

**Université Populaire
Albert Jacquard**

Programme d'activités 2021-2022



UPAJ SAISON 2021-2022

21

ATELIERS

SUR INSCRIPTION

10

Conférences

Ouvertes à tous

ATELIER 1

IMPROVISATION THEATRALE

Intervenantes

- Antoine GASNIER

Programmation de l'atelier

- 10 Séances
- le mardi de 20h00 à 22h00
- Au BCM
- Dates : 12 et 19/10; 09-16-23-30/11;
07-14-/12; 04-11/01

Prix de l'atelier: 70€

Description de l'atelier

Improviser théâtralement, c'est pour moi avant tout un jeu où l'on vient prendre contact avec l'enfant non conditionné qui il y a en soi : celui qui reste à regarder la fourmi passer et le papillon voler, sans que le temps qui passe n'ait l'air de l'atteindre. Apprendre à s'écouter à laisser faire ce qu'il y a en soi dans l'instant à écouter l'autre et son intention pour jouer à être quelqu'un ou quelque chose d'autre dans le but de régaler celui qui regarde . Voilà le projet simple et ambitieux de l'improvisation théâtrale .

ATELIER 2

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Intervenant

- Hugues VAULERIN

Programmation de l'atelier

- Un week-end de 12 h de 10h à 17h
- À la mairie de St Jean de la Croix
- Dates : 29 et 30 janvier 2022
- Emmener son pique-nique

Prix de l'atelier: 42€

Description de l'atelier

Jouer un personnage, un rôle, c'est communiquer une histoire, des idées, des émotions. Expérimenter de façon ludique ce que le jeu d'acteur apporte à la communication de chacun.

L'art de communiquer, c'est :

- Comprendre les modes de relations à l'autre
- Diagnostiquer sur sa capacité à communiquer
- Travailler sur la relation non-verbale avec le corps comme premier vecteur de relation
- Travailler sur le verbal avec les outils spécifiques à la communication orale.

Notre atelier sera un stage pratique, ludique et peu théorique.

Après la phase de diagnostic, par des exercices – jeux, on mettra en lumière les points à développer pour chacun.

ATELIER 3

CÉRAMIQUE TRADITIONNELLE

Intervenant

Alain VIENNEY

Programmation de l'atelier

- 6 séances
- le lundi de 18h à 20h
- À l' Atelier du Grand Large aux Ponts de Cé
29/11-6/13/12 -03-10-17/01/2022

Prix de l'atelier: 42 €

Description de l'atelier

L'atelier sera composé de 3 conférences au BCM sur :

1. Le matériau argileux, son origine, sa géologie, sa diversité
2. L'histoire de la céramique du néolithique au moyen âge
3. L'histoire de la céramique de la Renaissance à nos jours : **la technologie au service de l'art**

Suivront 3 séances de travaux pratiques, les mains dans l'argile à l'atelier du Grand Large (Ponts de Cé) pour réaliser une **œuvre céramique** :

4. Fabrication de gabarits
5. Mise en forme d'un volume
6. Pose de décors

ATELIER 4

ARTS PLASTIQUES

Intervenant

- Dominique CHANSON

Programmation de l'atelier

- 3 Journées
- Le samedi de 10h 30 à 17h30
- Au BCM
- Dates : 09/10 ; 20/11 ; 11/12

Possibilité de repartir sur un autre cycle de séances

Prix de l'atelier: 70 €

Description de l'atelier

Cours adaptés aux débutants et approfondissement.

Découverte des outils pour dessiner, peindre et sculpter.

1ère journée: Le dessin avec mine de plomb, fusain, encre de chine.

2ème journée: Les pastels

3ème journée : La peinture

Les trimestres suivants possibilité d'aborder le modelage, la sculpture la gravure...Nous décidons ensemble

ATELIER 5

PHOTO

Intervenant

- Marc LERICHE

Programmation de l'atelier

- 10 séances
- le mercredi de 18h30 à 19h30
- AU BCM
- Dates: 13/10; 10-24/11; 8-15/12; 12-19-26/01; 23/02; 09/03

Prix de l'atelier: 35 €

Description de l'atelier

Comment prendre des photos quel que soit votre appareil du téléphone portable au compact en passant par le réflex, le bridge ou encore le numérique...

De la technique à la pratique ...Faire aimer la photo

Apporter votre matériel

ATELIER 6

SCRAPBOOKING

Intervenante

- Nathalie BOGDAN

Programmation de l'atelier

- 4 séances
- le samedi de 9h à 11h
- Au BCM
- Dates: 02-09-16-23/10

Prix de l'atelier: 28 €

Description de l'atelier

Réalisation d'un mini album de A à Z : Structure, embellissements mise en scène des photos .

ATELIER 7

ASTRONOMIE

Intervenant

- Youri GAUTIER

Programmation de l'atelier

- 4 séances +1 En extérieur (à fixer ensemble)
- Le Vendredi de 18h à 19h
- Au BCM
- Dates: 29/10; 19/11;10/12; 21/01

Prix de l'atelier: 21€

Description de l'atelier

4 séances pour se retrouver en salle ou à distance, autour d'un thème d'astronomie générale ou d'actualité.

Envisager une éventuelle sortie , pour découvrir des constellations à l'œil nu et /ou observer au télescope.

ATELIER 8

LA SCIENCE DANS TOUS SES ÉTATS

Intervenant

- Alain FORGET

Programmation de l'atelier

- 4 séances
- le mardi de 20h à 21h30
- Au BCM
- Dates : 09-16-23 /11

Prix de l'atelier: 18 €

Description de l'atelier

Le point sur les principales branches : Physique quantique, astrophysique, biologie, neurosciences. Conséquences philosophiques.

La crise des sciences. Sciences et Traditions.

Transhumanisme.

Quel avenir ?

ATELIER 9

AROMATHERAPIE

Intervenantes

- Aurélie HERLIN, Françoise LECLERC

Programmation de l'atelier

- 4 séances
- le lundi de 18h00 à 19h15
- au BCM
- Dates : 22/11; 06/12; 03-31/01

Prix de l'atelier: 18 €

Description de l'atelier

Connaissance et utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales pour les maux du quotidien. Vigilances et contre-indications

Intervenants

- Jean Yves STONA et Michèle JURET-RAVENEAU

Programmation de l'atelier

- 3 séances
 - 1 séance pour la théorie au BCM
conférence ouverte à tous , mercredi 20/10 à 20h
 - 2 séances pour la pratique
au BCM
 - les samedis 13 et 27 /11 de 14h30 à 17h

Prix de l'atelier: 25 €

Description de l'atelier

L'énergie d'un lieu , liée à de nombreux facteurs, est de plus en plus perturbée par les ondes électromagnétiques: Notre santé peut être altérée.

Nous apprendrons à mesurer l'énergie d'un lieu avec différents outils tels les pendules, les baguettes coudées...

- 1ère séance : apports théoriques (conférence ouverte) au BCM
- 2ème et 3ème séances : 2 séances pour l'initiation à la pratique

ATELIER 11

INITIATION AU FENG SHUI

IntervenantE

- Céline ARTICO

Programmation de l'atelier

- 4 séances
 - Conférence ouverte à tous au BCM mercredi 06/04 à 20h
 - 3 Ateliers au BCM
- Les lundis 02-16-30/05 de 18h30 à 20h00

Prix de l'atelier: 23 €

Description de l'atelier

L'atelier a pour objectifs d'une part de présenter les grands principes de l'art du Feng Shui, visant à optimiser la circulation de l'énergie dans l'habitat, et d'autre part de donner un plan d'actions correctives par l'organisation des pièces et les éléments de décoration.

La première séance consistera en une conférence de présentation théorique du Feng Shui, le mercredi 07/04 à 20h au BCM (ouverte à tous)

Les autres séances sont dédiées à l'étude des plans d'habitation des participants (travaux pratiques), permettant à chacun d'adapter les bases théoriques à son cas particulier, dans le but de faire éclore ses projets, de bien dormir et de travailler efficacement, en créant une décoration pleine de sens et adaptée aux habitants de la maison.

ATELIER 12

PRÉPARONS NOS BAUMES

Intervenant

- Pascale SUHARD, Rosine MÉNARD et Jean-Yves STONA.

Programmation de l'atelier

- 2 Séances
- Le samedi de 14h à 17h
 - En extérieur le 14/05
 - Au BCM le 21/05

Prix de l'atelier

21 €

Description de l'atelier

Préparation de baumes et de macéras huileux à partir de plantes communes récoltées dans la nature, puis préparées en vue de l'obtention de produits prêts à l'emploi pour chacun.

ATELIER 13

INITIATION AU CHANT DIPHONIQUE

Intervenant

- Iannis PSALLIDAKOS

Programmation de l'atelier

- Un week-end de 10h
- De 10h à 16h
- Au BCM

Prix de l'atelier: 35 €

Description de l'atelier

Le chant diphonique est une pratique vocale inspirée par les sons et résonances des éléments de la nature. Cette pratique du chant diphonique (ou harmonique) peut avoir toute sa place et son importance pour notre bien-être de tous les jours quand elle est pratiquée en conscience, dans le respect de nos propres forces et limites. Les fréquences harmoniques, ces sons purs, ces ingrédients de base, ces composants fascinants du spectre de la voix captivent notre attention et nous accompagnent souvent dans des états de conscience modifiée.

Lors de ce stage, nous explorons nos voix, nous dirigeons notre attention sur la respiration, la vibration et la résonance, sur la puissance et sur le caractère unique de la voix de chacun...

Faisons l'expérience d'un état de bien-être profond tout en découvrant le spectre de nos voix et ses fréquences harmoniques.

ATELIER 14

PHYTOTHÉRAPIE & HOMÉOPATHIE : PRATIQUES

Intervenant

- Pascale SUHARD: Heilpraktiker, thérapeutiques naturelles, ex Visiteuse Médicale Laboratoires Dolisos Pierre Fabre.

Programmation de l'atelier

- 4 Séances
- Le lundi de 19h30 à 21h00
- Au BCM
- Date : 04-11-18 /10 ; 15/11

Prix de l'atelier: 21 €

Description de l'atelier

Ateliers théoriques tendant vers l'autonomie par des préparations et utilisation de plantes à vertus médicinales et portant aussi sur la fabrication et l'utilisation de l'homéopathie dispensée en pharmacie. Cette transmission de savoir ne dispense en aucun cas d'avis auprès des professionnels de santé. La continuité pratique de ces informations pourra être assurée par une sortie botanique et la préparation de plantes. Cet atelier peut s'associer à l'atelier 12 « Préparons nos baumes »

ATELIER 15

DE LA JOIE ET DU PEPS DANS L'ASSIETTE

Intervenante

- Sophie BLATTEAU

Programmation de l'atelier

- 7 séances
- Le mardi 18h30-20h00
- Au BCM
- Dates : 05-12-19 /10; 09-23/11; 07-14/12

Prix de l'atelier:

37 €

Description de l'atelier

Être à l'écoute de soi-même et de ses besoins, c'est la clé pour retrouver de façon durable son PEPS (Poids d' Équilibre Personnel Stable) autrement dit son poids de forme. Et ce , sans régime ni frustration.

ATELIER 16

CUISINE DU MONDE

Intervenants

- Roselyne SEGRETAIN et Chrystèle VIOUX accompagnées de cuisiniers du monde entier

Programmation de l'atelier

- 5 séances
- Le vendredi 18h00-21h30
- Au BCM
- Dates :12/11; 03/12; 14/01; 25/02; 18/03

Prix de l'atelier: 60 €

Description de l'atelier

À chaque séance , rencontre avec un passionné de la cuisine de son pays. Ensemble , nous cuisinons, discutons, et partageons le repas dans une ambiance conviviale.

ATELIER 17

Langue des Signes Française

Intervenant

- Sébastien PLESSIS, formateur Langue des Signes Française

Programmation de l'atelier

- 13 Séances
- Le jeudi de 18h à 20h
- Au BCM
- Dates : 07-14-21/10; 18- 25/11; 2-9-16/12; 6-13-20-27/01; 03/02
- **Prix de l'atelier:** 75 €

Description de l'atelier

La Langue des Signes Française (LSF) est une langue visuelle et gestuelle, et s'exprime uniquement avec des mouvements du corps et des expressions du visage, il n'y a aucune utilisation de la voix et de l'audition : les entendants doivent changer complètement de mode de communication.

La LSF est une langue à part entière et est un des piliers de l'identité Sourde de la culture Sourde.

Cet atelier propose une découverte et première approche de la langue des signes françaises - niveau A1.1

- Entrer en contact, se présenter, présenter quelqu'un
- Découvrir les principes de structure de la LSF
- Parler de la vie de quotidienne
- Poser des questions simples et répondre

ATELIER 18

INITIATION À LA RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE ET HISTORIQUE

Intervenant

- Laurence JOIGNON

Programmation de l'atelier

- 6 Séances
- Le Lundi de 18h15 à 19h 45
- Au BCM
- Dates : 17/01; 21/02; 21/03; 25/04; 1605; 13/06
- **Prix de l'atelier:** 32 €

Description de l'atelier

Cet atelier propose une initiation à la recherche généalogique et historique :

- les sources qui nous renseignent sur nos ancêtres et leur accessibilité,
- comment optimiser les recherches avec les logiciels et les bases de données collaboratives (Généanet, Agena49, etc.)
- les recherches à l'étranger, etc.
- la fiche INED, un outil intéressant pour la généalogie.

ATELIER 19

INITIATION TABLEURS (Excel, OpenOffice, LibreOffice)

Intervenante

- Laurence JOIGNON

Programmation de l'atelier

- 4 séances
- Le lundi 18h15 à 19h45
- Au BCM
- Dates : 04-18/10; 08-22/11; 06-13/12
Emmener son ordinateur portable

Prix de l'atelier: 32 €

Description de l'atelier

Cet atelier a pour but, en fonction du niveau de chaque participant et de ses attentes, de proposer une initiation "Tableurs", afin de pouvoir utiliser, à l'issue de l'atelier, ces fonctionnalités proposées par les logiciels "bureautique", comme par exemple, suivre ses comptes, créer un simulateur pour un prêt, etc.

En fonction des participants, cet atelier peut aller vers des fonctions plus complexes.

Les participants doivent apporter leur propre ordinateur portable et télécharger un logiciel (Microsoft ou logiciels libres type OpenOffice ou LibreOffice)

ATELIER 20

LOGICIELS LIBRES

Intervenante

- Benoit MARTIN

Programmation de l'atelier

- 3 séances
 - Conférence ouverte à tous au BCM
mercredi 02/03 à 20h
 - 2 séances de 10h à 12h au BCM
Les samedis 05-12/03

Prix de l'atelier: 21 €

Description de l'atelier

Une conférence pour découvrir les logiciels libres, leur histoire, leur utilité et leurs avantages.

Deux séances pour découvrir et installer des systèmes libres, type GNU/ LINUX

Pour ces séances vous pouvez apporter votre ordinateur.

ATELIER 21

MAO , MUSESORE 3

Intervenante

- Alban LE GOAS

Programmation de l'atelier

- 3 séances
- Le mercredi de 19h à 21h30
- Au BCM
- Dates 19-26/01 ; 02/02

Prix de l'atelier: 26 €

Description de l'atelier

Musique Assistée par Ordinateur : Musescore 3 est un logiciel libre permettant d'écrire et de jouer des partitions avec tout type d'instrument de musique. Installation et travaux pratiques sur un morceau de musique simple.

Si possible apporter son ordinateur.

Où se passent nos activités ?

Salle de l'Ancienne Mairie

70 route de Nantes
49610 Mûrs-Erigné

Salle Gaillard

13 rue des Acacias
49610 Mûrs-Erigné



Salle du Fournil

81,bis route de
Nantes
49610 Mûrs-Erigné

BCM - Bistrot des Citoyens du Monde

45 route de Cholet
49610 Mûrs-Erigné

Salle Dubinière

9,rue Louis
Rabineau
49610 Mûrs-Erigné