

Journées découvertes chez Espace Mieux Être Kwetu Le vendredi 8 et samedi 9 mai 2026

Déroulement de nos activités

Deux journées immersives pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps, explorer ses émotions et s'offrir une pause de bien-être inédite au sein de notre Espace Mieux-être Kwetu.

Offre Parrainage Spéciale Portes Ouvertes.

Partagez ce moment unique avec un ou plusieurs proches.

3 ateliers bien-être au choix, accessibles à tous les publics pour seulement 30€, dont :

- 1 soin individuel au choix (massage et bain sonore duo)
- 2 ateliers collectifs au choix (yoga, écriture créative, kung-fu, bain sonore... Créez votre programme sur-mesure.

✅ Venez accompagné et bénéficiez de nos réductions exclusives :

- Si vous venez à 2 : 25€/personne
- Si vous venez à 3 ou plus : 20€/personne, venez nombreux 🤗

✅ Vous repartez avec un bon de réduction ou 20 % sur un soin ou sur un abonnement d'un mois de Viniyoga lors de la prise de rendez-vous sur place.

✅ Tirage « **Pêche au bien-être** »

À l'accueil, les visiteurs écrivent leur nom sur papier et le déposeront dans un bocal. La personne pourra écrire son nom autant de fois qu'il aura parrainé. À la fin des deux journées découvertes 6 papiers seront piochés :

- 1 séance individuelle yoga (préparatoire au cours collectifs)
- 1 massage avec Caroline (60 min)
- 1 massage duo avec Frédérique et Patrizia
- 1 cours collectif de kung-fu
- 1 séance individuelle yoga sur chaise
- 1 séance individuelle massage sonore (60 min)

✅ Des cadeaux de bienvenue vous seront offerts ces jours là.

🌟 **Offre valable uniquement durant ces deux journées exceptionnelles** 🌟

 Un programme riche et inspirant, porté par des professionnels passionnés

 Deux journées pour explorer, découvrir, se ressourcer... Chaque intervenant vous invite dans son univers avec sensibilité et bienveillance.

À la porte du printemps, nous vous proposons deux journées de rencontre qui vous inviteront à vous pencher sur votre corps et votre esprit en conscience, animés par des professionnels du bien-être :

- **Jeannine Rodrigues** : Educatrice spécialisée de formation retraitée, formée par le RYE (recherche du yoga dans l'éducation). Professeur de yoga diplômée par Bétinville et formée également par Philip RIGO de l'asbl Mitra, école de yoga, une formation dans la tradition de T.Krishnamacharya.
- **Nathalie Ortiz** : Psychologue de formation, je me suis passionnée pour le yoga en me formant auprès du RYE (Recherche du Yoga dans l'Éducation). Professeur de yoga diplômée par Philip RIGO de l'asbl Mitra, dans la tradition de T. Krishnamacharya. Je viens également de terminer une formation de 3 ans en Yoga thérapie dirigée par Kausthuba Desikachar. Je propose des **cours collectifs et individuels**, ainsi que des **accompagnements personnalisés en yoga thérapie**. J'offre également des **séances dédiées aux femmes**, autour de la conception, avant, pendant et après la naissance, dans une approche douce et respectueuse de chacune.
- **Caroline Lagneau** : Masseuse diplômée et Praticienne en Méthodologie de Développement Personnel. Pratique des soins d'accompagnement via des massages personnalisés selon la situation vécue (prise de conscience de son corps, libération des émotions bloquées, relâchement des tensions, mise en lumière de notre mode de fonctionnement, etc.)"
- **Patrick Halluent** : instructeur (3ème degré) en self-défense, kung-fu, judo, goshin jutsu et Jiu-Jitsu. J'ai étudié pendant de nombreuses années le kung-fu chez Sifu Gregory Papas (Tang Lang 3ème degré); le goshin jitsu chez Maître Désiré Durieux (Judo Kodokan 9ème DAN), le karate kyokunshin chez Willy Demoulin (Karaté Kyokunshin 3ème DAN). et Je vais vous instruire à un nouveau concept martial de self-défense et de combat basé principalement sur ces différents arts martiaux associés. Ces cours sont pour les enfants, les adolescents et jeune adulte. Un cours de self-defense basé sur la canne et le parapluie est accessible à tout adulte. De plus, un cours de "Self-défense urbain" est EXCLUSIVEMENT proposé pour les femmes qui sont trop souvent victime du comportement agressif des hommes.
- **Sophie Dupont** : Je suis diplômée en logopédie. J'ai travaillé dans le domaine du handicap et des arts en tant qu'éducatrice et logopède pour ensuite, me diriger dans le secteur de l'éducation permanente, de la promotion de la santé et du bien-être. J'ai exercé pendant 20 ans le métier très enrichissant d'animatrice et de formatrice. J'aime partager, transmettre, écrire. La communication est une marmite dans laquelle je suis tombée il y a bien longtemps... et cette marmite devait également contenir des pinceaux et des tournevis! Vous l'avez compris, j'aime aussi bricoler, peindre, décorer... créer
- **Frédérique Richelle** : Il y a 15 ans, un peu par hasard, je me suis inscrite à un atelier de massage dans un lieu de vacance qui proposait différents ateliers. Pendant 1 semaine, 4 heures par jour, j'ai reçu et donné des massages...une vraie et belle découverte. Cela laissera chez moi la conviction que le massage allait faire partie de ma vie. Masser aujourd'hui me permet de me poser, d'être dans l'instant présent et de partager des moments précieux en toute simplicité avec la personne que je masse.
- **Nathalie Leroy** : Après la période du Covid, j'ai découvert la « sonothérapie »
La Sonothérapie, c'est quoi ? C'est une pratique de relaxation et bien-être qui utilise les sons et les vibrations d'instruments tels que: les bols tibétains, les gongs, les diapasons, les carillons, etc.

Les sons et les vibrations favorisent la détente du corps, apaisent le mental, libèrent les tensions physiques et invitent au lâcher-prise, procurant un profond sentiment de sérénité et d'harmonie intérieure. Passionnée par cet univers que je trouve "magique", je me suis formée à Liège et je continue à me perfectionner à Paris.

Renseignements pratiques

Lieu : 73, Avenue Albert 1er, 6001 Marcinelle

Déroulement d'une journée :

Heures	Programme
9h	Accueil des participants
9h30	Début des ateliers
9h30 - 11h30	Ateliers du matin
12h - 13h	Temps de midi
13h - 17h15	Ateliers de l'après-midi
17h30	Petites collations

Tarifs :

- **30 euro pour 3 ateliers dont un atelier individuel valable le vendredi 8 et le samedi 9 mai.**
- Vous pourrez choisir 3 activités.
- En cas de désistement avant le 28 avril, nous rembourserons 20 euro (10 euro : frais d'organisation). Après cette date nous ne rembourserons plus.

Précisions importantes :

- Une tenue souple et confortable est conseillé.
- Le matériel de yoga est fourni sur place.
- Prévoyez une boisson et un pique-nique éventuellement.
- Important de venir 15 minutes avant votre premier rendez-vous.
- Prendre son essuie pour les soins massages duo.

Pour s'inscrire :

- Envoyer un mail à yogakwetu@gmail.com
- ou téléphoner au 0476/693775
- Verser le montant sur le compte BE18 0004 5266 6765 en indiquant votre nom, prénom.

Vous pouvez vous inscrire dès à présent pour les différents ateliers qui vous intéressent. Le paiement valide l'inscription. Tant qu'il n'est pas effectué, nous nous réservons le droit d'attribuer la place à un autre participant.

Les premières inscriptions auront le privilège de pouvoir s'inscrire aux soins massages et bain sonores duo.

Nous vous proposons les ateliers suivants :

Atelier d'écriture créative – Jet d'encre

Ose l'aventure de l'écriture avec Sophie Dupont :

pour te raconter, ancrer ta joie et développer ton pouvoir créatif !

Atelier ouvert à tous à partir de 16 ans. Pas de prérequis.

(Nous chercherons l'inspiration dans une lecture, un poème, une image, une chanson, une photo, un objet, un souvenir, un rêve.... Nous créerons des petits textes ou des grandes histoires. Nous pourrions nous tromper parce que c'est cela aussi créer. Nous les partagerons, nous serons touchés, émus, vivants !)

Ateliers du 8 mai

11h - 11h30	Atelier écriture	Salle Mitra
-------------	------------------	-------------

Atelier corporel – Technique Nadeau

Découvre avec Sophie Dupont :

trois mouvements régénérants pour soulager les douleurs chroniques et remettre du mouvement dans ta vie !

Présentation des bienfaits de la Technique Nadeau avec petite démonstration.

(La Technique corporelle Nadeau est basée sur la pratique de trois mouvements coordonnés qui font bouger le corps des pieds à la tête. Son accessibilité permet à toute personne en recherche de mieux-être physique de l'apprendre en 10h seulement et de la pratiquer chez soi en toute sécurité).

Ateliers du 8 mai

9h30 - 10h	Technique Nadeau	Salle Mitra
10h15 - 10h45	Technique Nadeau	Salle Mitra

Sophie Dupont, Jongleuse de mots et semeuse de bien-être

www.traverses.be

Bains sonores

Nathalie Leroy vous invite à découvrir la "Magie" de la Sonothérapie ✨✨

1) Voyages sonores & vibratoires collectif

👉 Allongé(e) confortablement, laissez-vous envelopper par les sons des bols, carillons et autres instruments.... Peu à peu, les sons et les vibrations apaisent le corps, calment le mental et vous guident vers un état de relaxation profonde et de sérénité.

2) Voyages sonores & vibratoires en duo

👉 Allongé(e) confortablement, laissez-vous envelopper par les sons subtils des bols et autres instruments vibratoires.
Et pour vous permettre d'approcher l'univers du massage sonore & vibratoire, je vous propose une courte expérience en duo ✨

Grâce aux bols thérapeutiques et aux diapasons délicatement posés sur le corps, les vibrations se diffusent comme une vague douce invitant au lâcher-prise et à une profonde sensation de paix intérieure...

Ateliers du 8 mai

9h30 - 10h	Bains sonores collectif	Salle Prana
13h - 13h30	Bains sonores duo	Salle Mitra
13h45-14h15	Bains sonores duo	Salle Mitra
14h30-15h	Bains sonores duo	Salle Mitra
15h15-15h45	Bains sonores duo	Salle Mitra
16h-16h30	Bains sonores duo	Salle Mitra
16h45-17h15	Bains sonores duo	Salle Mitra

Ateliers du 9 mai

9h30 - 10h	Bains sonores collectif	Salle Prana
10h15- 10h45	Bains sonores duo	Salle Mitra
11h-11h30	Bains sonores duo	Salle Mitra
13h - 13h30	Bains sonores duo	Salle Mitra
13h45-14h15	Bains sonores duo	Salle Mitra
14h30-15h	Bains sonores duo	Salle Mitra
15h15-15h45	Bains sonores duo	Salle Mitra

16h-16h30	Bains sonores duo	Salle Mitra
16h45-17h15	Bains sonores duo	Salle Mitra

Viniyoga

🍀 **Nathalie Ortiz vous propose un moment de découverte du Viniyoga 🧘, une approche douce et respectueuse, issue de l'enseignement de T. Krishnamacharya et transmise par Kausthuba Desikachar.**

🍀 Le Viniyoga est une approche du yoga qui s'adapte à la personne. Il considère l'être humain dans sa globalité, le corps, le souffle et le mental. Il propose des pratiques respectueuses, accessibles à chacun, quels que soient la religion, l'âge, le niveau de flexibilité et le choix de vie. 🙏

🍀 Lors de cette rencontre, je vous présenterai l'esprit du Viniyoga et vous inviterai à en faire une première expérience à travers quelques postures, respirations et autres outils traditionnels du yoga. ✨

Je serai heureuse de partager avec vous cette approche du yoga simple, profonde et accessible à tous. ✨

Ateliers du 8 et 9 mai

11h - 11h30	Viniyoga	Salle Prana
13h - 13h30	Viniyoga	Salle Prana
13h45 - 14h15	Viniyoga	Salle Prana
14h30 - 15h	Viniyoga	Salle Prana
15h15 - 15h45	Viniyoga	Salle Prana
16h - 16h30	Viniyoga	Salle Prana
16h45 - 17h15	Viniyoga	Salle Prana

Viniyoga sur chaise

Jeannine Rodrigues vous propose du Viniyoga Chaise 🪑🧘

Le yoga sur chaise peut être pratiqué par tous mais peut aussi vous intéresser si vous êtes une personne non sportif souhaitant débiter cette discipline du yoga dans la douceur et la bienveillance envers soi.

Le yoga sur chaise vous encouragera à partir dans la recherche de votre potentiel caché. Vous pourrez retrouver vos droits naturels au plus profond de votre être : la joie, le bonheur, l'harmonie intérieure, la paix du cœur et également retrouver l'amplitude de vos mouvements, la souplesse de votre corps.

Vous pourrez profiter des biens faits de l'enchaînement de postures synchronisé avec votre respiration en statiques. 🌿

Ateliers du 8 et 9 mai

9h30 - 10h	Séance yoga sur chaise	Salle shaoni
13h - 13h30	Séance yoga sur chaise	Salle shaoni

MASSAGE

Caroline Lagneau vous a sélectionné deux types de massages. 🌿

👉 Le premier est un avant-goût du **massage métamorphique**.

Pour cette expérience, je vous propose de découvrir ensemble ce que votre inconscient souhaite libérer pour vous amener pas à pas vers votre épanouissement. Il est ouvert aux enfants comme aux adultes et vous restez habillé(e)s.

👉 Le second est un **massage relaxant des jambes** qui sera adapté à vos besoins et état de santé. Il se fera en étant semi-assis(e). Évacuer toutes ces tensions afin de ressentir cette légèreté avant de voler vers la suite de la journée, ça vous dit?
Alors, lequel allez-vous choisir?

Précision : Les massages seront effectués avec des huiles végétales neutres, donc aucune huile essentielle. Le massage relaxant peut être effectué sur les adolescents.

Ateliers du 8 et 9 mai

9h30-10h	Massage	Salle Shanti
10h15-10h45	Massage	Salle Shanti
11h-11h30	Massage	Salle Shanti
13h-13h30	Massage	Salle Shanti
13h45-14h15	Massage	Salle Shanti
14h30-15h	Massage	Salle Shanti
15h15-15h45	Massage	Salle Shanti
16h-16h30	Massage	Salle Shanti
16h45-17h15	Massage	Salle Shanti

Massage en duo

Venez partager un moment de bien-être avec Frédérique Richelle. Elle vous accueillera avec cœur :

Envie de vivre un moment précieux, peut être surprenant a deux ? ✨

Un moment hors du temps à partager en couple, entre ami(e)s ou parent-enfant pour créer ou renforcer votre intimité, votre amitié, votre complicité...

Vous recevrez un massage relaxant personnalisé d'une partie du corps (à définir ce jour-là). Ce massage peut se faire à l'huile en dénudant la partie massée, une alternative habillée, sans huile essentielle, est également possible si vous vous sentez plus à l'aise ainsi. 🌱

Soins du 8 et 9 mai

9h30-10h	Massage	Verranda
10h15-10h45	Massage	Verranda
11h-11h30	Massage	Verranda
13h-13h30	Massage	Verranda
13h45-14h15	Massage	Verranda
14h30-15h	Massage	Verranda
15h15-15h45	Massage	Verranda
16h-16h30	Massage	Verranda
16h45-17h15	Massage	Verranda

KUNG-FU ET SELF-DEFENSE

Découvre le Self-défense avec Patrick Halluent :

Cours de self-défense basé sur plusieurs styles de kung-fu (mante religieuse, tigre, shaolin...), intégrant techniques de combat, chutes, projections et clés.

L'objectif est de développer la confiance en soi, la gestion du stress et la capacité à réagir face aux situations du quotidien.

👉 Pour les enfants >6 ans, on travaille la mémoire, la discipline, les enchaînements et le maintien du corps.

👉 À partir de 12 ans, l'apprentissage évolue vers des techniques complètes de self-défense, immobilisation et contrôle.

L'ensemble favorise l'assurance, la concentration et une meilleure maîtrise de soi face aux défis.

Soins du 8 et 9 mai

11h-11h30	Introduction à la self défense	Salle Shaolin
16h-16h30	Introduction à la self défense	Salle Shaolin