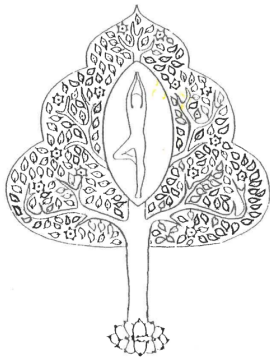


ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Hatha-Yoga Session 1

Intervenante : Annie LOZE
Professeur de Yoga

Les séances de yoga sont ouvertes à tous, quel que soit l'âge. Des postures simples – non acrobatiques – accessibles même aux moins souples sont proposées avec une règle d'or : ne jamais souffrir. Le yoga tend à l'harmonie entre le corps, l'esprit, la pensée, le souffle et l'énergie vitale.

La pratique du yoga permet de renforcer la musculature et d'assouplir les articulations, d'améliorer les fonctions du système respiratoire (réapprendre à respirer), des systèmes cardiaque, digestif et hormonal ; le yoga entretient une bonne santé, diminue et soulage les maux divers du corps (dos, etc.) et retire la fatigue.

Le yoga libère des tensions physiques, des perturbations mentales, du négatif en soi, du stress et apporte le contrôle et la stabilité des émotions. Il donne un esprit clair et calme. En fin de séance, la relaxation détend le corps et l'esprit, tout en le dynamisant.

Le yoga, c'est vivre dans un corps sain avec un esprit sain, c'est retrouver la paix, le calme en soi et c'est s'ouvrir au monde.

Les séances régulières de yoga sont composées de mobilisations articulaires, respiration de purification et de pranayama, postures avec renforcement musculaire, assouplissement des articulations et relâcher des tensions, relaxation et méditation.

Pour les cours, munissez-vous d'un tapis de yoga et d'une couverture légère.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Mardi de 10h00 à 11h00

10

Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses",
26 avenue Georges Pompidou à Melun

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
3	7	5
10	14	12
17	21	19
	28	

TARIF : 81,00 €/Session

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Café Sophro

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie

Vous feriez bien de la sophrologie mais vous ne savez pas de quoi la méthode est faite...

Venez nous rejoindre au Café Sophro, un atelier participatif qui comprendra une séance de découverte unique et un temps d'échanges convivial autour d'un thé ou d'un café.

Je vous présenterai la sophrologie, ce que c'est, ce que ce n'est pas et même ce que cela ne *doit* pas être.

Nous évoquerons sans détours ses limites, ses champs d'application et ses nombreux bénéfices. Vous aurez aussi la possibilité de me poser toutes vos questions. Vous aurez surtout l'occasion de vivre une séance grandeur nature, afin d'avoir *votre* première expérience concrète, de sentir ce que cela fait. Une parenthèse de détente à la fois pour le corps et le mental.

Jour et heure
Lieu

Vendredi 6 octobre 2023 de 14h00 à 17h00
UIA

TARIF : 24,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com





Le sucre ami ou ennemi ?

Intervenante : Odile DAVY
Naturopathe

LE SUCRE AMI OU ENNEMI ?

Nous mangeons trop de sucres ! L'OMS met en alerte contre la surconsommation de sucre dans nos pays dits développés. Nos ancêtres en absorbaient 6 à 7 fois moins !

Parmi les pathologies dites de civilisation, le diabète est sur le devant de la scène !
Que faire ? Peut-on s'en priver ?

Le sucre a une valeur affective très forte. Synonyme de *douceur*, de *réconfort*, de *plaisir*, il fait partie intégrante de notre gastronomie. ! Les moments conviviaux, de retrouvailles, laissent bien souvent une place de choix aux produits sucrés. Il est à noter que le premier aliment de l'homme est le lait de sa mère, lequel est naturellement sucré (lactose), ainsi le goût sucré serait inné !

Faut-il le bannir ? Mal utilisé, le sucre peut être synonyme de mal être (angoisse, déprime) ayant pour conséquences, des symptômes tels que l'hypoglycémie, « coup de pompe », vertiges ..

Le sucre est cependant source d'énergie.

Nous aborderons ses besoins pour l'organisme, ses effets et ses conséquences lors de l'ingestion, ainsi que les différentes sources prenant en compte, la notion d'index glycémique.

Jour et heure
Lieu

Lundi 9 octobre 2023 de 10h00 à 11h30
UIA

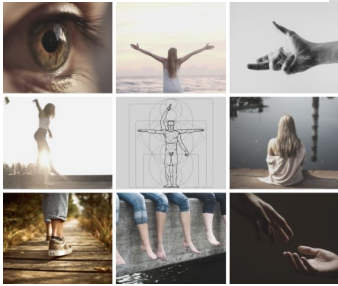
TARIF : 12,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Les ateliers du mieux-être (1 et 2) : se connaître par corps

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie

Se Connaître par Corps, ce sont les deux premiers ateliers d'un cycle de six Ateliers du Mieux-être.

Première porte d'entrée vers ce mieux-être : le corps.

Ces deux ateliers sont une invitation à redécouvrir votre corps sensible à travers des jeux et des pratiques sophrologiques et à expérimenter comment une connexion patiente et bienveillante à votre corps vous permet de développer une relation apaisée avec lui.

Une parenthèse pour vous reconnecter à vous-même, pratiquer des techniques de pleine présence au corps, de relâchement des tensions et une occasion de lâcher tout un tas de croyances négatives sur vous-même ! Objectif : explorer, jouer, échanger !

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi 13 et vendredi 20 octobre de 10h00 à 12h00
2
UIA

TARIF : 32,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



Les secrets de la nutrition des centenaires en pleine forme



Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif
Conseiller nutrition



Notre corps est une incroyable machine à transformer ce que nous mangeons en être humain et en carburant. C'est en cela qu'il est le reflet de ce qui se trouve dans notre assiette cumulé depuis notre naissance. Si nous mangeons sainement, avec respect et plaisir, notre corps sera sain, performant, heureux et ce tout au long de notre vie.

Nous vivons dans une société d'abondance alimentaire dans laquelle nous trouvons le pire en accès quasi illimité et le meilleur que nous croyons souvent réservé à un pouvoir d'achat élevé. Alors que la santé est devenue un argument marketing, tout le monde n'a pas intérêt à ce que nous mangions bien mais plutôt que nous consommions avant tout. Comment faire le tri dans cet excès d'information, cette "fabrique de l'ignorance" ? Existe-t-il un régime meilleur qu'un autre ? Les sucres nous rendent-ils accro ? Les graisses et le cholestérol sont-ils dangereux pour notre santé cérébrale et cardio-vasculaire ? Faut-il manger souvent et en petites quantités ? Faut-il ne faire qu'un ou deux repas par jour ? Faut-il jeûner ? Les protéines sont-elles indispensables ? Faut-il être végétarien ? Est-ce que bien manger coûte forcément cher ?

La clé de l'indépendance nutritionnelle est dans la compréhension du fonctionnement du corps et en particulier du sien. Ce n'est pas si compliqué qu'il n'y paraît et bien souvent le plus dur est d'abandonner ses mauvaises habitudes et croyances mais le jeu en vaut la chandelle. Nous avons le choix de construire et d'entretenir un corps en mauvaise santé, qui fonctionne mal et qui souffre plus ou moins en silence, comme nous avons le choix de préférer un corps en bonne santé, performant et heureux, à même de réguler son poids et son âge biologique indépendamment de notre héritage génétique sur lequel nous avons aussi le pouvoir.

Jour et heure	Vendredi de 15h15 à 16h15
Nombre de sessions	12
Lieu	UIA et Visioconférence*

** Vous pouvez choisir de suivre ce cours en présentiel ou en distanciel. Le préciser à l'inscription.*

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER
13	10	1	12
20	17	8	19
	24	15	26
		22	

TARIF : 97,00 €

ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Faites un jardin dans votre cuisine, découvrons les graines germées !

Intervenant : Odile DAVY
Naturopathe

Faites un jardin dans votre cuisine, découvrons les graines germées !

Connaissez vous ces petites graines, qui en quelques jours, vont se transformer pour vous apporter un maximum de nutriments directement assimilables ? C'est magique !

Avec un peu d'expérience, et un minimum de matériel, vous pourrez faire vos premières expériences !

Les graines germées sont considérées comme des **concentrés de vie** puisque grâce à la germination, les différents nutriments que sont notamment (les minéraux, les vitamines, les protéines, les enzymes) vont être multipliés ! Le corps peut ainsi recevoir beaucoup sous une faible quantité d'aliments. De plus ces petites graines, une fois germées sont décoratives. Elles trouvent facilement leur place dans les salades, tout comme dans un sandwich !

Nous étudierons le processus de germination, les différentes graines à germer ainsi que les plus faciles à réussir. Ensuite, nous verrons les modèles de germeoir existant sur le marché pour ensuite aborder les différentes étapes de la germination.

Jour et heure
Lieu

Lundi 16 octobre 2023 de 10h00 à 11h30
UIA

TARIF : 12,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Les ateliers du mieux-être (3 et 4) : l'essence des sens

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie

Deuxième porte d'entrée vers le mieux-être, *L'Essence des Sens* vous propose d'explorer votre sensorialité comme si vous découvriez vos sens pour la première fois.

Au programme : des dégustations, des jeux pratiqués en conscience, dans l'approche Tête-Coeur-Corps. Vous ferez aussi l'expérience de pratiques sophrologiques qui vous permettront d'observer comment vos sens vous relient à vous-même, au monde et d'en faire de précieuses sources de bien-être au quotidien.

Ces deux ateliers seront également ponctués de temps d'échanges qui nous permettront d'accueillir la richesse subjective de nos perceptions sensorielles.

Nos sens étant facétieux, je vous y attends avec quelques surprises !

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi 17 et vendredi 24 novembre de 10h00 à 12h00
2
UIA

TARIF : 32,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Astuces du quotidien pour garder la forme

Intervenante : Laurence LAHSEN
Coach sport santé

Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

S'asseoir, se lever ou se relever, se baisser sont des mouvements fondamentaux de tous les jours.

En vieillissant, il nous faut toujours les faire mais autrement pour conserver notre autonomie.

La force, la souplesse et l'équilibre sont à travailler quotidiennement à travers des gestes simples qui deviendront une routine matinale.

Jour et heure

Vendredi 17 novembre 2023, de 14h00 à 16h00
et Vendredi 29 mars 2024, de 14h00 à 16h00

Nombre de séances

2

Lieu

UIA

TARIF : 32,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

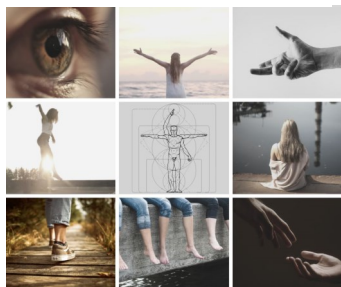
Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2023/2024

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Nouveautés !



Les ateliers du mieux-être (5 et 6) : l'atelier des émotions

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie

Parce qu'on ne 'gère' pas ses émotions comme on gère un stock de pâtes, ces deux ateliers (derniers opus des Ateliers du Mieux-Être) vous proposent différents jeux et techniques sophrologiques pour aller à la rencontre de vos émotions, dans un contexte bienveillant.

Porter un nouveau regard sur vos émotions : observer où et comment elles se manifestent en vous, renoncer à les qualifier de positives ou négatives *à priori*.

Les apprivoiser : écouter ce qu'elles vous disent de vos besoins, valoriser ce qui peut vous être utile pour aller de l'avant, se débarrasser de ce qui est envahissant.

Explorer concrètement le phénomène de contagion émotionnelle, dans le groupe mais aussi de soi à soi !

Et ainsi, initier une nouvelle relation, apaisée et déculpabilisée, à la part d'émotionnel en vous.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi 8 et vendredi 15 décembre de 10h00 à 12h00
2
UIA

TARIF : 32,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com

