



### SEMAINE DU BIEN-ÊTRE 21 > 25 NOVEMBRE 2022

#### QUOI?

- ► ATELIERS (AROMATHÉRAPIE, SOPHROLOGIE, TAI CHI, JEUX, ...)
- ► CONFÉRENCES (HYPNOSE, GESTION DE STRESS, ...)
- ► EXPOSITION DE TABLEAUX
- ► THÉÂTRE

#### OÙ?

**▶ DANS LES LOCAUX DE L'EAFC-UCCLE** 

#### POUR QUI?

► ÉTUDIANT.E.S ET MEMBRES DU PERSONNEL



# PROGRAMME LUNDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS 11H00 ► 13H00



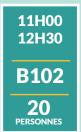
#### Réflexologie plantaire par Anne Marie Guichard

Historique de la réflexologie, symbolique du pied, à quoi ça sert ? Exercices pratiques (balle de tennis).



#### Atelier Jeux de société par des étudiants de la section Éducateur

Jeux de coopération - Jeux de compétition : quelles émotions!!



#### Jeu de rôles : Donjons et Dragons par Joran Roumegoux

Activité conviviale où vous incarnerez un personnage dans un monde fantastique où vous vivrez diverses aventures. (en anglais et/ou en français)



#### Atelier Jeux de société par des étudiants de la section Éducateur

Jeux de coopération - Jeux de compétition : quelles émotions!!



#### Classe flexible par Barbara Liénard

Visite, explication et questions/réponses sur la classe flexible et la mise en pratique des cours dans un local du genre.

### PROGRAMME | LUNDI 21 NOVEMBRE | LES ACTIVITÉS

15H30 ▶ 17H30

15H30 16H20 C111

PERSONNES

#### Sophrologie par Virginie

Conscientiser son stress : comment agit-il sur mon corps ? La météo interne : comment mesurer son niveau de stress / Ramener le calme par la respiration / Dégager le négatif / Courte séance de relaxation méditative / Questions-réponses.



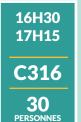
#### Chant, relaxation et harmoniques par Sylvie Bellocchi

Se détendre, chanter dans le confort et le plaisir de laisser nos voix sonner et résonner ensemble. Initiation au chant par l'écoute du son et des harmoniques.



#### STAND du CPAS UCCLE - SERVICE DE SANTE MENTALE

15H30 17H30



La gestion du stress : Conseils et outils pour gérer efficacement le stress par Dr. Vidya Shembule (ENG)

Compréhension de vos émotions et de vos sentiments, création de l'échelle d'humeur.

#### LUNDI 21 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

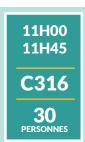
17H30 ▶ 19H30

17H30 19H00 B102 20 PERSONNES

#### Jeu de rôles : Donjons et Dragons par Joran Roumegoux

Activité conviviale où vous incarnerez un personnage dans un monde fantastique où vous vivrez diverses aventures. (en anglais et/ou en français)





#### Habitudes, addictions et dépression par Dr. Vidya Shembule (ENG)

Le processus de formation des habitudes, élimination des mauvaises habitudes et développer les meilleures.



#### Atelier démonstration: création d'un baume nourrissant par Sylvie Sterpin

Préparation au bain-marie d'un baume de beauté (beurre de karité et cire d'abeille) en collaboration avec les savons LYNA + Atelier huiles essentielles.



15H30 16H30 C111 15 PERSONNES

#### Réflexologie plantaire par Anne Marie Guichard

Historique de la réflexologie, symbolique du pied, à quoi ça sert ? Exercices pratiques (balle de tennis).

15H30 16H30 **A200** 

#### Hypnopraticien et coaching de vie par Bertrand Harlay

Exposé sur l'hypnose : un outil puissant

16H30 17H30 V202 15 PERSONNES

#### Atelier sur l'estime de soi et le bien-être par Maria-Pia Maoloni

L'estime de soi est le socle de notre bien-être. Avoir une bonne estime de soi contribue au développement de relations sociales saines et équilibrées. Des jeux et activités permettront le développement des compétences socio-émotionnelles afin d'aider les étudiants à augmenter leur confiance en eux, lutter contre l'échec scolaire et oeuvrer pour leur bien-être et celui de de ceux qui les accompagnent.





#### Méditation de pleine conscience par Maria-Franca Totaro

Différentes techniques de méditation et ancrage dans le moment présent.



#### Conférence-Atelier sur la cohérence cardiaque par Marie Panou

La Cohérence Cardiaque est un mode respiratoire qui permet de gérer le stress, les émotions mais aussi la déprime. L'atelier cohérence cardiaque aura la forme d'une conférence suivie d'une pratique de cohérence cardiaque.

## PROGRAMME MERCREDI 23 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS 11H00 ▶ 13H00



#### Atelier: Dix huiles essentielles antistress par Catherine DEMARET

Parmi les nombreuses huiles essentielles connues, certaines sont réputées pour leurs propriétés apaisantes ou équilibrantes.

Lors de cet atelier, vous en découvrirez 10 parmi les plus répandues.

Venez vous y détendre, tout en apprenant à les utiliser facilement et de façon sûre, seules ou combinées en synergies.

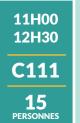


#### Atelier Qi gong par Clémentine Laféac - Life Care Centre

Le Qi gong est un art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise basé sur des exercices simples, lents et doux pour faire circuler l'énergie interne.

Par le travail du Qi gong ou le travail de l'énergie, vous apprendrez d'abord à vous recentrer et à vous enraciner dans la terre.

Vous retrouverez votre vitalité et un équilibre intérieur.



**ATELIER: Prendre soin de soi avec des techniques simples** par Véronique Dayez, Psychologue, Infirmière, Sophrologue et Enseignante à l'EAFC Rixensart

Sophrologie, Gestion du Stress et Prévention Burn-out.

Prendre soin de soi : un temps pour respirer, se recentrer, se détendre. Quelques outils faciles pour se connecter à soi.



#### Jeu de rôles: Donjons et Dragons par Joran Roumegoux

Activité conviviale où vous incarnerez un personnage dans un monde fantastique où vous vivrez diverses aventures. (en anglais et/ou en français)

### **PROGRAMME**

#### MERCREDI 23 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

15H30 ▶ 17H30



#### Classe flexible par Barbara Liénard

Visite, explication et questions/réponses sur la classe flexible et la mise en pratique des cours dans un local du genre.



#### Conférence-Atelier sur la cohérence cardiaque par Marie Panou

La Cohérence Cardiaque est un mode respiratoire qui permet de gérer le stress, les émotions mais aussi mais aussi la déprime. L'atelier cohérence cardiaque aura la forme d'une conférence suivie d'une pratique de cohérence cardiaque.



#### Jeu de rôles : Donjons et Dragons par Joran Roumegoux

Activité conviviale où vous incarnerez un personnage dans un monde fantastique où vous vivrez diverses aventures. (en anglais et/ou en français)

#### MERCREDI 23 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

18H30 ▶ 20H00



#### Pièce de théâtre par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Du théâtre? Moi, jamais!

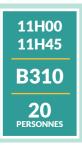
Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues (essentiellement en français et introduction en espagnol).





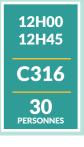
#### Pièce de théâtre par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Du théâtre ? Moi, jamais ! Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues (essentiellement en français et introduction en espagnol).



#### Méthode Félicité par Aurélie Verbelen

7 min pour retrouver l'équilibre et déployer son plein potentiel.



#### Conscience de soi et intelligence émotionnelle par Dr. Vidya Shembule (ENG)

Compréhension et amélioration de la conscience de soi. Communiquer efficacement.



15H30 16H20 C111 15 PERSONNES

#### Sophrologie par Virginie

Conscientiser son stress : comment agit-il sur mon corps ? La météo interne : comment mesurer son niveau de stress / Ramener le calme par la respiration / Dégager le négatif / Courte séance de relaxation méditative / Questions-réponses



#### Découverte de l'art thérapie par Valérie Provost

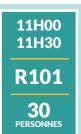
Atelier de découverte de l'art-thérapie pour prendre soin de soi autrement qu'avec des mots, par différents exercices artistiques « faciles » même quand on ne se sent pas artiste, et sans recherche de résultat esthétique.

15H30 17H30 C214 15 PERSONNES

#### Huiles essentielles, sophrologie et gestion du stress par C. DEMARET

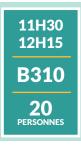
Parmi les nombreuses huiles essentielles connues, certaines sont réputées pour leurs propriétés apaisantes ou équilibrantes. Lors de cet atelier, vous en découvrirez 10 parmi les plus répandues. Venez vous détendre, tout en apprenant à les utiliser facilement et de façon sûre, seules ou combinées en synergie.

# PROGRAMME VENDREDI 25 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS 11H00 ▶ 13H00



#### **Conférence** par Alexandre Rodembourg

Rapports entre philosophie et bien-être : exemples de différentes sagesses de l'Antiquité grecque.



#### Techniques de relaxation par Aurélie Verbelen

DO IN, respiration consciente et cohérence cardiaque.



#### Classe flexible par Barbara Liénard

Visite, explication et questions/réponses sur la classe flexible et la mise en pratique des cours dans un local du genre



#### Jeu de société sur le thème de l'inclusion par Luc Blervaque

Découvre l'inclusion par le biais des jeux.

### PROGRAMME

VENDREDI 25 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

11H00 ▶ 13H00

11H00 11H45 Relationship management for mental health [Gestion des relations pour la santé mentale] par Dr. Vidya Shembule (ENG)

Comprendre votre relation avec vous-même et avec les autres. Connaissance des positions de vie pour la gestion des relations.

20 PERSONNES

C122

11H00 12H00 V202

20 PERSONNES Atelier Jeux de société par les étudiants de la section Éducateur

Jeux de coopération - Jeux de compétition : quelles émotions!!

11H00 12H00 B108

> 20 PERSONNES

Atelier Jeux de société par les étudiants de la section Éducateur

Jeux de coopération - Jeux de compétition : quelles émotions!!

11H00 12H00 C211 Atelier récit conte Tarot des 1001 contes par Sylvie Sterpin

Créations d'un récit ou d un conte à l'aide du jeu Tarot des 1001 contes - représentation et danse avec les éducateurs;

11H30 13H00 A200 100 **Conférence : «Arrêter de Stresser et Rester Zen»** par Diana Barthélemy, Sophrologue, Autrice, Formatrice et Enseignante à l'EAFC Rixensart en Sophrologie

Comprendre le stress et ses mécanismes & apprendre des outils simples de gestion du stress.

# PROGRAMME VENDREDI 25 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS 14H00 ▶ 17H30



#### Pièce de théâtre par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Du théâtre ? Moi, jamais!

Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues (essentiellement en français et introduction en espagnol).



#### Atelier récit conte Tarot des 1001 contes par Sylvie Sterpin

Créations d'un récit ou d un conte à l'aide du jeu Tarot des 1001 contes - représentation et danse avec les éducateurs;

