EAFC UCCLE

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT POUR ADULTES ET DE FORMATION CONTINUE

EN COLLABORATION AVEC

EAFC RIXENSART

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

INSCRIPTION AUPRÈS DES PROFESSEUR.E.S OU À L'ACCUEIL

PROGRAMME DISPONIBLE SUR LE SITE DE L'ÉCOLE ET L'ÉCRAN DE L'ACCUEIL

WALLONIE-BRUXELLES ENSEIGNEMENT

PROGRAMME

LUNDI 21 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS
11H00 ▶ 13H00

11H00 12H00
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).

11H00 12H00
V202
40 PERSONNES

Atelier Jeux de société par des étudiants de la section Éducateur

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

11H00 12H30
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)

12H00 13H00
B102
40 PERSONNES

Atelier Jeux de société par des étudiants de la section Éducateur

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

11H00 13H00
PORTE OUVERTE
C216

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
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.

15H30 17H30
V202
MINIMUM 8

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.

MESS

STAND du CPAS UCCLE - SERVICE DE SANTE MENTALE
15H30 17H30

16H30 17H15
C316
30 PERSONNES

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)

PROGRAMME

MARDI 22 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

11H00 ▶ 13H00

11H00
11H45

C316

30
PERSONNES

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

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

DURÉE:
30 MIN

L204

20
PERSONNES

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.

PROGRAMME

MARDI 22 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS
15H30 ▶ 17H30

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.

PROGRAMME

MARDI 22 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

18H30 ▶ 19H30

18H30
19H15

C316

15
PERSONNES

Méditation de pleine conscience par Maria-Franca Totaro

Différentes techniques de méditation et ancrage dans le moment présent.

18H30
19H30

A200

100
PERSONNES

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

11H00 13H00
C214
15 PERSONNES

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.

11H00 13H00
MESS
50 PERSONNES

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.

11H00 12H30
C111
15 PERSONNES

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.

11H00 12H30
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)

PROGRAMME

MERCREDI 23 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS
15H30 ▶ 17H30

15H30
16H40
PORTE OUVERTE
C216
15
PERSONNES

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.

15H30
16H30
A200

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.

15H30
17H00
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)

MERCREDI 23 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS
18H30 ▶ 20H00

À
19H
A200
100
PERSONNES

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).

PROGRAMME

JEUDI 24 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS

11H00 ▶ 13H00

À 11H
A200
100 PERSONNES

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).

11H00 11H45
B310
20 PERSONNES

Méthode Félicité par Aurélie Verbelen

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

12H00 12H45
C316
30 PERSONNES

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

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

PROGRAMME

JEUDI 24 NOVEMBRE ▶ LES ACTIVITÉS
15H30 ▶ 17H30

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

15H30 17H30
L204
15 PERSONNES

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

11H00
11H30
R101
30 PERSONNES

Conférence par Alexandre Rodembourg

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

11H30
12H15
B310
20 PERSONNES

Techniques de relaxation par Aurélie Verbelen

DO IN, respiration consciente et cohérence cardiaque.

11H00
13H00 PORTE OUVERTE
C216
15 PERSONNES

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

11H00
13H00
C111
14 PERSONNES

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
C122
20 PERSONNES

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.

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 PERSONNES

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

À 14H00
A200
100 PERSONNES

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).

15H30
16H30
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;

EAFC UCCLE

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT POUR ADULTES ET DE FORMATION CONTINUE