



Yoga de l'Énergie pour Senior

Chaque 1er et 3ème MARDI du mois 10h30 - 11h45

à **PARMENTIER** = Bibliothèque au REZ avec jardin privatif, Centre Résidentiel Parmentier, Avenue Edmond Parmentier
122, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

1	16 Sep 2025	2 Déc 2025	17 Mar 2026
2	7 Oct 2025	16 Déc 2025	21 Avr 2026
3	21 Oct 2025	20 Jan 2026	5 Mai 2026
4	4 Nov 2025	3 Fév 2026	15 Mai 2026
5	18 Nov 2025	3 Mar 2026	2 Juin 2026



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Énergie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 17h30 Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Énergie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc



Yoga de l'Energie et Santé

MARDI 17h15 - 18h30

à **MONTGOMERY** = Salle de méditation au REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A,
 1150 Woluwe-Saint-Pierre

1	23 Sep 2025	23 Déc 2025 BSB, EU, B	24 Mar 2026
2	30 Sep 2025	30 Déc 2025 BSB, EU, B	31 Mar 2026 EU
3	7 Oct 2025	6 Jan 2026 EU	7 Avr 2026 BSB, EU
4	14 Oct 2025	13 Jan 2026	14 Avr 2026 BSB
5	21 Oct 2025 BSB, B	20 Jan 2026	21 Avr 2026
6	28 Oct 2025 BSB, EU, B	27 Jan 2026	28 Avr 2026 B
7	4 Nov 2025	3 Feb 2026	5 Mai 2026 B
8	11 Nov 2025 BSB, B	10 Feb 2026	12 Mai 2026
9	18 Nov 2025	17 Fév 2026 BSB, EU, B	19 Mai 2026
10	25 Nov 2025	24 Fév 2026 BSB, B	26 Mai 2026 EU
11	2 Déc 2025	3 Mar 2026	2 Juin 2026
12	9 Déc 2025	10 Mar 2026	9 Juin 2026
13	16 Déc 2025	17 Mar 2026	

Séance régulière : jour où le cours a lieu

Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).

Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Energie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 17h30 Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Energie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc



Yoga de l'Energie et Vitalité

MARDI 19h00 - 20h15

à **MONTGOMERY** = Salle de méditation au REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A,
 1150 Woluwe-Saint-Pierre

1	23 Sep 2025	23 Déc 2025 BSB, EU, B	24 Mar 2026
2	30 Sep 2025	30 Déc 2025 BSB, EU, B	31 Mar 2026 EU
3	7 Oct 2025	6 Jan 2026 EU	7 Avr 2026 BSB, EU
4	14 Oct 2025	13 Jan 2026	14 Avr 2026 BSB
5	21 Oct 2025 BSB, B	20 Jan 2026	21 Avr 2026
6	28 Oct 2025 BSB, EU, B	27 Jan 2026	28 Avr 2026 B
7	4 Nov 2025	3 Feb 2026	5 Mai 2026 B
8	11 Nov 2025 BSB, B	10 Feb 2026	12 Mai 2026
9	18 Nov 2025	17 Fév 2026 BSB, EU, B	19 Mai 2026
10	25 Nov 2025	24 Fév 2026 BSB, B	26 Mai 2026 EU
11	2 Déc 2025	3 Mar 2026	2 Jun 2026
12	9 Déc 2025	10 Mar 2026	9 Jun 2026
13	16 Déc 2025	17 Mar 2026	



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Energie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 17h30 Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Energie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc



Yoga de l'Energie pour Seniors

JEUDI matin 10h00 - 11h15

à **STOCKEL** = salle de danse au 1er étage, Avenue Orban 227, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

1	25 Sep 2025	25 Déc 2025 BSB, EU, B	26 Mar 2026
2	2 Oct 2025	1 Jan 2026 BSB, EU, B	2 Avr 2026 EU
3	9 Oct 2025	8 Jan 2026 EU	9 Avr 2026 BSB, EU
4	16 Oct 2025	15 Jan 2026	16 Avr 2026 BSB
5	23 Oct 2025 BSB, B	22 Jan 2026	23 Avr 2026
6	30 Oct 2025 BSB, EU, B	29 Jan 2026	30 Avr 2026 B
7	6 Nov 2025	5 Feb 2026	7 Mai 2026 B
8	13 Nov 2025 BSB, B	12 Feb 2026	14 Mai 2026
9	20 Nov 2025	19 Fév 2026 BSB, EU, B	21 Mai 2026
10	27 Nov 2025	26 Fév 2026 BSB, B	28 Mai 2026 EU
11	4 Déc 2025	5 Mar 2026	4 Jun 2026
12	11 Déc 2025	12 Mar 2026	11 Jun 2026
13	18 Déc 2025	19 Mar 2026	



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Energie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 17h30 Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Energie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc



Yoga de l'Energie et Santé

JEUDI soir 19h30 - 20h45

à **Meiser** = salle Art Déco au REZ + jardin, Rue Louis Socquet 40, 1030 Schaerbeek
 et **ONLINE** avec enregistrement vidéo

1	25 Sep 2025	25 Déc 2025 BSB, EU, B	26 Mar 2026
2	2 Oct 2025	1 Jan 2025 BSB, EU, B	2 Avr 2026 EU
3	9 Oct 2025	8 Jan 2026 EU	9 Avr 2026 BSB, EU
4	16 Oct 2025	15 Jan 2026	16 Avr 2026 BSB
5	23 Oct 2025 BSB, B	22 Jan 2026	23 Avr 2026
6	30 Oct 2025 BSB, EU, B	29 Jan 2026	30 Avr 2026 B
7	6 Nov 2025	5 Feb 2026	7 Mai 2026 B
8	13 Nov 2025 BSB, B	12 Feb 2026	14 Mai 2026
9	20 Nov 2025	19 Fév 2026 BSB, EU, B	21 Mai 2026
10	27 Nov 2025	26 Fév 2026 BSB, B	28 Mai 2026 EU
11	4 Déc 2025	5 Mar 2026	4 Jun 2026
12	11 Déc 2025	12 Mar 2026	11 Jun 2026
13	18 Déc 2025	19 Mar 2026	



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Energie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 17h30 Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Energie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc



Yoga de l'Énergie et Randonnée

DIMANCHE matin 11h - 12h15, selon la météo

au Parc de Woluwe = RDV à l'entrée du parc qui se trouve en face de l'arrêt du tram "Musée du Trammuseum",
 Avenue de Tervuren, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

OU

au Parc de Tervuren = RDV devant le Musée Royal de l'Afrique Central, du côté du parc,
 Leuvensesteenweg, 3080 Tervuren

OU

dans la Forêt des Soignes = RDV devant l'entrée principale de l'Hippodrome de Boitsfort,
 Chaussée de La Hulpe, 1180 Uccle

1	28 Sep 2025	15 Fév 2026	26 Avr 2026
2	5 Oct 2025	22 Fév 2026 BSB, EU, B	3 Mai 2026 B
3	12 Oct 2025	1 Mar 2026 BSB, B	10 Mai 2026 B
4	19 Oct 2025	8 Mar 2026	17 Mai 2026
5	26 Oct 2025 BSB, B	15 Mar 2026	24 Mai 2026
6	2 Nov 2025 BSB, EU, B	22 Mar 2026	31 Mai 2026 EU
7	9 Nov 2025	29 Mar 2026	7 Jun 2026
8	16 Nov 2025 BSB, B	5 Avr 2026 EU	14 Jun 2026
9	23 Nov 2025	12 Avr 2026 BSB, EU	
10	30 Nov 2025	19 Avr 2026 BSB	



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

Atelier 1 - Yoga de l'Énergie et Randonnée 3 séances	30 Aou 2025	Samedi, 14h - 18h Forêt des Soignes
Atelier 2 - Europa Trail Brussels 2 séances	6 Sep 2025	Dimanche, 9h30 - 13h Forêt des Soignes
Atelier 3 - Yoga de l'Énergie et Pratique des yeux 3 séances	Printemps 2026	Samedi ou Dimanche 14h - 18h Stockel / Au Parc