

# SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

## 20 ► 24 NOVEMBRE 2023

### QUOI ?

- ATELIERS
- CONFÉRENCES
- THÉÂTRE

### OÙ ?

- DANS LES LOCAUX DE L'EAFC-UCCLÉ

### POUR QUI ?

- ÉTUDIANT.E.S ET MEMBRES DU PERSONNEL

INSCRIPTIONS AUPRÈS DES  
PROFESSEURS OU À LA  
MÉDIATHÈQUE

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



# PROGRAMME |

LUNDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H00  
10H00

CUISINE

15  
PERSONNES

## Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation de crackers salés et dip de légumes.

Français  
intermédiaire

09H15  
10H15

C113

15  
PERSONNES

## Improvisation théâtrale par Renaud Levecq

En improvisation théâtrale, tout est possible... Un extraterrestre peut discuter philosophie avec une fleur de pissenlit sans que ça ne choque qui que ce soit. Mais avant toute chose, il faut passer par le vestiaire et y laisser un certain nombre de choses telles que : peur, timidité, déficit d'estime de soi, regard de l'autre, préjugés, normes de la société, ... Cet atelier aura pour but de sensibiliser au fait que nous avons tous quelque chose à apporter à la construction d'histoires qui n'ont d'autre but que de se vider la tête de toute notre charge mentale.

Français  
intermédiaire

09H15  
10H15

C219

20  
PERSONNES

## Méthode Félicitée par Aurélie Verbelen

Méthode d'auto-équilibration basée sur la respiration et le mouvement pour, en 7 minutes, retrouver son axe et activer son plein potentiel.

Français  
intermédiaire

11H00  
12H00

C113

15  
PERSONNES

## Improvisation théâtrale par Renaud Levecq

En improvisation théâtrale, tout est possible... Un extraterrestre peut discuter philosophie avec une fleur de pissenlit sans que ça ne choque qui que ce soit. Mais avant toute chose, il faut passer par le vestiaire et y laisser un certain nombre de choses telles que : peur, timidité, déficit d'estime de soi, regard de l'autre, préjugés, normes de la société, ... Cet atelier aura pour but de sensibiliser au fait que nous avons tous quelque chose à apporter à la construction d'histoires qui n'ont d'autre but que de se vider la tête de toute notre charge mentale.

Français  
intermédiaire

2

● ATELIER

● CONFÉRENCE

# PROGRAMME |

LUNDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

11H00  
12H00

C211

15  
PERSONNES

## Réflexologie plantaire par Marie Guichard

Historique de la réflexologie, symbolique du pied, à quoi ça sert ? + Exercices pratiques avec une balle de tennis.

Français  
intermédiaire/  
avancé

11H00  
12H00

C122

30  
PERSONNES

## Stress Management par Vidya Shembule

Manage your stress practically and effectively, understand of your emotions and feeling and create your "Mood-metre".

English  
Basic

11H00  
12H00

CUISINE

15  
PERSONNES

## Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation de crackers salés et dip de légumes.

Français  
intermédiaire

LUNDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
14H30

C113

15  
PERSONNES

## Improvisation théâtrale par Renaud Levecq

En improvisation théâtrale, tout est possible... Un extraterrestre peut discuter philosophie avec une fleur de pissenlit sans que ça ne choque qui que ce soit. Mais avant toute chose, il faut passer par le vestiaire et y laisser un certain nombre de choses telles que : peur, timidité, déficit d'estime de soi, regard de l'autre, préjugés, normes de la société, ... Cet atelier aura pour but de sensibiliser au fait que nous avons tous quelque chose à apporter à la construction d'histoires qui n'ont d'autre but que de se vider la tête de toute notre charge mentale.

Français  
intermédiaire

● ATELIER

● CONFÉRENCE

3

13H30  
14H15

C111

15  
PERSONNES

### Origami par Françoise Delattre

S'initier aux techniques de bases de l'origami et repartir avec sa création.

Français  
intermédiaire

13H30  
14H30

CUISINE

15  
PERSONNES

### Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation d'une barre céréales.

Français  
intermédiaire

15H00  
16H00

CUISINE

15  
PERSONNES

### Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation d'une barre céréales.

Français  
intermédiaire

15H00  
17H00

C213

15  
PERSONNES

### La connaissance de soi : source de bien-être ? par Isabelle Sosnowski

Aristote disait que « la connaissance de soi est le début de la sagesse » !

Tu as envie d'en savoir plus sur ta personnalité, tes centres d'intérêt, tes valeurs ou tes ancrs de carrière ?

Cet atelier interactif est fait pour toi ! Il te permettra de comprendre en quoi cette connaissance pourra t'aider à bien t'orienter dans la vie, à faciliter tes relations et à booster ta confiance en toi !

Français  
avancé

**!! Atelier réservé aux étudiants de 3ème Bac et/ou 1ère et/ou 2ème Master) !!**

15H30  
16H30

C113

15  
PERSONNES

### Improvisation théâtrale par Renaud Levecq

En improvisation théâtrale, tout est possible... Un extraterrestre peut discuter philosophie avec une fleur de pissenlit sans que ça ne choque qui que ce soit. Mais avant toute chose, il faut passer par le vestiaire et y laisser un certain nombre de choses telles que : peur, timidité, déficit d'estime de soi, regard de l'autre, préjugés, normes de la société, ... Cet atelier aura pour but de sensibiliser au fait que nous avons tous quelque chose à apporter à la construction d'histoires qui n'ont d'autre but que de se vider la tête de toute notre charge mentale.

Français  
intermédiaire

4

● ATELIER

● CONFÉRENCE

14H00  
15H00

C214

15  
PERSONNES

### Réflexologie plantaire par Marie Guichard

Historique de la réflexologie, symbolique du pied, à quoi ça sert ? + Exercices pratiques avec une balle de tennis.

Français  
intermédiaire/  
avancé

## PROGRAMME |

LUNDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

18H00  
20H00

C213

15  
PERSONNES

### La connaissance de soi : source de bien-être ? par Isabelle Sosnowski

Aristote disait que « la connaissance de soi est le début de la sagesse » ! Tu as envie d'en savoir plus sur ta personnalité, tes centres d'intérêt, tes valeurs ou tes ancres de carrière ? Cet atelier interactif est fait pour toi ! Il te permettra de comprendre en quoi cette connaissance pourra t'aider à bien t'orienter dans la vie, à faciliter tes relations et à booster ta confiance en toi !

Français  
avancé

**!! Atelier réservé aux étudiants de 3ème Bac et/ou 1ère et/ou 2ème Master) !!**

18H00  
19H15

C316

30  
PERSONNES

### Dégustation autour du monde par Floriane Tysebaert

L'atelier étant tenu par le groupe de français langue étrangère, plusieurs nationalités s'y retrouvent. De ce fait, les étudiants apporteront des petites spécialités culinaires issues de leur pays d'origine afin de les faire découvrir aux membres le désirant.

Français  
intermédiaire

19H00  
20H00

A200

50  
PERSONNES

### Drainage lymphatique selon le Dien Chan par Nhung Hoang Thi

Drainage lymphatique du visage selon le Dien Chan.

Français  
intermédiaire

● ATELIER

● CONFÉRENCE

5

# PROGRAMME |

MARDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H15  
10H15

C113

20  
PERSONNES

## Création d'un baume nourrissant par Sylvie Sterpin

Repars avec ton baume après avoir assisté à sa préparation au bain-marie. Ce baume beauté nourrissant est composé de beurre de karité et de cire d'abeilles.

Tous niveaux

09H15  
10H15

C219

20  
PERSONNES

## Méthode Félicitée par Aurélie Verbelen

Méthode d'auto-équilibration basée sur la respiration et le mouvement pour, en 7 minutes, retrouver son axe et activer son plein potentiel.

Français  
intermédiaire

11H00  
12H00

C122

30  
PERSONNES

## Psychology of Habits & addictions par Vidya Shembule

- Develop good habits
- Break the bad habits
- Understand Brain physiology & psychology

English  
Basic

11H00  
12H00

C219

20  
PERSONNES

## Techniques de respiration et de cohérence cardiaque par Aurélie Verbelen

Respiration alternée et Cohérence cardiaque pour instaurer et retrouver le calme.

Français  
intermédiaire

11H00  
12H00

C113

20  
PERSONNES

## Création d'un baume nourrissant par Sylvie Sterpin

Repars avec ton baume après avoir assisté à sa préparation au bain-marie. Ce baume beauté nourrissant est composé de beurre de karité et de cire d'abeilles.

Tous niveaux

6

● ATELIER

● CONFÉRENCE

10H00  
10H30

C213

15  
PERSONNES

### Couronnes de fleurs pour cheveux par Nathalie Luther

Création de couronnes de fleurs fraîches en collage sur ruban / parures pour cheveux ou bracelet floral

Français  
débutant

10H10  
10H30

B202

15  
PERSONNES

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle

par Geoffroy Mottart

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

Français  
débutant

10H30  
10H50

B202

15  
PERSONNES

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle

par Geoffroy Mottart

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

Français  
débutant

11H00  
11H20

B202

15  
PERSONNES

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle

par Geoffroy Mottart

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

Français  
débutant

11H00  
11H30

C213

15  
PERSONNES

### Couronnes de fleurs pour cheveux par Nathalie Luther

Création de couronnes de fleurs fraîches en collage sur ruban / parures pour cheveux ou bracelet floral

Français  
débutant

● ATELIER

● CONFÉRENCE

7

Français  
débutant

11H30  
11H50

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle par Geoffroy Mottart

B202

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

15  
PERSONNES

Français  
débutant

11H45  
12H15

### Couronnes de fleurs pour cheveux par Nathalie Luther

C213

Création de couronnes de fleurs fraîches en collage sur ruban / parures pour cheveux ou bracelet floral

15  
PERSONNES

Français  
débutant

12H00  
12H20

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle par Geoffroy Mottart

B202

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

15  
PERSONNES

Français  
débutant

12H30  
12H50

### Boutonnière fleurie pour une journée exceptionnelle par Geoffroy Mottart

B202

Réalisation et assemblage des fleurs et de feuillages pour réaliser un bijou floral

15  
PERSONNES

Français  
débutant

12H30  
13H00

### Couronnes de fleurs pour cheveux par Nathalie Luther

C213

Création de couronnes de fleurs fraîches en collage sur ruban / parures pour cheveux ou bracelet floral

15  
PERSONNES

8

● ATELIER

● CONFÉRENCE



# PROGRAMME |

MARDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
14H30

A200

120  
PERSONNES

## Le design humain, une pratique au service des différences par Ness Klepandy

Français  
avancé

Comment nous engager dans une bonne relation ? Dans le bon job ? Comment créer une entreprise pérenne qui respecte nos différences et nous permet d'être 100% nous-même ? Les réponses à ces questions sont capitales aujourd'hui pour éviter de finir épuisé mentalement, physiquement et émotionnellement et de tomber dans le burn-out ou la dépression. Rythme, système de prises de décisions, fonctionnements internes, ... Nous sommes tous complexes, uniques et sensibles. Parfois, plus qu'on ne le pense. Le comprendre est une chose. Découvrir en quoi nous sommes différents et le mettre en valeur pour nous démarquer et créer une vie qui nous convient vraiment en est une autre !

15H30  
17H15

MESS

15  
PERSONNES

## Aiki et Aiki Ken (origine de l'aikido et art du sabre) par Bruno Marin

Français  
débutant

Echauffement et assouplissement du corps. Initiation aux roulades sur le sol. Nous expérimenterons quelques formes d'aikido à deux. Présentation de l'art du sabre. (<https://www.bruxelles-aikiken.be/>)

13H30  
15H00

P201

20  
PERSONNES

## Atelier Jeux de société par Alison Dubois et les éducateurs

Français  
intermédiaire

Viens t'amuser en découvrant de nombreux jeux de société. Moments de partage et de fous rires assurés !

● ATELIER

● CONFÉRENCE

9

16H00  
17H30

A200

120  
PERSONNES

## Alimentation, énergie et prévention santé par De Clercq Véronique

Français  
avancé

Grâce à cette conférence vous allez comprendre comment ce que vous mangez influence le fonctionnement de votre corps et votre énergie. Vous en ressortez des clés concrètes pour changer vos habitudes et adapter votre alimentation à vos besoins. Le but de la conférence est de vous donner l'envie de manger mieux, et une idée claire de comment s'y prendre au quotidien, un mindset positif par rapport à l'alimentation saine, sans privations, et beaucoup d'inspiration pour bien composer ses assiettes. Chaque participant reçoit également un ebook de recettes saines et pratiques, richement illustré de photos et d'astuces pour se motiver et se faciliter la vie.

# PROGRAMME |

MARDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

18H00  
19H15

C316

30  
PERSONNES

## Découverte du monde par Tysebaert Floriane

Français  
avancé

L'atelier étant tenu par le groupe de français langue étrangère, plusieurs nationalités s'y retrouvent. De ce fait, les étudiants apporteront des objets, des vêtements, des photos, etc. en lien avec les traditions de leur pays d'origine afin de les faire découvrir aux membres le désirant.

# PROGRAMME |

MERCREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

11H00  
11H45

C213

15  
PERSONNES

## Origami par Françoise Delattre

Français  
intermédiaire

S'initier aux techniques de bases de l'origami et repartir avec sa création.

10

● ATELIER

● CONFÉRENCE

09H00  
11H00

## Alimentation des enfants : Bien manger pour s'épanouir par De Clercq Véronique

Français  
avancé

A200

120  
PERSONNES

Comment l'alimentation agit sur le corps et le comportement des enfants ? Cette conférence a pour but de vous inviter à l'action par l'information : prendre conscience de comment l'alimentation agit à court terme et à long terme sur le corps et le comportement des enfants. Nous élaborerons ensemble une journée type pour les repas des enfants avec des exemples de repas adaptés à leurs besoins. Les participants repartent avec un Ebook de recettes à télécharger.

# PROGRAMME |

MERCREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
14H40

## Soulager les douleurs aux épaules et à la nuque par Nhung Hoang Thi

Français  
intermédiaire

A200

50  
PERSONNES

Soulager les douleurs aux épaules et à la nuque

15H30  
16H30

## Osez la vie que vous méritez ! par Thiels Grégory

Français  
avancé

A200

120  
PERSONNES

Vous êtes en perte de sens, de motivation ou simplement votre désir est d'évoluer plus rapidement, vous cherchez des solutions radicales, pour obtenir et réaliser vos rêves et objectifs.

La conférence (osez la vie que vous méritez) sur la méthode efetdor est le rendez-vous incontournable pour vous !

Ne manquez pas cette opportunité et inscrivez-vous

Je suis impatient de vous rencontrer et de participer à la transformation de votre Vie !

# PROGRAMME |

MERCREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

19H00  
20H00

## Du théâtre ? Moi, jamais ! 2 par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Tous niveaux

A200

120  
PERSONNES

Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues. Pièce en espagnol avec du français

● ATELIER

● CONFÉRENCE

11

# PROGRAMME |

JEUDI 23 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H15  
10H15

C111

20  
PERSONNES

## Création d'un baume nourrissant par Sylvie Sterpin

Tous niveaux

Repars avec ton baume après avoir assisté à sa préparation au bain-marie. Ce baume beauté nourrissant est composé de beurre de karité et de cire d'abeilles.

11H00  
12H00

C216

20  
PERSONNES

## Méthode Félicitée par Aurélie Verbelen

Français  
intermédiaire

Méthode d'auto-équilibration basée sur la respiration et le mouvement pour, en 7 minutes, retrouver son axe et activer son plein potentiel.

11H15  
12H15

C111

20  
PERSONNES

## Création d'un baume nourrissant par Sylvie Sterpin

Tous niveaux

Repars avec ton baume après avoir assisté à sa préparation au bain-marie. Ce baume beauté nourrissant est composé de beurre de karité et de cire d'abeilles.

11H30  
12H30

MESS

20  
PERSONNES

## Premiers gestes face à une urgence médicale par Stéphanie Van Esch (ambulancière 112 et calltaker 101)

Français  
intermédiaire

Passer en revue les gestes à poser lors d'une situation médicale urgente (RCP, brûlure, syncope, étouffement, allergie sévère, etc.)

12H00  
13H00

C216

20  
PERSONNES

## Techniques de respiration et de cohérence cardiaque par Aurélie Verbelen

Français  
intermédiaire

Respiration alternée et Cohérence cardiaque pour instaurer et retrouver le calme.

12

● ATELIER

● CONFÉRENCE

# PROGRAMME |

JEUDI 23 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H00  
17H00

B302

4 PERSONNES  
PAR HEURES

## Trouvez la meilleure version de vous-même par Élise Roder

Français  
intermédiaire

Conseillère en image depuis plus de 15 ans, esthéticienne diplômée, Elise Roder propose un regard neuf sur l'apparence. Contre toute attente, le travail mené sur l'enveloppe ouvre la voie à des changements plus profonds. Par exemple, la bonne coupe de cheveux peut changer la perception que l'on a de soi. Le changement de regard sur certains aspects de notre apparence peut nous conduire à une revalorisation de toute notre personne. Les résultats peuvent être spectaculaires. Et bien souvent, cela tient à peu de choses. Participer à cette transformation est toujours une inépuisable source de joie. Qui que vous soyez, Élise vous attend. Ensemble, et pendant 15 minutes, vous cherchez, ensemble, la meilleure version de vous-même

13H30  
14H15

C111

15  
PERSONNES

## Origami par Françoise Delattre

Français  
intermédiaire

S'initier aux techniques de bases de l'origami et repartir avec sa création.

14H00  
15H00

C303

15  
PERSONNES

## Premiers gestes face à une urgence médicale

par Stéphanie Van Esch (ambulancière 112 et calltaker 101)

Français  
intermédiaire

Passer en revue les gestes à poser lors d'une situation médicale urgente (RCP, brûlure, syncope, étouffement, allergie sévère, etc.)

14H00  
15H00

V202

20  
PERSONNES

## Découverte de la communication non-violente

par Marie Rodriguez Lopez

Français  
avancé

Découverte de la Communication Non Violente : la méthode, l'application au quotidien

● ATELIER

● CONFÉRENCE

13

15H00  
16H00

V202

12  
PERSONNES

### Estime de soi et bien-être par Maria-Pia Maoloni

Français  
avancé

L'estime de soi est le socle de notre bien-être. Avoir une bonne estime de soi va contribuer au développement de relations sociales saines et équilibrées. Il s'agit d'un atelier de sensibilisation qui permettra, au travers de tests et de vidéos, d'identifier son degré de connaissance de soi et de développer ainsi une meilleure confiance en soi.

15H30  
16H30

C303

15  
PERSONNES

### Premiers gestes face à une urgence médicale par Stéphanie Van Esch (ambulancière 112 et calltaker 101)

Français  
intermédiaire

Passer en revue les gestes à poser lors d'une situation médicale urgente (RCP, brûlure, syncope, étouffement, allergie sévère, etc.)

15H30  
16H30

C213

20  
PERSONNES

### Découverte de la sophrologie par Marie Rodriguez Lopez

Français  
avancé

Découverte de la sophrologie : ses origines, ses bienfaits, ses champs d'application + une séance pour la tester vous-même.

16H30  
17H30

C122

30  
PERSONNES

### Emotional Intelligence par Vidya Shembule

English  
Basic

- Understand your emotion
- Improve self-awareness
- Create your Emotional Intelligence metre

## PROGRAMME |

JEUDI 23 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 20H00

18H00  
19H00

C213

15  
PERSONNES

### Premiers gestes face à une urgence médicale par Stéphanie Van Esch (ambulancière 112 et calltaker 101)

Français  
intermédiaire

Passer en revue les gestes à poser lors d'une situation médicale urgente (RCP, brûlure, syncope, étouffement, allergie sévère, etc.)

14

● ATELIER

● CONFÉRENCE

18H00  
19H00

C213

15  
PERSONNES

### Premiers gestes face à une urgence médicale

par Stéphanie Van Esch (ambulancière 112 et calltaker 101)

Passer en revue les gestes à poser lors d'une situation médicale urgente (RCP, brûlure, syncope, étouffement, allergie sévère, etc.)

Français  
intermédiaire

19H00  
20H00

B102

30  
PERSONNES

### La cohérence cardiaque pour gérer le stress des examens

par Marie Panou

La cohérence cardiaque est un cycle de respiration particulier qui permet de faire face au stress et aux stressés. Elle est donc bien utile pour nous aider à faire face au stress des examens et nous éviter de perdre tous nos moyens.

Français  
avancé

## PROGRAMME |

VENDREDI 24 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H00  
10H00

CUISINE

15  
PERSONNES

### Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation de crackers salés et dip de légumes.

Français  
intermédiaire

10H00  
11H00

A200

120  
PERSONNES

### Du théâtre ? Moi, jamais ! 2 par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues. Pièce en espagnol avec du français

Tous niveaux

● ATELIER

● CONFÉRENCE

15

Français  
intermédiaire

10H30  
12H00

MESS

60  
PERSONNES

### Atelier Jeux de société par Alison Dubois et les éducateurs

Viens t'amuser en découvrant de nombreux jeux de société. Moments de partage et de fous rires assurés !

Tous niveaux

11H00  
12H00

C216

6 PERSONNES  
PAR HEURES

### Quelles couleurs pour mon teint ? par David Van de Velde

En réalisant votre test de colorimétrie, vous connaîtrez la saison à laquelle vous appartenez en terme de tonalité et votre palette de couleurs : celles à éviter et surtout celles qui vous vont, qui unifieront votre teint et atténueront vos imperfections. Le but de cette analyse colorimétrique n'est pas de vous imposer une liste de couleurs à porter ou non mais de vous sensibiliser à celles qui vous flattent ou non. Car oui, les couleurs ainsi que leurs nuances portées autour de votre visage ont une grande influence sur ce dernier. Idéalement, venez les cheveux attachés et démaquillé.

Français  
intermédiaire

11H00  
12H00

CUISINE

15  
PERSONNES

### Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation de crackers salés et dip de légumes.

Tous niveaux

12H00  
13H00

A200

120  
PERSONNES

### Du théâtre ? Moi, jamais ! 2 par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues. Pièce en espagnol avec du français

16

● ATELIER

● CONFÉRENCE



# PROGRAMME |

VENDREDI 24 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

Tous niveaux

13H30  
16H00

C216

6 PERSONNES  
PAR HEURES

## Quelles couleurs pour mon teint ? par David Van de Velde

En réalisant votre test de colorimétrie, vous connaîtrez la saison à laquelle vous appartenez en terme de tonalité et votre palette de couleurs : celles à éviter et surtout celles qui vous vont, qui unifieront votre teint et atténueront vos imperfections. Le but de cette analyse colorimétrique n'est pas de vous imposer une liste de couleurs à porter ou non mais de vous sensibiliser à celles qui vous flattent ou non. Car oui, les couleurs ainsi que leurs nuances portées autour de votre visage ont une grande influence sur ce dernier. Idéalement, venez les cheveux attachés et démaquillé.

Tous niveaux

14H00  
15H00

A200

120  
PERSONNES

## Du théâtre ? Moi, jamais ! 2 par Anita et la troupe ¡Qué locura!

Le théâtre, source de bien-être dans l'apprentissage des langues. Pièce en espagnol avec du français

Français  
intermédiaire

14H00  
15H00

CUISINE

15  
PERSONNES

## Réalisation d'un encas healthy par Sara Lenoir

Introduction sur ce qu'est un encas healthy. Réalisation d'une barre céréales.

English  
Basic

16H30  
17H30

C122

30  
PERSONNES

## Relationship management par Vidya Shembule

- Understand your relationship with self and others
- Improve your relationship for your wellbeing

● ATELIER

● CONFÉRENCE

17

**EAFCC** UCCLÉ

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT POUR ADULTES ET DE FORMATION CONTINUE