

# **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<sup>er</sup> trimestre : 14/10/23 18/11/23 09/12/23

2<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> 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<sup>ère</sup> 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 : 25/11/23 20/01/24 17/02/24

**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 Bellevue, 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

**11 conférences**

**Le travail du planning familial angevin**

Association planning familial

**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