

# SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

## 18 ► 22 NOVEMBRE 2024

### QUOI ?

- ATELIERS
- CONFÉRENCES
- THÉÂTRE

### OÙ ?

- DANS LES LOCAUX DE L'EAFC-UCCLE

### 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 18 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H10  
11H10

C113

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle

par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

Français  
basique

LU01

09H10  
10H40

V202

20  
PERSONNES

## Traces et couleurs par Catherine Hendrickx

Développer la communication et la perception de façon ludique. Après quelques exercices rapides de détente, les participants s'associent en duos. Un membre du duo est assis face à une feuille de papier, son co-équipier est placé derrière lui et forme sur son dos des signes que la personne assise transcrit simultanément sur la feuille. Ensuite les membres du duo alternent les rôles. Chacun a alors une feuille parcourue de traces. Celles-ci servent ensuite de base pour une mise en couleur au choix de la personne. L'ensemble des travaux individuels peuvent être rassemblés soit directement au mur (avec du Patafix- ne laisse pas de marques au décrochage) soit sur un grand papier pour former une composition collective.

Français  
basique

LU02

11H00  
12H00

C211

15  
PERSONNES

## Réflexologie plantaire par Anne-Marie Guichard

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

Français  
intermédiaire

LU04

11H10  
12H40

C205

25  
PERSONNES

## Chants polyphoniques et écoute du son par Sylvie Bellocchi

Mise en corps via une méthode de relaxation, écoute du son et mise en application par l'apprentissage d'un chant polyphonique simple.

Français  
intermédiaire

LU03

2

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

LUNDI 18 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
14H30

A200

120  
PERSONNES

## Le Dien Chan : multi-réflexologie faciale vietnamienne par Nadia Chabane

Présentation du Dien chan et de ses bienfaits pour soulager les maux quotidiens + les bons gestes à faire pour se faire du bien

Français  
intermédiaire

LU05

09H10  
11H10

V202

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

Français  
basique

LU01

14H00  
15H00

C211

15  
PERSONNES

## Réflexologie plantaire par Anne-Marie Guichard

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

Français  
intermédiaire

LU08

15H30  
17H00

C322

25  
PERSONNES

## Chants polyphoniques et écoute du son par Sylvie Bellocchi

Mise en corps via une méthode de relaxation, écoute du son et mise en application par l'apprentissage d'un chant polyphonique simple.

Français  
intermédiaire

LU07

● ATELIER

● CONFÉRENCE ● STAND

3

# PROGRAMME |

LUNDI 18 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

18H30  
20H30

MESS

120  
PERSONNES

## Découverte autour du monde par Floriane Tysebaert et Inès Dupin

À partir de 18h30 sera organisé un atelier en compagnie de nos modules 2 et 3 de FLE, qui consistera en la découverte des cultures de nos étudiants à travers des plats typiques, des photos, des objets des vêtements ou encore, des vêtements traditionnels. Aussi, une ambiance festive sera au rendez-vous, avec de la danse et des parties de karaoké !

Français  
basique

LU09

4

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

MARDI 19 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H00  
10H50

MESS

25  
PERSONNES

## Bien réagir face à une urgence médicale

par Stephanie Van Esch et Robert Nedergedaelt

Nous proposons une explication et des mises en situation pour apaiser le stress qui accompagne souvent les urgences médicales. Chute, malaise, blessure, ... c'est souvent stressant mais il y a moyen de mettre en place des actions utiles qui aideront la victime : reconnaître l'urgence, passer un appel correct au 112, bien positionner la victime, faire les premiers gestes qui sauvent ... on a tous un rôle à jouer !

Français  
basique

MA09

09H10  
10H40

C205

10  
PERSONNES

## Réalisation d'une pochette en tissu cousue main par Carine De Greef

Crée ta pochette tissu cousur main ! Envie d'ajouter une touche personnelle à tes accessoires ? Réserve ton atelier créatif et apprends à réaliser tes propres pochette en tissu. Pas besoin d'être un expert, cet atelier est conçu pour tous les niveaux. En seulement 1H30, repars avec une jolie pochette uniuque, faite par toi, pour toi. Ce que vous apprendrez : - des techniques de couture manuelle simples et efficaces - des secrets pour des finissions parfaites - la création d'une fermeture personnalisée. Le matériel est fourni. Bonne ambiance garantie !

Tout public

MA03

09H30  
10H15

B202

10  
PERSONNES

## Décoration florale de bureau par Geoffroy Mottart

Les participants seront invités à réaliser individuellement une composition florale pétillante et colorée qui tiendra dans le creux de la main.

Français  
basique

MA05

10H15  
11H00

B202

10  
PERSONNES

## Décoration florale de bureau par Geoffroy Mottart

Les participants seront invités à réaliser individuellement une composition florale pétillante et colorée qui tiendra dans le creux de la main.

Français  
basique

MA06

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

5

11H00  
11H30

C113

10  
PERSONNES

### Création de boutonnieres par Nathalie Luther

Création de boutonnieres en fleurs sechées et stabilisées. Vous repartez avec vos créations !

Français  
basique

MA01

11H00  
12H30

C205

10  
PERSONNES

### Réalisation d'une pochette en tissu cousue main par Carine De Greef

Crée ta pochette tissu cousur main ! Envie d'ajouter une touche personnelle à tes accessoires ? Réserve ton atelier créatif et apprends à réaliser tes propres pochette en tissu. Pas besoin d'être un expert, cet atelier est conçu pour tous les niveaux. En seulement 1H30, repars avec une jolie pochette uniuque, faite par toi, pour toi. Ce que vous apprendrez : - des techniques de couture manuelle simples et efficaces - des secrets pour des finissions parfaites - la création d'une fermeture personnalisée. Le matériel est fourni. Bonne ambiance garantie !

Tout public

MA04

11H00  
11H45

B202

10  
PERSONNES

### Décoration florale de bureau par Geoffroy Mottart

Les participants seront invités à réaliser individuellement une composition florale pétillante et colorée qui tiendra dans le creux de la main.

Français  
basique

MA07

11H10  
13H00

MESS

25  
PERSONNES

### Bien réagir face à une urgence médicale par Stephanie Van Esch et Robert Nedergedaelt

Nous proposons une explication et des mises en situation pour apaiser le stress qui accompagne souvent les urgences médicales. Chute, malaise, blessure, ... c'est souvent stressant mais il y a moyen de mettre en place des actions utiles qui aideront la victime : reconnaître l'urgence, passer un appel correct au 112, bien positionner la victime, faire les premiers gestes qui sauvent ... on a tous un rôle à jouer !

Français  
basique

MA10

11H40  
12H10

C113

10  
PERSONNES

### Création de boutonnieres par Nathalie Luther

Création de boutonnieres en fleurs sechées et stabilisées. Vous repartez avec vos créations !

Français  
basique

MA02

6

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

11H45  
12H30

B202

10  
PERSONNES

### Décoration florale de bureau par Geoffroy Mottart

Les participants seront invités à réaliser individuellement une composition florale pétillante et colorée qui tiendra dans le creux de la main.

Français  
basique

MA08

11H45  
12H45

C119

30  
PERSONNES

### Théâtre : Nasredinne m'a dit... par Sophie Caldeira

Contes et chansons du Magrheb en français et arabe. Voyage en compagnie de Nasreddine, personnage malicieux qui habite les imaginaires du Magrheb jusqu'en Inde en passant par la Sicile et la Turquie. Immersion douce dans la langue arabe. Pas de connaissances de l'arabe requises pour participer, juste l'envie de voyager !

Français  
basique

MA11

## PROGRAMME |

MARDI 19 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H10  
13H40

C113

10  
PERSONNES

### Création de boutonniers par Nathalie Luther

Création de boutonniers en fleurs séchées et stabilisées. Vous repartez avec vos créations !

Français  
basique

MA12

13H50  
14H20

C113

10  
PERSONNES

### Création de boutonniers par Nathalie Luther

Création de boutonniers en fleurs séchées et stabilisées. Vous repartez avec vos créations !

Français  
basique

MA13

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

7

15H40  
16H40

B202

15  
PERSONNES

### Origami par Françoise Delattre

Venez vous initier aux bases principales de l'origami. Choisissez votre papier, pliez et repartez avec vos créations.

Français  
débutant

MA14

15H40  
16H40

C122

25  
PERSONNES

### Ton cosmétique maison par Sylvie Sterpin

Histoire de la cosmétique et préparation d'un produit cosmétique maison.

Français  
débutant

MA15

## PROGRAMME |

MARDI 19 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

18H30  
20H30

C316

60  
PERSONNES

### Italiano - Français : Fusion entre les cultures par Floriane Tysebaert et Alessandra Marconi

L'atelier, à partir de 18h30, propose d'une part, une découverte des cultures des étudiants du module 1 d'italien et du module 1 de FLE et d'une autre, favorise la socialisation à travers des jeux qui touchent les 5 compétences. Les étudiants pourront également proposer des plats typiques et partager des photos, des objets, des souvenirs, en lien avec leurs traditions. Les langues de communication seront bien entendu l'italien et le français.

Français  
débutant

MA16

8

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

MERCREDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H10  
10H40

C205

10  
PERSONNES

## Réalisation d'une pochette en tissu cousue main par Carine De Greef

Tout public

Crée ta pochette tissu cousur main ! Envie d'ajouter une touche personnelle à tes accessoires ? Réserve ton atelier créatif et apprends à réaliser tes propres pochette en tissu. Pas besoin d'être un expert, cet atelier est conçu pour tous les niveaux. En seulement 1H30, repars avec une jolie pochette uniuque, faite par toi, pour toi. Ce que vous apprendrez : - des techniques de couture manuelle simples et efficaces - des secrets pour des finissions parfaites - la création d'une fermeture personnalisée. Le matériel est fourni. Bonne ambiance garantie !

ME01

09H10  
11H10

C113

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Français  
débutant

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

ME03

11H00  
12H30

C205

10  
PERSONNES

## Réalisation d'une pochette en tissu cousue main par Carine De Greef

Tout public

Crée ta pochette tissu cousur main ! Envie d'ajouter une touche personnelle à tes accessoires ? Réserve ton atelier créatif et apprends à réaliser tes propres pochette en tissu. Pas besoin d'être un expert, cet atelier est conçu pour tous les niveaux. En seulement 1H30, repars avec une jolie pochette uniuque, faite par toi, pour toi. Ce que vous apprendrez : - des techniques de couture manuelle simples et efficaces - des secrets pour des finissions parfaites - la création d'une fermeture personnalisée. Le matériel est fourni. Bonne ambiance garantie !

ME02

11H00  
13H00

A200

120  
PERSONNES

## Sensibilisation au handicap invisible : Impacts et recommandations par Louise Renard

Français  
avancé

Cette conférence aborde les lésions acquises et plus particulièrement le handicap invisible. Elle a deux objectifs : 1. Sensibiliser le public à ce que l'on appelle le handicap invisible de sorte à bénéficier de ces informations sur le terrain. En effet, les conséquences d'une lésion cérébrale ne sont pas toutes visibles. Les séquelles cognitives, comportementales, émotionnelles et langagières, si elles ne sont pas connues et interprétées de manière adéquate, peuvent engendrer beaucoup de détresse pour la personne cérébrolésée et d'incompréhension pour son interlocuteur. 2. Fournir les conseils afin de mieux appréhender les conséquences d'une lésion cérébrale et adapter les comportements aux difficultés des personnes présentant une lésion cérébrale. Les personnes cérébrolésées sont souvent encadrées par des éducateurs

ME04

● ATELIER

● CONFÉRENCE ● STAND

9

# PROGRAMME |

MERCREDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 17H40

13H20  
14H50

B204

10  
PERSONNES

## Ovaires Bookés par Julie Leboutte

Tout public

Ovaires Bookées est un atelier autour de la précarité, sécurité et santé menstruelles animé par l'ASBL BruZelle. Créons un espace de parole autour des règles, sujet et phénomène très souvent invisibilisé. Comment les règles peuvent-elles influencer le quotidien des personnes menstruées ? Que pouvons nous faire pour briser les tabous ?

ME07

13H30  
15H30

C122

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Français avancé

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

ME05

14H00  
15H00

B202

15  
PERSONNES

## Origami par Françoise Delattre

Français débutant

Venez vous initier aux bases principales de l'origami. Choisissez votre papier, pliez et repartez avec vos créations.

ME06

15H00  
16H00

MESS

## STAND : Bruzelle par Julie Leboutte

Tout public

Distribution de trousse de protections hygiéniques

10

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

MERCREDI 20 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

19H00  
20H00

A200

120  
PERSONNES

## Théâtre: Émotions en scène par Anita et la troupe «Los de siempre»

Tout public

Imaginez vos émotions en plein spectacle, chacune essayant de voler la vedette ! Joie, Passion, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût se disputent s'unissent et surtout, vous font rire de ces petits chaos intérieurs qu'on connaît tous.

ME08

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

11

# PROGRAMME |

JEUDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H00  
11H30

C113

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

Français  
basique

JE04

09H00  
12H30

C216

4 PERSONNES  
PAR HEURE

## 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 démaquillés.

Tout public

JE04

09H15  
10H15

B310

25  
PERSONNES

## La méthode Félicitée par Aurélie Verbelen

7 min d'équilibration pour maximiser son potentiel et apprendre 2x plus vite!

Français  
intermédiaire

JE01

09H15  
10H30

V202  
V404

24  
PERSONNES

## Atelier Jeux de société par Francis Mangubu Kiese et les éducateurs

Viens t'amuser en découvrant de nombreux jeux de société revisités par les étudiants de la section éducateur. Moments de partage et de fous rires assurés !

Français  
intermédiaire

JE06

12

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

10H00  
11H00

B202

15  
PERSONNES

### Origami par Françoise Delattre

Venez vous initier aux bases principales de l'origami. Choisissez votre papier, pliez et repartez avec vos créations.

Français  
débutant

JE03

11H15  
12H15

B202

25  
PERSONNES

### Ton cosmétique maison par Sylvie Sterpin

Histoire de la cosmétique et préparation d'un produit cosmétique maison.

Français  
basique

JE05

11H15  
12H15

B310

25  
PERSONNES

### La cohérence cardiaque par Aurélie Verbelen

5 minutes pour retrouver son calme et activer son bonheur.

Français  
intermédiaire

JE02

11H15  
12H30

V202  
V404

24  
PERSONNES

### Atelier Jeux de société par Francis Mangubu Kiese et les éducateurs

Viens t'amuser en découvrant de nombreux jeux de société revisités par les étudiants de la section éducateur. Moments de partage et de fous rires assurés !

Français  
intermédiaire

JE07

● ATELIER

● CONFÉRENCE ● STAND

# PROGRAMME |

JEUDI 21 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
15H30

C113

10  
PERSONNES

## De la croissance accidentelle à la croissance intentionnelle

par Anne Dorette Makoukeu Djikou

Moments de partage mixte en mode ateliers/conférences autour des thématiques ci-dessous citées pour booster le mindset des jeunes (et moins jeunes) et leur donner des clés pour éprouver leurs valeurs, développer leur plein potentiel, faire de leur rêve une réalité, améliorer leur leadership, faire de leur vie une grande histoire pour changer leur monde par leur impact et assurer la multiplication.

Français  
basique

JE08

13H30  
15H00

B204

8  
PERSONNES

## Ensemble, créons une fresque avec de la peinture

par Micheline Mordenfeld

Création d'une fresque à la gouache sur papier kraft. Les initiales des étudiants seront la base de l'oeuvre avant de remplir les espaces créés de couleurs. Cet atelier encourage à trouver sa place, à rencontrer l'autre dans le respect mutuel de chacun. Aucune notion de peinture n'est nécessaire.

Français  
avancé

JE09

14H00  
15H00

C216

4 PERSONNES  
PAR HEURE

## 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.

Tout public

JE10

15H00  
16H30

B202

20  
PERSONNES

## Les huiles essentielles anti-stress par Catherine Demaret

Découvrez les huiles essentielles anti-stress qui vous correspondent et réalisez un stick olfactif apaisant.

Français  
intermédiaire

JE11

14

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

VENDREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

09H00 ► 12H40

09H15  
10H15

B310

25  
PERSONNES

## La cohérence cardiaque par Aurélie Verbelen

5 minutes pour retrouver son calme et activer son bonheur.

Français  
intermédiaire

VE01

09H15  
10H45

C322

25  
PERSONNES

## Chants polyphoniques et écoute du son par Sylvie Bellocchi

Mise en corps via une méthode de relaxation, écoute du son et mise en application par l'apprentissage d'un chant polyphonique simple.

Français  
intermédiaire

VE06

10H00  
11H00

A200

120  
PERSONNES

## Théâtre: Émotions en scène par Anita et la troupe «Los de siembre»

Imaginez vos émotions en plein spectacle, chacune essayant de voler la vedette ! Joie, Passion, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût se disputent, s'unissent et surtout, vous font rire de ces petits chaos intérieurs qu'on connaît tous.

Tout public

VE03

10H30  
12H30

R101

25  
PERSONNES

## Osez la vie que vous méritez par Grégory Thiels

Rien n'est impossible si on le souhaite vraiment, il faut juste connaître ses schémas mentaux de réussites et d'échecs inconscients, emprunte de PNL thèmes abordés un objectif de vie (50% du chemin effectué) la PNL et l'hypnose pour obtenir de nouveaux comportements et capacités pour obtenir l'identité de son objectif.

Français  
avancé

VE05

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

15

11H15  
12H15

B310

25  
PERSONNES

### La méthode **Félicitée** par Aurélie Verbelen

7 min d'équilibration pour maximiser son potentiel et apprendre 2x plus vite!

Français  
intermédiaire

VE02

12H00  
13H00

A200

120  
PERSONNES

### Théâtre: **Émotions en scène** par Anita et la troupe «Los de siempre»

Imaginez vos émotions en plein spectacle, chacune essayant de voler la vedette ! Joie, Passion, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût se disputent s'unissent et surtout, vous font rire de ces petits chaos intérieurs qu'on connaît tous.

Tout public

VE04

# PROGRAMME |

VENDREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

13H20 ► 16H40

13H30  
15H00

B202

20  
PERSONNES

### Les huiles essentielles anti-stress par Catherine Demaret

Découvrez les huiles essentielles anti-stress qui vous correspondent et réalisez un stick olfactif apaisant.

Français  
intermédiaire

VE09

14H00  
15H00

A200

120  
PERSONNES

### Théâtre: **Émotions en scène** par Anita et la troupe «Los de siempre»

Imaginez vos émotions en plein spectacle, chacune essayant de voler la vedette ! Joie, Passion, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût se disputent s'unissent et surtout, vous font rire de ces petits chaos intérieurs qu'on connaît tous.

Tout public

VE07

16H00  
17H00

A200

120  
PERSONNES

### Théâtre: **Émotions en scène** par Anita et la troupe «Los de siempre»

Imaginez vos émotions en plein spectacle, chacune essayant de voler la vedette ! Joie, Passion, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût se disputent s'unissent et surtout, vous font rire de ces petits chaos intérieurs qu'on connaît tous.

Tout public

VE08

16

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

# PROGRAMME |

VENDREDI 22 NOVEMBRE ► LES ACTIVITÉS

18H30 ► 19H30

18H40  
19H40

A200

120  
PERSONNES

## Gérer le stress des examens par la cohérence cardiaque par Marie Panou

La cohérence cardiaque est un outils très puissant capable de nous aider à gérer notre stress et nos émotions. En période d'examens mais aussi dans la vie courante il nous aide à vivre plus sereinement. Durant cette conférence vous apprendrez ce qu'est la cohérence cardiaque et comment vous préparer mentalement à vos examens en utilisant cette technique de respiration.

Français  
intermédiaire

VE10

● ATELIER

● CONFÉRENCE

● STAND

17

**EAFCC** UCCLÉ

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT POUR ADULTES ET DE FORMATION CONTINUE