

# Programme

Société - Santé et Bien-être - Arts

# UPAJ

---

Université Populaire  
Albert Jacquard

*“La véritable activité de l’homme  
consiste à se construire soi-même en  
rencontrant les autres”*

Albert JACQUARD

2025-2026

# L'UNIVERSITÉ POPULAIRE ALBERT JACQUARD

L'Université Populaire Albert Jacquard (UPAJ) est une association d'éducation populaire. Elle a pour vocation de favoriser les échanges de savoirs, l'autonomie, l'épanouissement et le sens critique des personnes, de permettre à tous d'accéder à la connaissance, la création et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire, respectueuse de l'Humain et de l'Environnement.

## SOCIÉTÉ

### 1 LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

52 €

Vous êtes tout simplement curieux et intéressé par la Langue des Signes, nous vous proposons un atelier de découverte pour comprendre le fonctionnement de la langue, le vocabulaire de base, etc.

**S. PLESSIS – 10 séances**

**Le jeudi de 18h30 à 20h. 6, 13, 20 et 27 nov. 4, 11, 18 déc 2025. 8, 15, 22 janv 2026.**

### 2 DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE

21 €

Nous sommes depuis longtemps l'objet de manipulations, notamment par la publicité qui veut nos sous et les politiques qui veulent nos voix. Ce phénomène s'est terriblement accentué avec Internet. Face à l'avalanche de messages, qui croire ? Comment se faire une opinion (un peu) raisonnée ? Invitation à muscler votre esprit critique.

**P. CHARREYRON – 3 séances**

**Le jeudi de 18h30 à 20h30. 13, 20 et 27 nov.**

### 3 L'ARPENTAGE, LECTURE COLLECTIVE

21 €

L'arpentage, c'est parcourir un livre à plusieurs. C'est un outil d'intelligence collective qui permet de reconstituer un ouvrage en partant de plusieurs lectures individuelles. Il permet d'enrichir la perception de chacun et engage le partage et l'échange d'idées ainsi que le débat.

**K. POULALION – 3 séances**

**Le mercredi de 20h à 22h  
26 nov 2025. 11 fév 2026. 8 avr 2026.**

### 4 FRESQUE DU CLIMAT

10€

~~21€~~

La fresque du climat permet de s'approprier le défi de l'urgence climatique de manière ludique et collaborative. Les participant.es reconstituent les liens de cause à effet des changements climatiques, et explorent ensuite les actions à entreprendre pour agir à leur échelle.

**M.LEIBNITZ – 2 séances 1 séance de 3 heures**

**2 dates au choix :**

**Le jeudi 20 nov 2025 de 18h30 à 21h30**

**Le samedi 4 avr 2026 de 10h à 13h**

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## 5 SOPHROLOGIE

28 €

Découverte de la sophrologie, une méthode pour harmoniser le corps et l'esprit. Ateliers composés de temps d'échanges, d'expérimentation des exercices de respirations alliés à des mouvements doux ainsi qu'à une relaxation. Divers sujets pourront être abordés tels que le stress, la fatigue, le calme et comment avoir une attitude positive.

**S. MÉNARD** – ~~6 séances~~ 8 séances

Le mardi de 19h15 à 20h30. 4, 18 nov. 02, 16 dec 2025. 06, 20 jan. 03 fev. 03 mars 2026.

## 6 INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE 21 €

Découvrir les fondements de la géobiologie. L'énergie d'un lieu peut être perturbée par de nombreux facteurs tels que courants d'eau, les failles, les ondes électro-magnétiques, les souffrances diverses. On peut utiliser certains outils comme les pendules et les baguettes coudées pour détecter ces nuisances et mesurer l'énergie du lieu.

**M. JURET et J.Y. STONA** – 2 séances

Le samedi 8 et 15 nov. 2025 de 14h à 17h

## 7 SENSIBILISATION À LA RÉFLEXOLOGIE

35€ 49€

Se trouver, se découvrir, se réaliser et s'épanouir dans des approches de sensibilisation au bien-être autour de la réflexologie/sonothérapie. Le dernier atelier consistera à découvrir son musicien intérieur.

**D. POUSSET** – 5 séances

Le mercredi de 18h à 20h.

12, 19, 26 nov. 3, 10 déc. 2025

## 8 AROMATHÉRAPIE

16 €

Connaissance et utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales pour les maux du quotidien. Vigilances, astuces et précautions d'emploi.

**A. HERLIN** – 3 séances

Le lundi de 18h à 19h30.

8 déc. 2025. 19 janv. 2 févr. 2026.

## 9 INITIATION AU FENG SHUI

23 €

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 : travail à partir des plans personnels des participants qui reçoivent des conseils et un plan d'actions correctives..

**C.ARTICO** – 5 séances

Le lundi de 19h30 à 21h.

6, 13 oct. 17 nov. 1 déc 2025. 19 janv 2026

## 10 ÉMOTIONS-STRESS

26 €

Ressentir. Parler de nos émotions. Comprendre les situations de stress pour mieux les gérer. Des partages d'expériences et de savoirs. Apport d'outils pratiques (relaxations, automassages etc.). Une pause dans le tourbillon de la vie.

**J. MORILLON** – 5 séances

Le lundi de 18h à 19h30.

3, 17 nov. 1, 15 déc 2025. 5 janv 2026.

## 11 VOYAGE INTÉRIEUR À TRAVERS L'ART

48 €

Chaque séance vous guide dans un cheminement évolutif, mêlant créativité et développement personnel. Pourquoi participer ? Libérer son mental et exprimer ses émotions à travers l'art, mieux se connaître en explorant sa créativité, partager un moment bienveillant. Venez comme vous êtes, repartez plus légers !.

**J.LEGIEC** – 6 séances

Le mercredi de 14h à 16h30

15 oct. 12 nov. 10 dec. 2025.

21 janv. 4 mars. 1 avril 2026.

## 12 CINÉMA D'ANIMATION 37 €

S'amuser en découvrant les techniques de l'animation à l'aide de différents supports (dessin, art plastique...). L'objectif est de réaliser à chaque séance un court métrage à partir d'une technique différente et de découvrir la magie de l'image par image. A partir de 7 ans, adolescents ou adultes. Seul(e) ou en binôme.

**F. BOSCH – 5 séances**

**Le samedi de 10h à 12h.**

**8, 29 nov. 13 déc 2025. 10, 24 janv. 2026**

## 13 OBJETS/TEXTILES AU CROCHET 36 €

Initiation au crochet pour les profils débutants et intermédiaires. Tour d'horizon des différentes techniques de crochet et création de votre peluche, objet ou textile...

**M. LOUART – 8 séances.**

**Le mardi de 18h30 à 20h.**

**3, 10 fév. 3, 10, 17, 24, 31 mars. 7 avril 2026**

## 14 ATELIER MOSAÏQUE 60 €

Entrez dans la matière et laissez-vous guider par les couleurs et le rythme des tesselles. Réalisez votre création d'intérieur comme d'extérieur avec mon accompagnement technique et créatif.

**J.BRIE — 4 Séances**

**Le mercredi de 18 h à 21h. 12, 26 nov.**

**10 déc. 2025. 7 janv 2026.**

## 15 INITIATION À L'AQUARELLE 78 €

Venez découvrir l'aquarelle, une peinture à l'eau relaxante. Vous pourrez progresser même sans savoir dessiner et repartirez avec les bases à connaître pour continuer seul(e). Matériel fourni.

**S. SANDT – 10 séances.**

**Le jeudi de 18h30 à 20h30. 8, 15, 22, 29 janv.**

**5, 12 fév. 5, 12, 19, 26 mars 2026.**

## 16 INITIATION AUX ARTS PLASTIQUES

**78 € / trimestre**

Initiation à toutes les techniques (peinture, dessin, sculpture, modelage, gravure, aquarelle...) afin de découvrir ce qui vous plairait le plus à approfondir. Matériel fourni.

**D. CHANSON – 3 journées à renouveler sur les deux autres trimestres.**

**Le samedi de 10h30 à 17h30.**

**1<sup>e</sup> trim : 11 oct. 15 nov. 13 déc. 2025.**

**Autres dates à suivre.**

## 17 ARTS PLASTIQUES, PRATIQUE LIBRE

**240 €**

Atelier hebdomadaire où chacun peut venir peindre, dessiner, sculpter ce qu'il souhaite, soutenu par une professionnelle qui accompagne de conseils techniques. Chacun apporte son matériel.

**D. CHANSON – 24 séances.**

**Le jeudi de 9h30 à 12h.**

**À partir du 2 octobre 2025**

**jusqu'à fin Juin 206**

## 18 COUTURE

**70 €**

Vous rêvez d'apprendre et à vous servir d'une machine à coudre. Ce moment est arrivé, vous pourrez réaliser vos vêtements ou tout autre objet en tissu : linge de maison, sacs, pochettes.

**Machine à coudre personnelle indispensable**

**E.FRAPREAU – 10 séances**

**Le samedi de 14h à 16h**

**8, 22 nov. 6 dec. 2025. 10, 24 janv.**

**7 fév. 7 et 21 mars. 4 avr. 2 mai 2026**

## 19 PHOTOS

**45 €**

Apprenez les bases de la photographie pour pouvoir avoir la satisfaction de réussir des photos correctes avec son appareil photo.

**M.LERICHE – 10 séances**

**Le mardi de 18h30 à 20h**

**4, 18 nov. 2, 16 déc. 2025.**

**6, 20 janv. 3 fév. 3, 17, 31 mars 2026**

## 20 COLLAGE

**50 €**

Découvrez la technique de collage à partir de morceaux d'affiches publicitaires, pour la réalisation de tableaux et de volume.

**M.DELATOUR – 4 séances**

**Le lundi de 18h30 à 21h**

**26 janv. 9 fév. 2, 16 mars 2026**

## 21 VANNERIE

**20 €**

Si vous souhaitez créer par vous-même votre panier ou votre nid avec des lianes sauvages (clématites) sans clou ni vis, venez me rejoindre !

**S.TOUYON – 1 séance**

**Le samedi 11 octobre de 13h30 à 17h30**

## CONFÉRENCES ET DÉBATS

Elles sont centrées sur la transition écologique, le soutien aux associations citoyennes et donnent toujours lieu à un débat sur le sujet. Elles sont gratuites dans une perspective, comme les ateliers, de partage du savoir par des citoyens éclairés et des spécialistes. Nul besoin d'adhérer pour y participer mais on peut donner ce qu'on veut au « chapeau ».

Cette année, la programmation sera diffusée tout au long de la saison 2025-2026. Notre site internet affichera régulièrement les informations sur les futures conférences : [www.upaj.fr](http://www.upaj.fr)

### Première date :

Mardi 7 octobre 2025 à ~~20 h 00~~ 20 h 30 au Centre Culturel Jean Carmet

### « L'OURS SIMPLEMENT SAUVAGE... »

Film de Laurent Joffrion (2000) et rencontre avec l'auteur.



Impression : Akoufen La Botellerie - Ne pas jeter sur la voie publique

# PRÉSENTATION DE LA SAISON 2025-2026

*Avec les intervenants,*

**Le vendredi 12 septembre 2025 à 19 h 00 à l'Espace  
Bellevue, 10A chemin de Bellevue - Mûrs-Erigné**

## **Renseignements et inscriptions :**

- Après la présentation des ateliers de la saison du 12 septembre
- Lors du Forum des associations de Murs Erigné, le samedi 13 septembre de 10 h à 13 h à la salle Myriam Charrier.
- Sur notre site : [www.upaj.fr](http://www.upaj.fr) à partir du 14 septembre. Retrouvez la présentation détaillée de chaque atelier ainsi que le bulletin d'adhésion-inscription.

## **Il est nécessaire d'adhérer à l'association pour s'inscrire aux ateliers :**

- Adhésion pour les moins de 18 ans : GRATUIT
- Adhésion pour étudiant, demandeur d'emploi : 5€
- Adhésion de base : 15€
- Adhésion de soutien : à partir de 20€

Votre inscription sera prise en compte dès réception du bulletin d'adhésion-inscription et de la validation du paiement. Possibilité de payer par carte bancaire les 12 et 13 septembre 2025. Pour une inscription sur le site, paiement en espèces ou chèque (1 pour l'adhésion + 1 par atelier). Le tout est à envoyer ou déposer, sous enveloppe, au nom de l'UPAJ à la mairie de Mûrs-Erigné, 5 chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Erigné. Il sera toujours possible de s'inscrire durant l'année sous réserve des places disponibles.

## **Chaque atelier aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.**

NB : les demandes de remboursement ne sont pas prises en compte, sauf en cas de déprogrammation de notre fait. Le programme des ateliers est susceptible de modifications pour des raisons d'organisation.

## **CONTACT :**

**UPAJ – Mairie de Mûrs-Erigné, 5 chemin de Bellevue  
49610 Mûrs-Erigné**

**Mail : [universite.populaire.jacquard@gmail.com](mailto:universite.populaire.jacquard@gmail.com)**

**Suivez notre actualité sur notre site : [www.upaj.fr](http://www.upaj.fr) et sur la page  
Facebook de l'Université Populaire Albert Jacquard**