



UTL "ARTS ET DECOUVERTES"



De la vallée du Ciron et proche Garonne

Envie de nous connaître...

N'hésitez pas...

Téléphone

Mireille 06 83 37 00 67 - Sonia 06 82 01 39 09

Mail

utl.artsetdecouvertes@gmail.com

Blog

[http : utl.artsetdecouvertes.over-blog.com](http://utl.artsetdecouvertes.over-blog.com)

Siège social

Mairie de Pujols/Ciron



Apprendre... et se distraire...

Mot de la présidente

Notre association est membre de la fédération des universités; 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 leur temps, leurs compétences, 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

Extrait du Règlement intérieur

Les inscriptions débutent en septembre-octobre et se font à l'aide de la fiche d'inscription remplie par l'adhérent, accompagnée du règlement correspondant aux activités choisies, et remise soit lors des premières séances, soit envoyée par courrier à la trésorière.

Le bureau est seul décisionnaire pour définir l'horaire, le programme et le nombre de participants par cours. Il peut annuler tout ou partie d'un cours en fonction des contraintes économiques, des effectifs, de la logistique.

Toutes les informations fournies par les adhérents sont confidentielles, réservées à notre seule association et sont traitées en accord avec la loi informatique et libertés du 06/01/1978 modifiée.

Pour chaque atelier, une séance « découverte » est proposée gratuitement, mais sera ensuite comprise dans le montant global si l'adhérent continue l'activité choisie.

Toute demande de changement d'activité ou d'annulation doit être formulée par écrit et motivée. En cas d'annulation, l'adhésion n'est pas remboursée.

A chaque inscription une carte est remise à l'adhérent ce qui lui permet de participer à toutes les activités de l'association et de bénéficier d'une couverture par l'assurance contractée par l'association.

Cette carte est personnelle et valable pour l'année universitaire.

L'UTL Arts et Découvertes est susceptible de projeter ou de faire paraître des photos captées lors de la participation de ses adhérents à des ateliers, à des sorties ou voyages, ou à toute autre activité, organisés par l'Association. Toute personne ne souhaitant pas figurer sur le document doit se retirer du champ de prise de vue.

Tous les membres qui constituent L'Université du Temps Libre « **ARTS ET DECOUVERTES** » s'engagent à :

- observer la plus stricte neutralité religieuse, politique et idéologique, s'interdisant ainsi toute propagande et tout prosélytisme politique, religieux, idéologique, ésotérique,
- respecter une certaine éthique notamment par rapport au secteur commercial, à la publicité, ainsi qu'à des activités qui seraient fondées sur des doctrines ésotériques.

COMPOSITION DU BUREAU ET MEMBRES ACTIFS

Président d'honneur : Pierre CHALIGNÉ
Présidente : Mireille CHALIGNÉ
Vice-présidente : Sonia SOURILLAN
Trésorières : Francine HILAIRE – Françoise DELORD
Secrétaires : Christiane PETERMANN, Guylaine PENAUD
et Emile FERNANDEZ

MEMBRES ACTIFS :

Marie-Laure Auffret, Sylvette Baro, Danièle Cardouat, Béatrice Carruesco, Evelyne Causse, Danièle Furonnet, Marie-Claire Goujon, Monique Ley, Christiane Lourenço, Christine et Martial Rigoulot.

MEMBRES CONSULTATIFS :

Sylvette Baro et Danièle Furonnet.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Ce programme a valeur de document d'information.
Informatique et libertés en application des articles 39 et suivant la loi du 06/01/978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant dans les dossiers informatiques de l'association. Si vous souhaitez exercer ce droit, veuillez-vous adresser par courriel ou téléphone.

Quelques dates et précisions :

- Assemblée générale : 11 octobre 2019
- Chandeleur : 7 Février 2020

Adhésion : elle est obligatoire et renouvelable chaque année.

- **Coût** : 10€ pour les Pujolais - 15€ hors Pujols (20€ couple)
- **Païement des activités** : A l'année, avec possibilité de règlement en trois fois.
- **Activités** : Chaque activité est gérée par une référente dont les coordonnées figurent sur le programme.

En cas d'absence d'un intervenant, les cours sont rattrapés en cours d'année.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS : Mireille Chaligné ☎ : 06.83.37.00.67

NB : *Nous pouvons être amenés à changer les dates en fonction des évènements. Vous serez informés par les référentes.
Pour tout premier contact, renseignez-vous auprès de la référente concernée.*

HISTOIRE DE L'ART

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Intervenante : Aude FLEURY - professeure-conférencière
Jour/heure : 2^{ème} mardi du mois à 19h
Coût : 45€ /an pour 9 séances
Référente : Guylaine ☎ : 06.82.17.84.42

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.

Calendrier et Programme :

08/10/19 : La Perse, gouvernée par les achéménides, recouvre une partie de l'Iran actuel et encore plus suivant les époques. Ses rois sont légendaires et les vestiges qui restent témoignent des fastes de cette civilisation.

12/11/19 : Du primitivisme flamand aux débuts de la Renaissance (Giotto, Fra Angelico...). Comment passe-t-on du primitivisme à la Renaissance ? Quels sont les apports des Italiens et des Flamands ?

10/12/19 : Franz Halls, celui qui a su donner vie aux peintures de groupes, un portraitiste hors pair.

14/01/20 : Art nouveau, art déco. Deux courants antagonistes et complémentaires qui racontent chacun à leur façon un art de vivre.

11/02/20 : Discrètement, Rosa Bonheur a construit sa vie à l'abri de son immense carrière de peintre animalier.

10/03/20 : Le temps de l'expressionnisme, époque foisonnante, pleine de bruits et de fureur, berceau de nombreux courants picturaux.

14/04/20 : Picabia et Dada ne voulaient plus la guerre, ils vont utiliser le rire et l'absurde.

12/05/20 : Peintres cubistes moins connus. Tout le monde connaît Picasso, Braque, mais on parle moins de Lhote, Gleize, Gris, Léger. Ce sera ici l'occasion de les redécouvrir.

09/06/20 : J.R. et le street-art. Le street Art n'est plus que dans la rue, Agnès Varda et J.R. lui ont donné des lettres de noblesse.

SORTIES

👉 LE PERIGORD VERT, le 20 septembre 2019

👉 DURAS, le 18 avril 2020

👉 AUDITORIUM : Date à fixer

VOYAGES

👉 le Massif Central, du 15 au 17/05/2020

👉 Les plus beaux jardins de Normandie
(sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

CONSEILS EN JARDINAGE

Référentes : A.M. Laparra ☎ : 05.56.25.20.47
V. Lefortier ☎ : 06.82.44.71.05
F. Delord ☎ : 06.30.80.39.97
M. Lacoué ☎ : 06.98.78.03.45

Jour/heure : à déterminer

Partageons notre passion et nos savoir-faire lors de réunions !

NOUVEAU

ATELIER EVEIL POUR LES TOUT-PETITS

Lieu : 1Chemin de Pasquette - Sauternes
Animatrices : Stéphanie ☎ : 06.98.84.87.76 – Marylène : 06.75.18.53.54
Jour/heure : à déterminer

L'atelier s'adresse aux enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents. Nous proposons l'éveil à travers la musique, le chant, les contes et comptines ainsi que la découverte de l'anglais.

Partage et amusement seront les objectifs de ces rendez-vous.

INITIATION A L'ECOUTE DE LA MUSIQUE

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Miren CALES
Dates : 20/12/19 - 21/02/20 - 3/04/20
Heure : 20h
Coût : 20€ /an pour 3 séances
Référente : Mireille ☎ 06.83.37.00.67

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.

Au programme, après avoir balayé les grandes périodes de l'Histoire de la musique, nous nous plongerons cette année dans le détail de quelques œuvres musicales, dans le but d'acquérir des connaissances sur leurs structures, tout en les contextualisant esthétiquement et historiquement.

RENCONTRES LITTERAIRES POUR TOUS

Lieu : 2bis chemin de Pasquette à Sauternes
Animatrice : Florence Haubraiche – professeur de lettres en collèges et lycées
Jour/Heure : à déterminer
Coût : 30€ /an pour 6 séances
Référentes : Mireille ☎ : 06.83.37.00.67 – Sonia ☎ : 06.82.01.39.09

Florence Haubraiche vous invite à rencontrer les phares de la littérature française dont Victor Hugo, Charles Baudelaire, Louis Aragon, Robert Desnos, Gérard de Nerval. Et si le cœur vous en dit, nous pourrions découvrir les merveilles et les subtilités de la riche littérature médiévale : des troubadours à la chanson de geste, des poétesses à la très célèbre Hildegarde de Bingen. Ces rencontres sont destinées à goûter, à savourer la beauté des œuvres sans préjugé.

LES CONFERENCES

C'est un lieu d'échange, de rencontre avec des intervenants passionnés à transmettre leur savoir avec plaisir. Elles sont accessibles à tous.

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Coût : 3€ par séance (sans adhésion à l'association)
Référentes : Mireille ☎ : 06.07.79.61.85

25/10/19 à 20h à Pujols – Conférencier : Marc Blanchard

L'expédition de Bonaparte en Egypte, des rêves à la réalité.

Pourquoi Bonaparte est-il allé guerroyer avec la fine fleur intellectuelle française dans une contrée alors méconnue ?

Cet épisode le plus déroutant de l'épopée napoléonienne fait revivre l'expédition et tente de répondre aux nombreuses questions qu'elle soulève.

22/11/19 à 20h à Pujols – Conférencier : Jean-Paul Emeriau

Histoire des hôpitaux de Bordeaux

Depuis la création du premier hôpital Saint André en 1390, les hôpitaux de Bordeaux se sont développés en fonction des besoins de la population, des ressources financières de la ville et en suivant les aléas de l'Histoire. Une longue aventure qui permet de comprendre comment le CHU de Bordeaux est ce qu'il est aujourd'hui.

17/12/19 à 20h à Langon – Conférencier : Frédéric Dufourg

Géopolitique, diplomatie, mensonges

Avec cette conférence illustrée de cartes, plans et de photos de personnalités et d'actualité de l'époque, il s'agit de comprendre les mécanismes de conflits dans le monde depuis la chute du Rideau de fer jusqu'à la guerre civile en Syrie. Le propos de Frédéric Dufourg sera enrichi des exemples des opérations en Somalie (Restore Hope 1991), en Irak (Tempête du désert 1991), au Kosovo (1997) et en Libye (2011).

Frédéric Dufourg est docteur ès Lettres, a publié plusieurs essais dont avec Rony Brauman, Diplomatie de l'ingérence, Editions Elytis, 2015.

07/04/20 : Découverte de la Réflexologie

La réflexologie plantaire est une technique de massage sur l'ensemble des pieds, elle étudie l'activité réflexe physique qui agit sur l'organisme. Les bienfaits peuvent être physiques, psychiques et émotionnels.

02/06/20 : Fabriquer ses produits d'entretien avec Mahery de « MonPtiPote »

Testez les recettes et repartez avec de la lessive bio (2 produits d'entretien fabriqués pendant cet atelier). Échangez des astuces pour remplacer l'essuie-tout, avoir des gestes plus écologiques avec des produits moins onéreux. Repartez avec des fiches recettes que vous pourrez utiliser concrètement au quotidien.

ATELIER CULINAIRE

Lieu : 2bis chemin de Pasquette - Sauternes
Animatrice : Françoise Delord ☎ : 06.30.80.39.97
Dates : 4 ateliers à programmer
Coût : au prorata du coût des ingrédients
Nombre de participants/atelier limité à 6 maximum.

AQUARELLE

Lieu : 2bis chemin de Pasquette - Sauternes
Dates : 4 stages à programmer
Référente : Mireille ☎ : 06.83.37.00.67

ATELIERS MIEUX-ÊTRE et ENVIRONNEMENT

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Coût : 5€ par séance (sans adhésion à l'association)
Référentes : Béatrice ☎ : 06.07.79.61.85 ou Marylène ☎ : 06.75.18.53.54

Cet atelier a pour but de nous faire découvrir, en théorie et en pratique, hors des sentiers battus, des moyens qui peuvent nous permettre de vivre mieux dans notre corps, dans nos émotions et dans notre environnement.

01/10/19 à 19h : Atelier EFT avec Marylène POSTIC (praticienne en thérapie holistique/art thérapeute - Coach en EFT)

L'EFT est une méthode simple, que l'on peut pratiquer soi-même, et qui stimule par tapotements certains points d'acupuncture pour libérer nos émotions négatives.

03/12/19 à 19h : Découverte du Shiatsu avec Gaëlle GRIMPLET

Le Shiatsu est une technique manuelle japonaise mêlant les principes de la médecine traditionnelle chinoise avec le massage japonais et les bases de la psychologie occidentale. Grâce à cette technique, la personne prend conscience de ses zones de blocage tant physique qu'émotionnel ; cela lui permet de comprendre ses maux et reprendre les rênes de sa vie.

04/02/20 à 19h : Fabriquer ses produits de beauté avec Magali MAZZOLINI

Notre peau fait partie de nos émonctoires, elle est déjà très sollicitée par tous les déséquilibres de la vie actuelle et de tous les jours. Alors respectons la et offrons lui des soins adaptés naturels et simples.

Découvrez et repartez avec des produits que nous ferons ensemble et des recettes avec conseils et astuces. (Un supplément vous est demandé pour la fabrication du produit adapté à votre peau, que vous emporterez.)

07/03/20 à 20h à Pujols – Conférencière : Aude Fleury

Isabelle, la catholique

La péninsule ibérique à la fin du XVe siècle bruisse de mille tensions. Isabelle dite la Catholique est souvent au centre de cette agitation qui est aussi bien politique que religieuse ou artistique. Pour cette époque où le pire et le meilleur se côtoient, il fallait une femme extraordinaire : Isabelle.

Aude Fleury, conférencière en histoire de l'art, retracera la vie de ce personnage.

28/04/20 à 19h à Pujols – Conférencier : Jacques Gaye

Dictionnaire de la palombe

Outre la connaissance des mœurs de ce migrateur et des méthodes de chasse utilisées pour le capturer partout en France, mais aussi en Europe, ce dictionnaire permet de décoder les formules imagées fleurissant dans l'univers chaleureux et convivial des palombières.

Coauteur de ce dictionnaire, Jacques Gaye, paloumayre dans l'Entre-Deux-Mers, commentera son livre sous forme de diaporama.

COMPRENDRE L'ASTRONOMIE EN 5 SEANCES

Ces conférences sont présentées par des chercheurs ou enseignants de l'université de Bordeaux appartenant à l'Observatoire Aquitain des Sciences de L'Univers.

Coût : 5€/séance (sans adhésion à l'association)

Référentes : Mireille ☎ : 06.07.79.61.85 Sonia ☎ : 06.82.01.39.08

21/01/20 à 19h à Langon : Nathalie Brouillet (Astronome)

C'est quoi l'Astronomie ?

Considérée comme la plus ancienne des sciences, l'astronomie a beaucoup évolué au fil des siècles. D'abord limitée à la mesure de la position des étoiles et des planètes, l'astronomie moderne cherche à comprendre l'origine, l'évolution et la composition des objets célestes. Mais à quoi ressemble le travail d'un astronome de nos jours ? Comment est-il possible d'étudier les propriétés physiques et chimiques des astres situés à des millions d'années-lumière de la Terre ? Le XXe siècle a vu l'apparition des radiotélescopes, des satellites et le

développement de nouveaux domaines de recherche comme l'exobiologie qui est l'étude de la vie dans l'Univers.

18/02/20 à 19h à Langon : Thibault Cavalié (chargé de recherche au CNRS)

La machine d'Anthicythère

L'étude de la Machine d'Anthicythère nous emmène sur les traces d'une des plus grandes découvertes archéologiques relatives à la Grèce Antique. C'est l'histoire d'un étrange objet fossilisé, découvert en 1901 dans une épave antique par des pêcheurs d'éponge grecs. Bien que soupçonné d'être un calculateur astronomique depuis 1905, son fonctionnement n'a été réellement compris que ces dernières années.

17/03/20 à 20h à Langon : Franck Selsis (directeur de recherche au CNRS)

Exoplanètes et habitabilité par

Les exoplanètes sont des planètes orbitant autour d'une étoile autre que le Soleil et depuis leur découverte en 1995, leur étude a révélé l'incroyable diversité des architectures de systèmes planétaires, mais aussi des types de planètes très variées.

Les méthodes d'observation permettent aussi de sonder la structure et la composition de leur atmosphère, ouvrant ainsi un champ de recherche considérable à l'étude des planètes au-delà de notre Système Solaire.

Au sein de la population très variée des exoplanètes, nous observons désormais des planètes de taille et de température similaires à celles de la Terre.

Cette exploration devrait révéler à quel point les propriétés de notre Terre - et notamment sa capacité à abriter la vie - sont exceptionnelles ou au contraire communes dans notre Galaxie.

17/04/20 à 20h à Pujols : Laurent Londeix (Maître de conférence)

Les météorites

Régulièrement les médias relatent la chute d'une météorite ou le fait qu'un astéroïde "frôle" la Terre. Que sont ces objets, quels liens entre eux ? D'où viennent-ils et quels risques représentent-ils ? Nous verrons pourquoi les météorites peuvent être considérées comme les fossiles de notre système solaire et les informations scientifiques qu'elles contiennent. A travers quelques exemples, nous verrons à quel point leurs chutes ont modifié notre planète et son

contexte, sur le plan biologique, mais également sur le plan géologique... avec des conséquences parfois très bénéfiques.

YOGA DU RIRE

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Stéfany VALET
Dates : 05, 12, 19 et 26/11 - 03, 10 et 17/12 - 07, 14, 21 et 28/01 - 04, 11 et 18/02 - 10, 17, 24, et 31/03 - 07 et 14/04 - 05, 12, 19 et 26/05 - 02/06
Heure : 11h
Coût : 120€/an pour 25 séances
Référente : Christiane ☎ : 06.80.14.82.15

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.

YOGA

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Catherine PERAVAYRE
Dates : 17 et 24/09 – 01, 08 et 15/10 – 05, 12, 19 et 26/11 – 03, 10 et 17/12 – 07, 14, 21 et 28/01 – 04, 11 et 18/02 – 10, 17, 24 et 31/03
07 et 14/04 – 05, 12, 19 et 26/05/20
Heure : 17h
Coût : 145€/an pour 27 séances
Référente : Francine ☎ : 06.07.82.39.18

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, le développement, et fondamentalement, 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.

SOPHROLOGIE

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Dominique MEUNIER - sophro-thérapeute
Dates : 13 et 27/09 - 04 et 18/10 - 08 et 22/11 - 06 et 20/12 - 17 et 24/01 - 14 et 21/02 - 13 et 27/03 - 10 et 17/04 - 15 et 29/05
Coût : 17h30
Coût : 90€ /an pour 18 séances
Référente : Sonia ☎ : 06.82.01.39.08

La sophrologie est une méthode originale de développement personnel. Inspirée du zazen japonais, du yoga, de la relaxation, l'hypnose, la pensée positive, la méthode Coué... Elle compose aujourd'hui une approche complète, s'intégrant facilement à notre vie quotidienne. Elle repose sur des techniques de respiration, de relaxation, de tensions/relâchements musculaires et de visualisations. Résolument positive, elle permet d'apprendre à se connaître en développant la conscience de soi. A terme et de façon holistique, elle renforce l'équilibre psycho-corporel. Nous la pratiquerons debout, assis ou allongés sur un tapis (petit coussin, tapis et couverture à prévoir). Autour de cycles thématiques à choisir (émotions, couleurs, saisons, valeurs, organes, cinq sens...), nous explorerons notre être en pleine présence dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

CREATION ARTISTIQUE

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Marylène Riant - praticienne en thérapie holistique/art thérapeute - Coach en EFT.
Dates : 02 et 23/09 - 14/10 - 04 et 25/11 - 16/12 - 13 et 27/01 - 17/02 - 09 et 30/03 - 04 et 25/05
Heure : de 14h à 17h15
Coût : 65€ /an pour 13 séances
Référente : Sonia ☎ : 06.82.01.39.09 et Mireille ☎ : 06.83.37.00.67

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

19/05/20 à 19h à Pujols : J. Paul Parisot (professeur d'astronomie)

Nos certitudes sur l'Univers

La cosmologie (branche de l'astronomie qui s'intéresse à la structure et à l'histoire de l'univers) est dans une situation complexe, avec de nouvelles théories qui peinent à répondre aux grandes questions (taille et forme de l'univers, que s'est-il passé durant et avant le big-bang...) et aux grandes énigmes actuelles comme la présence de la matière noire dans l'univers et l'accélération de l'expansion de l'univers découverte il y a 10 ans.

A partir d'une présentation historique en 3 parties (la cosmologie avant l'invention de la relativité générale par Einstein en 1915, les apports de la relativité générale et les questions non résolues) cette conférence s'efforcera de bien séparer les certitudes (éléments confirmés par l'observation), les théories vérifiées et les spéculations.

ATELIER PHYSIQUE QUANTIQUE

Lieu : 2bis chemin de Pasquette à Sauternes
Intervenant : Henri FLAMBART
Dates : 28/10 - 25/11 - 27/01 - 24/02 - 23/03
Heure : à déterminer selon la disponibilité des participants
Coût : 30€ pour 6 séances
Référente : Evelyne ☎ : 06.76.00.09.95 ou H. FLAMBART ☎ : 06.24.61.66.96

Un premier cours résumera les différentes découvertes de Galilée, Newton, Einstein, Schrödinger et Stephen Hawking.

Les 4 leçons suivantes nous permettront de relier les différentes branches de la physique et de démystifier la mécanique quantique et la relativité.

Nous tirerons les enseignements de cet atelier sur la démarche scientifique.

MEMOIRE EN JEUX

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Christiane YVAIN
Dates : 07 et 21/11 - 05/12 - 09 et 23/01 - 06 et 20/02 - 19/03 - 02 et 16/04 - 07/05 - 04/06
Heure : 10h45
Coût : 60€ /an pour 12 séances
Référente : Evelyne ☎ : 06.76.00.09.95

Petits jeux (lettres, chiffres, rébus et/ou devinettes...) faisant appel à l'observation, la logique, la culture générale, afin de favoriser la mémorisation dans une ambiance de bonne humeur.

QI GONG

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animateur : Bruno Ariès enseigne le Qi gong et le Tai chi chuan depuis 17 ans à Villandraut et à Langon. Il est aussi intervenu à l'hôpital psychiatrique de Cadillac jusqu'en 2017.
Dates : 27/09 – 04 et 18/10 – 08 et 22/11 – 06 et 20/12 – 17 et 24/01 – 07 et 21/02 – 13 et 27/03 – 10/04 – 15 et 29/05/20
Heure : 11h
Coût : 70€ /an pour 14 séances
Référente : Sonia – ☎ : 06.82.01.39.09

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. Pratiqués régulièrement, ces exercices permettent d'harmoniser sa respiration, son être et son rapport à l'espace. 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.

MUSICOTHERAPIE ENERGETICIENNE

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Sylvie ROCHEREAU - Musicothérapeute énergétique
Dates : 12/09 - 10 et 31/10 - 28/11 - 16/01 - 13/02 - 12/03 - 9/04 - 14/05 - 11/06
Dates supplémentaires : 26/09 - 24/10 - 14/11 - 12/12 - 30/01 - 27/02 - 26/03 - 23/04 - 28/05 - 25/06
Heure : 10h30
Coût : 50€ /an pour 10 séances + 50€ pour les séances supplémentaires
Référente : Béatrice ☎ : 06.07.79.61.85

Sylvie vous propose de vous ressourcer par les sons, 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 énergétiques (pas besoin de savoir chanter, ni lire la musique), l'utilisation d'instruments vibratoires, l'harmonisation par des voyages sonores, elle vous invite à retrouver votre équilibre sur tous vos plans physiques, émotionnels, énergétiques. Des techniques simples, naturelles et puissantes pour votre bien-être.

MEDITATION

Lieu : Foyer rural de Pujols s/Ciron
Animatrice : Marylène Riant- praticienne en thérapie holistique/art thérapeute - Coach en EFT.
Dates : 02 et 23/09 - 14/10 - 04 et 25/11 - 16/12 - 06 et 27/01 - 17/02 – 09 et 30/03 - 04 et 25/05
Heure : 14h
Coût : 65€ /an pour 13 séances
Référente : Marylène ☎ : 06.75.18.53.54

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 pratiquant(e)s en retireront de nombreux bienfaits.