

UNIVERSITÉ POPULAIRE ALBERT JACQUARD

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2022-2023



UPAJ SAISON 2022-2023

24

ATELIERS

SUR INSCRIPTION

N B : CE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION POUR DES RAISONS SANITAIRES ET D'ORGANISATION

INTERVENANTE

- Dominique CHANSON, Intervenante en Arts Plastiques

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 Séances de 7h par trimestre (avec pause repas) le samedi de 10h 30 à 17h30
- Dates : 1^{er} trimestre : 08/10 19/11 10/12
2^{ème} trimestre : 21/01 11/03 01/04
3^{ème} trimestre : 13/05 03/06 17/06

Possibilité de s'inscrire à l'année ou au début de chaque trimestre en fonction des places disponibles.

- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 71 € par trimestre ou 3 x 71€ à l'année

Description de l'atelier

Chaque samedi une technique .

Voilà le programme du premier trimestre :

- *séance 1 : le dessin à la mine de plomb, fusain, encre de chine à la plume, au kalam, au pinceau
- *séance 2 : les pastels secs et gras
- *séance 3 : la peinture, le mélange des couleurs

On continue les 2 autres trimestres avec du modelage, du volume, de la lino gravure, de l'aquarelle, on définit le programme ensemble pour la suite.

Pause déjeuner le midi .

ARTS PLASTIQUES : PRATIQUE LIBRE

INTERVENANTE

- Dominique CHANSON ,
intervenante en Arts Plastiques

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 24 séances de 2h30,
le jeudi matin de 9h30 à 12h00
- Dates : première date le 06/10 et autres dates
données lors de la première séance,
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 210 € (+ matériel apporté par chacun)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Pratique libre,
accompagnée et soutenue par l'intervenante.

ATELIER 3

CÉRAMIQUE TRADITIONNELLE

INTERVENANT

- Alain VIENNEY, céramiste

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 5 séances de 2h le lundi de 18h à 20h
1 séance le mercredi
- Dates : 28/11 05/12 12/12
09/01 mercredi 11/01 16/01
- À l'Atelier du Grand Large aux Ponts-de-Cé
(5 rue Jean Macé)

PRIX DE L'ATELIER : 42 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

6 séances où Connaissance et Pratique sont liées et aussi nécessaires l'une que l'autre.

Les 3 premières séances s'organisent autour de connaissances, d'un savoir à partager

1. L'argile, le matériau argileux, sa géologie, sa diversité minéralogique
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

Les 3 dernières séances se déroulent les mains dans l'argile pour réaliser une œuvre céramique :

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

ATELIER 4

IMPROVISATION THEATRALE

INTERVENANTE

- Antoine GASNIER, intervenant

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 10 séances de 2h le mercredi soir de 20h00 à 22h00
- Dates : 05/10 12/10 19/10 09/11
 16/11 23/11 30/11 07/12
 04/01 11/01
- Lieu : Mûrs-Érigné

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 qu'il y a en soi. Cet enfant qui reste à regarder la fourmi passer et le papillon voler. Cet enfant qui voit le bâton sur le sol et en fait un pistolet. Cet enfant qui passe d'une chose à l'autre sans que le temps n'ait l'air de l'atteindre.

Apprendre à s'écouter, à laisser faire ce qu'il y a en soi dans l'instant (lâcher-prise), 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 !

INTERVENANT

- Dominique MORILLON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 1h le mercredi de 18 h à 19h
- Dates :
19/10/22 16/11/22 14/12/22
11/01/23 8/02/23 15/03/23
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 21 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Il s'agit de jouer avec la langue française et de vraiment s'amuser en étant créatif !

Il y aura un jeu par séance .

- Locutio (jeu avec expressions populaires toutes faites)
- Contrepèteries
- Jeux de mots
- Jeux poétiques
- Lipogrammes
- Etc ...

LE PERSONNAGE DANS TOUS SES ÉTATS

INTERVENANTE

- Maryse PAULEAU,
comédienne metteuse en scène

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 7 séances de 3h le jeudi de 15h à 18h
(sauf la dernière, le vendredi)
- Dates : 10/11 17/11 24/11 01/12
 08/12 15/12 16/12
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 73 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

À travers des extraits de pièces de théâtre, les acteurs créent un montage de scènes, après avoir travaillé la voix, le corps, le costume du personnage mais aussi son histoire grâce à l'imaginaire des participants.

Nous essaierons de mettre en place un court spectacle à partir d'exercices théâtraux, d'improvisation de groupe et de jeu dramatique.

Cet atelier s'adresse à tous, familiers de la pratique théâtrale ou non .

INTERVENANT

- Marc LE RICHE

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 10 séances de 1h30 le jeudi de 18h30 à 20h
- Dates : 05/01 19/01 02/02 02/03 16/03
30/03 06/04 13/04 04/05 25/05
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 52 €

(apporter appareil photo-pas le téléphone portable)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Prendre du plaisir à faire des photos en utilisant votre appareil (réflex, numérique mais pas le téléphone portable)

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

INTERVENANT

- Hugues VAULERIN, comédien

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- Samedi 07/01/23 et dimanche 08/01/23
de 10h à 17h
- Lieu : mairie de St Jean de la Croix

PRIX DE L'ATELIER :

- 42 € le WE

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
- Poser un diagnostic sur sa capacité à communiquer.
- Travailler sur la relation non-verbale : le corps comme premier vecteur de relation
- Travailler sur le verbal : 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.

INTERVENANTE

- Nathalie BOGDAN

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 7h le samedi de 9h30 à 17h30
(possibilité de s'inscrire à la séance)
- Dates : Séance 1 : 26 /11/22
Séance 2 : 11/03/23
Séance 3 : 13/05/23
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 25 € la séance

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Réalisations de mini-albums pour mettre en valeur vos photos favorites.

Trois ateliers différents et indépendants proposés sur l'année.

Kit papier/embellissement fournis et nombreux matériels mis à disposition.

INTERVENANTES

- Aurélie HERLIN, Françoise LECLERC,
pharmaciennes

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances de 1h15 le lundi de 18h00 à 19h15
- Dates : 16/01 06/03 24/04 05/06
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 18 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'atelier traitera de la connaissance des huiles essentielles et des huiles végétales pour les maux du quotidien.

Il évoquera également les vigilances et les contre indications à prendre en compte.

INTERVENANTE

- Anne RUELLAN, formatrice certifiée CNVC

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 2 séances de 2 heures le lundi de 20h à 22 h
- Dates : 10/10 7/11
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 14 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'atelier a pour objectif de découvrir l'art de vivre avec soi-même et avec les autres pour développer une écologie relationnelle.

Les ateliers sont composés d'activités pour expérimenter, dire ce qui me va et ce qui ne me va pas dans mes relations et découvrir des repères soutenant de communication.

INTERVENANTS

- Jean Yves STONA et Michèle JURET

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances :
 - *1 séance de 2h le jeudi 20/10 de 20h à 22 h
 - *2 séances de 3h les samedis 12/11 et 19/11
de 14h30 à 17h30
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 28 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'énergie d'un lieu peut être perturbée par de nombreux facteurs, tels les courants d'eau, les failles, les ondes électromagnétiques, les souffrances diverses ...

Notre santé peut en être altérée.

Nous pourrions apprendre à mesurer l'énergie et détecter ces nuisances avec différents outils, tel le pendule, les baguettes coudées ...

INTERVENANTE

- Céline ARTICO

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances d'1h30 le lundi de 18h30 à 20h
- Dates : 13/03 27/03 03/04 22/05
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 23 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

La première séance aura pour objectif de présenter les grands principes de l'art du Feng Shui, visant à optimiser la circulation de l'énergie au sein de l'habitat.

Ces grands principes seront approfondis et mis en pratique dans les trois séances suivantes avec des applications sur les plans de maison fournis par les participants, des conseils et un plan d'actions correctives via l'organisation des pièces et les éléments de décoration.

MIEUX SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE LES AUTRES

INTERVENANT

- Philippe CHARREYRON,
consultant en organisation et coach professionnel

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 10 séances de 2 h le mardi de 20h à 22h
- Dates : 18/10 08/11 29/11 13/12 10/01
31/01 28/02 21/03 11/04 09/05
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 70 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'objectif est de mieux comprendre nos réactions et celles des autres pour prendre du recul et évoluer dans nos façons d'agir et d'interagir avec les autres.

Les ateliers porteront successivement sur la prise de conscience de nos comportements et de nos émotions, sur des éléments de compréhension du fonctionnement de notre inconscient et sur les possibilités d'évoluer.

L'atelier nécessite une participation active et un engagement à être présent tout au long de l'année

PRÉPARONS NOS BAUMES

INTERVENANTS

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

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 2 Séances de 3 h le samedi de 14h à 17h
- Dates : 13/05 03/06
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 21 € (y compris achat des liants nécessaires)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Préparation de baumes ou de macéras huileux à partir de plantes communes : dans la nature, des plantes seront récoltées puis préparées en vue d'obtention de produits prêts à l'emploi pour chaque participant.

Une séance à l'extérieur pour la cueillette des simples
Une séance à l'intérieur pour la confection des produits finis.

**ATELIER
16**

SOPHROLOGIE

INTERVENANTE

- Carine CHAPIN, sophrologue énergétique

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances d'1h le mardi de 18h30 à 19h30
- Dates : 15/11 22/11 29/11 06/12
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 14 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

La première séance présentera la sophrologie en lien avec le chamanisme.

Les séances suivantes, axées sur la pratique, permettront de s'essayer à la sophrologie et d'en découvrir les bienfaits.

STRESS ET ÉMOTIONS, NOS AMIS ?

INTERVENANTE

- Janique MORILLON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 5 séances d'1h15 le mercredi de 18h15 à 19h30
- Dates : 09/11 16/11 23/11
30/11 07/12
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 22 € (apporter tapis de sol et plaid)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Gérer le stress et apprivoiser les émotions : un défi pour les pré-ados à cette période charnière entre primaire et collège.

Les jeunes, de 10 à 12 ans, pourront trouver dans cet atelier :

- Des partages sur notre quotidien
- Quelques données théoriques
- Et surtout des outils pratiques et simples à utiliser (respirations, automassages, relaxations ...)

Pour bien vivre AVEC ses émotions !

INITIATION À LA RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE ET HISTORIQUE

INTERVENANTE

- Laurence JOIGNON, ethno-historienne

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances d'1h30 le lundi de 19h à 20h30
- Dates : 09/01 23/01 06/02
 27/02 13/03 27/03
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 32 € (+ apporter son ordinateur portable)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

La généalogie est un loisir passionnant qui nous permet de partir à la recherche de nos ancêtres.

Mais ce loisir est bien plus que cela : c'est une ouverture sur l'histoire, celle des petites gens mais aussi sur l'histoire des faits sociaux, des faits économiques, des guerres et des luttes etc.

Comprendre d'où nous venons en faisant parler nos ancêtres, c'est aussi comprendre, tant notre histoire familiale, que l'histoire contemporaine.

Débutants et confirmés bienvenus !

INTERVENANTE

- Laurence JOIGNON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances d'1h30 le lundi de 19h à 20h30
- Dates : 10/10 17/10 14/11
21/11 05/12 12/12
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 32 € (+ apporter son ordinateur avec Open office ou libre office téléchargé)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Cet atelier permet à un débutant(ou grand débutant) de se familiariser avec les outils bureautiques, notamment les tableurs.

À partir des logiciels openoffice ou libreoffice, en fonction du niveau des participants, nous verrons les fonctions essentielles pour être autonomes sur l'outil bureautique.

INTERVENANT

- Sébastien PLESSIS,
formateur Langue des Signes Française

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 13 séances de 2h le jeudi de 18h à 20h
- Dates : 06/10 13/10 20/10 10/11 17/11
24/11 01/12 08/12 15/12 05/01
12/01 19/01 26/01
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 75 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Découvrir la Langue Des Signes française (LSF)
niveau A1.1

INTERVENANT

- Alban LE GOAS

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 2 heures le mercredi de 19h à 21h
- Dates : 11/01 18/01 25/01
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 21 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Muse est un logiciel libre permettant d'éditer, d'écrire et de jouer des partitions avec tous types d'instruments de musique,

Installation et travaux pratiques sur morceaux de musique simples

ATELIER
22

SYSTÈME ET LOGICIELS LIBRES

INTERVENANT

- Benoit Martin

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 1 séance de 2h le samedi 14/01
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 7 € (+ apporter un ordinateur)

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'idée est de faire découvrir le monde de l'informatique libre avec des systèmes open-source et faire une installation pour ceux que cela intéresse.

Nous découvrirons Linux

INTERVENANT

- Alain FORGET

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances d'1h30 le jeudi de 20h à 21h30
- Dates : 10/11 17/11 24/11 01/12
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER

- 21 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Cet atelier est constitué de quatre entretiens :

- 1- L'infiniment petit (physique quantique)
- 2- L'infiniment grand (l'astrophysique)
- 3- Le vivant
- 4- Les autres sources de connaissance. Regard critique.
Crise de la science et des sciences .

Pour tout public

INTERVENANTS

- Des cuisiniers du monde entier avec Roselyne SEGRETAIN et Chrystèle VIOUX

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 Séances de 3h le vendredi de 18h à 21h
- Dates :
 - * 1^{er} trimestre : 18/11 09/12 13/01
 - * 2^{ème} trimestre : 03/02 17/03 07/04
- Lieu : Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER :

- 40 € par trimestre ou 2 x 40 € à l'année

DESCRIPTION DE L'ATELIER

À chaque séance, nous rencontrerons un.e passionné.e de la cuisine de son pays.

Ensemble, nous cuisinerons, discuterons et partagerons le repas dans une ambiance conviviale !

Cette année il est possible de s'engager :

- * Soit pour un trimestre avec 3 séances.
- * Soit pour l'année avec 6 séances.

OÙ SERONT NOS ATELIERS ?

Salle de l'ancienne Mairie de Mûrs

70 route de Nantes
49610 Mûrs-Erigné

Salle du fournil

81 bis Route de Nantes
49610 Mûrs-Erigné

Salle Gaillard

13 rue des acacias
49610 Mûrs-Erigné

