libre : compacte, vivante et pleine de charme. Son centre historique est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, traversé de canaux bordés de maisons étroites et penchées. Pas besoin de faire de longs trajets, tout est à portée de mains. Le Vondelpark pour une pause agréable, de nombreux marchés (le plus connu étant le marché aux fleurs où vous pourrez trouver des graines, bulbes et fleurs rares) et de multiples boutiques, cafés, restaurants. Beaucoup de rues du centre-ville sont fermées aux voitures (attention par contre aux cyclistes), ce qui rend la visite d'Amsterdam très agréable.

**Prix** | 40€ aller/retour en car

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## Auberge Espagnole: clap de fin de notre été pas comme les autres #summeredition2026

# 22

**Le jeudi 30 juillet - De 12h00 à 15h00**

*Par l'équipe Soralia de Charleroi et vous !*

Parce qu'après avoir partagé un mois tous·tes ensemble, à se croiser aux ateliers, à partager des confidences entre deux portes, à découvrir de nouvelles techniques, à se reconnecter tant à soi qu'aux autres ou encore à la nature, ou les trois à la fois, nous avons envie de mixer tous ces moments riches en se retrouvant dans notre Maison Soralia pour une auberge espagnole haute en couleurs et en rires !

Le concept? Chacun·e prépare un petit plat et l'apporte pour le déguster tous·tes ensemble le temps d'un repas !

Pour éviter le gaspillage et avoir 45 salades de pâtes, nous vous invitons à :

1. Vous inscrire auprès de notre collègue Véronique
2. A lui confier le plat que vous préparerez de sorte à pouvoir répartir au mieux en cas de doublon !

Nous nous réjouissons de fêter cet été pas comme les autres : summer edition 2026 avec vous !

**Prix** | GRATUIT sur inscription

**Infos pratiques** | Inscription nécessaire

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026

# Un été pas comme les autres 2026



## Infos & inscriptions :

- Inscriptions à partir **du 9 juin !**
- Aucune inscription ne sera prise en compte avant cette date.
- Pas d'inscription par SMS ou message vocal



Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00



071/507 819 ou 0474/56 42 34



soralia.charleroi@solidaris.be



Maison Soralia  
chaussée de Lodelinsart 100  
6060 Gilly

**SORALIA**

Mouvement féministe et solidaire

réseau Solidaris



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



Wallonie

Du 6 au 30 juillet  
@soralia Charleroi



Summer edition  
2026