

Soralia Centre et Soignies

Un été pas
comme les
autres

2026

SORALIA
Mouvement féministe et solidaire

Semaine bien-être



**Du lundi 27 juillet au vendredi 31 juillet
de 9h à 12h et/ou de 13h à 16h**



**Où : Ecole communale Delval
Avenue de Scailmont à 7170 Manage**



Lundi 27 juillet de 9h à 12h

Les abdominaux hypopressifs

Technique ancestrale dans le yoga étudiée seulement depuis quelques décennies en Occident dans le cadre de la kinésithérapie, vous découvrirez tous les incroyables bienfaits de ce type d'exercices et bien sûr vous apprendrez à les réaliser pas à pas.

Prix : 5 €



Mardi 28 juillet de 9h à 12h

Atelier découverte du Feng-Shui

Par Maryline SEGAT, kinésiologue, formatrice en Feng-Shui

Invitez l'Harmonie chez vous.

Voulez-vous transformer votre intérieur en un véritable havre de paix et de vitalité ? Découvrez comment l'aménagement de votre espace influence directement votre bien-être, votre santé et votre prospérité.

Le Feng Shui, art chinois ancestral, n'est pas seulement de la décoration ; c'est l'art de faire circuler l'énergie vitale ((Chi)) pour équilibrer votre vie.

Prix : 8 €



Lundi 27 juillet de 13h à 16h

Balade philo

Parce que la nature nous invite à penser, le Parc de Mariemont sera le cadre enchanteur d'un moment à la fois convivial et réflexif. Nous vous proposons une balade philosophique autour de thèmes aussi passionnants que fascinants, tels que l'art et la nature. Au fil de cette promenade, nous interrogerons notre rapport à nous-mêmes, aux autres et à l'art, en dialogue avec l'environnement qui nous entoure - en faisant de la question elle-même une expérience à part entière.

Parc de Mariemont

Prix : 5 €



Mardi 28 juillet de 9h à 12h

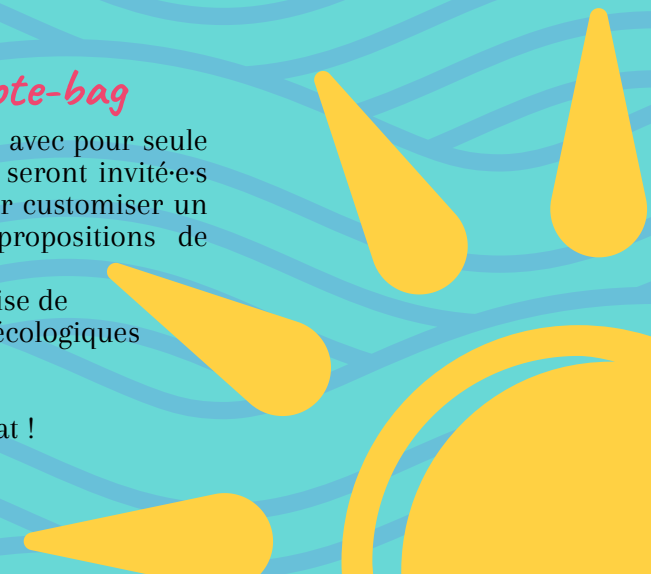
Fast fashion : customise ton tote-bag

Un atelier pour déconstruire la fast fashion avec pour seule arme un fer à repasser. Les participant-e-s seront invité-e-s à participer au Fast Fashion Quiz et à venir customiser un tote bag (sac en toile) sur base des propositions de l'animatrice ou de leur propre imagination.

Une façon créative de faire émerger une prise de conscience des enjeux sociaux, éthiques et écologiques autour de l'industrie de la mode.

Parce que le vrai prix de la fast fashion : humain et écologique, ne se voit pas à l'achat !

Prix : 5 €





Mardi 28 juillet de 13h à 16h

Atelier Harmonie corps et maison

Par Maryline SEGAT, kinésologue et formatrice en Feng-Shui

! notions de Feng-Shui nécessaire pour participer à cet atelier

Et si votre maison pouvait parler, que dirait-elle de votre état de stress ?

Nous savons que notre environnement influence notre moral. Mais saviez-vous que votre corps possède une mémoire capable de ressentir instantanément les blocages énergétiques de votre lieu de vie ? Cet atelier unique vous propose de faire le pont entre la Kinésiologie (l'écoute du corps par le test musculaire) et le Feng Shui (l'art de faire circuler l'énergie chez soi).

Prix : 8 €



Mardi 28 juillet de 13h à 16h

Photos et mots

Poètes des mots et poétesses de l'image, photographe ou écrivain, pourquoi choisir ?

Venez vous prendre au jeu en vous exprimant par les mots prolongés d'images et inversément. Venez découvrir des photographes et vous plonger dans l'univers artistique en toute simplicité. Un moment qui se veut riche en partages et convivialité.

Sans pré-requis.

Prix : 8 €



Mercredi 29 juillet de 9h à 16h

Ecriture et harmonie vitale

Par Deborah BARBAROSA, psychologue

Inspiré.e.s de la sophrologie et de la PNL : réfléchissons, imaginons et créons... ensemble allons vers l'écriture afin de déposer nos émotions et de faire émerger la positivité en nous.

Prix : 15 €



Mercredi 29 juillet de 9h à 12h

Atelier peinture : Nature pas si morte

Venez exprimer votre créativité de manière décalée et hors du temps en transformant une nature morte en quelque chose de plus vivant.

La Hestre

Prix : 8 €



Mercredi 29 juillet de 13h à 16h

Atelier Arpentage : lecture collective

"Empêcher que le monde ne se défasse" par Fabrice MIDAL

Face aux crises, aux injustices et au sentiment d'impuissance qui traversent notre époque, Fabrice Midal invite à redécouvrir la résistance comme une force intérieure et quotidienne. S'appuyant sur la pensée d'écrivains, de poètes et de philosophes engagés, il montre comment refuser le découragement, garder son discernement face au flot d'informations et aux discours simplificateurs, et choisir de défendre ce qui nourrit et préserve la vie. Un appel à la lucidité, au courage et à l'engagement humain.

Prix : 5 €



11

Mercredi 29 juillet de 18h à 21h

Soirée jeux de société et pizzas

Venez vous amuser seul.e ou accompagné.e, lors d'une soirée découverte de jeux de société (jeux d'ambiance, jeux de stratégie/plateau et jeux de réflexion), le tout autour d'une pizza croustillante.

⚠ (activité pour un public adulte - enfant admis à partir de 12 ans)

Prix : 8 €

13

Jeudi 30 juillet de 9h à 16h

Votre boîte à outils bien-être : cultiver la sérénité au quotidien

Par Françoise BOUSSON, massothérapeute

Offrez-vous une pause pour vous reconnecter à vous-même et enrichir votre quotidien.

Cet atelier vous invite à explorer différentes pratiques de bien-être pour mieux accueillir vos émotions, développer votre estime de soi et vous recentrer en douceur.

Entre respiration, relaxation, yoga des doigts, fleurs de Bach, lithothérapie et outils vibratoires, vous construirez votre propre « boîte à outils » pour des journées plus légères et alignées.

Prix : 12 €

15

Jeudi 30 juillet de 18h à 21h

Balade nocturne des Sorcières

Venez vous connecter à la nature en tant que Sorcière ou Sorcier, le temps d'une balade dans le bois de Mariemont parsemée de haltes où nous explorerons le thème des sorcières sous toutes ses coutures à travers des activités ludiques et réflexives, parfois collectives et parfois plus individuelles.

⚠ (activité pour un public adulte - enfant admis à partir de 12 ans)

Bois de Mariemont

Prix : 5 €

12

Jeudi 30 juillet de 9h à 12h

Le toucher, le sens oublié

C'est le premier des 5 sens qui se développe in utero, ... mais c'est aussi celui que notre société oublie le plus. Au travers d'exercices individuels, venez (re)découvrir la puissance de ce sens, une clé essentielle pour améliorer votre présence au monde. Lors de cet atelier vous serez accompagné d'une kiné formée aux techniques d'haptonomie.

Prix : 5 €

14

Jeudi 30 juillet de 9h à 12h

Atelier culinaire : lactofermentation et microbiote

Venez découvrir les bienfaits de la lactofermentation sur notre microbiote et repartez avec votre bocal prêt à la fermentation.

Prix : 8 €



16

Vendredi 31 juillet de 9h à 12h

Arbre de vie

Dans la nature, on en retrouve de toutes les tailles, de toutes les formes, l'arbre est symbole de vie en perpétuelle évolution. Cet atelier créatif, vous permettra de créer votre propre arbre de vie pour une meilleure connaissance de soi et travailler sur la notion d'ancrage et de sécurité intérieure.

Prix : 8 €

17

Vendredi 31 juillet de 9h à 12h

Découverte de l'hypnose et de la thérapie par l'odorat

L'odorat étant directement lié à la mémoire et aux émotions, une odeur qu'elle soit plaisante ou désagréable influence donc le comportement et les émotions. Venez découvrir cette pratique et l'hypnose comme outil thérapeutique.

Par Hélène Wargnie, hypnothérapeute

Prix : 8 €

18

Vendredi 31 juillet de 12h à 14h

Auberge espagnole

Cuisinez une de vos recettes secrètes et venez la partager en toute convivialité. Nous prenons en charge les boissons et le matériel.

Prix : Gratuit !





Modules été

19

Mercredi 8 juillet de 16h45 à 18h45

Bouge et danse

Rejoignez nous pour danser, créer, s'échauffer, bouger, s'étirer, le tout dans une ambiance bienveillante !

La Hestre

Prix : 5 €

20

Jeudi 9 juillet de 9h à 16h

Le théâtre pour booster sa confiance en soi

OSER prendre la parole dans un groupe, face à un public, sur scène... Ce n'est pas toujours évident et parfois même angoissant...

Grâce au théâtre, on apprend à gérer ses émotions en public, à s'exprimer, à oser faire face au regard des autres... Mais aussi à être conscient de son corps et à gérer son stress.

Pas à pas, mot après mot, jouons avec nos paroles et nos corps, prenons confiance en nous, entraînons-nous et OSONS !

La Hestre

Prix : 5 €

22

Les lundis 13 et 20 juillet de 13h à 16h

Module : Emotions... encombrantes ou utiles ?

Une après-midi pour comprendre ce que nos émotions veulent nous dire et une autre pour apprendre quelques astuces issues de la communication non violente; afin de les exprimer de la façon la plus constructive possible.

La Hestre

Prix : 10 € (engagement pour le module complet)

21

Jeudi 9 juillet de 16h45 à 18h45

Atelier culinaire : Salade jar

Qu'est-ce que l'on mange ? Cette question revient tous les jours et peut devenir un vrai casse-tête quand il s'agit de se mettre au fourneau. On vous propose de réfléchir ensemble à la manière d'aborder les lunches avec plus de facilité.

La Hestre

Prix : 8 €

23

Lundi 13 juillet de 18h à 20h

Atelier stress et sommeil

Par Claudia DUCHAMPS, herboriste

Venez découvrir les plantes zéro stress. Vous repartirez avec votre soin et votre mélange de plantes adaptées réalisés à partir des plantes qui vous correspondent.

Seneffe

Prix : 10 €

24

Mardi 14 juillet de 13h à 16h

Réalise ton Herbarium humain

Faire un Herbarium Humain, c'est fabriquer un recueil de notre entourage, des personnes que l'on rencontre. C'est se représenter soi-même comme une plante que l'on peut cueillir, que l'on peut décrire. C'est apprendre se connaître tout en apprenant à connaître les autres grâce à la créativité et la communication.

La Hestre**Prix : 8 €**26

Les mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 juillet de 10h à 16h

Module Photos : Double je, se raconter en paysage

En collaboration avec la Province du Hainaut

Photographier ou écrire ? Ici, les deux se rencontrent.

À partir d'images, les mots prennent forme dans une approche poétique et onirique.

Explorer son regard, se dire à travers l'image, laisser émerger un paysage intérieur. Un atelier de prises de vues et de créations visuelles où le visible devient langage et le paysage, un reflet de soi.

La Hestre**Prix : 10 €** (engagement pour le module complet)25

Mercredi 15 juillet de 16h45 à 18h45

Atelier FlowNergy : Libérer et transformer par le mouvement

Par Natacha DAUBERCY, art-thérapeute

La méthode FlowNergy® est une pratique douce accessible à tous. Elle est composée de mouvements fluides et conscients issus de la danse, du yoga, du pilates, accompagnés par des pratiques de mobilités, de respiration et de visualisation.

C'est aussi une pratique de libération, où les séances thématiques sont basées sur des rythmes et des intensités différentes inspirés des quatre éléments de la nature. Chacun nous accompagne et pose une intention précise dans le but de libérer les nœuds, les tensions du corps, ainsi que les émotions cristallisées grâce à la circulation de l'énergie.

Nous explorons d'une part, le travail corporel en prenant soin de notre système nerveux et de notre structure, et d'autre part, des sphères émotionnelles et énergétiques.

FlowNergy®, c'est aussi du fun, et beaucoup d'amour, pour une merveilleuse rencontre et reconnexion à soi.

La Hestre**Prix : 8 €**27

Jeudi 16 juillet de 16h45 à 18h45

Alimentation anti-inflammatoire

Aujourd'hui, de nombreuses maladies et troubles chroniques sont liés à l'inflammation : diabète de type II, endométriose ou encore l'arthrose portent une composante inflammatoire. En plus de certains ajustements au niveau de l'hygiène de vie, adopter un régime anti-inflammatoire peut aider à se sentir mieux au quotidien.

La Hestre**Prix : 5 €**



28 Mercredi 22 juillet de 9h30 à 16h

Journée self-défense verbale et physique

En collaboration avec David J. Nardy, animateur à la Maison de Jeunes ACJ La "BROC"

! Animation en non-mixité volontaire.

Une journée pour explorer la place de la violence dans la lutte féministe.

En matinée

Venez explorer comment les termes de violence et de féminin résonnent en nous et ce qui se joue dans l'inconscient collectif quand on associe ces deux termes.

Ce que l'histoire nous apprend sur les femmes qui auraient lutté pour leurs droits avec violence.

Nous clôturerons la matinée avec un jeu qui nous permettra de nous entraîner à la self-défense verbale.

En après-midi

Venez apprendre des techniques de self-défense physique applicables dans le quotidien.

La Hestre

Prix : 10 €



29

Jeudi 23 juillet de 17h à 19h

Balade coopérative et gourmande autour de l'assiette

Rejoignez-nous lors d'un jeu coopératif truffé d'énigmes sur les enjeux de l'alimentation durable. Explorez le trajet des aliments jusque dans nos assiettes, découvrez les différents labels durables et retrouvez les différentes saisons de nos fruits et légumes. Entouré.e.s de vos coéquipiers vous résoudrez différentes énigmes pour réfléchir ensemble sur la durabilité de notre assiette.

La Hestre - Parc de Mariemont

Prix : 8 €



30

Lundi 3 août de 18h à 21h

Atelier culinaire : Batch cooking

Et si on préparait tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine ? Venez partager votre expérience et cuisiner ensemble

Seneffe

Prix : 12 €





31 Les mardi 4, mercredi 5 et vendredi 7 août de 10h à 16h

Module créatif : La fabrique des possibles

En collaboration avec la Province du Hainaut

Et si vous preniez un moment pour... Souffler, vous recentrer et s'ouvrir au champ des possibles ?

À travers une série d'ateliers participatifs, nous vous proposons d'explorer votre rapport au temps, à vous-même et à votre bien-être. Sortir du bruit, du trop-plein, de la course sans fin.

Un temps pour se délester du superflu, déposer la pression et retrouver de l'espace en soi.

Ici, pas de performance ni d'injonction : on ralentit, on réfléchit, on respire, on se fout la paix.

À partir de vos vécus, mais aussi de matières inspirantes – poètes, philosophes, sociologues, chercheurs d'aujourd'hui – et à travers différents médiums créatifs (collage intuitif, écriture, photographie, danse libre...), on ouvre des brèches. On crée, on imagine, on rêve. On esquisse, ensemble, des futurs désirables.

Utopie ? Peut-être.

Mais surtout un premier pas, lucide et joyeux, pour réenchanter ce qui nous porte – et continuer à réinventer le monde.

La Hestre

Prix : 5 € (engagement pour le module complet)

32 Jeudi 6 août de 13h à 16h

Atelier : Chant bien-être

Par Claire GILLES, réenchanteuse

Développez votre bien-être intérieur et collectif grâce au chant !

Que vous soyez familiarisé.e au chant ou que vous soyez novice, venez-vous éveiller à cette pratique tout en faisant entendre vos voix et en ouvrant vos consciences.

La Hestre

Prix : 10 €

33

Lundi 10 août de 13h30 à 16h30

Atelier arpentage : lecture collective

"Résister" de Salomé SAQUE

Résister est un appel à comprendre les mécanismes de la montée de l'extrême droite et à agir collectivement pour défendre les valeurs démocratiques et humanistes. Un moment de lecture, nécessaire, engagé et lumineux.

La Hestre

Prix : 5 €



SORALIA

Mouvement féministe et solidaire

Infos et inscriptions

Secrétariat Soralia Centre et Soignies
rue Ferrer 114 à 7170 La Hestre

071/507 820 ou soralia.cs@solidaris.be

Plus d'infos sur nos activités sur
notre page facebook

Soralia Centre et Soignies

Avec le soutien



Ed. resp : A.S.B.L. Soralia Centre et Soignies - rue Ferrer 114 - 7170 La Hestre

Soralia Centre et Soignies ASBL
N° d'entreprise 435 109 831 * Registre des personnes morales : Charleroi
N° de compte BE78 8781 9237 0186