



UTL "ARTS ET DECOUVERTES"

la vallée du Ciron et proche Garonne



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.

Mireille Chaligné

Programme 2018/2019

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 le sens.

Intervenante : Aude Fleury, professeure conférencière.

Avec simplicité, humour, érudition, Aude sait captiver son auditoire et instaurer le dialogue.

Dates : 9 octobre -13 novembre - 11décembre - 8 janvier – 12 février – 12 mars – 9 avril – 14 mai – 11 juin

Référente : Mireille 06 83 37 00 67

Conférences : A Pujols/Ciron à 20h. 3€ la conférence

C'est un lieu d'échange, de rencontre avec des intervenants passionnés qui transmettent leur savoir avec plaisir.

La traite des noirs et l'esclavage à Bordeaux, sens du devoir de mémoire : vendredi 11 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** : jeudi 22 novembre à 15h Pujols / Ciron. Henriette Duvina Sage-femme du Monde, Mémoires de missions.
- **Le Moyen Age** : vendredi 7 décembre à 20h Pujols / Ciron
- Maurice Romieu, Maître de Conférences (Lettres) à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour
- **Aliénor d'Aquitaine, la femme rebelle et moderne du Moyen Age** : vendredi 8 mars 2019 à 20h Pujols / Ciron
Jean Pierre Lescaret Professeur Conférencier Université de Pau
- **Pourquoi nous ne vieillissons pas de la même manière?** (date à déterminer)

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

Cycle cours conférences : les climats passés et la COP 21

A Langon et Pujols à 19h.

5€ le cours

- **Astronomie et climat** : mardi 29 janvier 2019 à 19h à Langon.

Jean Paul Parisot, Professeur d'astronomie

Référentes : Sylvette

- **Etudier les climats du passé pour mieux appréhender le futur** : mardi 26 février 2019 à 19h à Langon

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

- **L'histoire des dunes et des lacs aquitains, 6000 ans d'enregistrement climatique** : mardi 26 mars 2019 à 19h à Langon

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

- **Climat et Civilisations antiques** : mardi 23 avril 2019 à 19h à Pujols / Ciron

Bruno Malaizé, Enseignant - Chercheur à l'Université de Bordeaux

- **La COP 21, mythe ou réalité** : mardi 28 mai 2019 à 19h à Pujols / Ciron

Claude Bacchiana, Géologue pétrolier de l'Association Cap Terre-Bordeaux

Toutes ces conférences sont accessibles à tous.

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, ou la contextualisation esthétique des œuvres et des compositeurs, que nous aborderons l'art musical, afin d'en nourrir l'écoute et de découvrir ou redécouvrir les pièces du répertoire

Intervenante : Miren Cales. Musicologue

Dates : 30 novembre – 25 janvier – 22 mars -24 mai

Référente : Mireille Tel : 06 83 37 00 67

Mémoire en jeux :

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

Il s'agit de bouger ses neurones 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

Dates : 8. 29 novembre – 20 décembre- 10. 31 janvier- 7 février- 7. 28 mars - 11 avril – 9. 23 mai - 20 Juin.

Référente : Evelyne : 06 76 00 09 95

Méditation : A Pujols/Ciron, le lundi à 11h. 65€ /an pour 13 séances.

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.

Animatrice : Marylène Riant

Dates : 8. 29 octobre - 26 novembre - 10 décembre - 7 janvier- 4. 25 février - 18 mars – 8. 29 avril – 20. 27 mai –

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 donnent le **yoga du rire**, pratique récente, simple, efficace, ludique : c'est un anti-stress naturel.

Animatrice : Stéfany Valet

Dates : 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 – 4 juin.

Référente : Christiane 06 80 14 82 16

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 s'accompagnent de techniques respiratoires particulières tendant à la régulation, au développement, et, fondamentalement, à la maîtrise du souffle et du mental.

- **Dates :** 2. 9. 16 octobre – 6. 13. 20. 27 novembre – 4. 11. 18 décembre – 8. 15. 15. 22. 29 janvier – 5. 12 février
- 5. 12. 19. 26 mars – 2. 9. 30 avril – 7. 14. 28 mai.
- **Référente :** Francine tel : 06 07 82 39 18

Sophrologie : A Pujols/Ciron, le jeudi à 19 h 30. 135 € pour 27 séances.

La **Sophrologie Dynamique** se base essentiellement sur un travail du corps, de la respiration et de ce qui est « bon pour soi ». Rapidement nous éprouvons une sensation de détente, de relaxation et un état de bien être.

Animatrice : Chrystelle Frattini

Dates : 4.11.18 octobre - 8.15.22.29 novembre - 6.13.20 décembre – 10.17.24.31 janvier – 7.14.21.28 février - 7.14.21.28 mars - 4.11 avril - 2.9.16.23 mai

Référente : Marie-Laure tel : 06 07 03 96 70

Sonia tel : 06 82 01 39 08

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.

Animatrice : Marylène Riant

Dates : 8.29 octobre - 26 Novembre - 10 décembre – 7 Janvier – 4.25 février-18mars - 8.29 avril – 20.27 mai – 17juin.

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.

A travers des exercices de chants énergétiques (pas besoin de savoir chanter, ni lire la musique), l'utilisation d'instruments vibratoires, l'harmonisation par des voyages sonores, je vous invite à retrouver votre équilibre sur tous vos plans physiques, émotionnels, énergétiques.

Animatrice : Sylvie Rochereau

Dates : 18 octobre -15 novembre -13 décembre -17 janvier – 14 février - 12 mars - 18 avril -16 mai

Porter un tapis de sol

Référentes : Béatrice : 06 07 79 61 85

Qi Gong : A Pujols/Ciron, le vendredi matin à 11h 70€/an pour 14séances

Le Qi Gong (on dit chi kong) est une science quatre fois millénaire originaire de Chine. Cette discipline est maintenant universellement reconnue pour ses bénéfices sur le corps et l'esprit. Il s'agit d'une discipline douce, basée sur des mouvements lents. Le but sera d'apprendre à vous concentrer sur votre corps et sur vos sensations. Contrairement à d'autres activités sportives, le Qi Gong ne nécessite aucune capacité particulière et contribue au maintien d'une bonne santé.

Animateur : Bruno Aries

Dates : 9 .23 novembre - 7 .21 décembre –4 .25 janvier – 8 .22 février - 8 .22 mars – 12 .26 avril – 17.31 mai

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

Stage Aquarelle : *A Sauternes tous les 3 mois 60€ pour les 2 jours*

"L'aquarelle est une forme d'art magique. Que l'on sache dessiner ou non, on joue avec l'eau et les couleurs.

En fait, le seul don indispensable est l'attrait voire l'amour que l'on porte à l'art.

Cet apprentissage est donc ouvert à tous et peut être commencé à tout âge. Avec l'enseignement, tout le monde peut progresser et tirer un grand plaisir de cette pratique."

Animatrice : *Françoise*

Référente : Mireille : 06 83 37 00 67

Sorties :

- **Exposition sur l'esclavagisme** : 8 Novembre Musée d'Aquitaine Bordeaux.
- **Soirée théâtre** : 1er décembre 20h Pujols/Ciron
- **Découvertes des châteaux royaux d'Aliénor** : Vendredi 3 au 5 Mai 2019