

Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être

Nouveauté!



Boostez et entretenez votre mémoire

Intervenante : Helies SABATIER TERNOIR

Diplômée en psychologie, Kinésiologue diplômée EKMA, Formatrice en Braingym.

Une formation ludique pour découvrir le fonctionnement des différentes mémoires.

Vous plongerez dans vos souvenirs profonds, dans la capacité de votre mémoire de travail.

Vous découvrirez quel sens vous permet de mieux mémoriser, mais aussi ce qui ralentit votre mémorisation, ce qui fait que certaines fois vous ne mémorisez pas du tout, ce qui fait que vous n'êtes pas concentré.

Grace à des exercices simples, des jeux, des échanges, vous verrez progresser votre mémoire et votre concentration et vous apprendrez à vous mettre en situation optimale de mémorisation.



**Prévoyez une petite bouteille d'eau
pour veiller à votre hydratation**

Jours et heures : Vendredi 10 Novembre 2017 de 14h00 à 17h00
et : Lundi 13 Novembre 2017 de 14h00 à 17h00
Lieu : Université Inter-Âges

Attention : 20 étudiants maximum !

***Tarif ne pouvant bénéficier
ni de réduction, ni de remboursement***

Tarif : 45 €

Année 2017/2018



Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être

Nouveauté!

Gérer son stress par la sophrologie

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée RNCP

Souffle court, muscles crispés, pensées brouillées, émotions à fleur de peau... Lorsque le stress déborde, difficile de se sentir bien dans sa peau et dans sa vie.

Ce programme de sophrologie vous propose de découvrir les exercices de Relaxation Dynamique et les techniques d'imagerie mentale - tous associés à un travail sur la respiration - que vous pourrez utiliser au quotidien pour gérer vos états émotionnels.

Ces exercices vous permettront de vous mettre à l'écoute de ce qui se passe en vous, d'identifier ce qui vous fait du bien et d'activer les ressources intérieures personnelles sur lesquelles vous pourrez vous appuyer afin de manifester le meilleur de vous-mêmes.



Jour et heure : vendredi de 10h30 à 12h00
Nombre de séances : 8
Lieu : Université Inter-Âges

Calendrier

janvier	février	mars
12	2	9
19	9	16
26	16	

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Attention : 12 étudiants maximum !

Tarif : 90 €

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@camvs.com



Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Hatha-Yoga

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
- méditation

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



Jour et heures : Mardi de 9h30 à 11h00
Nombre de séances : 27
Lieu : Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses"
26 avenue Georges Pompidou à Melun

Calendrier

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai
5	3	7	5	9	6	6	10	15
12	10	14	12	16	13	13		29
19	17	21	19	23		20		
26		28		30		27		

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Attention : 15 étudiants maximum !

Tarif : 304 €

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 64 52 76 78 email : uia@camvs.com



Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Hatha-Yoga

Intervenante : Valérie RUBIO
Professeur de Yoga

Le yoga est un domaine si vaste, si riche, si ancien. Touchant les aspects les plus profonds de l'être humain, son étude est infinie. Cependant, cet art (ou discipline, pratique), enseigné, étudié dans le monde entier, connaît aujourd'hui un intérêt grandissant. Le yoga vise à faire surgir la paix, l'harmonie intérieure qui est en chacun de nous et à maîtriser les forces vitales qui nous animent.

Le hatha yoga : c'est le yoga couramment utilisé (postures, concentration, exercices respiratoires) il permet de rééquilibrer les énergies qui sont en nous et d'harmoniser les éléments physiques, psychiques et mentaux et spirituels qui composent l'être humain.

Des centaines de postures et des milliers d'exercices peuvent être vécus par les élèves du yoga. Encore une fois, chacun et chacune doit adapter la séance en fonction de soi, c'est-à-dire en respectant son corps, à l'écoute de soi, on doit se sentir bien dans une posture, sinon on la quitte.

Afin que les élèves et l'enseignant puissent avoir un ensemble de techniques claires et pratiques, je proposerai plusieurs exercices ou plusieurs postures.

La pratique du yoga s'adresse à tous.

***Merci d'apporter un tapis de yoga et une couverture légère.
Tenue adaptée : vêtements souples.***

Jour et heures : Lundi de 10h00 à 11h30
Nombre de séances : 23
Lieu : Université Inter-Âges

Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai
2	6	4	8	5	5	9	14
9	13	11	15	12	12		28
16	20	18	22		19		
	27		29		26		

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Attention : 15 étudiants maximum !

Tarif : 259 €

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 64 52 76 78 email : uia@camvs.com



Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-être

Nouveauté!



La Sécurité Routière et Vous ?

Intervenant : Jean-Louis LEFEBVRE
Enseignant de la Conduite et de la Sécurité Routière

1^{er} Atelier : Le code de la route et les infrastructures. L'objectif est de faire un point sur les dernières évolutions réglementaires et de répondre aux interrogations sur l'usage de la route.

- **Organisation de la séance** : O Connaissance du code : les participants répondent à un QCM sur les 10 thèmes de l'Epreuve Théorique Générale du permis de conduire. Les diapositives sont ensuite commentées, de façon à engager un échange sur les difficultés et préciser le cas échéant les bonnes pratiques. O Panneaux de signalisation : la classification des panneaux est rappelée puis les participants travaillent en groupe sur l'identification des nouveaux panneaux. Les résultats sont partagés et corrigés avec l'ensemble du groupe. O Infrastructures complexes (giratoires, voies rapides, stationnement...) : à partir de l'expression de chacun de « sa situation difficile » et de la cause associée, un débat est engagé pour partager les expériences et identifier les éléments à mettre en œuvre.

2^{ème} Atelier : Les vulnérabilités physiologiques et cognitives. L'objectif est de rappeler les limites humaines et leurs conséquences sur l'usage de la route

- **Organisation de la séance** : O Le rôle de nos capacités physiologiques et cognitives est analysé au travers des accidents type (réflexion en groupe, puis partage et débat). Un classement des points forts / points faibles est établi. O Des exercices sont ensuite mis en place pour rappeler les ordres de grandeur du champ visuel, du temps de réaction et des vitesses de déplacement en jeu. O Un travail en groupe est ensuite réalisé pour évaluer les risques liés aux points forts et les éléments à mettre en œuvre pour contrer les points faibles. Un bilan est établi en commun.

Nb : Séances suivies par un questionnaire de satisfaction.

Jour et heure : Jeudi de 14h00 à 15h30
Nombre de séances : 2
Lieu : Université Inter-Âges



Calendrier

novembre
16
23

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Attention : 15 étudiants maximum !

Tarif : 23 €

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@camvs.com



Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-être



Secourisme PSC 1

(Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Intervenant : Gaëtan GALLI

Sapeur-pompier

Formateur de formateur et concepteur de formation/UDSP77

C'est quoi ?

C'est une formation qui dure 7 heures.

Elle permet d'acquérir des gestes essentiels et importants en premiers secours.

Dans votre vie, vous pouvez être amené(e) à sauver des vies. Alors, sans cette formation, **êtes-vous capable d'agir devant :**

- un arrêt cardiaque, (utilisation du défibrillateur automatique externe (D. A. E.)
- une hémorragie,
- un étouffement,
- un malaise... ?

A savoir : seulement 16 % de la population française a suivi une formation aux premiers secours et connaît les gestes qui sauvent !

Pourquoi pas vous ?

Jour et heure : Mardi 9 Janvier 2018 de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

Lieu : Université Inter-Âges

Attention : 10 étudiants maximum !

**Tarif ne pouvant bénéficier
ni de réduction ni de remboursement**

Tarif : 50 €

Année 2017/2018

Thème : Santé – Sécurité – Bien-être



Secourisme PSC 1

Recyclage

Intervenant : Gaëtan GALLI

Sapeur-pompier

Formateur de formateur et concepteur de formation/UDSP77

C'est une formation qui consiste à rappeler l'attitude d'un ou d'une secouriste, en vous faisant passer en tant que sauveteur sur une situation d'accident.

L'ensemble des gestes de secourisme que vous avez appris à la formation initiale sera abordé tout au long de cette journée.

La question que vous vous posez : « Comment fait-on déjà ? »

- **Le massage cardiaque,**
- **La PLS,**
- **Agir devant un malaise...**

Pourquoi ne pas se remémorer, en une demi-journée de plaisir, toutes ces actions pour sauver des vies ?

Jour et heure : Mardi 6 Février 2018 de 13h30 à 17h30

Lieu : Université Inter-Âges

Attention : 10 étudiants maximum !

***Tarif ne pouvant bénéficier
de réduction, ni de remboursement***

Tarif : 25 €