

Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Cours

# Apprendre à se relaxer de façon autonome

Intervenante : Valérie GAVARET  
Sophrologue certifiée RNCP

Cette série de cours vous propose de vous familiariser avec les exercices de base du Training Autogène. Cette **méthode de relaxation**, mise au point par le Dr J.H. Schultz au début du vingtième siècle, permet de **générer sa propre détente** – d'où le qualificatif 'autogène'. Elle repose sur un entraînement (training) organisé en étapes simples mais rigoureuses, qui vous permettra d'apprendre à vous détendre en profondeur **par la concentration**. Les bénéfices sont aussi bien physiques, mentaux, qu'émotionnels : relâcher les tensions musculaires, récupérer rapidement, réduire le stress, limiter l'impact émotionnel des événements négatifs ou encore conserver les idées claires. **Objectif** de cet entraînement : **être capable, à terme, d'induire calme et détente en soi, en quelques minutes, et surtout, par ses propres moyens.**



Jour et heure : Jeudi de 14h00 à 15h00  
Nombre de séances : 8  
Lieu : Université Inter-Âges

## Calendrier

janvier	février	mars
5	2	2
12	23	9
19		
26		

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 59 €**  
**Tarif Extérieur : 61 €**



Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Cours

# Boostez votre vitalité grâce à la sophrologie !

Intervenante : Valérie GAVARET  
Sophrologue certifiée RNCP

Sommeil de qualité, nourriture équilibrée et activité physique sont essentiels pour être plein d'énergie. Pourtant, cette énergie a parfois bien du mal à se manifester dans nos vies...

Connue comme méthode de gestion du stress, la sophrologie permet de mobiliser bien d'autres capacités.

Ces séances vous permettront tout d'abord d'apprendre à évacuer toutes les tensions qui se révèlent si énergivores et de retrouver un état de détente. Le travail sur la respiration vous permettra d'activer votre vitalité chaque fois que vous en ressentirez le besoin. Ce sera également l'occasion de vous mettre à l'écoute de vous-même et de réveiller vos ressources intérieures grâce à la visualisation mentale positive.

**Objectif :** vous permettre d'aborder votre quotidien avec dynamisme !

**Jour et heure** : Jeudi de 10h00 à 11h30  
**Nombre de séances** : 10  
**Lieu** : Université Inter-Âges

## Calendrier

janvier	février	mars
5	2	2
12	23	9
19		16
26		23

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 111 €**

**Tarif Extérieur : 114 €**

Université Inter-Âges - 23 rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Cours

# "Gérer son stress et ses émotions"

Intervenante : Elyse LEGRAND  
Sophrologue

Le stress est le mal de notre société actuelle. Combien de personnes ne peuvent plus faire face aux événements de leur vie, se sentent débordées, ne pouvant plus réagir et agir devant leurs émotions. C'est le mal-être garanti !

Ce programme de sophrologie propose de vous aider en comprenant ce qu'est le stress et ses conséquences et vous apporte des solutions pour savoir repérer les sources et les symptômes du stress, pour apprendre à gérer positivement ses émotions et lâcher-prise sur ce qui nous freine, pour se relier à soi-même dans ses valeurs et reprendre confiance en soi. C'est reprendre les rênes de ses émotions et vivre avec un nouveau regard sur soi avec les autres.

Comment réussir ce programme ? En maîtrisant sa respiration, en apprenant des techniques appropriées à notre thème qui seront à appliquer dans la vie de chaque jour, pour aller bien et de mieux en mieux...



Jour et heure : Mardi de 10h15 à 11h45  
Lieu : Université Inter-Âges  
Nombre de séances : 7

## Calendrier

octobre	novembre
4	8
11	15
18	22
	29

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 78 €**

**Tarif Extérieur : 80 €**

Université Inter-Âges - 23, rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017



Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être

Cours

# Gym zen et Pilates

Intervenante : Véronique GAUCHARD  
Educatrice sportive diplômée d'Etat

**Gym zen pour tous. Gymnastique douce adaptée.**

- travail des axes de bases et corrections adaptées à chaque participant,
- renforcement de l'équilibre et placement du corps, schéma corporel,
- travail de la mémoire et de la coordination des gestes,
- libération des tensions et fluidité articulaire sur des mouvements respectant la lenteur.

**Pilates d'Avril à Mai 2016 (1/2h par cours).**

La méthode Pilates opère à de nombreux niveaux et d'une manière radicalement différente des autres méthodes.

Son principal objectif est de changer votre façon de bouger, de rééduquer votre corps et de vous apprendre les bons mouvements et quel alignement est juste.

La méthode Pilates se concentre sur les muscles profonds. Vous apprenez à les trouver et les consolider.

La méthode Pilates est un système d'exercices avec 8 principes directeurs suivants : la concentration, le centre, le contrôle, la respiration, la précision, la fluidité, l'isolation, la résistance.

Les différentes variantes d'exercices s'adaptent totalement à chaque personne, considérant les aptitudes de chacun.

**Les cours sont dispensés dans la salle de danse. Vous munir obligatoirement de chaussons de gym ou possibilité de rester en chaussettes.**

Jour et heure : Mardi de 9h15 à 10h15 pour le niveau "Débutants"  
: Mardi de 10h15 à 11h15 pour le niveau "Avancés"  
Nombre de séances : 28 séances par niveau  
Lieu : Gymnase Pasteur - Salle de danse – 9 rue Lucien Gaulard à Melun

Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
4	8	6	3	21	7	18	2	6
11	15	13	10	28	14	25	9	13
	22		17		21		16	
	29		24		28		23	
			31				30	

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum par niveau !**

**Tarif CAMVS : 241 € par niveau**  
**Tarif Extérieur : 246 € par niveau**

Université Inter-Âges - 23 rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 01.60.56.07.35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Atelier

# Hatha-Yoga

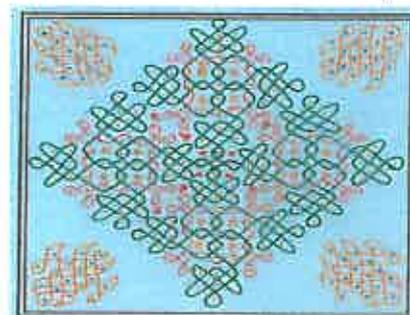
Intervenante : Annie LOZE  
Professeur de Yoga

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 : 28  
Lieu : Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses"  
26 avenue Georges Pompidou à Melun

## Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
4	8	6	3	21	7	18	2	6
11	15	13	10	28	14	25	9	13
	22		17		21		16	
	29		24		28		23	
			31				30	

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 269 €**  
**Tarif Extérieur : 273 €**

Université Inter-Âges - 23, rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 64 52 76 78 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Cours

# IMPROVISATION : Apprivoiser l'imprévu

Intervenante : Valérie GAVARET  
Professeur de danse, Diplômée d'Etat.  
Sophrologue certifiée RNCP.

La capacité à improviser est souvent considérée comme un don inné. Or, il n'en est rien ! Accueillir l'imprévu est une qualité qui se cultive. Afin d'apprendre à accueillir ce qui se cache dans l'ici et maintenant, cet atelier s'articulera en deux temps :

- tout d'abord, une séance de sophrologie, où il sera question de relaxation par le mouvement, de détente par la respiration mais aussi de lâcher ses appréhensions et croyances limitantes et d'écoute de soi ;

- puis un atelier d'improvisation ludique, tour à tour par l'expression corporelle, les jeux d'improvisation théâtrale et l'écriture créative. Aucun pré-requis n'est cependant attendu.

Objectif : prendre confiance en son potentiel à réagir – et à créer – sans préparation. S'y autoriser. Oser, en somme !

Jour et heure : Jeudi de 14h00 à 16h00  
Nombre de séances : 6  
Lieu : Université Inter-Âges



## Calendrier

octobre	novembre
6	3
13	10
	17
	24

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 89 €**  
**Tarif Extérieur : 91 €**

Université Inter-Âges - 23 rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

Thème : Santé – Sécurité – Bien-Être



Cours

# Mieux et bien dormir avec la sophrologie

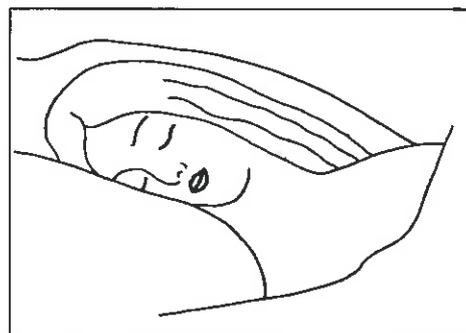
Intervenante : Elyse LEGRAND  
*Sophrologue*

Mettre des heures à s'endormir ... Compter les moutons..... Ne pas fermer l'œil de la nuit ..... Se réveiller en pleine nuit ..... Ne pas pouvoir se réveiller le matin .... Être épuisé toute la journée ..... Quelle calamité !

Avec ce programme de sophrologie, vous pourrez connaître le sommeil et son mode de fonctionnement, les conditions pour bien dormir, les conséquences du manque de sommeil, les différents troubles de manque de sommeil, que faire pour mieux dormir, pour bien dormir ?

Ce séminaire vous aidera à soulager votre problème de sommeil par des techniques de sophrologie adaptées, en les appliquant avant de vous coucher, mais aussi à l'aide de visualisations positives rattachées au sommeil.

Vous vous sentirez soulagé, en forme pour attaquer votre journée avec énergie, enthousiasme et positivité.



**Jour et heure** : Mardi de 10h15 à 11h45  
**Lieu** : Université Inter-Âges  
**Nombre de séances** : 6

## Calendrier

mars	avril
7	18
14	25
21	
28	

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif CAMVS : 67 €**  
**Tarif Extérieur : 68 €**

Université Inter-Âges - 23, rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

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 10 Janvier 2017 de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30**

**Lieu : "Astrolabe", Médiathèques et Archives de Melun  
25 rue du Château**

**Attention : 10 étudiants maximum !**

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

**Tarif : 50 €**

Université Inter-Âges - 23, rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr



Année 2016/2017

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 demie journée de plaisir, toutes ces actions pour sauver des vies ?

Jour et heure : Mardi 21 Février 2017 de 13h30 à 17h30

Lieu : "Astrolabe", Médiathèques et Archives de Melun  
25 rue du Château

**Attention : 10 étudiants maximum !**

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

**Tarif : 25 €**

Université Inter-Âges - 23, rue du Château - 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@ville-melun.fr

