

# PAVIÓN

## AGENDA MAI-JUIN 2026



## Un nouveau souffle culturel au parc du Cinquantenaire !

Le **Pavi'On** est un lieu ouvert, vivant et accueillant, géré par les **Maisons de Quartier de la Ville de Bruxelles**.

Nous proposons une programmation socio-culturelle éclectique, inclusive et intergénérationnelle, construite avec les associations locales et les projets d'habitant·e·s.

### Vous avez un projet ?

Chaque quadrimestre, un appel à projets d'occupation est lancé pour accueillir de nouvelles activités et événements. Il est réservé aux personnes et associations avec statut juridique.

Pas de statut ? Envoyez-nous quand même votre proposition à [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)

### Plus d'infos ?

[www.lesmaisonsdequartier.brussels](http://www.lesmaisonsdequartier.brussels)

---

## SOMMAIRE

**MAI** p.5  
**JUIN** p.10



Mise en scène



Créatif



Bien-être



Rencontre



Musique



Mouvement

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

---

## Danse-thérapie par Flora

### *Corps en Mouvement, Coeur en Paix*

Entrez dans la ronde de la vie et découvrez un espace sécurisé dédié au mouvement, à l'expression corporelle et au partage en sororité. Dans un cadre bienveillant, ces rencontres invitent à se reconnecter à son corps, à lâcher prise et à savourer le plaisir d'être en mouvement.

À travers une exploration créative et ludique, nous abordons des thématiques essentielles telles que l'équilibre, les cycles, les limites, le désir et l'affirmation de soi. Un voyage intérieur pour se valoriser, se recentrer, se reposer et se sentir pleinement vivante.

Aucun prérequis n'est nécessaire : venez telle que vous êtes.

**Lundis — 14h à 16h**



Prix : libre et conscient (5€ min.)

Pour : toutes

Réserv : [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)

## Yoga communautaire par Emina

Chaque séance comprend un échauffement, des postures adaptées aux débutants, une méditation guidée et un moment d'échange convivial. L'objectif est de démocratiser le yoga et de créer du lien social dans une ambiance bienveillante et inclusive.

**Mardis — 18h à 19h**

**Vendredis — 12h30 à 13h30**



Prix : libre et conscient (1€ min.)

Pour : tous.tes

Réserv : [eminaa@gmail.com](mailto:eminaa@gmail.com)

## Capoeira par Cécilia

Art martial brésilien mêlant agilité, musique, chant et acrobaties. L'objectif est de favoriser l'expression corporelle, la convivialité, le respect et l'épanouissement, tout en développant force, souplesse et équilibre.

**Mardis — 19h30 à 21h**



Prix : libre et conscient (1€ min.)

Pour : tous.tes

Réserv : [info@jogovivocapoeira.be](mailto:info@jogovivocapoeira.be)

## Yoga Vyanasana par Sonia

Cours doux où les postures sont aménagées avec des accessoires (blocs, sangles, coussins), et les séances incluent un temps de relaxation et de réflexion personnelle. Accompagnement personnalisé. Matériel fourni.

**Mercredis — 19h à 20h30**



Prix : 9€ (abonnement possible)

Pour : tous.tes

Réserv : [vyanasana@gmail.com](mailto:vyanasana@gmail.com)

## Danses africaines par Kouami

Les participants explorent le rythme et la musicalité à travers le mouvement. Cela encourage la créativité, l'écoute et la coordination, tout en favorisant le plaisir de partager un langage corporel et musical commun.

**Jeudis — 19h à 20h30**



Prix : 8€ à 10€ (+1x 10€ assurance)

Pour : tous.tes

Réserv : [dzidzodanz@gmail.com](mailto:dzidzodanz@gmail.com)



**AGENDA**  
MAI-JUIN  
2026



# Ça veut dire quoi être jeune ?

## par Forum des jeunes

### Viens faire entendre ta voix !

Avec son projet *Être Jeune*, le Forum des Jeunes (porte-parole des 16-30 ans en Wallonie et à Bruxelles) s'interroge sur ce que cela veut dire d'être jeune aujourd'hui.

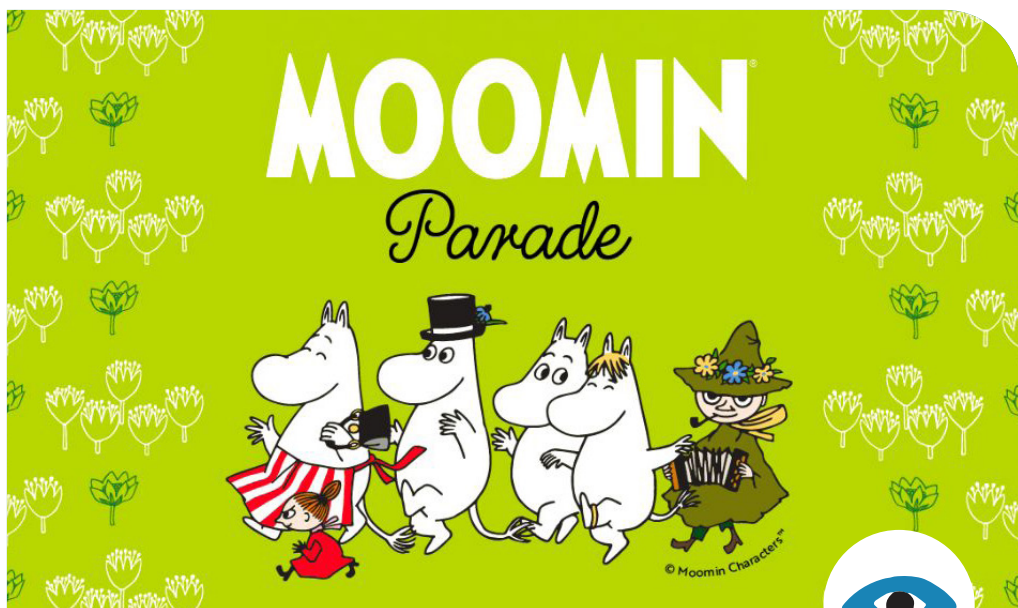
Quels sont les rêves, espoirs, craintes ou revendications de la jeunesse ? Pour répondre à ces questions, le Forum des Jeunes organise un afterwork avec un seul objectif : que les jeunes se rencontrent et s'expriment !

Pour cela, nous organiserons des ateliers de récolte de parole animés par des membres du Forum des Jeunes.

Que tu aies des choses à dire ou simplement l'envie de venir rencontrer et écouter d'autres jeunes, tu es le ou la bienvenu-e !

**5.05**  
18h-20h

Prix : **gratuit**  
Pour : **jeunes de 16 à 30 ans**  
Réserv : [forms.gle/8TieTx589LTNnpKZ7](https://forms.gle/8TieTx589LTNnpKZ7)



## **Moomin Parade** par Association des Commerçants du Carrefour Jean Monnet

**La Moomin Parade revient dans le Quartier Européen pour célébrer la Fête de l'Europe dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.**

Découvrez les secrets de ces célèbres personnages finlandais nés d'un dessin inattendu et porteur d'un message engagé. Venez vivre l'univers doux et fascinant des Moomin et rencontrez vos personnages préférés au cœur de Bruxelles.

Cette année, un programme supplémentaire aura lieu au Pavi'On !

**10h00-12h30 :**

**Mini-expo Tove Jansson (auteur) - Ateliers pour enfants  
Court-métrages - Lecture de livres**

**14h00-16h00 :**

**Parade (départ Square Ambiorix)**

**16h00-19h00 :**

**Mini-expo Tove Jansson (auteur) - Ateliers pour enfants  
Court-métrages - Documentaire**

**9.05**  
10h-19h

Prix : **gratuit**  
Pour : **enfants et adultes**  
Réserv : [moominparade.eu](http://moominparade.eu)



## **Prendre soin sans s'épuiser** par Lucia Mc Bee

**Viellir fait partie de la vie, tout comme accompagner celles et ceux qui avancent en âge.**

Proches, aidant-es ou soignant-es, nous sommes nombreux-ses à être confronté-es à la fragilité, à la perte d'autonomie et à la dépendance. Ces situations demandent une présence durable et de l'énergie, souvent sans soutien suffisant.

Comment accompagner avec justesse sans s'épuiser ?  
Comment rester présent-e et humain-e dans la durée ?  
Dans une société vieillissante, ces questions sont à la fois personnelles et collectives.

À partir de son expérience de terrain, Lucia McBee propose une approche du soin fondée sur la pleine conscience et partage des pistes concrètes pour cultiver la présence et la qualité du lien, même dans la vulnérabilité.

**Conférence en anglais.**  
**Traduction chuchotée en français disponible gratuitement (sur inscription).**

**11.05**  
19h-21h

Prix : **libre et conscient (5€ min.)**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [emergences.org/events](https://emergences.org/events)



## Projection 'May Day' par Mia Hua & Jerry Hyde

**Film documentaire qui nous plonge au cœur d'une retraite thérapeutique collective.**

Pendant plusieurs jours, un groupe de participant-es s'engage dans une expérience intense où la dynamique de groupe devient le principal terrain d'exploration.

Le film suit au plus près ce qui émerge dans cet espace partagé : les résistances, les élans de confiance, les conflits, les moments de bascule et de reconnaissance mutuelle.

May Day donne à voir la dimension profondément humaine du travail en groupe, là où se croisent vulnérabilité, responsabilité, désir d'appartenance et peur de l'exposition. Le film s'attache à ce qui circule entre les personnes, autant qu'à ce qui se transforme en chacune d'elles.

**La projection sera suivie d'un débat.**

**18.05**  
19h30-21h30

Prix : **libre et conscient (5€ min.)**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [emergences.org/events](https://emergences.org/events)



## Vivre mieux sa santé au féminin par Apesra

**À l'occasion de la Journée mondiale d'action pour la santé des femmes, une soirée mêlant théâtre et échanges est proposée autour de la pièce *Popotes* de Sandrine Guise et Estelle Cabrol.**

À travers sept portraits de femmes confrontées à leur héritage familial et à leurs mécanismes de survie, ce spectacle sensible et profondément humain invite à porter un regard à la fois lucide et bienveillant sur nos fragilités.

Des cercles de partage permettront de mettre en lumière nos vécus féminins et de faire émerger des réflexions sur les liens entre santé, vision de la vie, croyances et héritages familiaux.

Des propositions de mise en mouvement ponctueront la rencontre, afin de favoriser l'écoute de soi, l'accueil des partages et la célébration collective des prises de conscience.

**La soirée sera animée par Marie Verhulst et Nathalie Di Primio.**

**29.05**  
19h-21h

Prix: **libre et conscient**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [forms.gle/17UWKgkR2E8vtGnL6](https://forms.gle/17UWKgkR2E8vtGnL6)



## **S'arrêter, ressentir, agir : La pleine conscience au service d'un mieux-être mental et physique** par Marina Bresciani

**Apprivoiser le stress et les émotions, même dans la tempête.**

Ne pas être submergé.es par les tracas quotidiens et les chamboulements du monde ; cultiver notre énorme potentiel de résilience et de joie ; adoucir la relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie...

Comment ce serait de nous soutenir les un.es les autres et contribuer, ensemble, à rendre ce monde plus solidaire et inclusif ?

Planter ces graines et les nourrir au quotidien... quel projet ! Vous venez le partager avec nous ?

**1.06**  
18h-19h30

Prix : **libre et conscient**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [emergences.org/events](https://emergences.org/events)



## ‘Éclats des Rues’ Ateliers théâtre et art plastique par Théâtre et réconciliation

Atelier de création ouvert à toutes et tous, réunissant des habitant-es de Bruxelles et des personnes nouvellement arrivées.

Pendant quatre jours, les participant-es créent ensemble un spectacle à partir de leurs histoires et de leur imagination. En parallèle, un atelier d’arts plastiques vient enrichir la création collective. La méthode Théâtre & Réconciliation permet de construire rapidement un espace de confiance, où chacun-e peut prendre place, s’exprimer et être entendu-e.

Le résultat : une création joyeuse, inclusive et collective, portée par un groupe qui ne se connaissait pas quelques jours plus tôt

Mise en scène : **Frédérique Lecomte & Florence Marchand**

Atelier d’arts plastiques : **Chloé Schapira**

Avec le soutien de : **FWB – PCI** (Promotion de la Citoyenneté et de l’Interculturalité, projet labellisé)

**2>5.06**  
13h-17h

Prix : **gratuit**

Pour : **tous.les**

Réserv : [info@theatreconciliation.org](mailto:info@theatreconciliation.org)



## Musicology Beatmaking par Melodiggerz

### Le rythme devient un terrain de jeu collectif.

Venez découvrir le beatmaking, avec un atelier ouvert à tous et une compétition conviviale pour partager techniques et créativité. Une journée entre création, transmission et mémoire musicale.

#### 14h00-18h00 :

**Cours d'initiation pour les adolescents (session 2h) et adultes (session 2h)**

— 10€/personne/session

**Compositions de beats par beatmakers amateurs/pro suivant des règles imposées autour du concept « Cooking Beats, à la top Chef ».**

**3 ingrédients imposés : un sample, une voix et un épice maison**

— Gratuit

#### 18h30-20h00 :

**Écoute des beats composés dans la journée** — Gratuit

#### 20h00 :

**Showcase de Mr Rens** — Gratuit

**6.06**  
14h-21h

Prix : **gratuit à 10€**  
Pour : **tous.les**  
Réserv : [melodiggerz.be](https://melodiggerz.be)



# S'arrêter, ressentir, agir : La pleine conscience au service d'un mieux-être mental et physique

par Ilios Kotsou

**Apprivoiser le stress et les émotions, même dans la tempête.**

Ne pas être submergé.es par les tracasseries quotidiennes et les chamboulements du monde ; cultiver notre énorme potentiel de résilience et de joie ; adoucir la relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie...

Comment ce serait de nous soutenir les un.es les autres et contribuer, ensemble, à rendre ce monde plus solidaire et inclusif ?

Planter ces graines et les nourrir au quotidien... quel projet ! Vous venez le partager avec nous ?

**8.06**

18h-19h30

**14.06**

16h-17h30

Prix : **libre et conscient**

Pour : **tous.les**

Réserv : [emergences.org/events](https://emergences.org/events)



## Ateliers Upcycling

par Sabine Martinez

**Comment transformer de simples journaux, magazines ou flyers en véritables bijoux uniques ?**

Lors de cet atelier créatif, nous explorerons ensemble les possibilités offertes par le papier pour lui donner une seconde vie sous forme de colliers, bracelets et boucles d'oreilles.

À travers les techniques du papier roulé et de l'origami, cet atelier propose de découvrir l'univers de l'upcycling, où créativité, minutie et conscience écologique se rencontrent. Pas à pas, chacun-e est invité-e à expérimenter, à créer des pièces originales et à développer son imagination.

Un moment convivial et accessible à tous-tes, pour partager un temps de création, échanger des idées et repartir avec ses propres bijoux faits main.

**10-17-24.06**  
14h-16h

Prix: **5€**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)



## ‘La Femme d’Hector’ par La Suite Théâtre

**Quelle surprise pour Hector en rentrant du bureau :  
sa femme gît inerte dans leur lit, morte.**

Il s’en accomode rapidement : leur couple s’étioyait depuis longtemps, rongé par la rancœur.

Il se confie à Bertrand, passionné de Napoléon, et à Stéphane, son amant moniteur de fitness.

Mais on sonne à la porte... Joséphine, la femme d’Hector, apparaît bien vivante ! Qui est donc cette mystérieuse femme, sosie presque parfait de Joséphine, trouvée dans leur chambre ?

Entourés de partenaires insolites, d’un inspecteur en bout de course et d’une adolescente perspicace de 14 ans, ils vont tenter de résoudre l’énigme.

Rebondissements, intrigues sentimentales et humour grinçant vous attendent pour un moment de divertissement garanti.

**12.06**  
18h30-20h30

Prix: **2€ à 10€**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)



## Swing Night par West Coast Swing Brussels

Partageons l'amour du West Coast Swing et faisons grandir la communauté locale de danseurs dans un esprit de convivialité et d'ouverture.

Danse sociale basée sur l'improvisation, le West Coast Swing se danse avec des partenaires variés, sans chorégraphie figée. C'est comme une conversation : on partage le même vocabulaire et la même grammaire, tout en ayant toujours quelque chose de nouveau à exprimer.

Brussels West Coast Swing investit le Pavi'On pour une soirée placée sous le signe du partage, de la découverte et du plaisir de danser ensemble.

Temps de danse libre et ambiance détendue : que vous soyez débutant-e, curieux-se ou danseur-se confirmé-e, venez découvrir cette danse sociale ouverte et créative.

**19.06**  
15h-21h30

Prix : **gratuit**  
Pour : **tous.les**  
Réserv : [brusselswcs.be](https://brusselswcs.be)



## Concert vocal par Les Chanteuses Anonymes

**Avec *Just us, just we*, Les Chanteuses Anonymes vous invitent à un moment de proximité : juste vous, juste nous.**

Trois voix, des arrangements audacieux et un fil conducteur évident : l'amour sous toutes ses formes.

Le programme fait dialoguer les époques et les styles pour explorer les émotions qu'il révèle, celles qui élèvent comme celles qui bouleversent.

Un voyage musical intime et lumineux, à partager sans modération.

**26.06**  
19h45-21h

Prix: **libre et conscient (5€ min.)**  
Pour : **tous.tes**  
Réserv : [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)



## Dance with me in the park par For You Dance

### La passion devient mouvement et la danse, un véritable partage.

Depuis près de 30 ans, l'association rassemble toutes les générations autour d'une passion partagée : une danse vécue comme un espace de rencontre, d'échange et de plaisir. Salsa, bachata, kizomba, zouk et musiques du monde s'y croisent dans une approche vivante et accessible, ouverte à tous.

Ici, la danse se vit comme une conversation. Portés par l'énergie de DJ NKMY et d'une équipe engagée, les danseurs évoluent dans une ambiance conviviale, propice à l'improvisation et à la connexion.

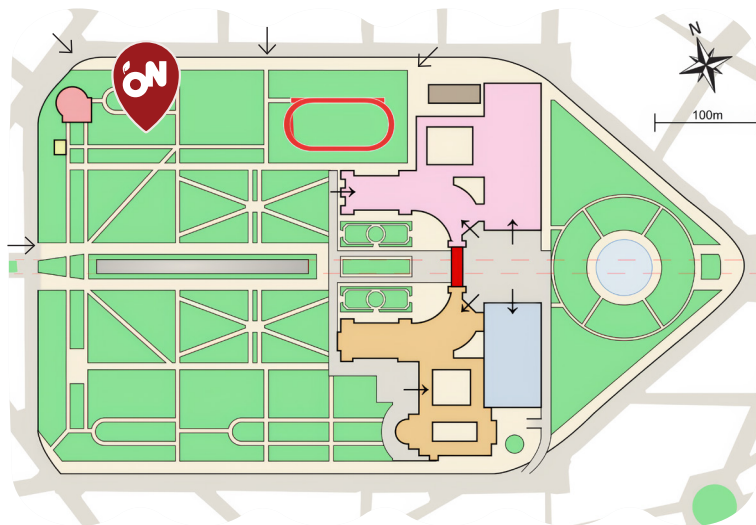
Les activités proposées sont de véritables espaces de danse sociale, où l'objectif n'est pas la performance, mais le partage et la joie de danser ensemble.

**28.06**  
16h-21h30

Prix : **3€ à 5€**  
Pour : **tous.les**  
Réserv : [instagram.com/4udance50tenaire](https://www.instagram.com/4udance50tenaire)



## ACCÈS



Gare de  
**Bruxelles-Schuman**



**Métro 1 et 5,**  
arrêts Schuman ou Mérode



**Bus 61** arrêt Chevalerie,  
**21 et 79** arrêts Michel-Ange ou Schuman



## CONTACTS

**Parc du Cinquanteenaire 15, 1000 Bruxelles**  
(Entrée par l'Avenue de la Renaissance)

**i** [pavion@lmdq.brussels](mailto:pavion@lmdq.brussels)

**📞** Général : +32 490 14 22 75

**📞** Programmation : +32 490 67 67 73

