

UNIVERSITÉ POPULAIRE ALBERT JACQUARD

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2023-2024



UPAJ SAISON 2023-2024

25

ATELIERS

SUR INSCRIPTION

INTERVENANTE : Dominique CHANSON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 7h par trimestre (pause-repas comprise, repas apporté par chacun.e) le samedi de 10h30 à 17h30

• Dates :

1^{er} trimestre : 14/10/23 18/11/23 09/12/23

2^{ième} et 3^{ième} trimestre : dates fixées ultérieurement

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

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 71 € par trimestre

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Atelier d'initiation une fois par mois.

Nous abordons une technique à chaque fois en mode découverte.

Exemples :

- Une journée dessin avec crayons, fusains, encres...
- Une journée pastel : les gras et les secs
- Une journée modelage...

Le matériel est fourni.

ATELIER 2

ARTS PLASTIQUES-LIBRE

INTERVENANTE : Dominique CHANSON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- séances de 2h30 le jeudi de 9h30 à 12h
- Dates : à partir du 12/10/23

(hors vacances scolaires), autres dates
fixées ultérieurement

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 210 €

MATÉRIEL FOURNI PAR LE PARTICIPANT

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Atelier hebdomadaire, hors vacances scolaires.

Chacun peut venir peindre, dessiner, sculpter, en toute autonomie.

Une professionnelle encadre l'atelier et peut vous accompagner par des conseils techniques, artistiques sur toutes techniques d'arts plastiques.

Chacun apporte son matériel.

INTERVENANT : Alain VIENNEY

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- séances de 2h le lundi de 18h à 20h
- Dates :

4/12/23	11/12/23	18/12/23
8/01/24	15/01/24	22/01/24

LIEU : Atelier du Grand Large,
5 rue Jean Macé, Les-Ponts-de-Cé

PRIX DE L'ATELIER : 47€

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Six séances qui forment un tout :

Découvrir le matériau argileux

Cours- Conférence : son origine, son humanité, ses technologies.

Réaliser une œuvre personnelle en terre vernissée, engobée.

Le matériel est fourni.

ATELIER 4

IMPRO THÉÂTRALE

INTERVENANT : Antoine GASNIER

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 6h(+1h repas) le samedi de 10h à 13h et de 14h à 17h
- Dates :

07/10/23 18/11/23 9/12/23

LIEU : Salle Maurice Béjart, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 63€

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Improviser théâtralement c'est avant tout un jeu où l'on vient prendre contact avec l'enfant non conditionné qu'il y a en soi : celui qui reste à regarder la fourmi passer et le papillon voler , celui qui voit le bâton sur le sol et en fait un pistolet, celui qui passe d'une chose à l'autre 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 (lâcher prise) . Apprendre à écouter le partenaire et son intention pour être quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre.

Le but est de régaler celui qui regarde !

Voilà le projet simple et ambitieux de l'improvisation théâtrale!

ATELIER 5

JEUX AVEC LE LANGAGE ÉCRIT

INTERVENANT : Dominique MORILLON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 1h30 le mercredi

de 18h à 19h30

Dates : 11/10 23 15/11/23 13/12/23
 10/01/24 14/02/24 13/03/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 31 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Jouer avec le langage : s'amuser vraiment en étant créatif à partir de « Exercices de style » de R. Queneau, adaptés à la vie érimûroise.

Écrire dix versions différentes d'un même évènement local .

ATELIER 6

FARCE OU COMÉDIE

INTERVENANTE : Maryse PAULEAU

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 2h30 le jeudi de 19h30 à 22h
+ représentation un vendredi
- Dates : 9/11/23 16/11/23 23/11/23
30/11/23 7/12/23 14/12/23
représentation : vendredi 15 /12/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 61 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Ouvert à tous, débutants ou non.

Cet atelier aborde le comique au théâtre : celui de geste, de situation, de caractère et de répétition.

À partir d'exercices, d'improvisation et de textes (qui peuvent être proposés par les participants), nous explorerons ce qui peut provoquer le rire chez le spectateur.

ATELIER 7

PHOTO

INTERVENANT : Marc Le RICHE

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 10 séances de 1h30 le jeudi de 18h30 à 20 h
- Dates :

11/01/24	25/01/24	8/02/24	22/02/2024	14/03/24
28/03/24	4/04/24	18/04/24	16/05/24	30/05/24

LIEU : Salle du fournil, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 52 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Cet atelier a pour but de vous faire aimer la photo en utilisant votre appareil (réflex, numérique mais pas de téléphone portable) et de « réussir » les images avec lui.

INTERVENANT : Hugues VAULERIN

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- Samedi 06/01/24 et dimanche 07/01/24 de 10h à 17h, comprenant pause-repas (repas apporté par chacun.e)

Lieu : Salle de la mairie, **St Jean de la Croix**

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
- 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.

**ATELIER
9**

INITIATION À L'AQUARELLE

INTERVENANTE : Sonia SANDT

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 10 séances de 1h30 le mercredi de 18h30 à 20 h
- Dates :

10/01/24 17/01/24 24/01/24 31/01/24 07/02/24
14/02/24 21/02/24 13/03/24 20/03/24 27/03/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 60€

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Je souhaite faire découvrir la peinture aquarelle,

Cette peinture à l'eau a des vertus relaxantes et permet de réelles expérimentations : illustration, paysage, abstrait ...

Je propose un léger apport technique et pratique associé à des exercices simplissimes à la portée de tous.

Le matériel est fourni.

**ATELIER
10**

INITIATION AU CROCHET

INTERVENANTE : Manon LOUART

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 1h30 le mardi de 18h30 à 20 h
- Dates : 02/04/24 09/04/24 16/04/24
14/05/24 21/05/24 28/05/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 35 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Initiation au crochet pour débutant.e.s avec un tour d'horizon des différentes techniques et création de votre propre objet en laine sur 6 séances.

ATELIER 11

AROMATHÉRAPIE

INTERVENANTES :

Aurélie HERLIN, Françoise LECLERC

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 1h30
le lundi de 18h à 19h30
- Dates :
13/11/23 15/01/24 11/03/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 16 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Connaissance et utilisation des huiles essentielles et végétales pour les maux du quotidien.

Vigilances, astuces et précautions à l'emploi .

INTERVENANTS :

Michèle JURET, Jean-Yves STONA

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 2h ou 3h

- Dates et horaires :

* Jeudi 19/10/23 de 20h à 22h

* Samedis 18/11/23 et 25/11/23

de 14h30 à 17h30

LIEU : conférence au Gerموir puis les deux autres ateliers se dérouleront à la salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 28 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Découvrir les fondements de la géobiologie.

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.

On peut utiliser certains outils comme les pendules et les baguettes coudées pour détecter ces nuisances et mesurer l'énergie d'un lieu.

1^{ère} séance sous format conférence ouvert à tous. Nul besoin d'être adhérent

**ATELIER
13**

INITIATION AU FENG SHUI

INTERVENANTE : Céline ARTICO

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances de 1h30 ou 2h
- Dates et horaires :

*Conférence : jeudi 12/10/23

de 20h30 à 22h30

*Séances : lundis 13/11/23 20/11/23 27/11/23

de 19h à 20h30

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 23 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'objet de l'atelier est d'ouvrir ses perspectives, faire éclore ses projets, bien dormir et travailler efficacement en créant une décoration pleine de sens et adaptée aux habitants de la maison .

Selon les grands principes de l'art du Feng Shui, nous travaillons à partir des plans personnels des participants qui reçoivent des conseils et un plan d'actions correctives .

ATELIER 14

MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES

INTERVENANT : Philippe CHARREYRON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 8 séances de 2h le mardi de 20h à 22h
- Dates :

07/11/23 21/11/23 05/12/23 19/12/23
09/01/24 23/01/24 06/02/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 56€

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Qui n'a pas déjà été surpris par les réactions d'une autre personne... ou par les siennes ?

Je vous propose d'aller voir ce qui nous fait réagir ainsi : nos conditionnements inconscients.

Au programme : un peu d'introspection, des partages et quelques clés de compréhension.

Nota : l'atelier nécessite un engagement et une participation active.

**ATELIER
15**

PRÉPARONS NOS BAUMES

INTERVENANTS :

Rosine MENARD Jean-Yves STONA

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 2 séances de 3h le samedi de 14h à 17h
- Dates : 25/05/24 01/06/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 24 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Préparation de baumes et macérats huileux à partir de plantes communes récoltées dans la nature puis préparées en vue d'obtenir des produits prêts à l'emploi pour chacun

**ATELIER
16**

SOPHROLOGIE

INTERVENANTE : Sabrina MENARD

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances de 1h30 le jeudi de 18h30 à 20 h
- Dates : 11/01/24 25/01/24
 08/02/24 22/02/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 21 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Découverte de la sophrologie, une méthode pour harmoniser le corps et l'esprit.

Ateliers composés de temps d'échanges, d'expérimentation des exercices de respiration alliés à des mouvements doux ainsi qu'une relaxation.

Divers sujets pourront être abordés tels que le stress, la fatigue, le calme ou avoir une attitude positive .

**ATELIER
17**

ÉMOTIONS-STRESS : NOS AMIS ?

INTERVENANTE : Janique MORILLON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 5 séances de 1h30 le lundi de 18h à 19h30

- Dates :

12/02/24 19/02/24 18/03/24

25/03/24 08/04/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 26 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Ressentir, parler de nos émotions pour mieux les accueillir.

Comprendre les situations de stress pour mieux les gérer .

L'atelier apportera aussi des outils pratiques : relaxations, auto-massages, mouvements pour apaiser mental et corps ...

Nous pourrons partager nos expériences et nos savoirs .

L'atelier se veut être une pause dans le tourbillon de la vie .

**ATELIER
18**

À LA DÉCOUVERTE DU VINI YOGA

INTERVENANT : Jean-Michel MACAULT

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 1h le jeudi de 18h30 à 19h30
- Dates : 12/10/23 19/10/23 09/11/23

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 10 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Venez découvrir les bienfaits du Vini yoga, un yoga accessible à tous.

Il prend en compte les besoins de chaque personne en respectant ses possibilités.

Une pause pour respirer et se reconnecter à soi.

ACUPRESSION ET AUTO-MASSAGE

INTERVENANTE : Mélanie LE NEVE

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 3h le samedi de 14h à 17h
- Dates : 13/01/24 20/01/24 27/01/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 31 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Découvrir et expérimenter des outils d'autotraitement issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise, faciles à pratiquer chez soi pour plus d'autonomie en matière de santé (acupression, automassage, hygiène de vie etc...)

Un livret récapitulatif sera transmis par mail .

Trois thèmes :

- * État grippal
- * Sommeil et/ou bouffées de chaleur
- * Troubles digestifs

**ATELIER
20**

CERCLE DE PAROLE, D'ÉCOUTE, DE PARTAGE

INTERVENANTE :

Marie-Christine MERLET-MOURGAUD

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 2h le mardi de 19h30 à 21h30
- Dates : 17/10/23 07/11/23 21/11/23
 05/12/23 19/12/23 09/01/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 42 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

En toute bienveillance (sans jugement), dans un climat de confiance, de confidentialité, expérimenter de juste déposer ce que je sens à l'intérieur de moi, de mettre des mots.

Expérimenter aussi le fait d'écouter l'autre, les autres. Souvent d'y trouver un écho en moi. Ressentir davantage d'unité, de convivialité, de confiance, de paix, dans l'être avec moi et l'être ensemble.

La puissance de l'écoute, du dire (sans chercher de solutions)

**ATELIER
21**

INITIATION À L'ÉCRITURE DU RÉCIT DE VIE

INTERVENANT : Dominique MORILLON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 1h30 le jeudi de 18h30 à 20h
- Dates : 11/01/24 15/02/24 14/03/24
 11/04/24 16/05/24 13/06/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 31 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

On pratique le récit de vie en recevant les outils après avoir défini son projet.

Ce peut être sur quelque aspect de sa vie que ce soit (professionnel, rapport à l'environnement, engagements ...)

Contrat de bienveillance entre les participants.

INTERVENANTE : Laurence JOIGNON

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 6 séances de 1h30 le lundi de 19h à 20h30
- Dates : 08/01/24 05/02/24 11/03/24
 08/04/24 13/05/24 10/06/24

LIEU : Salle Jean Carmet, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 31 €

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 des faits sociaux , économiques, des guerres, des luttes etc ...

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

Débutants et confirmés bienvenus .

**ATELIER
23**

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR-MUSESCORE3

INTERVENANT : Alban Le GOAS

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 3 séances de 2h le mercredi de 19h30 à 21h30
- Dates : 17/01/24 24/01/24 31/01/24

LIEU : Salle ancienne mairie, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 21 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

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

Il peut être utilisé par un débutant comme par un expert pour répéter des morceaux.

Il permet d'écrire des fichiers PDF pour les partitions, de créer des fichiers MP3, voire MDL.

Il permet aussi la lecture et l'écriture de tablatures guitare.

Ordinateur personnel indispensable .

**ATELIER
24**

SCIENCES ET TRADITIONS

INTERVENANT : Alain FORGET

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 1 séance de 3h
le dimanche 22/10/23
de 9h30 à 12h30 puis pique-nique
(apporté par chacun.e)

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 10 €

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Ni la physique quantique, ni la théorie de la relativité ne vous aideront à payer votre facture d'électricité, mais elles vous étonneront par ce qu'elles nous disent de notre monde et de notre environnement, particulièrement lorsque sciences et traditions tendent à s'harmoniser .

**ATELIER
25**

CUISINE DU MONDE

INTERVENANTS :

Des cuisiniers du monde entier avec Roselyne SEGRETAIN
et Chrystèle VIOUX

PROGRAMMATION DE L'ATELIER

- 4 séances de 3h30 le vendredi de 18h à 21h30
- Dates : 17/11/23 15/12/23
 19/01/24 16/02/24

LIEU : Salle Gaillard, Mûrs-Érigné

PRIX DE L'ATELIER : 65€

DESCRIPTION DE L'ATELIER

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

Ensemble, nous cuisinons, discutons et partageons le
repas dans une ambiance conviviale.

Inscription pour l'année .

LIEUX DES ATELIERS À MÛRS-ÉRIGNÉ

**Salle de l'ancienne
Mairie de Mûrs**

70 route de Nantes

Salle du fournil

81 bis Route de Nantes

Salle Jean Carmet

37 route de Nantes

Salle de la Dubinière

9 rue Louis Rabineau

Salle Maurice Béjart

Maison des arts
18 rue Pierre Lévesque

Salle Gaillard

13 rue des acacias



Récit de vie, changement et existence

D.Morillon

La géobiologie

M.Juret et J.Y. Stona

La transition écologique

N.Wallenhorst

Initiation au FENG SHUI

C.Artico

Castor et biodiversité

B.Gaudemer

Somatothérapie

C.Lhôtelier

Le travail du planning familial angevin

Association planning familial

11 conférences

Les perturbateurs endocriniens

C.Vélot

La nature et les mystères de la monnaie

D.Cayla

Documentaire : ' Le petit monde de Lucas'

F.Breau

Vie quotidienne en fauteuil roulant

Adultes en situation de handicap

DEUX GROUPES DE RÉFLEXION

UNE FOIS PAR MOIS, D'OCTOBRE À MAI

GROUPE 1 :

FAIRE FACE À LA SITUATION CLIMATIQUE

À PARTIR DU LIVRE DE N. WALLENHORST :
« VORTEX, FAIRE FACE À L'ANTHROPOCÈNE »

*Analyse de la situation.

Quelles politiques mettre en œuvre ?

*Suite à la conférence du 21 sept, réunion de programmation : mercredi 25 oct à 20 h

D.Morillon

GROUPE 2 :

QUELLES SOLUTIONS PRATIQUES POUR FAIRE FACE À LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ?

À PARTIR DU LIVRE DE J.VIDAL :
« ÇA VA CHANGER AVEC VOUS »

*En fonction de nos vies, analyse des solutions pratiques dans tous les domaines; alimentation, habitat, santé etc.

*Réunion de programmation : jeudi 26 oct à 20h

D.Morillon