

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

• **Documents** : pour prendre part aux voyages des Bourling'aideurs, il est nécessaire d'avoir un passeport en ordre et un carnet de vaccination\* à jour.

\* Lien recommandé : <http://www.medicinedesvoyages.be>

• **Vaccinations** : pour Afrique Centrale, fièvre jaune obligatoire, hépatite A conseillée et fièvre typhoïde, ainsi qu'une mise à jour des vaccins contre la polio, le tétanos, la diphtérie et la méningite à méningocoque A + C.

• **Santé** : la malaria est endémique dans beaucoup de pays. Il est fortement conseillé de dormir sous une moustiquaire et de prendre un médicament anti-paludisme durant votre séjour. Le traitement devra être prolongé quelques temps après le retour.

• **Budget** : Pour votre séjour en Afrique, il faut prévoir environ 30 euros/jour de frais sur place (hors frais d'avion).

• **Climat** : En Afrique il y a une saison sèche et une saison des pluies (vous adapterez votre garde-robe suivant la date de votre départ).

• **Conseils** : des soirées de présentation des projets et de préparation au voyage sont organisées sur demande.

Contact :

**CENTRE DE RELAXOTHÉRAPIE® ET DE PRÉVENTION**

Rue Charles Degroux 128, 1040 Etterbeek

Tél : 02 / 649 36 46

Email : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)

[www.relaxotherapy.com](http://www.relaxotherapy.com)



Passeport N° \_\_\_\_\_

Mr/Mme \_\_\_\_\_

PHOTO

Nom : .....

Prénom : .....

Membre : • Adhérent 50 €

• Bourling'Aideur 300 €   
(cotisation qui sous-tend les frais administratifs et d'organisation)

Depuis : .....

### Notre a.s.b.l.: Centre de Relaxothérapie® et de Prévention a son siège social :

(date de publication au M.B.08/02/1996) 128 rue Charles Degroux, 1040 Bruxelles  
Tél. 00 32 2 649 36 46, email : info@relaxotherapy.com

### Buts statutaires de l'asbl :

Utilisation et recherche de toutes techniques, méthodes de traitement et thérapies nécessaires à la lutte contre les problématiques du stress chroniques et traumatiques, ainsi que les troubles y afférents (anxiété, surmenages, états dépressifs, psychosomatisations... ). La promotion et la diffusion de la Relaxothérapie® à cette fin. Pour mener à bien sa mission, l'association développe, promeut et organise des actions à caractère social, humanitaire, économique et culturelle.

### Projets en cours de l'asbl :

• « Les Mères Veillent » : un ou deux voyages par an afin d'apporter une aide plus spécifique aux femmes et aux enfants victimes de faits de guerre dans la région Est du Congo. Dans ce cadre, faire connaître, former et utiliser la technique de la Relaxothérapie®.

• Aide ponctuelle à différentes petites associations engagées dans la lutte contre la violence, la précarité ou l'analphabétisme.



Vous pouvez également nous aider en faisant un don :  
je propose de donner par un versement automatique la somme de :

SUR LE COMPTE BE84 0019 6975 5859, BIC: GEBABEBB

en 2024 ..... €

en 2025 ..... €

en 2026 ..... €

en 2027 ..... €

# PHILOSOPHIE des BOURLINGU'AIDEURS



### Je donne :

- ☀ de mon temps, de mes vacances, de mes compétences, de mon soutien solidaire
- ☀ je finance mon voyage
- ☀ je partage mon enthousiasme, mon amour/humanité, mon empathie, mon écoute, ma gentillesse...
- ☀ j'aide au financement du projet ici en Belgique
- ☀ j'aide à la promotion du projet.

### Je reçois :

- ☀ de rencontrer un pays au plus près de sa réalité
- ☀ des moments de joie avec les femmes, les enfants et les habitants du pays
- ☀ la possibilité de logement à moindre coût
- ☀ la possibilité de m'offrir un moment « tourisme » avec une aide sur place des responsables des associations, des guides locaux et des habitants
- ☀ si j'accompagne : des moments de ressourcement (yoga, méditation, Relaxothérapie®, groupes de paroles, ...)