

## EN RÉGION NAMUROISE

### L'ATELIER DES FEMMES

Aquarelle – Bien-être – Expression de soi – Tables de conversations en anglais – Accompagnement à l'autocréation d'emploi (destiné aux travailleuses désireuses de booster leur image professionnelle).

**Où?** Selon les activités à Bonlez, Corroy-le-Château, Gembloux, Eghezée.  
**Infos?** Atelier des femmes, rue Breton 7, 5031 Grand-Leez, 0499 17 25 58, [www.atelierdesfemmes.be](http://www.atelierdesfemmes.be).

**Quand?** Dès septembre.

**LE +**

Cette petite association œuvre pour le développement personnel et professionnel des femmes en Belgique et en Afrique. Les bénéfices récoltés dans le cadre de ses activités sont reversés au Rwanda (accès à l'eau et développement maraîcher pour les femmes).

### POTERIE ET SCULPTURE AUX LEUZ'ARTS

Nul besoin de prérequis pour travailler la terre selon différentes méthodes (à la plaque, aux colombins, dans la masse...).

**Où?** Chaussée de Namur 165, 5310 Leuze.

**Infos?** 0494 13 19 20, <http://atelierpacla.skynetblogs.be>.

**Quand?** Dès septembre.

### HORTILUC

Cours d'art floral – Réalisation de meubles en carton – Initiation à l'aquarelle – Méditation – Feng shui.

**Où?** Rue de l'Essor 1, 5060 Auvelais.

**Infos?** 0498 20 35 36 (entre 9 et 17 h), [www.hortiluc.be](http://www.hortiluc.be).

**Quand?** Dès septembre.

### COURS DE CALLIGRAPHIE

Formation mensuelle de calligraphie latine par l'ASBL Plumes et Calames, l'Association belge de calligraphie et d'enluminure.

**Où?** À La Marlagne, chemin des Marronniers 26, 5100 Wépion.

**Infos?** [www.plumes-et-calames.be](http://www.plumes-et-calames.be).

**Quand?** Dès septembre.

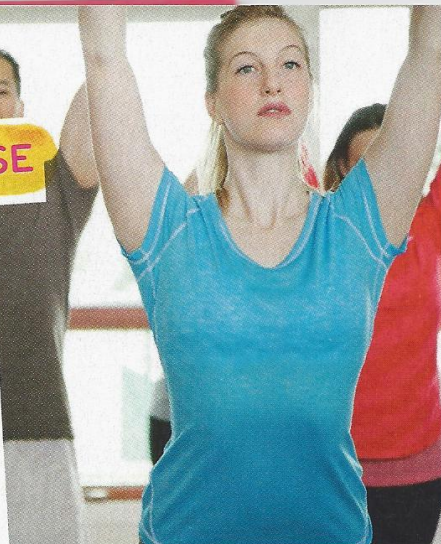
**ATTENTION!**

Existe aussi à la bibliothèque communale de Tournai (niveau perfectionnement).

### CAFÉ COUTURE

Cours de couture et de stylisme pour petites mains de tous niveaux.

**Où?** À l'auberge de jeunesse de La Plante, avenue Félicien Rops 8, 5000 Namur.



**Infos?** 0479 64 90 05, [www.levestiaireimaginaire.blogspot.be](http://www.levestiaireimaginaire.blogspot.be).  
**Quand?** Dès septembre.

### ÉCOLE BELGE DE QI GONG TRADITIONNEL

Une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Cours hebdomadaires ou stages.

**Où?** Rempart de la Vierge 16, 5000 Namur.

**Infos?** 0475 33 41 48, 0486 13 21 06, Drève Flovana 4, 5020 Flawinne, [www.ecoledeqigong.be](http://www.ecoledeqigong.be).

**Quand?** Dès septembre.

**ATTENTION!**

Les cours se donnent également à Bruxelles, Louvain-la-Neuve, Wavre, La Louvière, Leernes, Rance, Liège et Verviers.

### YOGA D'ERVICHE

Un mélange de techniques orientales et occidentales, inspiré de la «science des mouvements» enseignée depuis des siècles dans certaines confréries de derviches. Mouvements issus du tai-chi, du qi gong, du yoga, de la relaxation et du stretching.

**Où?** Rue de Bomel 71, 5000 Namur.

À la Maison de l'écologie, rue Basse Marcelle, 5000 Namur. À la Ferme Saint-Hubert, rue Verte Voie 1, 5590 Ciney.

**Infos?** [www.yoga-en-mouvements.be](http://www.yoga-en-mouvements.be).

**Quand?** Dès septembre.

**LE +**

Libère les tensions, stimule le système immunitaire, améliore la concentration et favorise le sommeil.

### COMMENT TROUVER...

... une académie? [www.ville.namur.be/page.asp?id=676&langue=FR](http://www.ville.namur.be/page.asp?id=676&langue=FR).

... un cours de langues? [www.namur.be/enseignement/cours-et-stages-de-langues.htm?lng=fr](http://www.namur.be/enseignement/cours-et-stages-de-langues.htm?lng=fr).



## EN PROVINCE DU LUXEMBOURG

### LES Z'ATELIERS CRÉATIFS

Stylisme – Couture – Arts plastiques – Théâtre/impro.

**Où?** À Houtopia, place de l'Église, 6660 Houffalize.

**Infos?** 0498 91 69 20.

**Quand?** Dès le 16 septembre.

### PATCHWORK, BRODERIE, TRICOT, COUTURE

Un groupe de femmes de tous âges partagent sans chichis la même passion pour les travaux d'aiguille.

**Où?** À La Stockemoise, rue de l'Harmonie 36, 6700 Arlon.

**Infos?** 063 22 09 33.

**Quand?** Toute l'année, un mardi sur deux.

### LES PETITES TERRES, STAGES D'ÉQUITATION

Dressage, obstacles, voltige, cross, balades... vous choisissez votre programme sur mesure.

**Où?** Le Petit Saidon 31, 6800 Libramont-Chevigny.

**Infos?** 0495 253 795, [www.lespetitetterres.be](http://www.lespetitetterres.be).

**Quand?** Toute l'année.

**LE +**

Formation à l'éthologie scientifique sur demande, destinée aux thérapeutes et psychomotriciens.