Plateforme Communautaire CATL

# Festiv'ATL 2026

## Professionnel·le·s et enfants : Bien-être partagé

## Soyons zen au bureau avec la méthode Félicité

## Plateforme communautaire des CATL

Sylvie Hoebeke

Plateforme Communautaire CATL

La méthode Félicité propose un ensemble d'exercices issus du Brain Gym, de la Psychologie corporelle intégrative, de yoga, de kinésiologie et de technique de visualisation. Elle aide à la gestion des émotions, à la concentration, à la détente musculaire, à augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

Conçue à l'origine pour soutenir les enfants dans leurs apprentissages, la méthode par la richesse de ses techniques est transposable au monde du travail. Les exercices proposés ont été sélectionnés par rapport à leur faisabilité dans un bureau avec l'objectif de pouvoir soutenir les coordinations ATL dans leur bien-être au travail (libérer les tension émotionnelles et musculaires, aider à s'éclaircir les idées, à gérer le stress, améliorer la concentration, se détendre).

## Coordonnées de contact

Sylvie Hoebeke
0470/13 95 40
coordination.plateforme-atl@promemploi.be