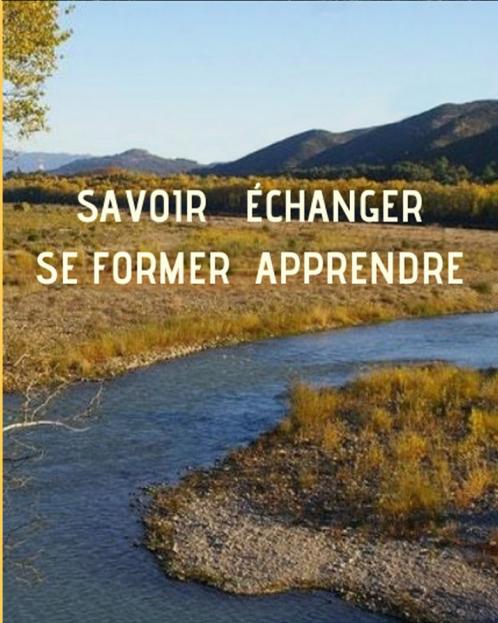


Association
Université du Temps Libre
Durance Provence



*PROGRAMME
2018-2019*

SAVOIR ÉCHANGER
SE FORMER APPRENDRE



3 bis Place de la Mairie, 04200 Peipin
tél : 04 92 62 60 59 - Email : utlduranceprovence04@gmail.com
site : <http://www.utl-peipin.fr/>

Une nouvelle année commence !

Bienvenue à l'association Université du Temps Libre Durance-Provence

EDITO

Pour cette 12^{ème} rentrée, notre Université du Temps Libre va rouvrir ses portes sur une année pleine de promesses, de challenges et de nouveautés.

- **Promesses** de cours de qualité dispensés par des professeurs passionnés dont il convient de saluer ici le professionnalisme.
- **Challenges** : l'**UTL continue** à vivre contre vents et marées, malgré le manque de subvention et le petit nombre de bénévoles. Grâce à nos efforts, nos finances vont mieux et des élèves et des professeurs ont participé à la Collégiale qui gère l'UTL. Il faut continuer.
- **Nouveautés** : La mise à disposition de la salle du Riou par la municipalité de Peipin, où vont se dérouler la plupart de nos activités ; l'arrivée de nouveaux cours et intervenants, etc.

L'Université du Temps Libre Durance Provence est maintenant bien implantée sur notre territoire rural. Grâce au dynamisme et au travail de ses bénévoles, de ses salariés et de ses enseignants, elle transmet et partage le savoir et la connaissance.

Alors, oui, nous sommes optimistes pour l'avenir de notre association qui est ouverte à vous toutes et tous, actifs, retraités, étudiants, lycéens, enseignants, jeunes, moins jeunes... qui avez envie d'enrichir vos connaissances scolaires ou universitaires, d'améliorer votre pratique des langues européennes ou d'autres continents, d'apprendre des techniques de bien-être, de suivre l'évolution des sciences et technologies, etc., à travers l'enseignement de professionnels qui animent les cours, les stages, les conférences, les cafés-débats ou découvertes, les sorties pédagogiques, les voyages, etc.

À vous toutes et tous, l'UTL Durance Provence vous propose cette expérience sans exclusivité d'âge ni de diplôme, avec des tarifs adaptés, dans l'esprit de l'Éducation Populaire.

Souhaitons que la reconnaissance de cet apport culturel et social ainsi que l'aide de nos collectivités territoriales et de nos sponsors perdurent pour maintenir cette institution qui n'a pas d'égale sur son territoire. Cette année, la Journée Portes Ouvertes, qui aura lieu le

MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018

(salle polyvalente de Peipin, 14h-17h), vous permettra de prendre connaissance de l'emploi du temps définitif 2018-2019, de rencontrer les enseignants et de vous inscrire.

Notre équipe de salariés et de bénévoles vous accueillera et vous accompagnera, si nécessaire, dans votre choix.

Les inscriptions continueront à se faire auprès du secrétariat du

JEUDI 13 SEPTEMBRE 2018 jusqu'à
la rentrée le **LUNDI 1er OCTOBRE 2018**.

**Toute la Collégiale et les salariés de l'UTL vous souhaitent un très bel été
et une bonne rentrée 2018-2019 avec nous à l'Université du Temps Libre Durance Provence !**

SOMMAIRE

- Page 1 :** Couverture
Page 2 : Édito
Page 3 : Horaires du secrétariat, formalités d'inscription, renseignements
Page 4 : Arts et Lettres
Pages 5, 6, 7 et 8 : Langues vivantes
Pages 9 et 10 : Sciences humaines
Page 11, 12, 13 : Santé et bien-être
Page 14, 15 : Sciences et techniques
Pages 16-17 : Les stages et infos tarifs
Pages 18 : Nos partenaires
Page 19 : Tarifs des cours
Page 20 : Plan d'accès à l'UTL

Ouverture du Secrétariat

**LUN. : 10H - 12H
14H - 17H
VEN. : 10H - 12H
OU
sur rendez-vous**



CONTACT

04 92 62 60 59
utlduranceprovence04@gmail.com
www.utl-peipin.fr
Facebook : UTL Durance Provence

Formalités d'inscription et renseignements

Préalable pour participer aux cours : il faut être adhérent et avoir payé le montant de la cotisation annuelle ainsi que le montant du ou des cours auprès du secrétariat de l'UTL

- Cotisation annuelle : 35€ (60€ couple et fratrie)
- Cotisation annuelle pour minima sociaux, étudiant, moins de 16 ans (sur justificatif) : 20€ (30€ couple et fratrie)
- Le règlement de l'adhésion et des cours se fait pour l'année entière, dès l'inscription et avant le démarrage des cours (possibilité de faire plusieurs chèques).
- Les inscriptions pour les stages et les extras se font tout au long de l'année (au plus tard 48h avant l'événement), avec des tarifs préférentiels pour les adhérents, et ne seront définitives qu'après règlement.
- **Attention** : les professeurs de certains cours pourront vous demander une participation pour les matières premières ou les déplacements sur sites.
- En cas d'absence à un cours, suivez un autre cours de votre choix en remplacement, équivalant à la même durée de votre absence (en informer le secrétariat au préalable).
- **Attention : aucune convocation ne sera envoyée pour le démarrage des cours, consultez le site ou contactez-nous !**
- **Aucun remboursement ne sera effectué sauf annulation de notre part**

Attention : pas de cours d'essai cette année

En raison d'un grand nombre de cours d'essai non réglés, la Collégiale a décidé de ne plus donner cette possibilité aux adhérents. Vous aurez l'opportunité de rencontrer les professeurs lors de la journée porte ouverte pour vous renseigner sur les cours, ou de contacter le secrétariat.

**JOURNÉE PORTES OUVERTES MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018
DE 14H À 17H
SALLE POLYVALENTE DE PEIPIN**

JAPONAIS, CUISINE JAPONAISE, CALLIGRAPHIE JAPONAISE :
pour ces cours, réunion d'information et rencontre avec les professeurs
le VENDREDI 31 AOÛT 2018 à 18h - Salle Riou à Peipin
LA RENTRÉE EST FIXÉE AU 1ER OCTOBRE 2018

A R T S E T L E T T R E S

ART FLORAL JAPONAIS

Professeur : Kanako KOSHIMURA

L
E
S
Kokedama, kusamono, ikebana... ou comment cultiver l'art de la plante à la manière du pays du Soleil Levant, dans l'équilibre et la simplicité de la présentation. Ces noms mystérieux évoquent un certain exotisme. Pour les connaisseurs des arbres et des bonsaïs ou les voyageurs, c'est une résonance des jardins japonais, lieux de "zénitude". L'arrangement floral japonais crée une harmonie de construction linéaire, de rythme et de couleurs. Vous apprendrez à valoriser vos compositions en mettant en avant aussi bien le vase, les tiges, les feuilles et les branches que la fleur elle-même. Pierre, terre, végétaux et eau sont ainsi réunis pour ne former qu'un seul ensemble à l'équilibre parfait.



CALLIGRAPHIE JAPONAISE

Professeur : Atsuko MASUDA-RENON

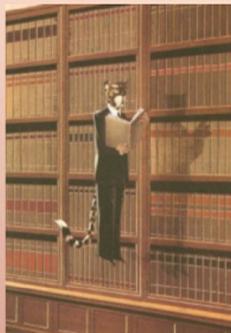
C
O
U
R
S
La calligraphie japonaise (le shodo) est un art traditionnel de plus de 3000 ans consistant à écrire des idéogrammes au pinceau et à l'encre. Au Japon, on considère que cette pratique permet d'atteindre la longévité, la maîtrise du corps et de l'esprit, et que les idéogrammes écrits au pinceau sont vivants et dotés d'une énergie vitale appelée Qi. La calligraphie japonaise est une pratique zen comme la cérémonie du thé, l'ikebana... L'harmonie et l'élégance des lignes créent un plaisir esthétique tout en reproduisant la sagesse millénaire. Chaque ligne est justifiée, chaque mouvement du pinceau du calligraphe crée une forme belle en soi.



NOUVEAU

LITTÉRATURE

Professeur : Elisabeth DUCHATELET



"Le Parfum", premier roman de l'auteur allemand Patrick Süskind publié en 1985, a été un best-seller mondial. Le cours propose comme point de départ une relecture de ce roman guidée par la notion de collection et d'un autre roman, "Le Conservateur des ombres", de Thierry Haumont. Cette approche comparative nous permettra d'explorer les ressorts de la passion collectionneuse, sa dimension créative et sa relation étroite avec l'activité de lecture et d'écriture, à travers les scénarios de quête, les personnages de collectionneurs et les caractéristiques des collections, en nous appuyant sur des travaux de psychologie, d'histoire de l'art ou de critique littéraire. Nous serons amenés à lire ou relire d'autres œuvres classiques ou populaires. La démarche sera fondée sur l'échange dynamique entre les participants. Elle alternera apports théoriques, partages d'expériences, discussions, analyses de textes, comptes-rendus de lecture et ateliers d'écriture. Aucune compétence n'est nécessaire pour y participer.

LANGUES VIVANTES

ANGLAIS

Professeur : Patricia KLEMENSIEWICZ



- **Débutants** : pas ou peu de notions. Objectifs : acquérir un vocabulaire de base, comprendre des indications simples, s'exprimer et être compris dans des situations courantes de la vie quotidienne (salutations, présentation, courses, restaurant, transports, tourisme, etc.).

- **Avancés** : bonnes notions de base, vocabulaire et grammaire. Objectif : Gagner de la confiance, à l'oral et à l'écrit ; pouvoir participer à des dialogues/discussions/débats, à deux ou en groupe ; apprivoiser la chanson anglaise ; comprendre la presse ; rédiger des supports simples (texte de présentation, essai, demande d'informations, etc.) Se perfectionner, à l'oral comme à l'écrit. Objectifs en fonction des participants : pouvoir travailler en anglais ; réaliser des présentations ; rédiger des lettres formelles, une demande d'emploi ; aborder avec plaisir la littérature, le cinéma ou le théâtre.

- **Conversation** : notions de base solide. Objectif : savoir soutenir une conversation en anglais sans appréhension . Travail à partir de documents, de vidéo, de journaux...

ALLEMAND

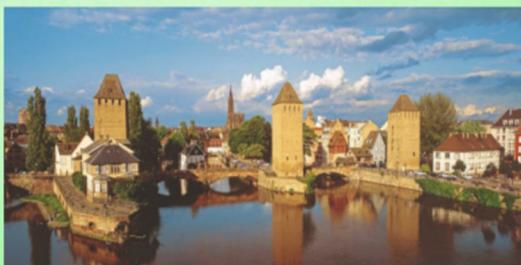
Professeur : Martina RITTER

Niveau 1 : débutant : Vous voulez apprendre l'allemand ? Vous souhaitez pouvoir comprendre des questions simples de la vie quotidienne et savoir y répondre ? Le cours de niveau 1 est exactement ce qu'il vous faut : plongez au cœur de la langue allemande et apprenez rapidement les bases. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Niveau 2 : intermédiaire : Dans ce niveau de cours vous rafraîchissez et approfondissez votre niveau «débutants». Vous augmentez votre vocabulaire, vous améliorez votre prononciation et vous vous entraînez à la compréhension orale et écrite. Les supports, textes, vidéos ainsi que les exercices et les jeux de rôle ont pour but de s'entraîner au vocabulaire de la vie de tous les jours.

Parallèlement sont abordés les difficultés typiques de grammaire.

Niveau 3 : avancé : Ce cours est destiné aux participants qui désirent perfectionner leurs compétences en allemand. La lecture de textes littéraires et de civilisation abordant des thèmes de la vie courante et culturelle ainsi que l'utilisation d'émissions de radio et de films actuels constituent la base de travail majeure à ce niveau. **Les échanges et les dialogues ont lieu exclusivement en allemand.**



LANGUES VIVANTES

LANGUE DES SIGNES

Professeur : Candy MARSEILLE



1. Découverte : Histoire des Sourds pour mieux connaître le monde des Sourds ; apprentissage des expressions corporelles, visuelles, les vocabulaires de base LSF.

2. Compréhension : Acquérir progressivement une bonne technicité de la communication; Développer du vocabulaire et la structure grammaticale de la langue des signes

3. Communication : Perfectionnement du vocabulaire acquis; Mieux appréhender la communication gestuelle.

L
E
S

CHINOIS

Professeur : Amélie MANON

Niveau débutant : 你好 ! nǐhǎo, bonjour !

Présentation et initiation à cette langue sans alphabet. L'approche se fera au travers de situations orales et de textes écrits, afin d'acquérir le vocabulaire de base et de se familiariser avec les sinogrammes de la vie quotidienne.

Niveau avancé : 欢迎 ! huānyíng, bienvenue !

Ayant commencé l'apprentissage du chinois, vous voulez acquérir rapidement du vocabulaire. Vous cherchez à saisir les subtilités de cette langue avant de vous rendre en Chine ou vous souhaitez simplement rafraîchir vos connaissances en chinois.



C
O
U
R
S

NOUVEAU

POLONAIS

Professeur : Halina VOINEY

Le polonais est une langue slave qui s'écrit avec l'alphabet latin et qui est parlée dans le monde entier du fait de la présence de minorités polonaises.

Ce cours de polonais sera basé sur l'acquisition de compétences linguistiques simples. Je vous propose un cours unique qui s'adresse à des débutants, mais aussi à des faux débutants ayant déjà quelques connaissances.

Si vous envisagez de visiter la Pologne qui est un pays possédant une belle architecture, des régions pittoresques, une atmosphère particulière, des gens hospitaliers, ce cours vous permettra d'acquérir de bonnes connaissances pour être autonome dans ce pays.



LANGUES VIVANTES

ESPAGNOL

Professeur : Maria HERRERA

Dans les cours proposés, la pratique de la langue est encouragée à travers des exercices et des activités dans une ambiance détendue et amicale.

Niveau 1 : Se débrouiller dans les situations les plus élémentaires de la vie quotidienne. Pouvoir comprendre des textes simples et développer une connaissance de base des structures et du vocabulaire courant. Ce niveau sera divisé en deux cours :

1a : Adressé aux débutants, ce cours a comme objectifs, entre autres : saluer et se présenter. Le présent de l'indicatif et les structures grammaticales basiques. Nos intérêts. Les premières descriptions en utilisant des verbes basiques : ser, estar, hay, tener. Faire les boutiques avec les compétences linguistiques qui en découlent.

1b : Ce niveau est une continuation du niveau 1a et il a comme objectifs, entre autres : parler du physique, du caractère, des habitudes, se débrouiller dans les bars et restaurants, description des quartiers et villes, demander sa direction, parler des expériences du passé.

Niveau 2 : Adressé à ceux qui connaissent les bases de l'espagnol et voudraient améliorer leurs compétences linguistiques. Ce cours a comme objectifs : se débrouiller dans les situations courantes de la vie. Pouvoir comprendre des documents, tels que des brochures et de courts articles de journaux. Écrire des textes courts et simples sur des sujets concrets ou abstraits.

Conversation : Les buts de ce cours sont la parole et l'interaction, suivie d'une analyse des erreurs et réflexions sur la langue. Des textes écrits, des jeux de rôles, des ressources visuelles et auditives seront utilisées pour développer la narration et exprimer son opinion. Les élèves pourront aussi proposer des sujets de conversation qui les intéressent.



L
E
S
C
O
U
R
S

ITALIEN

Professeur Noémie SOAVE

Andiamo...

Je vous propose un voyage culturel à travers la péninsule où la dolce vita laisse rêver. Laissons les odeurs épicées ou sucrées nous chatouiller les narines, la musique emblématique nous bercer ou nous exalter, les oeuvres des plus grands artistes nous subjuguier. Je serai votre guide tout au long de ce périple et vous proposerai à chaque cours une nouvelle étape afin d'apprendre la langue ou de la perfectionner tout en vous faisant découvrir les richesses de l'Italie.

Je vous attends pour le départ de ce beau voyage que vous saurez rendre précieux et unique... A presto.

Niveau 1 : Familiarisez-vous avec la langue en traversant les plus belles villes. Ce cours sera partagé entre apprentissages linguistiques et découverte culturelle.

Niveau 2 : Perfectionnez votre italien grâce à des conversations, des aides grammaticales et lexicales. Au fil de notre voyage nous mettrons en scène différentes situations, nous lirons des documents de natures diverses et nous visionnerons des vidéos afin de développer la compréhension.



LANGUES VIVANTES

JAPONAIS

Professeurs : Atsuko MASUDA-RENON et Sébastien RENON



Pays de contrastes fascinants, le Japon ne cesse de surprendre ceux qui s'y intéressent. Vous êtes de plus en plus nombreux à souhaiter apprendre à parler le japonais parce que vous projetez un voyage, pour comprendre les mangas, les films en version originale, parce que vous êtes fans de la culture japonaise, etc.

Débuter l'apprentissage du japonais à tout âge, c'est possible !

Sébastien et Atsuko aborderont avec vous les bases de la langue parlée à travers des saynètes de la vie quotidienne ainsi que les différentes écritures.

Le cours s'adresse aux débutants mais aussi aux élèves confirmés.

Le travail se fait en groupes suivant le niveau.

RUSSE

Professeur : Halina VOINEY

Vous cherchez un hobby passionnant ? Vous voulez visiter un pays qui est présent sur les deux continents ? Choisissez la langue Russe avec ses anciennes traditions, avec son inoubliable mélodie slave.

Débutant : Apprendre l'alphabet, prononcer les sons et les mots, lire et écrire progressivement, construire les phrases et comprendre les textes simples.

Faux débutant : Améliorer votre compréhension d'écoute, suivre des conversations de base, apprendre à communiquer dans les situations de la vie courante par le dialogue.

Avancé : Suivre des conversations dans un environnement de la langue russe, essayer de penser en russe, partager votre point de vue sur un film ou sur un sujet d'actualité.



SCIENCES HUMAINES

HISTOIRE

Professeur : Guillaume DURAND

OCTOBRE 2018 – DECEMBRE 2018 (8 COURS)

Cours 1 (10h-12h) : entamera l'histoire de la Scandinavie depuis les Âges des Métaux jusqu'à la formation des Etats modernes de cette péninsule. Une attention particulière sera donnée à la période viking et l'ère des explorations (Grande-Bretagne, Islande, Groenland mais aussi Russie et Sicile).



Cours 2 (13h-15h) : portera l'histoire, l'art et l'archéologie de l'île de Chypre depuis la néolithisation de l'île au VIIIe millénaire jusqu'à l'occupation ottomane de l'île (Fin XVIe – XIXe siècle).



JANVIER 2019 – MAI 2019 (8 COURS)

Le second semestre portera quant à lui sur diverses thématiques. Pour les deux cours, la perspective d'approche choisie alternera géographie, histoires (dans toutes ses dimensions : la « Grande » comme la « petite »), arts, archéologie et religion.

Cours 1 (10h-12h) : L'art manuélin et les femmes artistes.



Cours 2 (13h-15h) : L'Égypte ptolémaïque-romaine et la Sicile au cœur des trois civilisations (byzantine, arabe et normande).



L
E
S

C
O
U
R
S

SCIENCES HUMAINES

GÉNÉALOGIE (ATELIER D'ENTRAIDE)



Vous vous passionnez pour la généalogie et l'histoire de votre famille. Quelles sont vos racines ? Qui étaient vos ancêtres et où vivaient-ils ? Quels métiers exerçaient-ils ? Autant de questions auxquelles vous souhaiteriez apporter des réponses. Nous vous proposons

un atelier mensuel pour nous aider et nous guider mutuellement dans nos recherches. Des sorties aux Archives Départementales, des conférences, la venue d'intervenants sont prévues et seront programmées dans l'année.

Les frais seront alors partagés entre les adhérents.

ETHNOLOGIE

Professeur : Karine MICHEL

Les minorités : une approche anthropologique

Dans les sociétés contemporaines, les groupes minoritaires sont devenus très visibles, au gré des migrations et des événements politiques mondiaux

Ce cours s'attachera à travailler la notion de minorités dans ses réalités multiples : ethnique, religieuse, politique, sexuelle, linguistique, qui permet d'appréhender la variété des modèles politiques nationaux.

Au travers de l'étude de quelques groupes minorités (arméniens, tsiganes, italiens, espagnols, etc.) il s'agira de travailler les éléments d'appartenance, de similitude et de distinction, de catégorisation et d'inscription sociales propres aux théorisations identitaires.



SANTÉ BIEN-ÊTRE

TAI CHI

Professeur : Marie-Hélène MORTUREUX BAE



Ce cours vous permettra de pratiquer le tai chi chuan dans la tradition originelle (forme des 108 mouvements et travail avec partenaire). L'essence de cet art martial interne transforme les chemins posturaux et la perception de l'enracinement, facilite la circulation de l'énergie dans le corps et redonne une mobilité harmonisée ; il permet de retrouver une colonne vertébrale souple et une poitrine détendue, un dos ouvert et des articulations flexibles (style du serpent). L'ancrage à la terre recentre notre positionnement au monde, permettant de se sentir plus serein, plus disponible et plus ouvert sur la vie qui circule en nous et autour de nous. Une approche spécifique de la détente et de la respiration est proposée. Ce travail interne permet une prise de conscience de nos tensions et donne des clés très importantes pour chacun à son niveau et selon ses attentes.

QI GONG

Professeur : Marie-Hélène MORTUREUX BAE

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise qui nourrit et améliore la circulation de l'énergie vitale dans le corps (Qi ou Chi). Il est accessible à tout le monde. Il permet de renforcer notre santé et notre énergie vitale, il assouplit nos articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, une diminution du stress émotionnel et mental, développe la force, la souplesse, la concentration, l'écoute et le calme intérieur. Dans ce cours nous pourrions étudier les 8 brocards, les 18 traitements, la série des oiseaux, la série du docteur Yamama, la gymnastique taoïste de Marie Yang, le Zhi Zeng Chi Gong (chi gong de la sagesse) ainsi que les chi gong préparatoires du "snake style".



NOUVEAU

L'ART DU CHI - MÉTHODE STÉVANOVITCH

Professeur : Dany SABOULARD



Mettons du Chi dans notre vie !

- Prendre le temps de se faire du bien,
- Se relaxer,
- Libérer sa respiration,
- Apaiser son mental,
- Renforcer son centre de gravité et énergétique (le Tantien),
- Sentir le Chi (énergie vitale).

Tous les cours comportent : un travail au sol : respiration, relaxation, auto-massages, étirements, prise en main du Tantien et un travail debout par des mouvements de tai chi et de chi gong. A qui s'adresse L'art du Chi ? Aucune condition physique particulière n'est requise dans la mesure où son efficacité est basée sur le développement du Chi et non pas sur la force musculaire. La première consigne est : « confort d'abord ! »

L
E
S

C
O
U
R
S

SANTÉ BIEN - ÊTRE

NATUROPATHIE

Professeur : Sylvie LALANNE



La naturopathie permet d'être et de rester en bonne santé physique et psychique grâce aux plantes et une alimentation adaptée, elle est reconnue par l'OMS et est considérée comme médecine traditionnelle occidentale dont Hippocrate est le père fondateur. Parmi les outils privilégiés de la naturopathie, on retrouve, entre autres, la phytothérapie, la nutrition, l'aromathérapie, les techniques de gestion du stress etc. Il est question d'agir sur son environnement et son mode de vie afin de maximiser ses forces et son bien-être et, au bout du compte, de réduire les risques de maladie. Le développement de ce bien-être est accessible à tous et c'est ce qui vous est proposé à travers ces deux cursus de 6 ateliers chacun. Chaque thème sera traité à travers l'alimentation et la nutrition, les écrits des grands auteurs en matière de santé, la Tradition, les techniques naturopathiques qui utilisent des plantes : fleurs de Bach, huiles essentielles, phytothérapie, etc.

Cycle Maître Wen : Morphopsychologie / Atteindre ses objectifs / Réflexologie plantaire / Devenir centenaire bon pied – bon œil et pas moins ! / Manger autrement / L'eau et juste l'eau !

Cycle Hippocrate : Beauté de la peau, des ongles et des cheveux / Detox – booster son énergie /

Réflexologie plantaire : le bien être par les pieds / Bien être dans sa tête / Faire le tri dans les régimes

alimentaires en vogue actuellement (sans gluten, végétarien, hyperprotéiné, ancestral, dissocié, etc.) / Les aliments santé : bienfaits et utilisation en cuisine.

PHYTOTHÉRAPIE

Professeur : Sylvie LALANNE

Initiation simple et ludique à l'utilisation des plantes les plus courantes : tisanes, teintures-mères, huiles essentielles, macérats, extraits de plantes fraîches, ou comment se servir des bienfaits des plantes pour être en bonne santé.

Ce cycle se déroule sur 3 jours au cours desquels seront abordées les règles de la phytothérapie ; puis un focus sera fait sur les plantes de chez nous (thym, romarin, mélisse, olivier, fenouil, menthe, tilleul notamment), les usages thérapeutiques qui peuvent en être faits et les précautions d'emploi. L'aromathérapie sera également à l'honneur (composants chimiques et indications des huiles essentielles, précautions d'emploi, utilisations et dilutions selon les usages recherchés).

Jour 1 : Les règles de la phytothérapie.

Jour 2 : Les plantes de nos jardins (ou de plus loin).

Jour 3 : Aromathérapie.



SANTÉ BIEN-ÊTRE

CUISINE JAPONAISE

Professeur : Atsuko MASUDA-RENON



Sushi, sashimi, tempura : voici quelques exemples célèbres de cuisine japonaise. Mais il ne s'agit là que de ce qu'il y a de plus connu. Cuisine de tous les jours ou cuisine plus élaborée, l'éventail des recettes est bien plus vaste. Atsuko vous propose de venir découvrir et d'apprendre à les faire avec elle. Elle vous montrera des plats variés, classiques, diététiques... En ce pays, la fraîcheur constitue une valeur cardinale. L'équilibre des goûts et des couleurs, des textures et des senteurs, le respect des saisons, la quête du beau prévalent. Pour commencer un repas au Japon on dit : *Itadakimasu !* : Autrement dit "merci à la nature et au cuisinier pour ce repas !"

YOGA DU RIRE

Professeur : Mireille SAVOURNIN

Le Yoga du Rire est un concept nouveau et révolutionnaire créé par le Dr Kataria en Inde. Préparez-vous à faire le plein de positif, de dynamisme, de bonne humeur et de vitalité à travers des exercices ludiques animés par Mireille Savournin, animatrice certifiée, formée par Fabrice Loizeau, directeur de l'Institut Français de Yoga du Rire et Santé. Attention, le Yoga du Rire peut changer radicalement votre vie. Vous allez adorer ! *"Le rire, tel que nous le pratiquons, est une formidable énergie pour tous ceux qui souhaitent apporter un vrai «plus» à leur vie. C'est une authentique (r)évolution"* Fabrice Loizeau.



ATELIER MÉMOIRE

Professeur : Marie-Christine INGIARDI

Votre mémoire vous joue des tours ?

Venez jouer avec nous !

Composé d'exercices ludiques et variés, l'atelier mémoire sollicite le cerveau à travers la globalité de ses fonctions : l'attention, la concentration, la perception, le langage, l'imagination... Sans oublier le rire !

L'atelier mémoire vise à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire ancienne, mémoire immédiate, mémoire visuelle et auditive.

**Atelier gratuit, en partenariat
avec les Mutuelles de France**



L
E
S

C
O
U

R
S

SCIENCES ET TECHNIQUES

INFORMATIQUE

Professeur : Hélène QUILY-SALAGNAC



Venez-vous familiariser avec votre ordinateur et le dompter !

Au programme :

des modules à suivre de 10h pour deux niveaux de pratique différents.

Ces modules vous permettront de découvrir l'environnement informatique, d'apprivoiser la souris et de repérer les touches et leurs utilités sur le clavier.

Vous vous familiariserez avec votre ordinateur et les éléments qui s'y affichent, vous apprendrez à enregistrer vos documents et à organiser votre espace de travail virtuel. Vous découvrirez comment utiliser un programme, pourrez être initié au traitement de texte et à la création de documents. Et bien sur, vous serez accompagné.e.s pour vous connecter à internet, naviguer sur le web, effectuer des recherches et utiliser une boîte mail. Cette liste, non exhaustive, présente ce que nous pourrions aborder ensemble. Mais tout ne sera pas vu en même temps ! Les contenus des modules seront adaptés aux participant.e.s, à votre niveau de pratique mais aussi à vos besoins et envies de découverte.

NOUVEAU

JARDINAGE

Professeur : AURORE MICHEL

Découvrons ensemble les différentes pratiques de jardinage au naturel !

L'atelier se déroulera dans un premier temps à L'UTL pour les apports théoriques.

Nous étudierons les principes de base de la permaculture et du potager biologique :

comprendre la vie du sol pour mieux la protéger, comprendre l'interaction des plantes les unes avec les autres, acquérir des pratiques éco-responsables, créer un jardin autonome et résilient sans engrais ni pesticides.

Dans un second temps nous passerons à la pratique, en allant ensemble dans nos jardins !

Travail à la grelinette, plantations, paillage, création de buttes de cultures selon différentes techniques (lasagnes, botes de paille).



SCIENCES ET TECHNIQUES

NOUVEAU

ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE À PARTIR DU TEXTILE

Professeur : Clémentine CHAPON

A partir d'une thématique ouverte, et à la portée de tous, chacun pourra développer son imaginaire, sa réflexion et son projet créatif.

La matière première de nos expérimentations créatives sera le savoir-faire textile sous toutes ses formes : depuis l'élaboration d'une gamme de couleur jusqu'à la production d'œuvres en tissus, en passant par la création de motifs ou encore les explorations autour du fil (tissage, nouage, tricot etc.).

Au-delà des manipulations, nous apprendrons à regarder et mettre en valeur chaque proposition afin de lui donner une dimension nouvelle, inattendue, enrichissante.

Les ateliers, très vivants, sont construits autour de la découverte du support et de ses métiers et des besoins de chacun en fonction de son projet, du partage des connaissances et des idées.

Les possibilités créatives offertes par la matière textile sont infinies et passionnantes. Elle est un formidable moyen d'expression à travers lequel vous pourrez vous épanouir, apprendre, échanger, cheminer quelles que soient vos capacités !



NOUVEAU

LECTURE DE L'IMAGE ET HISTOIRE DU CINÉMA

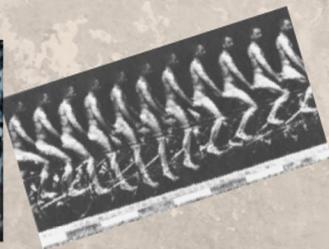
Professeur : Dominique COMTAT

Nous sommes entourés d'images photographiques et vidéo numériques. Nous les côtoyons quotidiennement, nous les regardons, nous en créons, nous les manipulons, sans toujours prendre le temps de nous interroger sur leur véritable sens.

Pour apprendre à considérer la multitude d'images qui nous entourent d'un œil plus averti, je propose un déchiffrement de l'image par le biais de l'histoire du cinéma, depuis ses origines jusqu'à l'avènement du numérique.

On verra que toutes les inventions techniques, la syntaxe du cinéma, les expérimentations datent d'avant 1950. Rien de vraiment neuf depuis...

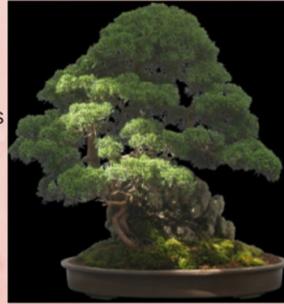
Ce décodage des images et de leur signification s'appuiera sur des extraits de films décisifs de l'histoire du cinéma mais actuellement négligés ou oubliés.



BONSAÏ

Professeur : Claude DOMINICI

Le bonsaï est un arbre cultivé dans un pot qui, au premier coup d'oeil, doit suggérer la nature dans toute sa splendeur. Le contenu de l'animation proposée consiste donc à transmettre les différentes façons d'obtenir un bonsaï, comment le former dans les différents styles, comment l'arroser, le tailler, le fertiliser, l'exposer... Les cours comprennent des parties théoriques, pratiques et historiques. C'est une activité très relaxante à tous les âges.



L
E
S

S
T
A
G
E
S

ATELIER D'ECRITURE

Professeur : Marie-Christine INGILIARDI

C'est sérieux un mot... mais c'est aussi très joueur ! Pour le plaisir (le vôtre et le mien !) je vous invite à jouer avec eux. Attention ! À l'état sauvage, ils ont parfois un fichu caractère !



Vous font des blagues idiotes, se cachant au fond de votre mémoire au moment où vous en avez besoin, se déversant en flots quand il faudrait se taire, se substituant à d'autres sans prévenir. Ils peuvent même déménager à la cloche de bois, vous laissant sans voix. Rassurez-vous, ce ne sont finalement pas de mauvais bougres. Il suffit d'un peu de temps et de patience pour les apprivoiser. Ils deviennent alors plus conciliants... Et là, je vous promets de grands bonheurs !

NOUVEAU

ATELIER L'ARGENT, MOI ET L'ARGENT

Professeur : Marie-Josée Maurice

Ou comment sortir des limitations que l'on a autour de l'argent

Tout au long de l'année, il y aura des ateliers interactifs autour de l'argent. Comment être pragmatique ? Comment sortir des limitations ? Comment en recevoir ?

Ces questions seront abordées sur des ateliers à thèmes. Les outils pragmatiques d'Access Consciousness® seront utilisés pour libérer les freins et les programmes négatifs autour de l'argent. Une perspective plus créatrice va se développer au fil des séances. Des changements de points de vue vont libérer de l'espace pour de nouvelles possibilités. Apprendre à recevoir. Qu'est-ce que l'argent ? L'argent et le corps. Sortir des dettes. Etc.



NOUVEAU

ATELIER HOME ORGANIZING

Professeur : Sabrina KEVORKIAN

Vous vous sentez envahi par des objets inutiles ? Vous mettez un temps fou à retrouver vos affaires ? Vous ne savez plus où ranger cette pile de papiers qui s'accumule sur le meuble de l'entrée ? Ou tout simplement, vous ne savez plus par où commencer le rangement de votre maison ?



Le home organizing peut vous aider à remettre de l'ordre et à vous y tenir !

Ce concept venu d'Amérique du Nord, vous aide à désencombrer votre maison en passant par le tri, en vous posant les bonnes questions : est-ce que cet objet me sert / m'est cher / me satisfait ?

Il est souvent plus facile de faire entrer un objet chez soi que de l'en faire sortir. C'est pourquoi nous avons tendance à accumuler. Il a été prouvé qu'un intérieur rangé et harmonieux était source de sérénité et de productivité. Le plus difficile est de commencer ; mais par petits pas, on progresse avec fierté.

Je vous propose de découvrir cette discipline qui émerge en France, ses bienfaits, et quelques astuces, afin que chez vous, il existe une place pour chaque chose afin que chaque chose retrouve sa place.

SOPHROLOGIE

Professeur : Emmanuelle MURCIA

Pour chaque thème proposé 2 ateliers de 2 heures chacun :

Gestion du stress : Évacuer les tensions, prendre du recul, retrouver un état de détente.

Amélioration de la qualité du sommeil : Évacuer les tensions, déprogrammer l'insomnie, prendre conscience de sa capacité à bien dormir.

Prise en charge des acouphènes : Se recentrer sur sa respiration, intégrer l'acouphène dans l'environnement sonore, redécouvrir ses sens.

Voire le positif : Prendre du recul, lâcher prise, se concentrer sur le positif.



De nombreux stages, conférences et cafés-débats vont être programmés tout au long de l'année.

Vous serez avertis par mail chaque mois avec le "Programme des Extras de l'UTL".

Ces programmes seront également mis en ligne sur le site et à disposition à l'UTL en format papier.

Des cours comme l'art floral japonais, la cuisine japonaise, la calligraphie japonaise, le yoga du rire seront également ouverts en stages.

TARIFS COURS - STAGES - CONFÉRENCES - CAFÉS-DÉBATS

Minima sociaux, étudiant, moins de 16 ans : réduction de 50%

Non-imposables : réduction de 30% sur présentation de justificatifs

COURS : TARIFS EN FIN DE PLAQUETTE.

STAGE : adhérent : 6€ / heure - Non-adhérent : 8,50€ / heure.

Pour certains stages ou cours, les professeurs pourront vous demander une participation supplémentaire pour les matières premières.

CAFÉ-DÉBAT, DÉCOUVERTE : adhérent : 6€ / heure - Non-adhérent : 8,50€ / heure.

CONFÉRENCE : adhérent : gratuit ou 6€ selon le conférencier.

Non-adhérent : 6€ ou 10€ selon le conférencier.

ATTENTION

° Pour participer à un cours il faut être adhérent de l'UTL et avoir réglé le montant du cours.

° Pour qu'un cours soit maintenu, il faut au moins 8 élèves.

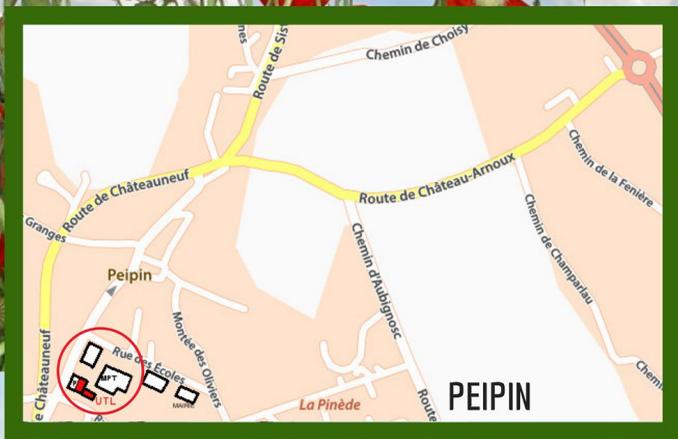
° Pour qu'un stage, un café-débat, un café-découverte ou une conférence soient maintenus, il faut au moins 8 personnes.

° Pour chacune des activités ponctuelles, les inscriptions préalables ainsi que le règlement sont indispensables, au plus tard 48h avant l'évènement.



Tarif des Cours

COURS	FRÉQUENCE	NB Heures / AN	TARIF
Allemand Niveau 1, 2 et 3	1h30 hebdo	33	175
Anglais Niveau 1, 2 et 3 (<i>conversation</i>)	1h hebdo	33	175
Art du chi Méthode Stéphanovitch	1h30 hebdo	33	175
Art Floral Japonais	3h / mois	24	130
Atelier création textile	3h / mois	24	130
Atelier Mémoire	2h hebdo	20	GRATUIT
Calligraphie Japonaise tout niveau	3h / mois	24	130
Chi Gong tout niveau	1h30 hebdo	33	175
Chinois niveau 1 et 2	1h30 hebdo	33	175
Cuisine Japonaise	3h / mois	12	65
Espagnol Conversation	1h30 hebdo	33	175
Espagnol Niveau 1 et 2	1h30 hebdo	33	175
Ethnologie tout niveau	4h /mois	32	1170
Généalogie	2h / mois	18	GRATUIT
Histoire de la scandinavie	2h / quinz.	16	105
Histoire de Chypre	2h / quinz.	16	105
Histoire l'art manuelin et les femmes artistes	2h / quinz.	16	105
Histoire l'Égypte ptolémaïque-romaine et la Sicile	2h / quinz.	16	105
Informatique modules divers	10h / module	10	55
Italien niveau 1 et 2	1h30 hebdo	33	175
Japonais niveau débutant et niveau confirmé	1h30 hebdo	33	175
Jardinage tout niveau	2h hebdo	34	185
Langue Des Signes Française	3h / mois	27	145
Lecture image histoire du cinéma	2h hebdo	32	170
Littérature tout niveau	2h hebdo	20	106
Naturopathie 2 modules (Hypocrate / Maître Wen)	6h / module	6	35
Phytothérapie 2 modules (santé bien être par les plantes / Être une femme)	9h / module	9	48
Polonais tout niveau	1h30 hebdo	33	175
Russe niveau 1 et 2	1h30 hebdo	33	175
Tai Chi tout niveau	1h30 hebdo	33	175
Yoga du rire tout niveau	1h30/mois	12	65



Toute l'équipe des professeurs des bénévoles de la Collégiale ainsi que Laura, notre chargée de mission, vous souhaite une excellente rentrée 2018 - 2019

