



ASBL Centre Communautaire CROUSSE

rue au Bois 11 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

Tél / Fax: **02.771.83.59** - info@asblcentrecrousse.net - www.asblcentrecrousse.net

KBC : BE73 7360 3327 0660

N° d'Entreprise: 0417 408 024

Location :

*La Villa Crousse ouvre ses portes pour les mariages, les anniversaires, fêtes de famille. Nombre conseillé d'invités : **une septantaine**.*

La surface disponible est de 50 m² pour la salle à manger, 50 m² pour le salon et de 30 m² pour la cuisine (équipée «horeca», four, fourneaux, plaque chauffante & 3 frigos à disposition). Pas de vaisselle sur place.

La terrasse et le magnifique jardin ombragé par les arbres centenaires du Parc Crousse, sont également à votre disposition.

Extrait du règlement : Le matériel et le mobilier (chaises, tables, tables pliantes) seront remis à la place initiale, les parquets balayés et nettoyés avec un torchon humidifié, les carrelages nettoyés. Les détritus placés dans des sacs poubelles et être placés dans les containers gris (à côté de la grille d'entrée principale du parc).

Les voitures doivent être parkées en dehors du parc. Interdiction de fumer dans le bâtiment. Les locataires s'interdisent tout tapage diurne et nocturne et prendront toutes dispositions nécessaires pour diminuer le volume sonore après 22 h. (Ces dispositions résultent du règlement de police.).

Les soirées doivent terminer au plus tard à 01h00.



Activités permanentes :

📖 **Ludothèque : 02/771.83.59** - « avec le soutien de la Commission communautaire française »

*Prêt de jeux pour enfants de 0 à 77 ans et plus ! Nombreuses BD, livres pour petits et plus grands. **Grand choix de jeux géants et d'animation.***

Le mercredi de 15h à 18h et le samedi de 10h à 12h30.

➤ **Children's Library : Mme Tobitt : 02/770.98.12** - www.thechildrenslibrary.be

Les enfants et adolescents y trouveront de nombreux livres en anglais.

Le mercredi de 15h00 à 17h30 et le samedi de 10h00 à 12h30.



www.asblcentrecrousse.net



Ateliers adultes

Cartonnage, gainerie : Mme De Rede : 02/770.39.69

Le jeudi de 9h30 à 12h00. Prix : participation à la location de la salle.

Chant : **cours collectifs** « débutant » (adultes & Ados 16/18 ans)

Maëlle de Harlez : 0471/424.010 - info@getyourvoice.be -

www.getyourvoice.be - le jeudi de 18H30 à 20H00.

Chant : **Cours de chant individuels** : Maëlle de Harlez : 0471/424.010 -

info@getyourvoice.be - www.getyourvoice.be - le mercredi entre 16h00 et

20h30. Durée du cours : 1 H.

Pour toute personne qui souhaite découvrir et maîtriser sa voix ! Non seulement pour les débutants mais aussi pour les chanteurs professionnels. L'approche « Get Your Voice » est moderne, essentiellement centrée sur l'apprentissage de la technique vocale, le travail au micro et l'utilisation de l'espace scénique. Tout ceci à appliquer sur le répertoire que vous aurez choisi. Activité complète par le travail du corps (respiration, posture, articulation, ...) et le travail de l'esprit (canaliser son énergie, confiance en soi, vaincre sa timidité, ...). Travail avec matériel d'enregistrement et instrumentaux ou avec un instrument apporté par l'élève (s'il joue de la guitare par exemple). L'approche est centrée sur 3 axes :

axe technique vocale

Respiration

Oreille musicale

Tessiture

axe artistique

Couleurs vocales

Émotions dans la voix

Improvisation chantée

axe scénique

Travail avec micro

Prestations scéniques

Gestion du stress, du trac

Rythmique, phrasé, diction Interprétation des textes

Couture : Valérie Gilson 0477595 646 gilson.valerie@hotmail.com

Tous les lundis de 15h à 17h sur inscription (min 3 personnes- maximum 5 personnes)

Passionnée depuis toujours, j'aimerais vous transmettre mon savoir et partager avec vous ma passion : la couture !

Je suis créative et m'adapte à toutes les situations.

Des exemples ? Des élèves des écoles de stylisme font appel à moi pour réaliser leurs travaux de fin d'année mais je fais aussi « du sur mesure » pour des clients, j'anime des anniversaires « couture » sur demande et j'organise des stages pour les enfants pendant les vacances scolaires.

Ma devise est *simplicité*.

Que vous soyez débutant ou non, n'hésitez pas à venir me voir. Je vous accompagnerai pour accomplir votre projet personnel.

Vous êtes tenté(es) pour un galop d'essai ?

N'hésitez pas inscrivez-vous.



Dentelle : Mme de Spiegeleer : 02/771.35.85

Le lundi de 9h à 12h (tous les quinze jours). Prix : participation à la location de la salle.

Guitare : *cours collectifs de guitare d'accompagnement. Les lundis en périodes scolaires. Méthode sans solfège, claire et vivante permettant d'accompagner et jouer des chansons de tous styles.*

Apprentissage des principaux accords et de rythmiques d'accompagnement autour de chansons connues ou de compositions.

Travail du rythme visant à sentir et incorporer la pulsation, les espaces intermédiaires entre les pulsations et les cycles.

Niveau débutant : 18h00 à 18h50.

Infos et inscriptions: tél 0479.453.893

Peinture sur porcelaine : Caroline de Pierpont Donceel : 0477 81.41.69
Le jeudi de 9h30 à 12h30 ou de 13h30 à 16h30.

Ces cours s'adressent à toute personne un peu minutieuse désireuse de découvrir cette technique traditionnelle de peinture. Ils s'adressent tant aux débutantes qu'aux confirmées. Aucune notion de dessin n'est nécessaire.

Piano : Atelier Musical Paganini : Mme Bobrovnikova : 02/358.41.48 ou 0495.16.85.88

Cours le lundi ou le jeudi sur rendez-vous, de 15h30 à 17h30.

Psychothérapie : Jacques Michelet - 0498253830 - 02/7715369 - jmichelet@live.be Consultations : sur rendez-vous.

Accompagnement – Aide personnelle - Approche orientante - Guidance - Supervision - Formation - Psychothérapie : pour Adultes : en individuel et/ou en groupe. Techniques utilisées : analyse transactionnelle, analyse systémique, gestion de conflits, gestion du stress, thérapie brève, psychodrame individuel et en groupe (analytique et morénien).

Groupe thérapeutique : Psychodrame

Jacques Michelet - 0498253830 - 02/7715369 - jmichelet@live.be

de 20h15 à 21h45 le 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois.

groupe d'expression et de parole, pour personne éprouvant des difficultés dans la vie, la mise en scène, la représentation et l'écoute vont redonner du sens, permettre une nouvelle rencontre avec soi-même et avec l'autre par la représentation scénique, la médiation, de redonner vie, de parler sans les mots parfois, ... www.psychotherapie-psychodrame.be

Sophrologie : Mme de Wouters : 0486/110.996

Technique autonomisante de relaxation et d'entraînement de la personnalité. Pour approfondir la conscience positive que l'on peut avoir de soi-même, de ses émotions et de ses intuitions. (Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année). Le jeudi de 18h15 - 19h45 ou le vendredi de 13h00 - 14h30.

Activités Corporelles

Antigym: Mme Van Heer: 02/648.69.71

L'anti-gymnastique est une gymnastique thérapeutique qui remet la colonne vertébrale et les articulations de notre corps à leur place, en douceur, en redonnant aux muscles leur vraie longueur et élasticité. Le lundi de 9h45 à 10h45 ou le mardi de 18h à 19h.

Assouplissement : Mme Huynen : 02/733.76.66

Ensemble de mouvements et d'étirements améliorant l'équilibre postural, le bien-être physique et mental.

Le lundi de 20h15 à 21h15.

Le mardi de 9h15 à 10h15.

Le mercredi de 10h00 à 11h00.

Atelier dos & gymnastique d'entretien : Melle de Ville de Goyet :

0479.31.84.54

*Le mercredi de 10h00 à 11h00 et le jeudi de 18h à 19h
ou de 19h à 20h.*

Danser la vie : Line Jouot : 0470 92 23 69 / ljopro@yahoo.com

le lundi de 18h00 à 19h30

Dans le cadre d'exercices étudiés, se laisser danser, mouvoir naturellement, intuitivement, dans le respect de soi et du groupe, sur de belles musiques du monde pour vitaliser, faire surgir la joie de vivre, créer du lien, développer sa propre créativité et sa transcendance dans l'instant.

Un programme qui s'adresse à toute personne, de tout âge, désirant développer son potentiel vital dans la douceur et la beauté, mettre plus de vie dans sa vie ou se sentir intensément vivant sans effort. Osez et venez essayer !

Idogo : Christiane Mathys : 0477 61 06 35 ou www.Idogo-belgium.be

Le vendredi de 10h à 11h

" Auto-massage et FORMES SPÉCIFIQUES en QI GONG"

Méthode douce et simple, reliant l'Orient et l'Occident, s'adaptant à l'état physique de chacun et pouvant être pratiquée debout ou assis à tout âge.

Grace à la pratique de mouvements lents, les tensions corporelles s'apaisent, la respiration est renforcée et la santé dans sa globalité est améliorée.

Initiation pour les grands parents souhaitant inviter leurs petits-enfants à se détendre : Saskia Dab : 0474 375 087 / saskia.dab@gmail.com

Deux séances par mois le lundi matin (semaines paires), de 11h à 12h.

Les grand-parents, souvent plus disponibles, seront initiés à diverses pratiques simples inspirées du Tai Chi Chuan, du Qi Gong et de la méditation afin d'aider leurs petits enfants à se concentrer et à se détendre. Partages et transmissions de trucs et astuces favorisant la réceptivité des petits-enfants.

Le soi en mouvement : Line Jouot : 0470 92 23 69 / ljdpro@yahoo.com
le vendredi de 9h30 à 10h30

Gymnastique douce empruntant aux connaissances anciennes de l'homme en occident et en orient, convenant à tout âge de la vie. Respect du soi profond et de son environnement, des rythmes propres à chacun, travail sur la base de mouvements fluides, doux et parfois toniques, dans le ressenti du moment en lien avec le vivant en soi et autour de soi (dès que le temps le permet, la pratique se fait dehors dans le parc).

Un chemin holistique de bien être qui apporte énergie, souplesse, harmonie et détente.

Un temps pour dynamiser son potentiel vital et bien démarrer la journée ! Venez essayer !

Pratiques méditatives dans le mouvement : Saskia Dab : 0474 375 087 / saskia.dab@gmail.com

Lundi de 9h15 à 10h45

Mouvements lents pratiqués dans la douceur et le respect des capacités corporelles et guidés essentiellement par la sagesse de l'esprit. Ces pratiques permettent un meilleur enracinement et une circulation énergétique plus fluide. Elle apporte la paix dans l'esprit et invite le calme dans le cœur.

Qi Gong : Pascale Meert : 0497.29.14.98 ou mail : pascale@octuplesentier.eu

Le Qi Gong est une branche de la médecine traditionnelle chinoise. Le caractère sacré des exercices fait appel à l'unité de l'être sur les plans physique, intellectuel et spirituel.

Le Qi Gong signifie travail de l'énergie, il consiste à mixer, à partir d'un état de quiétude et de relaxation, les actions de la pensée, de la respiration et du mouvement.

Le mercredi de 18h00 à 20h00. Accessible à tous.

Yoga : Mme Van Heer: 02/648.69.71

Le lundi de 11h à 12h ou le mardi de 19h15 à 20h15 ou le jeudi de 18h30 à 19h30.

Yoga : Yves DENIS (remplacement de Sally Trickett qui est en déplacement professionnel) : 0495 850 409 ou paradigme.nature@gmail.com
Le mercredi de 18h45 à 19h45.

Yves DENIS pratique et étudie le YOGA et la SOPHROLOGIE depuis de près de 20 ans. Il consacre la plupart de son temps à explorer, expérimenter diverses techniques issues du YOGA et de la SOPHROLOGIE, l'objectif étant de se mettre en lien avec « l'essentiel ». La recherche et la pratique, jamais abouties, en continuelle remise en cause, le mènent vers cette intuition de la nécessité d'Unité – physique, émotionnelle, psychique, mentale, énergétique et spirituelle. Yves DENIS propose des cours collectifs et individuels en Hatha Yoga et ViniYoga (la plus juste adaptation en relation avec les possibles, capacités et besoins de la personne).

L'objectif est d'appliquer tous les outils du yoga – postures, respirations, sons, visualisations, ...) afin d'amener la personne vers un développement et un mieux-être personnel holistique.

Zumba : Mme Eva Moreno : zumba@evamoreno.eu ou gsm : 0486 55 27 71
les lundis de 19h30 à 20h30. www.zumba.com - Zumba c'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories et emmener des millions de personnes vers la joie et la santé.

Zumba : asbl SASASA : 0475/204.600
Le mardi de 20h15 à 21h30.

Ateliers pour enfants / adolescents

Art-thérapie pour les enfants : Madame de Wouters : 0486.110.996 -
www.aparthe.be

Cet atelier s'adresse aux enfants ou adolescents présentant des troubles divers tels que la timidité, le bégaiement ou autres troubles de l'expression, le refoulement des émotions, les difficultés relationnelles, les troubles de l'apprentissage. Sur rendez-vous

APT ENGLISH. Children's WEEKLY ENGLISH LESSONS.

Learn English in a fun and creative way.

Art, Craft, Drama activities designed to improve your child's ENGLISH.

Small groups, supportive atmosphere, experienced teachers.

Wednesdays 14.00h - 15.00h 6 to 7 year olds group.

Wednesdays 15.15h to 16.15h 8 to 9 year olds group

Wednesdays 16.30h to 17.30h 10 to 11 year olds group.

For complete details please contact Patrick at
patrick.maher@belgacom.net or 0488 471890



Ateliers pour entrer en communication avec soi-même et la nature :

Saskia Dab : 0474 375 087 / saskia.dab@gmail.com

Deux séances par mois le mercredi après-midi (semaines paires), de 15h à 17h.

Ateliers ouverts aux enfants de 8 à 11 ans ayant envie de vivre une expérience permettant d'entrer en contact avec ses ressources, les ressources de la nature et celles du groupe. Activités inspirées du Tai Chi Chuan, du Qi Gong, de la relaxation. Moments individuels et en groupe. Espace créatif autour de la réalisation d'un carnet de voyage.

Groupe de 9 enfants maximum. Inscription à l'année scolaire.

Chant : Maëlle de Harlez : 0471/424.010 - info@getyourvoice.be - www.getyourvoice.be - le mercredi entre 16h00 et 20h30. Durée du cours : 1 H.

Programme des cours de chant individuels (enfant / adolescent)

Pour toute personne qui souhaite découvrir et maîtriser sa voix ! Non seulement pour les débutants mais aussi pour les chanteurs professionnels. L'approche « Get Your Voice » est moderne, essentiellement centrée sur l'apprentissage de la technique vocale, le travail au micro et l'utilisation de l'espace scénique. Tout ceci à appliquer sur le répertoire que vous aurez choisi. Activité complète par le travail du corps (respiration, posture, articulation, ...) et le travail de l'esprit (canaliser son énergie, confiance en soi, vaincre sa timidité, ...). Travail avec matériel d'enregistrement et instrumentaux ou avec un instrument apporté par l'élève (s'il joue de la guitare par exemple). L'approche est centrée sur 3 axes :

axe technique vocale	axe artistique	axe scénique
Respiration	Couleurs vocales	Travail avec micro
Oreille musicale	Émotions dans la voix	Prestations scéniques
Tessiture	Improvisation chantée	Gestion du stress, du trac

Rythmique, phrasé, diction Interprétation des textes

Flamenco – Sevillanas pour enfants : Mme Perez : 02/644.61.00.

Le mercredi de 14h15 à 15h45.

Guitare : Infos et inscriptions : tél 0479.453.893 - Niveau débutant : 18h00 à 18h50.

Cours collectifs de guitare d'accompagnement. Les lundis en périodes scolaires. Méthode sans solfège, claire et vivante permettant d'accompagner et jouer des chansons de tous styles.

Apprentissage des principaux accords et de rythmiques d'accompagnement autour de chansons connues ou de compositions.

Travail du rythme visant à sentir et incorporer la pulsation, les espaces intermédiaires entre les pulsations et les cycles.

Piano : Atelier Musical Paganini : Mme Bobrovnikova : 02/358.41.48 ou 0495.16.85.88

Cours le mardi ou le jeudi sur rendez-vous.

Petits explorateurs : (18-36 mois) :

Juana Kelsey : 0486 31 46 22 (contact les lundis et jeudis 9h-12h) ou asblespacebamboo@gmail.com / **Artiste-animateur** Lorena Bayona :

Les mercredis de 10-11h15

Dans cet atelier, vous accompagnerez votre enfant dans ses premières découvertes sensorielles.

A travers des Volumes, des matières, des textures, des couleurs, des éléments naturels, le mouvement et les sons, l'enfant découvrira le monde qui l'entoure, attisera sa curiosité.

Des moments de jeux, d'explorations et de découvertes avec ses parents et d'autres enfants.

Pour plus d'information vous pouvez consulter la page web de Bamboo:

Yoga : Ntakirutimana Eugénie : + 32 486/82 85 90 (de préférence et entre 9 et 18h) / ntaueugenie@yahoo.fr

Séances yoga pour enfants de 6 à 12 ans le 1er et 3ème vendredi du mois (16h30 à 17h30). Les tapis et autre matériel sont fournis par le (la) Professeur(e).

Possibilité de remboursement d'une partie des frais par certaines mutuelles...

Le yoga peut être mis à la portée de tous, quel que soit son âge ou sa condition physique. Les enfants pratiquent avec enthousiasme un yoga adapté à leur maturité psychologique et à leur morphologie.

Dans nos séances, nous pratiquons des exercices de respiration, de relaxation accompagnés de postures tout en respectant les possibilités de chaque enfant. Le côté ludique est aussi privilégié pour que l'enfant se sente en confiance. Les séances sont toujours axées sur des thèmes agrémentés d'histoires pour enfants, histoires dont les enfants tirent toujours un enseignement. Des moments de partage d'expériences et de ressentis sont chaque fois prévus.

Dans cette démarche nous permettons à l'enfant de découvrir les autres, de se découvrir, de découvrir ses potentialités et de les exploiter pour s'assurer un développement harmonieux aussi bien sur le plan physique que psychologique et mental.

Les enfants acquièrent de bonnes habitudes de vivre ensemble, des valeurs fondamentales telles que la solidarité, la justice, l'égalité...

Il est clair que les résultats scolaires et le comportement en société sont positivement remarquables chez les enfants qui pratiquent le yoga. Ils sont attentifs et se concentrent facilement.

Ma pratique est basée sur le Hatha Yoga, et le Yoga de l'Energie selon les enseignements de Roger Clerc.

Pour les enfants que j'encadre j'utilise principalement la méthode développée par Catherine Nozeret.

STAGE VACANCES DE NOEL

Stage de Noël : Valérie au 0477595646 ou par mail gilson.valerie@hotmail.com

Du mardi 02 janvier au vendredi 05 janvier 2018 de 10h à 15h.

Vous voulez occuper vos enfants différemment et de manière créative, pendant les vacances de Noël, rejoignez-moi du mardi au vendredi de 10h à 15 rue au Bois 11 à 1150 Woluwe Saint-Pierre.

Ces cours sont organisés à partir de 3 enfants avec un maximum de 6 et uniquement sur inscription. J'accueille les enfants de 7 à 11 ans.