

Retrouvons-nous aussi

Samedi 14 septembre Salon des sports à l'Espace Magnum.
Dès 11h, essayez nos ateliers de fitness, danse en ligne et aérodanse.

Samedi 28 septembre L'atelier «N'en perdons pas une miette» participe au Tour du monde des saveurs organisé par le CPAS, place de Pâturages.

Dimanche 6 octobre Journée Porte-Ouverte
Découvrez gratuitement nos activités dès 10h



Vendredi 22 novembre Souper boulettes!

Dimanche 22 décembre Parade de Noël des motards Asphalt Eaters au profit de la Maison de l'Éveil à la salle Calva d'Havré.

En 2025, trouvez le détail de nos événements sur nos réseaux  

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi
9h - 12h et 13h - 18h

12, Rue d'Orléans - 7340 Colfontaine
065/66.30.98
contact@maison-veil.be
BE35-0015-6900-7837



Comment s'inscrire ? Vous avez le choix :
Sur place, bâtiment de droite au 1er étage --> accueil
Par téléphone au 065/66.30.98
On vous explique tout, les abonnements ou pas, la séance d'essai gratuite ou pas, la carte de membre pour l'année, le paiement en liquide ou par virement, pas de paiement par carte ;-)



Editeur responsable: Florentin Ost - N°d'entreprise: 0474.786.294

Des activités pour tous

une chance pour chacun



Programme 2024 - 2025 enfants - ados - adultes

Inscriptions à partir du 2 septembre 2024

Edito

Souvenez-vous de la Journée Porte Ouverte 2023 ! Vous étiez venus nombreux, nous étions heureux de célébrer avec vous la naissance d'un **Centre d'Expression et de Créativité** au sein de la Maison de l'Éveil. Dans l'espace **IMAGINE**, vous nous avez fait part de ce qui vous tient à cœur, vos questionnements, vos craintes, vos espoirs. Si vous avez affirmé haut et fort la valeur des liens, la famille, l'amour, la solidarité, ... de nombreux messages exprimaient aussi des difficultés de plus en plus prégnantes au quotidien. Difficultés à faire face au coût de la vie, les fins de mois ceinture, les choix impossibles pour maintenir un confort de vie minimal. D'autres messages laissaient percevoir une détresse morale, la douleur de l'isolement, les idées noires qui gagnent du terrain. Très nombreuses aussi étaient vos inquiétudes autour de la guerre, de la violence, des enfants victimes des conflits armés et autour de l'état du monde en général. Comment vont faire les générations futures ? Nous avons repêché vos bouteilles à la mer et, petit à petit, des éléments de réponses sont apparus. C'est ainsi que nous avons construit un programme 2024-2025 qui tente d'apporter une réponse collective aux besoins que vous avez exprimés individuellement.



Le personnel de la Maison de l'Éveil



Sylvie Muratore
Déléguée à la gestion journalière

Le **CAFÉ QUI PAPOTE** est désormais ouvert tous les mercredis. Ce moment d'échanges libres autour d'un café ramène à l'essentiel, rencontrer des autres, partager des bribes de vie, se sentir relié.e.

Nous avons mis sur pied une série **DO IT YOURSELF**. Grâce à ces activités vous réaliserez des économies, disposerez de produits et de savoir-faire : produits d'entretien, harmonisation de votre lieu de vie, cosmétiques naturels, bougies, objets en vannerie, ...

Nous avons aussi repensé le rythme des activités avec des propositions **UNE FOIS PAR MOIS**. Venez à la séance de votre choix, que ce soit la Cuisine d'ici et d'ailleurs, les ateliers Happy Time, l'Art floral, le Do It Yourself, l'Art dans tous ses états, le Club de lecture, ...

POUR LES JEUNES, le programme d'activités s'étoffe également : jeu de rôle, batterie, manga, sorties en groupe dans l'univers du Street Art, DIY, podcasts, ...

Enfin, nous vous emmenons dans un défi autour d'une légende, **LES 1000 GRUES**. Au Japon, la grue est l'oiseau symbole de paix et la légende raconte que si nous plions 1000 grues en papier, notre vœu sera exaucé. Cet été, les enfants en stage ont commencé à réaliser des grues en origami pour la paix en Ukraine, au Proche-Orient, au Kivu, et partout où des tensions font craindre le pire.



Rendez-vous visite le **6 OCTOBRE, JOURNÉE PORTE OUVERTE**. Découvrez toutes nos activités gratuitement entre 10h et 18h et essayez-vous à l'art de l'origami !

La Maison de l'Éveil, une maison au service de votre expression et de vos préoccupations. C'est comme cela que nous concevons notre mission d'ASBL et de CEC.

Découvrez le programme à l'intérieur

Voyages

Sans soucis, tout compris



Séjour sur l'île de Tenerife, du 30 novembre au 7 décembre 2024

À l'hôtel Best Tenerife, 4* à Playa de Las Americas (ou similaire) en demi-pension.
Au programme : Santa Cruz, San Cristobal de La Laguna, le massif de l'Anaga, le Parc National du volcan El Teide, Garachico, Masca.
Visites de plantations de bananes, d'aloë vera, cave et dégustations.

Prix : 1875€ / par personne en chambre double
Supplément chambre individuelle : 513 €

LAST MINUTE : SI INSCRIPTION AVANT LE 13 SEPTEMBRE, REDUCTION 25€ PAR PERSONNE



Séjour en Corse, l'île de beauté, du 12 au 19 avril 2025

En pension complète à l'hôtel Club Joseph Charles, 3* à l'Île Rousse

Au programme : l'Île Rousse et son phare, Corte, les gorges du Tavignano, Aleria, Bonifacio, la Castagniccia, Morosaglia, col de Prato, Piedicroce, La Porta

Prix : 1799€ / par personne en chambre double
Supplément chambre individuelle : 248 €



Pour tous les voyages, départ et retour de Mons et de Pâturages. Excursions avec guide francophone, assurance annulation, accompagnement, pourboires inclus. Possibilité de paiement étalé - Minimum 25 personnes

Demandez la brochure détaillée
Réservation 065/66.30.98
athena.maison.veil@gmail.com

En partenariat avec Europatours/Mondo-Nella



Athena Dimakis
Votre contact «Voyages»

Soralia Colfontaine

Le comité **SORALIA** de Colfontaine a créé la Maison de l'Éveil et est toujours à ses côtés. C'est Sylvie Muratore qui forme le trait d'union entre les deux associations ; présidente du comité Soralia et déléguée à la gestion journalière de la Maison de l'Éveil.

Le comité Soralia de Colfontaine est aussi partenaire de la Commune de Colfontaine, il participe et propose de nombreuses activités :

- Des **ateliers** de décoration à thème
- Des **conférences** et des expositions



- Des **excursions** pour se distraire



- Un **spectacle** gratuit pour enfants, le 13 novembre 2024

Ouvert à tous - Plus d'infos
Sylvie Muratore : 0477/52.85.53
muratore-sylvie@hotmail.com

 Comité Soralia Colfontaine



Sylvie Muratore
Présidente Soralia de Colfontaine

Une semaine de stage pour partager un rêve

Tous épanouis, enfants,
parents, animateurs

Des activités ludiques et variées, bouger, exprimer sa fibre artistique, être en lien avec soi, s'ouvrir aux autres, nouer des contacts avec la nature, partir en excursion.

Le jeu et le plaisir, grandir en s'amusant

Les animateurs s'investissent avec les enfants pour construire un espace où il fait bon vivre, on peut donner son avis, on a le droit à l'erreur, on s'entraide. Quand c'est difficile, nous cherchons des solutions et c'est ensemble que nous les trouvons :-)

La force de notre rêve : c'est ensemble qu'on apprend à vivre ensemble !

Nos petits plus

Répartition des enfants par âge, rythme de la journée adapté
Accès à la salle de gymnastique, animateurs expérimentés
Agréé Centre de vacances par l'ONE

Stages
pour enfants
de 3 à 12 ans
de 9h à 16h
Garderie gratuite
à partir de 7h30 et
jusqu'à 17h

Soupe à midi
et goûter de
l'après-midi
compris



Stages



Congé d'automne, inscription à partir du 23/09/24
« **La vie au temps des châteaux forts** » du **21 au 25/10/2024** - 65€
« **Fais ton cirque** » du **28 au 31/10/2024** - 60€

Congé d'hiver, inscription à partir du 25/11/24
« **Contes de Noël et de toujours** » du **23 au 27/12/2024** - 60€

Congé de détente, inscription à partir du 27/01/25
« **Girls and Boys band** » du **24 au 28/02/2025** - 65€
« **Festival du film d'animation** » du **03 au 07/03/2025** - 65€

Congé de printemps, inscription à partir du 31/03/25
« **Coââ coââ, la grenouille** » du **28/04 au 02/05/2025** - 60€
« **Street Art** » du **05 au 09/05/2025** - 65€

Congé d'été, inscriptions à partir du 10/06/25
« **Sport et coopération** » du **14 au 18/07/2025** - 65€
« **Notre cabane dans les bois** » du **22 au 25/07/2025** - 60€
« **Voyage dans l'univers** » du **11 au 14/08/2025** - 60€
« **Kermesse au village** » du **18 au 22/08/2025** - 65€

Réduction à partir du 2ème enfant

Infos et inscriptions : 065/66.30.98
contact@maison-veil.be



Carte TEC
Indispensable dès 6 ans
pour les excursions

Activités 2024-2025

Sport, Créativité, Bien-être, Do it Yourself, Cohésion sociale

Inscriptions à partir du 2 septembre 2024

Programme détaillé avec dates sur www.maison-veil.be

Suivez-nous aussi sur nos réseaux sociaux   Maison de l'Eveil



Lundi

Pour enfants

Expression théâtrale (8 - 14 ans) 
17h - 18h30 > 5€

Pour adultes et ados

Home Déco 
9h - 11h30 / 13h - 15h30 > 2€ + le prix du matériel selon la déco choisie
1 lundi sur 2 

Pinceaux et crayons 
13h - 15h30 > 5€

Tricot-crochet 
14h - 16h > 2€

Stretching / Gym Douce 
17h - 18h > 5€

Lithothérapie 
17h30 - 19h30 > 25€ / 2 séances
Les propriétés des pierres et des cristaux pour soigner vos maux.

Théâtre adultes (ados dès 14 ans) 
18h - 20h > 5€

Aérodanse (ados dès 16 ans) 
18h05 - 19h05 > 5€
Utilisez la danse pour du cardio léger!
Danse africaine, orientale, salsa,...

Fitness / Renforcement musculaire 
(ados dès 16 ans)
19h10 - 20h10 > 5€

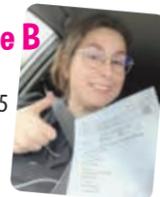
Formation au permis de conduire théorique B

Pour les Colfontainois de + 18ans - Gratuit

Du 18 novembre au 13 décembre 2024 et du 17 mars au 11 avril 2025

Du lundi au vendredi de 9h à 12h

Places limitées, appelez-nous dès maintenant



Mardi

Pour ados

Street Art  
17h - 19h > 5€
1 mardi sur 2 

Entre dans l'univers urbain, graffiti, space painting, atelier DJ, beatbox, slam, sorties concerts, expos, battles (le week-end).

Pour adultes

Tricot-crochet 
10h - 12h / 17h30 - 19h30 > 2€

Couture 
« Je vous accompagne dans vos projets »
17h30 - 20h15 > 6€
Machines à disposition

Pilates 
18h - 19h > 6€



Danse intuitive et sophrologie  
19h10 - 20h10 > 5€
1 mardi sur 2 

« Respire et danse ton être ». Après quelques exercices de respiration, osons danser notre être sur des rythmes différents et sans jugement.

Mercredi

Pour enfants

Mercredis de l'Éveil (3 - 12 ans) 
14h - 16h > 4€
Répartition des enfants en groupes d'âge

« Raconte moi » (1 fois par mois)  
16h15 - 17h15 > 4€ / famille avec enfant de 3 à 12 ans. 2€ pour les participants aux Mercredis de l'Éveil

Lecture d'histoires en famille par Léonie.

Pour enfants, ados et adultes

Batterie pour débutants (dès 8 ans) 
16h - 16h30 / 16h30 - 17h / 17h - 17h30 / 17h30 - 18h > 6€
Cours particuliers de 30min - batterie à disposition

Pour ados

Mangas 
16h30 - 18h30 > 5€
Apprends à dessiner ton manga, customise tes affaires, fais des sorties en convention.



Jeu de rôle (ados dès 14 ans) 
16h30 - 19h30 > 5€
Découvre une histoire, construis ton personnage et imagine tes aventures en équipe.

Pour adultes

Café qui papote
10h - 11h30 > 1,50€ ou gratuit pour les Colfontainois
Séance d'info le 11 septembre 2024 de 10h à 11h30.

Guitare niveau 1 (ados dès 13 ans) 
17h - 18h > 5€
Guitares à disposition
Apprendre les accords et la rythmique de base.

Guitare niveau 2 (ados dès 13ans) 
18h15 - 19h30 > 5€
Guitares à disposition
Les accords de 7ème, les arpèges, du jeu collectif.

Jeudi

Pour ados

Longueur d'onde  
18h - 19h30 > 5€
1 jeudi sur 2 

Viens, joue avec ta voix et les bruits.
Enregistrement et mise en ligne sur soundcloud.

Pour adultes et ados

N'en perdons pas une miette 
9h - 12h > Réservé aux colfontainois, gratuit

Yoga
10h30 - 11h30 et 18h - 19h / 19h15 - 20h15 > 6€



Tricot-crochet 
13h30 - 15h30 > 2€

Club de lecture (1 fois par mois) 
14h30 - 16h30 > 5€

Atelier d'écriture (ados dès 16 ans) 
17h30 - 19h30 > 5€

Percussions (ados dès 16 ans)
18h - 19h30 > 5€

Atelier vocal /chorale (ados dès 15 ans) 
18h - 20h > 5€
Apprendre à chanter pour le plaisir



Danse en ligne  
18h - 19h > 5€

La danse en ligne, c'est une succession de pas de danse effectués en groupe sans partenaire.

Fitness (ados dès 16 ans) 
19h10 - 20h10 > 5€

Vendredi

Pour adultes

Cercle de femmes autour des saisons 
17h30 - 20h30 > 15€
A chaque saison, son énergie, une occasion de se connecter à soi et partager.

Massage des mains 
17h30 - 20h30 > 55€ / 2 séances

Massage au Bol Kansu 
17h30 - 20h30 > 55€ / 2 séances

Massage crânien 
17h30 - 20h30 > 55€ / 2 séances

Massage aux pinceaux  
17h30 - 20h30 > 55€ / 2 séances
Un massage ultra doux qui peut être donné dès la petite enfance. Détente du corps, apaisement de l'esprit, dénouement des problèmes de sommeil.

Massage harmonisant (niveau 1) 
17h30 - 20h30 > 175€ / 8 séances

Massage libérateur (niveau 2)  
17h30 - 20h30 > 160€ / 7 séances
Lâcher prise rapide, abandon aux bienfaits du toucher.

Formation aux huiles essentielles 
17h30 - 20h30 > 90€ / 3 séances

Happy Time : coaching individuel 
17h - 18h30 ou 18h30 - 20h > 35€

Samedi

Pour enfants

Couturiers en herbe (6-12 ans) (1 fois par mois) 
9h - 12h30 > 15€ / tissu compris



Pour adultes

Les secrets de l'auto-hypnose pour maigrir 
9h - 12h30 > 60€ / 2 séances

Formation aux Fleurs de Bach 
9h - 12h30 > 90€ / 3 séances
La connaissance des élixirs floraux associés aux émotions

1 fois par mois

Chaque mois, un atelier Happy Time, une composition florale, une recette, un DIY, une sortie culturelle.
Choisissez les séances qui vous plaisent, passez d'un univers à un autre.

Happy Time : Atelier collectif  
Vendredi : 18h - 20h > 30€ /séance

Vivre pleinement sa vie!
- Cultiver son capital bonheur
- Remettre des paillettes dans sa vie
- Retrouver confiance et estime de soi
- Trouver sa raison d'être grâce à l'ikigai
- Les 5 piliers bien-être
- Ma trousse S.O.S. bonheur
- La magie de l'intention et le pouvoir de la gratitude
- Le pouvoir créateur de nos pensées
- Se libérer du regard des autres

Art floral 
Samedi : 9h - 12h > 10€ /séance
+ vos fournitures

- Automne et Halloween
- Hiver et Noël-nouvel an
- Saint-Valentin
- Carnaval festif
- Pâques
- Fête des mères
- Printemps

Cuisine d'ici et d'ailleurs  
Samedi : 9h - 12h30 > 7€ /séance

- Pâte à pizza, sauce tomates fraîches, Italie
- Hachis parmentier au potimarron, Belgique
- Poulet Marengo, France
- Tortilla végétarienne, Espagne
- Gyozas crevettes et végétariens, Chine
- Raviolis farcis épinards et ricotta, Italie
- Autour des pois chiches, végétan, Moyen-Orient
- Arancini, Sicile
- Lactofermentation

Atelier « Do It Yourself » (DIY)  
Samedi : 9h - 12h > de 15€ à 30€ /séance

- Feng Shui, harmoniser son lieu de vie
- Cosmétiques naturels
- Vannerie
- Produit d'entretien et lave-vaisselle
- Bougies
- Savon
- ...

L'art dans tous ses états  
Samedi : 13h30 - 17h > 4€ /séance
+ parfois le tarif de la visite

- Expo photo « Au Borinage » de Karin Borghouts
- Théâtre patoisant « Carabistouyes » Cie ScènZenvieS
- Expo de rideaux et rencontre avec Louise Delattre
- Visite de l'atelier du peintre et sculpteur Claude Laurent
- ...

Késako ?

 **Centre d'Expression et de Créativité (CEC)**
Une technique artistique au service de votre expression

 Salle de sport de l'école Achille Dieu
24, Rue de la Perche - 7340 Colfontaine

 Demandez-nous les dates