Informations pratiques Formation Déséquilibre des cycles menstruels
Pascal Haass et Fanny Roque - Bruxelles

Pascal Haass — kinésithérapeute et praticien de shiatsu



Pascal Haass est kinésithérapeute et praticien de shiatsu certifié de l'école Iokaï Shiatsu Europe. Il intervient à la Clinique de l'endométriose et des douleurs pelviennes chroniques de l'H.U.B. – Hôpital Erasme, ainsi qu'en cabinet privé.
Il poursuit actuellement le Certificat en Algologie Multidisciplinaire, consacré à l'évaluation et à la prise en charge de la douleur chronique.
Formateur en anatomie palpatoire auprès de praticiens de shiatsu, il s'intéresse au lien entre anatomie, physiologie, physiopathologie et médecine chinoise. Il attache une importance particulière à la rigueur méthodologique : distinguer ce qui est documenté de ce qui relève de l'hypothèse, et relier le toucher aux connaissances actuelles en sciences de la douleur.
Dans cette formation, il assure le volet kinésithérapie : anatomie descriptive et palpatoire du bassin, physiologie de la douleur chronique, puis présentation de son étude "Impact d'un protocole expérimental de shiatsu sur la douleur et la qualité de vie des patientes atteintes d'endométriose" et mise en pratique du protocole qui en est issu.

Lieu de la formation :
Salle Bayres 53, 53 avenue du bois de la Cambre 1050 Bruxelles
Horaires :
J1 : 13h30-18h30
J2 et J3 : 9h – 17h30
J4 : 8h30 – 16 h



Pour vous loger :
Il y a une offre de airbnb importante dans le quartier autour de la salle. Privilégiez les locations en binôme ça réduit les coûts.
(« 3 chambres dispo chez moi à 5 minutes de la salle à pied » à 30€/nuits sans drap/serviette à voir si t'as envie de passer tes soirées avec les élèves les chambres sont dispos à partir du 2/4.)

Pour venir :

🚆 Depuis la Gare de Bruxelles-Midi

Métro + Bus

- Métro **ligne 2 ou 6** jusqu'à **Trône**.
- Bus **95** direction **Wiener**.
- Descendre à **Arcades**.
- Marcher environ **3 minutes** jusqu'à la salle.

✈️ Depuis l'aéroport de Bruxelles-Zaventem

Train + Bus 95

- Train jusqu'à **Bruxelles-Luxembourg**.
- Bus **95** direction **Wiener**.
- Descendre à **Arcades**.
- Marche jusqu'à la salle.

✈️ Depuis l'aéroport de Charleroi (BSCA)

Navette + Métro + Bus

- Navette Flibco jusqu'à **Bruxelles-Midi**.
- Métro **ligne 2 ou 6** jusqu'à **Trône**.
- Bus **95** direction **Wiener**.
- Descendre à **Arcades**.
- Marche jusqu'à la salle.

🚙 En voiture

Le stationnement est possible dans les rues avoisinantes.

🅿️ **La majorité des emplacements du quartier sont situés en zone bleue.** Le stationnement y est généralement gratuit pour une durée maximale de **2 heures** moyennant l'utilisation d'un disque de stationnement. Veillez à vérifier la signalisation sur place.

Nous vous renseignerons des rues où il est possible de se garer sans restriction.

⚠️ **Attention : la Région de Bruxelles-Capitale est une Zone de Basses Émissions (LEZ).** Certains véhicules, notamment les plus anciens, peuvent être soumis à des restrictions d'accès ou nécessiter l'achat d'un pass journalier. Il est recommandé de vérifier les conditions d'accès avant votre déplacement.
Informations utiles :

- Stationnement à Watermael-Boitsfort : https://watermael-boitsfort.be/fr/vivre-a-watermael-boitsfort/mobilite/stationnement

- Zones bleues : https://watermael-boitsfort.be/fr/vivre-a-watermael-boitsfort/mobilite/stationnement/zones-bleues
- LEZ Bruxelles : https://lez.brussels

Il existe des parkings à la périphérie de Bruxelles pour laisser votre voiture.

📱 Applications utiles pour se déplacer à Bruxelles

🚇 STIB-MIVB

L'application officielle des transports publics bruxellois (métro, tram et bus).

- Horaires en temps réel
- Calcul d'itinéraires
- Achat de titres de transport
- Alertes trafic

https://www.stib-mivb.be

🚆 SNCB-NMBS

Pour les trajets en train en Belgique.

- Horaires en temps réel
- Achat de billets
- Informations sur les correspondances

https://www.belgiantrain.be

🚲 Floya

Application bruxelloise intégrant plusieurs modes de transport :

- STIB
- SNCB
- Villo!
- Cambio
- Poppy
- Dott
- Taxis

Permet de comparer différents itinéraires et d'acheter certains titres de transport.
https://floya.brussels

🚲 Villo!

Service de vélos partagés de la Région bruxelloise.
https://www.villo.be

🚙 Poppy

Voitures, scooters et trottinettes en libre-service.
https://poppy.be

🍽 Restauration

À quelques minutes à pied de la salle :

🍝 Il Nabucco

Cuisine italienne dans une ambiance chaleureuse.

🍕 Pizza & Pasta Da Lelo

Pizzas, pâtes et spécialités italiennes.

🥙 Snack Excellence

Cuisine libanaise, sandwiches, assiettes et mezzés.

🛒 Supermarchés à proximité

Pour les participant.e.s qui souhaitent acheter un repas, quelques provisions ou du matériel de dernière minute, deux supermarchés se trouvent à 2-3 minutes à pied :

- **Delhaize Boondael**
  Situé sur l'avenue du Bois de la Cambre, c'est le supermarché le plus proche de la salle. On y trouve une offre complète en alimentation, plats préparés, boulangerie, fruits et légumes ainsi qu'un parking.
- **Carrefour market Vieux-Tilleul Ixelles**
  Situé à proximité du Square du Vieux Tilleul, ce supermarché est particulièrement pratique pour les achats rapides, les sandwichs et les repas de midi.

- le magasin bio Färm Keym (coopérative spécialisée dans les produits biologiques, locaux et durables).

🍻 Le quartier du Cimetière d'Ixelles

Situé à environ 15-20 minutes à pied ou quelques arrêts de bus 95, le **Cimetière d'Ixelles (Cim'dix')** est l'un des quartiers les plus vivants de Bruxelles.

Bars emblématiques

- Tavernier
- Le Bastoche
- Le Gauguin

Restaurants

- Grande Piazza
- My Tannour
- Nombreuses terrasses et cuisines du monde

🌳 Espaces verts à proximité

La salle est à proximité immédiate avec le **Bois de la Cambre** et la **Forêt de Soignes**, deux des plus beaux espaces verts de Bruxelles.

En quelques minutes à pied, il est possible de rejoindre des sentiers de promenade, des espaces boisés et des itinéraires cyclables permettant de s'accorder une véritable pause entre les sessions de formation.

Que ce soit pour une marche au calme, une pause de midi en pleine nature ou un moment de ressourcement avant ou après les cours, cet environnement favorise le bien-être, la concentration et la déconnexion du rythme urbain.