EAFC UCCLE

WALLONIE-BRUXELLES ENSEIGNEMENT

SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

23 ▶ 27 NOVEMBRE 2026

5E ÉDITION

PROGRAMME

QUOI ?

- ATELIERS
- CONFÉRENCES
- THÉÂTRE

OÙ ?

- DANS LES LOCAUX DE L'EAFC-UCCLE

POUR QUI ?

- ÉTUDIANT.E.S ET MEMBRES DES PERSONNELS

INSCRIPTIONS AUPRÈS DES PROFESSEUR.E.S OU À LA MÉDIATHÈQUE



PROGRAMME | APERÇU DES ACTIVITÉS

23 ▸ 27 NOVEMBRE 2026

LUNDI
23 NOVEMBRE 2026

1
- Traits et couleurs
- Chanter, c'est bon pour la santé
- Entre les Mains et l'Esprit : Créer, se recentrer, se détendre.
- Les Valeurs Humaines Fondamentales comme levier d'un Leadership ...

2
- La méthode Félicitée
- Brain Gym ou comment dépasser les blocages
- Relaxation sonore
- Zumba pour tous

MARDI
24 NOVEMBRE 2026

4
- Chanter, c'est bon pour la santé
- Zumba pour tous
- Détendre son corps, apaiser son esprit « Initiation à l'automassage ».
- Danse orientale

5
- Per una piccola storia del cinema italiano
- Cosmétique à travers les âges avec préparation d'un baume embellissant
- Emotional Intelligence
- Biodanza
- De leader ignoré à Leader vu, connu, reconnu et Influent

6
- Théâtre : Coexistence 2
- Les Valeurs Humaines Fondamentales comme levier d'un Leadership ...

MERCREDI
25 NOVEMBRE 2026

8
- Qi Gong
- Chanter, c'est bon pour la santé
- Réduction du stress par la Méditation de Pleine Conscience

9
- À la découverte de soi
- Détendre son corps, apaiser son esprit « Initiation à l'automassage ».
- Sensibilisation sur la lésion cérébrale acquise

10
- Théâtre : Coexistence 2
- Drink de Los de Siempre

JEUDI
26 NOVEMBRE 2026

11
- Théâtre : Coexistence 2
- Emotional Intelligence
- Activités ludiques et éducatives
- Les Valeurs Humaines Fondamentales comme levier de réssite

12
- Santé et précarité menstruelle
- Théâtre : Coexistence 2
- Comment réagir à une urgence médicale ou policière
- Activités ludiques et éducatives

14
- Soirée karaoké et repas international
- Comment réagir à une urgence médicale ou policière

VENDREDI
27 NOVEMBRE 2026

15
- La méthode Félicitée
- Brain Gym ou comment dépasser les blocages
- Sophrologie
- Entre les Mains et l'Esprit : Créer, se recentrer, se détendre.

16
- Créons une fresque collective dans la joie et la bonne humeur
- Cosmétique à travers les âges avec préparation d'un baume embellissant
- Biodanza
- À la découverte de soi

PROGRAMME |

LUNDI 23 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
09H00 ▸ 13H00

09H30
11H00
C114
15
PERSONNES

Français - Comprendre des instructions simples

Traits et couleurs

par Catherine HENDRICKX

Expérimenter la couleur, et composer un travail sur le thème du vitrail.
Aucune compétence nécessaire en dessin ou peinture.

09H30
10H30
FABLAB
10
PERSONNES

Français
Module 2 requis

Entre les Mains et l'Esprit : Créer, se recentrer, se détendre.

par Claudia GUERRERO

Offrez-vous un moment de calme et de créativité en réalisant votre propre bracelet ou pendentif. Cet atelier vous invite à vous ancrer dans le moment présent, à harmoniser l'esprit et les mains, et à relâcher le stress du quotidien.

À l'aide de différents outils de bijouterie (pince coupante, pince à bout rond et pince à bout plat), vous apprendrez à assembler les éléments de votre création. Les bijoux seront réalisés à partir de perles de différentes tailles, de fil de nylon, de fil élastique et de fil métallique, permettant à chacun de créer une pièce unique selon son inspiration.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire : Cet atelier est accessible aux débutants. Les participants doivent toutefois avoir acquis au minimum le niveau 1 en français afin de pouvoir comprendre les consignes et suivre les différentes étapes de réalisation.

Avant tout le plaisir de créer dans une ambiance conviviale et bienveillante.

11H00
13H00
A200
100
PERSONNES

Français intermédiaire requis

Les Valeurs Humaines Fondamentales comme levier d'un Leadership Humano-transformationnel de la Jeunesse

par Anne-Dorette MAKOUKEU DJIKOU

Dans mes différents ateliers, à travers des cas pratiques, j'aborderai les relations, l'éducation, l'attitude vs. l'état d'esprit, le leadership, les valeurs et les styles de communication ainsi que les types de personnalités pour devenir la version améliorée de soi, faire de son rêve une grande histoire et de sa vie une rivière aux affluents d'impact

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

12H00
13H00

B206

40
PERSONNES

Chanter, c'est bon pour la santé !

par Sophie CALDEIRA

Français - Modules 1 et 2 uniquement

Après une brève explication scientifique des bienfaits de la musique pour notre santé, on apprendra ensemble une ou deux chansons joyeuses en français ! (Atelier réservé aux modules 1 et 2)

LUNDI 23 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS

13H00 ▸ 17H30

13H00
14H00

MESS

50
PERSONNES

Zumba pour tous

par Claudia GUERRERO

Français ou Anglais Module 2 requis

Zumba pour tous est un atelier convivial et dynamique accessible à tous les niveaux physiques, débutants comme pratiquants réguliers. À travers des chorégraphies simples inspirées de rythmes latins et internationaux, les participants bougent dans la bonne humeur tout en améliorant leur condition physique, leur coordination et leur bien-être. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire : l'objectif est avant tout de se faire plaisir, de se dépenser et de partager un moment énergisant dans une ambiance chaleureuse. Au-delà de l'activité physique, la Zumba constitue un excellent moyen de favoriser le bien-être, la confiance en soi, les interactions sociales et les échanges interculturels dans un cadre ludique et bienveillant.

PRÉVOIR DE QUOI S'HYDRATER CORRECTEMENT ET UNE SERVIETTE POUR SE SÉCHER

14H00
15H00

C219

30
PERSONNES

La Méthode Félicitée

par Aurélie VERBELEN

Français ou Anglais intermédiaire requis

Comment activer son plein potentiel d'apprentissage en 7 minutes

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

15H45
16H30

B104

20
PERSONNES

Relaxation sonore

par Marie NAVEZ

Français - Module 3 requis

Je propose un atelier de relaxation sonore basé principalement sur le gong et la musique des plantes

15H45
16H45

C219

30
PERSONNES

Brain Gym ou comment dépasser les blocages (personnels ou liés à l'apprentissage)

par Aurélie VERBELEN

Français ou Anglais intermédiaire requis

Comprendre et pratiquer les mouvements de base du Brain Gym pour se libérer des blocages et créer un nouveau schéma neuronal pour créer de nouvelles habitudes positives et libératrices.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

PROGRAMME |

MARDI 24 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
09H00 ▸ 13H00

09H30
10H30
MESS
50 PERSONNES

Français ou Espagnol
Module 2 requis

Zumba pour tous
par Claudia GUERRERO

Zumba pour tous est un atelier convivial et dynamique accessible à tous les niveaux physiques, débutants comme pratiquants réguliers. À travers des chorégraphies simples inspirées de rythmes latins et internationaux, les participants bougent dans la bonne humeur tout en améliorant leur condition physique, leur coordination et leur bien-être. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire : l'objectif est avant tout de se faire plaisir, de se dépenser et de partager un moment énergisant dans une ambiance chaleureuse. Au-delà de l'activité physique, la Zumba constitue un excellent moyen de favoriser le bien-être, la confiance en soi, les interactions sociales et les échanges interculturels dans un cadre ludique et bienveillant.

PRÉVOIR DE QUOI S'HYDRATER CORRECTEMENT ET UNE SERVIETTE POUR SE SÉCHER

11H00
11H45
MESS
25 PERSONNES

Français tous niveaux

Découvre la danse orientale
par Jamila

Laissez-vous porter par les rythmes envoûtants de la musique orientale et découvrez les mouvements gracieux de cette danse ancestrale. À travers des exercices simples et accessibles à tous, vous apprendrez à mobiliser votre corps, à travailler votre coordination et à exprimer votre féminité et votre créativité, tout en vous accordant un moment de plaisir et de bien-être. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire : seule l'envie de bouger compte !

PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE

12H00
13H00
B206
40 PERSONNES

Français - Modules 3 et 4 uniquement

Chanter, c'est bon pour la santé !
par Sophie CALDEIRA

Après une brève explication scientifique des bienfaits de la musique pour notre santé, on apprendra ensemble une ou deux chansons joyeuses en français ! (Atelier réservé aux modules 3 et 4)

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

12H00
13H00

C205

20
PERSONNES

Détendre son corps, apaiser son esprit, avec en sous-titre « Initiation à l'automassage ».

Français
Module 2 requis

par Claudia GUERRERO

Offrez-vous une parenthèse de bien-être et découvrez des techniques simples d'automassage pour relâcher les tensions physiques et favoriser la détente. À travers des gestes faciles à reproduire au quotidien, cet atelier vous permettra de mieux écouter votre corps, de réduire le stress et de retrouver une sensation de confort et d'équilibre. Dans une ambiance calme et bienveillante, les participants apprendront à soulager les zones les plus sollicitées, telles que la nuque et les épaules, les mains et le visage. Aucun prérequis n'est nécessaire : cet atelier est ouvert à toutes et à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.Un moment privilégié pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps et repartir avec des outils concrets pour améliorer son bien-être au quotidien. Les exercices se pratiquent en binôme, sur chaise ou sur tapis, selon l'activité proposée. Une tenue souple, confortable et adaptée à l'utilisation d'huiles de massage est recommandée.

MARDI 24 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
13H00 ▸ 17H30

13H30
15H00

MESS

40
PERSONNES

Découvre la Biodanza

Français - Modules 2 requis avec aide du professeur

par Clémence et Bernard

La Biodanza est une activité d'expression corporelle, qui allie danse, musique et mouvement. Elle se pratique en groupe et favorise la connexion à soi et aux autres, dans un cadre ludique et bienveillant.

**PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE.
BASKETS OU CHAUSSETTES EXIGÉES.**

14H00
15H30

C114

30
PERSONNES

Per una piccola storia del cinema italiano/ Une petite histoire sur le cinéma italien

Français ou Italien intermédiaire requis

par Alessandra MARCONI

Présenter l'histoire et l'importance du cinéma italien, à travers l'écoute d'extraits retraçant la naissance du cinéma moderne, accompagnés des commentaires du cinéaste indépendant Marco Perri, et suivis d'un débat final visant à permettre à la classe de mettre en pratique, dans le cadre d'une conversation, ses compétences en compréhension orale et en expression orale. L'activité se déroulera en deux langues : l'italien et le français.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

14H15
15H00
B310
20
PERSONNES

Emotional Intelligence

par Vidya SHEMBULE

Basic English

Upgrade your EQ. Decode your emotional habits and protect your mental peace.

15H20
16H50
C305
25
PERSONNES

De leader ignoré à Leader vu, connu, reconnu et Influent

par Anne-Dorette MAKOUKEU DJIKOU

Français intermédiaire requis

Dans mes différents ateliers, à travers des cas pratiques, j'aborderai les relations, l'éducation, l'attitude vs. l'état d'esprit, le leadership, les valeurs et les styles de communication ainsi que les types de personnalités pour devenir la version améliorée de soi, faire de son rêve une grande histoire et de sa vie une rivière aux affluents d'impact.

16H00
16H45
B104
25
PERSONNES

Cosmétique à travers les âges avec préparation d'un baume embellissant

par Sylvie Sterpin

Français - tous niveaux

Petite introduction sur la cosmétique de la préhistoire à nos jours en passant par l'Égypte et les secrets de beauté de Cleopatre et Marie-Antoinette puis création d'un beaume.

MARDI 24 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
18H00 ▸ 21H00

REPORTÉ AU 1/12 À 18H30

20H00
A200
120
PERSONNES

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

Français - tous niveaux

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

18H30
20H30

R101

80
PERSONNES

Français intermédiaire requis

Les Valeurs Humaines Fondamentales comme levier d'un Leadership Humano-transformationnel de la Jeunesse

par Anne-Dorette MAKOUKEU DJIKOU

Dans mes différents ateliers, à travers des cas pratiques, j'aborderai les relations, l'éducation, l'attitude vs. l'état d'esprit, le leadership, les valeurs et les styles de communication ainsi que les types de personnalités pour devenir la version améliorée de soi, faire de son rêve une grande histoire et de sa vie une rivière aux affluents d'impact

PROGRAMME |

MERCREDI 25 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
09H00 ▸ 13H00

11H00
11H45
MESS
15 PERSONNES

Français - Tous niveaux

Découvre le Qi Gong
par Carine VAN PELLECON

Atelier pour découvrir le Qi Gong de base. Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui associe des mouvements lents, une respiration contrôlée et de la concentration pour faire circuler l'énergie vitale dans le corps.

PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE

11H45
12H30
B104
15 PERSONNES

Français
à partir du module 3

Réduction du stress par la Méditation de Pleine Conscience
par Maria Franca TOTARO

Courte introduction à la Pleine Conscience et petites astuces pour une meilleure gestion du stress. Méditations guidées.

12H00
13H00
B206
40 PERSONNES

Français - à partir du module 5 uniquement

Chanter, c'est bon pour la santé !
par Sophie CALDEIRA

Après une brève explication scientifique des bienfaits de la musique pour notre santé, on apprendra ensemble une ou deux chansons joyeuses en français ! (Atelier réservé aux modules 5 et supérieurs)

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

Français intermédiaire requis

13H30
15H30
A200
120 PERSONNES

Sensibilisation sur la lésion cérébrale acquise

par Louise RENARD et Caroline ABEELS

Nous proposons une conférence de sensibilisation sur l'handicap invisible et la lésion cérébrale. Cette conférence mélange la théorie et la pratique, elle est également ponctuée de témoignages de bénéficiaires. Les conséquences d'une lésion cérébrale acquise sont parfois peu connues, et plus précisément le handicap invisible que ces lésions impliquent. Le terme handicap invisible fait référence aux difficultés cognitives, émotionnelles, langagières et comportementales qui, bien qu'on ne les perçoive pas, rendent plus complexes l'insertion et l'adaptation des individus au sein de la société. De nombreuses études évoquent le fait que les personnes présentant ces séquelles peuvent, dans certaines situations, être victimes d'incompréhension de la part de leurs interlocuteurs en raison du caractère imperceptible de leurs difficultés.

Atelier réservé aux membres du personnel

14H00
15H00
B104
20 PERSONNES

Détendre son corps, apaiser son esprit, avec en sous-titre « Initiation à l'automassage ».

par Claudia GUERRERO

Offrez-vous une parenthèse de bien-être et découvrez des techniques simples d'automassage pour relâcher les tensions physiques et favoriser la détente. À travers des gestes faciles à reproduire au quotidien, cet atelier vous permettra de mieux écouter votre corps, de réduire le stress et de retrouver une sensation de confort et d'équilibre. Dans une ambiance calme et bienveillante, les participants apprendront à soulager les zones les plus sollicitées, telles que la nuque et les épaules, les mains et le visage. Aucun prérequis n'est nécessaire : cet atelier est ouvert à toutes et à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.Un moment privilégié pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps et repartir avec des outils concrets pour améliorer son bien-être au quotidien. Les exercices se pratiquent en binôme, sur chaise ou sur tapis, selon l'activité proposée. Une tenue souple, confortable et adaptée à l'utilisation d'huiles de massage est recommandée.

14H00
15H00

B102

10
PERSONNES

À la découverte de soi

par Françoise DEMONCEAU-DELSTANCHE

Français intermédiaire requis

Je partagerai mon parcours d'africaine arrivant en Belgique, de l'adoption, le fait de croire que l'on est quelqu'un de peu valeur ou plus de valeur parce que l'on vient de telle ou telle culture, de la difficulté de ne pas se sentir à la hauteur, de penser qu'il n'y a pas de place pour nous, de se sentir différent des autres, de ne pas oser voir grand, large.....les évènements que nous vivons nous permettent à chaque instant de changer d'avis et de voir l'univers bien veillant.Je vous partagerai aussi de comment ma vie a changé en travaillant avec la méthode du Troisième Pôle, méthode créée par Marianne Hubert

MERCREDI 25 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
18H00 ▸ 21H30

REPORTÉ AU 2/12
À 18H30

20H00

A200

120
PERSONNES

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

Français - tous niveaux

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

20H00
21H30

MESS

120
PERSONNES

Drink de Los de Siempre

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

Français - tous niveaux

Prolongez la soirée dans une ambiance chaleureuse et conviviale autour d'un verre ! Profitez de consommations proposées à petits prix, dans un esprit de partage et de bonne humeur. Les bénéfices seront intégralement reversés à l'Amicale des professeurs de langues. Une belle occasion de se retrouver et de soutenir les projets de l'Amicale !

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

PROGRAMME

JEUDI 26 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
09H00 ▸ 13H00

09H30 11H30
B104
25 PERSONNES

Français intermédiaire requis

Les Valeurs Humano-Transformationnelles comme levier de réussite

par Anne-Dorette MAKOUKEU DJIKOU

Dans mes différents ateliers, à travers des cas pratiques, j'aborderai les relations, l'éducation, l'attitude vs. l'état d'esprit, le leadership, les valeurs et les styles de communication ainsi que les types de personnalités pour devenir la version améliorée de soi, faire de son rêve une grande histoire et de sa vie une rivière aux affluents d'impact.

09H45 10H30
B310
20 PERSONNES

Basic English

Emotional Intelligence

par Vidya SHEMBULE

Upgrade your EQ. Decode your emotional habits and protect your mental peace.

REPORTÉ AU 3/12

10H00 11H00
A200
120 PERSONNES

Français - tous niveaux

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

11H00 11H45
V202
12 PERSONNES

Français - tous niveaux

Activités ludiques et éducatives

par Francis MANGUBU KIESSE et les étudiants éducateurs

Mise en place de diverses activités organisées par les étudiants de la section éducation. (jeux de coopération, jeux de compétition...)

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

REPORTÉ AU 3/12

12H00
13H00

A200

120
PERSONNES

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

Français - tous niveaux

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

JEUDI 26 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
13H00 ▸ 17H30

13H30
15H30

R101

30
PERSONNES

Santé et précarité menstruelle

par Élisa MARTIN (BruZelle)

Français - B2

Conférence : Santé, précarité et sécurité menstruelles à l'école - Pourquoi et comment l'école devrait prendre en compte la question des menstruations ? + Suivi d'un **Atelier** : Découverte des différents outils pédagogiques (labellisés EVRAS) sur la santé menstruelle et le tabou autour des règles. Cet atelier est plutôt à destination des futur.es éducateur.ices

14H00
15H30

MESS

25
PERSONNES

Comment réagir face à une urgence médicale ou policière

par Stéphanie VAN ESCH

Français - tous niveaux

Je suis calltaker au numéro d'urgence 101 (police) et ancienne ambulanciere 112. Le but de cet atelier est d'apprendre lespremiers gestes qui peuvent sauver des vies et de passer un appel de qualité au 112 ou au 101. !! Attention, cet atelier se déroule en français. Ancienne prof de l'école, je connais le public de l'enseignement pour adultes et je peux m'adapter au niveau de votre classe au mieux.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

REPORTÉ AU 3/12

14H00
15H00

A200

120
PERSONNES

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

Français - tous niveaux

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

14H15
15H00

V202

12
PERSONNES

Activités ludiques et éducatives

Français - tous niveaux

par Francis MANGUBU KIESSE
et les étudiants éducateurs

Mise en place de diverses activités organisées par les étudiants de la section éducation. (jeux de coopération, jeux de compétition...)

REPORTÉ AU 3/12

16H00
17H00

A200

120
PERSONNES

"La coexistence 2 - Qu'est-ce qu'on est bien chez soi"

Français - tous niveaux

par Anita MAÑANA et la troupe "Los de siempre"

L'EAFC-Uccle : berceau de la multiculturalité. Retour aux racines. Famille, culture, amis, amour, respect et coexistence forment le chez soi de chacun

16H00
17H30

MESS

25
PERSONNES

Comment réagir face à une urgence médicale ou policière

Français - tous niveaux

par Stéphanie VAN ESCH

Je suis calltaker au numéro d'urgence 101 (police) et ancienne ambulanciere 112. Le but de cet atelier est d'apprendre lespremiers gestes qui peuvent sauver des vies et de passer un appel de qualité au 112 ou au 101. !! Attention, cet atelier se déroule en français. Ancienne prof de l'école, je connais le public de l'enseignement pour adultes et je peux m'adapter au niveau de votre classe au mieux.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

18H30
20H00
B304
25 PERSONNES

Français - tous niveaux

Comment réagir face à une urgence médicale ou policière

par Stéphanie VAN ESCH

Je suis calltaker au numéro d'urgence 101 (police) et ancienne ambulanciere 112. Le but de cet atelier est d'apprendre lespremiers gestes qui peuvent sauver des vies et de passer un appel de qualité au 112 ou au 101. !! Attention, cet atelier se déroule en français. Ancienne prof de l'école, je connais le public de l'enseignement pour adultes et je peux m'adapter au niveau de votre classe au mieux.

18H30
20H30
MESS
110 PERSONNES

Français - tous niveaux

Soirée karaoké et repas international

par Floriane TYSEBAERT, Jill AERTS, Alessandra MARCONI et Manon BORGERS

Dans un premier temps, les étudiants partageront des nourritures typiques de leur culture. Puis, soirée karaoké pour également partager leur culture.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

PROGRAMME

VENDREDI 27 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
09H00 ▸ 13H00

09H30
10H30
C219
30 PERSONNES

Français ou Anglais intermédiaire requis

La Méthode Félicitée
par Aurélie VERBELEN

Comment activer son plein potentiel d'apprentissage en 7 minutes

09H30
10H30
B102
12 PERSONNES

Français - Module 4 requis

Sophrologie
par David Giuliano

Cet atelier collectif en sophrologie vous invite à faire une pause dans le rythme du quotidien, à relâcher les tensions, à être à l'écoute de ce qu'il se passe en vous et à retrouver vos propres ressources, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

11H00
12H00
C219
30 PERSONNES

Français ou Anglais intermédiaire requis

Brain Gym ou comment dépasser les blocages (personnels ou liés à l'apprentissage)
par Aurélie VERBELEN

Comprendre et pratiquer les mouvements de base du Brain Gym pour se libérer des blocages et créer un nouveau schéma neuronal pour créer de nouvelles habitudes positives et libératrices.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

Atelier réservé aux membres du personnel

11H00
12H00
FABLAB
10 PERSONNES

Entre les Mains et l'Esprit : Créer, se recentrer, se détendre.

par Claudia GUERRERO

Offrez-vous un moment de calme et de créativité en réalisant votre propre bracelet ou pendentif. Cet atelier vous invite à vous ancrer dans le moment présent, à harmoniser l'esprit et les mains, et à relâcher le stress du quotidien.

À l'aide de différents outils de bijouterie (pince coupante, pince à bout rond et pince à bout plat), vous apprendrez à assembler les éléments de votre création. Les bijoux seront réalisés à partir de perles de différentes tailles, de fil de nylon, de fil élastique et de fil métallique, permettant à chacun de créer une pièce unique selon son inspiration.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire : Cet atelier est accessible aux débutants. Les participants doivent toutefois avoir acquis au minimum le niveau 1 en français afin de pouvoir comprendre les consignes et suivre les différentes étapes de réalisation.

Avant tout le plaisir de créer dans une ambiance conviviale et bienveillante.

VENDREDI 27 NOVEMBRE ▸ LES ACTIVITÉS
13H00 ▸ 17H30

Français intermédiaire requis

13H30
15H30
C211
12 PERSONNES

Créons une fresque collective dans la joie et la bonne humeur

par Micheline MORDENFELD

Création d'une fresque collective à la gouache sur papier kraft.Les initiales des élèves seront la base de la fresque. Ensuite chacun pourra colorer les espaces de formes diverses. Cet atelier encourage à prendre sa place, à rencontrer l'autre dans le respect mutuel de chacun. Aucune notion de peinture n'est nécessaire, vous serez guidé pas à pas pour jouer avec les formes et les couleurs.

13H30
15H00

MESS

40
PERSONNES

Découvre la Biodanza

par Narjes et Émilie

Français - Modules 2 requis avec aide du professeur

La Biodanza est une activité d'expression corporelle, qui allie danse, musique et mouvement. Elle se pratique en groupe et favorise la connexion à soi et aux autres, dans un cadre ludique et bienveillant.

PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE.
BASKETS OU CHAUSSETTES EXIGÉES.

14H00
15H00

B102

10
PERSONNES

À la découverte de soi

par Françoise DEMONCEAU-DELSTANCHE

Français intermédiaire requis

Je partagerai mon parcours d'africaine arrivant en Belgique, de l'adoption, le fait de croire que l'on est quelqu'un de peu valeur ou plus de valeur parce que l'on vient de telle ou telle culture, de la difficulté de ne pas se sentir à la hauteur, de penser qu'il n'y a pas de place pour nous, de se sentir différent des autres, de ne pas oser voir grand, large.....les évènements que nous vivons nous permettent à chaque instant de changer d'avis et de voir l'univers bien veillant.Je vous partagerai aussi de comment ma vie a changé en travaillant avec la méthode du Troisième Pôle, méthode créée par Marianne Hubert

15H30
17H00

MESS

40
PERSONNES

Découvre la Biodanza

par Narjes et Émilie

Français - Modules 2 requis avec aide du professeur

La Biodanza est une activité d'expression corporelle, qui allie danse, musique et mouvement. Elle se pratique en groupe et favorise la connexion à soi et aux autres, dans un cadre ludique et bienveillant.

PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE.
BASKETS OU CHAUSSETTES EXIGÉES.

16H00
16H45

B102

25
PERSONNES

Cosmétique à travers les âges avec préparation d'un baume embellissant

par Sylvie Sterpin

Français - tous niveaux

Petite introduction sur la cosmétique de la préhistoire à nos jours en passant par l'Égypte et les secrets de beauté de Cleopatre et Marie-Antoinette puis création d'un beaume.

- Ateliers
- Conférences
- Soirées

SEMAINE BIEN-ÊTRE |

23 ▸ 27 NOVEMBRE 2026

Bonne détente !

