

Notre association est membre de la fédération des universités, et nous avons un partenariat avec l'UTL de Bordeaux et de Créon.

Animée par des bénévoles dévoué(e)s, donnant beaucoup d'eux-mêmes en apportant leurs compétences, leurs temps, notre association est un espace de convivialité, de partage. En y adhérant vous découvrirez des activités les plus diverses.

Sortir de l'isolement pour découvrir, apprendre, échanger, telle est la vocation de l'association qui favorise les relations sociales.

S'informer, se faire plaisir donnent à la vie une autre coloration sur les relations humaines. *Histoire de l'Art*

A Pujols/Ciron, 2ème mardi du mois à 19h 45€/an pour 9 séances

L'histoire de l'art étudie les œuvres, l'architecture d'art à travers les âges pour tenter d'en comprendre leur sens

Avec simplicité, humour, érudition, Aude, sait captiver son auditoire et instaurer le dialogue.
Intervenante : Aude Fleury, professeure conférencière.

Calendrier : 9 Octobre - 13 Novembre - 11 Décembre - 8 Janvier - 12 Février - 12 Mars - 9 Avril
14 Mai - 11 Juin

Référente : Mireille Tel : 06 83 37 00 67

Les conférences

L'esclavagisme : 12 Octobre à 20h Pujols/Ciron

Karfa Sira Diallo est un essayiste, éditorialiste et consultant franco-sénégalais, Président de l'association internationale [Mémoires et Partages](#), basée à Bordeaux et à Dakar.

Sage- femme du monde : 12 Novembre à 15h Pujols/Ciron

Mme Duvinage Sage-femme du monde. Mémoires de missions

Le Moyen Age : 7 Décembre 20h Pujols/Ciron

Maurice Romieu, ancien- maître de conférences (lettres) à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour.

Vin Philo : Le sens de l'histoire : 15h Château Viollet Preignac

Mr Champaud professeur agrégé de philosophie en Khâgne jusqu'en 2011

- **Pourquoi nous ne vieillissons pas tous de la même manière ?** date à déterminer

Pr Emeriau a été Président de la Société de Gérontologie de Bordeaux et du Sud-Ouest, de la Société Française de Gérontologie et Gériatrie et du Collège National des Enseignants de Gériatrie

Cycles cours conférences les climats passés et la COP21

Astronomie et climat : 29 janvier à Langon

Jean-Paul Parisot, Professeur d'astronomie.

Etudier les climats du passé pour mieux appréhender le futur : 26 Février 2019 19h Langon

Laurent Londeix. Enseignant-Chercheur à l'Université de Bordeaux

L'histoire des dunes et des lacs aquitains, 6000 ans d'enregistrement climatique :26 Mars 2019 19h Langon

Jean-Pierre Tastets. Professeur honoraire de Géologie. Vice Président du Comité Aquitain de la Planète Terre

Climat et Civilisations antiques : 23 Avril 2019 19h Pujols/Ciron

Bruno Malaizé Enseignant-Chercheur à l'Université de Bordeaux

La COP21 : mythes ou réalité : 28 mai 2019 19h Pujols/Ciron

Claude Bacchiana. Géologue pétrolier de l'association Cap Terre-Bordeaux

Initiation à l'écoute de la musique

A Pujols/Ciron 20h 20€ /an pour 4 séances

La musique transporte, émeut, apaise, rend heureux, ou déroute parfois. Outre le plaisir que nous ressentons à écouter des œuvres musicales, nous pouvons aussi nous enrichir de leur compréhension. Ces conférences de musicologie permettront à chacun, connaisseur ou non, d'appréhender la musique sous différents angles. C'est à travers l'étude de l'évolution du langage musical et de l'Histoire de la musique que nous aborderons l'art musical, afin d'en nourrir l'écoute et de découvrir ou redécouvrir les pièces du répertoire.

Animatrice : Miren Cales

Calendrier et programme

30 Novembre : La période baroque : La période baroque se caractérise par l'expression des affects à travers la musique. Nous en étudierons la richesse stylistique à travers des œuvres de Monteverdi à Bach.

25 Janvier :La période classique : Le raffinement est le maître mot de la période classique. Seront abordés des compositeurs tels que Mozart et Beethoven, qui portèrent à son apogée ce style brillant et très construit où la sonate est reine.

22 Mars : La période romantique : De la musique pour piano, intime et tourmentée, à la symphonie, grandiose et éclatante, c'est une même idée qui anime les compositeurs du mouvement romantique : dire l'indicible, et exprimer un au-delà des sentiments humains.

24 Mai : Du XXème siècle à nos jours : Au tournant du XXème siècle, la musique connut des bouleversements sans précédent. Debussy fut le premier à pousser le langage musical dans ses retranchements, inaugurant la longue suite de mouvements esthétiques à venir.

Référente : Mireille Tel : 06 83 37 00 67

Toutes ces conférences sont accessibles à tous

Mémoire en jeux

A Pujols/Ciron, foyer rural à 10h45 60€ /an pour 12 séances

Par de petits jeux (lettres, chiffres, rebus, devinettes...) faisant appel à l'observation, la logique, la culture générale, afin de favoriser la mémorisation dans une ambiance de bonne humeur. *Christiane Yvain*

Animatrice : Christiane Yvain

Calendrier

8.29 Novembre-20 Décembre- 10 .31Janvier- Février 7.7.28 Mars - 11 Avril

9.30 Mai - 20 Juin.

Référente : Michèle Tel : 07 71 71 45 38

Méditation

A Pujols/Ciron, le lundi à 14h 65€ /an pour 13 séances

Relaxation, visualisation, méditation

Ces 3 enseignements sont destinés à améliorer votre quotidien.

La Relaxation est une méthode qui permet d'apprendre à se détendre, à réduire le stress.

La visualisation est une technique mentale qui contribue à utiliser son imagination afin d'aboutir à la réalisation d'un projet.

La méditation est l'état de non pensée. Elle éveille l'être à sa nature intérieure.

Ces personnes en retireront de nombreux bienfaits.

Animatrice : Marylène Riant

Calendrier

8.29 Octobre - 26 Novembre - 10 Décembre - 7 Janvier- 4.25 Février - 18 Mars - 8.29 Avril
20.27Mai - 10 Juin.

Référentes : Mireille : 06 83 37 00 67 - Sonia : 06 82 01 39 08

Yoga du rire

A Pujols/Ciron, à 11h 120€ /an pour 25 séances

Le rire est une manifestation d'enthousiasme, de joie et de gaieté, le yoga nous permet d'apaiser le mental et les émotions, les deux combinés donne le **yoga du rire**, pratique récente, simple, efficace, ludique : c'est un anti-stress naturel.

Animatrice : Stéfany Valet

Calendrier

6.13.20.27 Novembre- 4.11.18 Décembre – 8.15.22.29 Janvier- 5.2Février- 5.12.19.26 Mars-
2.9.30 Avril-7.14.21.28 Mai- 4Juin.

Référente : Christiane Tel : 06 80 14 82 15

Yoga

A Pujols/Ciron, le mardi à 17h 135€ /an pour 27 séances

Le Hatha Yoga est la composante du Yoga qui enseigne des techniques corporelles. Il vise autant les organes que les muscles et les postures et s'accompagnent de techniques respiratoires particulières tendant la régulation, au développement, et, fondamentalement, à la maîtrise du souffle et du mental.

Le Hatha Yoga propose son chemin d'effort vers le bien-être par une méthode douce et efficace pour éliminer les tensions et remobiliser son énergie interne ; une pratique qui sensibilise à l'exploration de son être intérieur et à l'évolution personnelle ; une amélioration de la qualité de vie par le retour à un équilibre physique et psychique qui harmonise la relation avec soi-même et les autres ; un accroissement de la capacité de concentration et de discrimination entre ce qui est positif et négatif ; la recherche dans un corps sain pour une vie quotidienne équilibré.

Les cours se composent d'une pratique posturale dynamique (debout, équilibre, assis, allongé sur le dos ou sur le ventre) alliée aux exercices respiratoires, et se terminent par une relaxation et/ ou méditation.

Animatrice : Catherine Péraveyre

Calendrier

2.9.16 Octobre - 6.13.20.27 Novembre – 4.11.18 Décembre – 8.15.22.29 Janvier – 5.12 Février
5.12.19.26 Mars – 2.9.30 Avril – 7.14.21.28 Mai

Référente : Francine Hilaire 06 82 01 39 09

Art Thérapie

A Pujols/Ciron, le lundi après midi à 14h 65€/an pour 13 séances

L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer.

L'art thérapie permet d'approfondir la compréhension de soi, favorisant ainsi le bien-être.

Il aide à réduire le stress et l'anxiété et à favoriser les émotions positives.

Animatrice : Marylène Riant

Calendrier

*1.22 Octobre - 19 Novembre - 3.17 Décembre - 14.28 Janvier - 18 Février -
11 Mars - 1.22 Avril - 13 Mai - 3 Juin.*

Référentes : Mireille : 06 83 37 00 67 - Sonia : 06 82 01 39 08

Musicothérapie énergétique

A Pujols/Ciron, le jeudi 10h30

40€/an pour 9 séances

Musicothérapeute énergétique, je vous propose de vous ressourcer par les sons, par les vibrations et les fréquences sonores. La nature nous donne tout ce dont nous avons besoin, apprenons à les utiliser.

A travers des exercices de chants énergétique (pas besoin de savoir chanter, ni lire la musique), l'utilisation d'instruments vibratoires, l'harmonisation par des voyages sonores, je vous invite à re-trouver votre équilibre sur tous vos plans physiques, émotionnels, énergétiques. Des techniques simples, naturelles et puissantes pour votre Bien Être

Animatrice : Sylvie Rochereau

Calendrier

18 Octobre -15 Novembre -13 Décembre -17 Janvier - 14Février - 12 Mars - 18 Avril -16 Mai

Référentes : Mireille : 06 83 37 00 67 - Sonia : 06 82 01 39 08

Sorties

Journées des Bastides : Jeudi 4 Octobre

Exposition sur l'esclavagisme : 8 Novembre Musée d'Aquitaine Bordeaux

Découvertes des châteaux royaux d'Aliénor : Vendredi 3 au 5 Mai 2019

Soirée théâtre : 1^{er} décembre 20h Pujols/Ciron

Stages

Aquarelles : 19 et 20 octobre Sauternes

Bande dessinée : date non déterminée

