



# Université Inter-Âges

PROGRAMME  
DES ACTIVITÉS  
2024-2025



# Sommaire



**Conférences**  
Page 6



**Musique**  
Page 31



**Coups de cœur**  
Page 11



**Lettres et philosophie**  
Page 35



**Sorties**  
Page 13



**Histoire – Géographie  
Géopolitique**  
Page 38



**Activités créatives  
et artistiques**  
Page 20



**Sciences**  
Page 41



**Arts**  
Page 22



**Informatique**  
Page 44



**Art culinaire**  
Page 25



**Santé – Bien-être**  
Page 47



**Patrimoine**  
Page 28



**Sports**  
Page 51

## Des repères en image tout au long du programme



Atelier  
intergénérationnel



Développement  
durable



Nouveauté



Femmes  
à l'honneur

# Le mot des Présidents



**Chères étudiantes  
Chers étudiants**

Nous allons fêter cette année les 25 ans de l'Université Inter-Âges Melun Val de Seine. Un quart de siècle de savoir partagé et de rencontres amicales sans oublier le plaisir d'apprendre dans un cadre agréable et propice à l'épanouissement. Le 1<sup>er</sup> octobre prochain, en lien avec cet anniversaire, un grand évènement auquel vous serez conviés vous sera dévoilé. Mais chut, c'est encore un secret !

Cette nouvelle programmation 2024/2025 est particulièrement riche et elle fera la part belle à deux fils rouges : « L'écologie et le développement durable » qui sont un enjeu majeur dans notre société mais également « Les femmes » qui seront mises à l'honneur au fil de l'année universitaire. En outre, de nombreuses et nouvelles activités intergénérationnelles vous seront également proposées. Un merveilleux moment de complicité à partager avec vos enfants ou petits-enfants.

Tous les membres de la Commission Pédagogique en partenariat avec le campus de Melun ainsi que l'équipe administrative et son corps professoral, ont encore une fois accompli un travail exceptionnel. Qu'ils en soient toutes et tous sincèrement remerciés à titre individuel et collectif.

Nous remercions également les partenaires, les bénévoles, les référents et tous les étudiants qui font de l'Université Inter-Âges Melun Val de Seine une structure dynamique que beaucoup nous envient.

Gail Goldwin a dit « Un enseignant de qualité est un quart de préparation et trois quarts de pur théâtre », alors levons le rideau et découvrez au fil des pages notre nouvelle programmation. À vos agendas et bonne rentrée universitaire 2024/2025 !

**L'écologie  
et les femmes,  
deux fils rouges  
pour cette année  
universitaire**



---

## **Franck VERNIN**

Président de la Communauté  
d'Agglomération Melun Val de Seine  
Président de l'Université  
Inter-Âges Melun Val de Seine

---

## **Stéphane BRACONNIER**

Président de l'Université  
Paris Panthéon-Assas

# Qui sommes-nous ?

À la croisée du savoir et du lien social, l'Université Inter-Âges (UIA) Melun Val de Seine permet de développer ses connaissances dans de multiples domaines, dans le cadre d'activités intergénérationnelles et conviviales.

Des ateliers, des activités créatives, des conférences, des sorties, dans des disciplines très différentes : des sciences aux arts, en passant par l'informatique, le sport, la cuisine ou la poésie créative... L'UIA propose toute une série d'activités à tous ceux qui souhaitent découvrir, s'enrichir, apprendre, de 4 à 94 ans ! Chacun peut ainsi acquérir des connaissances dans des domaines qui vont du plus léger, comme les ateliers de cuisine, au plus technique comme « Ranger et partager ses données dans le Cloud (stockage en ligne) », grâce à des intervenants qui ont pour dénominateur commun leur qualité.

L'Université Inter-Âges Melun Val de Seine fonctionne en année universitaire, mais donne la possibilité de s'inscrire tout au long de l'année. Les inscriptions à l'UIA pour l'année universitaire 2024/2025 se feront dès le 18 juin 2024. Les inscriptions aux activités de l'UIA de septembre à décembre 2024 pourront être réglées dès le 18 juin 2024. Les inscriptions pour les activités qui se déroulent entre janvier et juin 2025 se feront un peu plus tard. Attention, il n'y a plus de préinscription ! La traditionnelle journée « Portes Ouvertes » se déroulera le samedi 7 septembre 2024 de 10h à 18h.

Le comité de pilotage est chargé de définir les axes et les modalités de fonctionnement de l'UIA en conformité avec les objectifs fixés. La commission pédagogique est chargée de l'élaboration et du suivi des cours, des ateliers et des conférences. Elle est constituée de bénévoles dont les compétences sont reconnues dans les différentes disciplines enseignées avec à sa tête un président.

## COMITÉ DE PILOTAGE

### Franck VERNIN

Président de la Communauté d'Agglomération Melun Val de Seine  
Président de l'Université Inter-Âges Melun Val de Seine

### Stéphane BRACONNIER

Président de l'Université Paris Panthéon-Assas

### Quentin EPRON

Vice-Président de l'Université Paris Panthéon-Assas en charge de la vie étudiante et du Campus de Melun

## ADMINISTRATION

### Géraldine RENAUDIN

Directrice

### Françoise HOUY

Directrice adjointe - Comptabilité

### Armance BARBAUD

Véronique DUCEPT  
Accueil - Secrétariat

### Yan VANSLEMBROUCK

Accueil - Logistique

### Sabrina FLEURIOT

Accueil du bâtiment

## COMMISSION PÉDAGOGIQUE

### Jean-Jacques VURPILOT

Président

### Bernard CORBEL

### Michèle DELL'ANGELO

### Patricia GOLETTU

### Annie-Claire LUSSIEZ

### Patrick MARIN

### Christian MICHALIK

### Michel SOLONEL

### Alix TILLOY

Membres

### Jean-Loup ROUY

Membre honoraire



# Mode d'emploi



L'UIA Melun Val de Seine est ouverte à tous sans condition d'âge ou de niveau d'études. Elle ne délivre aucun diplôme, mais des attestations à la demande.

## JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE

Le secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h30. Fermure pendant les vacances scolaires (zone C).

**DOSSIER D'INSCRIPTION** : l'adhésion est obligatoire et non remboursable. Dès l'adhésion, une carte d'étudiant de l'UIA est délivrée. Cette carte est nominative et individuelle. Elle doit obligatoirement comporter une photo d'identité. Elle permet de bénéficier du tarif étudiant pour d'autres prestations (cinémas, musées, spectacles, conférences) et d'assister gratuitement aux conférences et aux coups de cœur de l'UIA Melun Val de Seine et à celles des autres UIA adhérentes à l'Union Française des Universités Tous Âges. La signature du dossier d'inscription est obligatoire et entraîne de fait l'acceptation du règlement intérieur de l'UIA.

**DROIT D'ADHÉSION UIA 2024/2025** (Tarif individuel à régler séparément des activités).

Résident CAMVS : 37 € - hors CAMVS : 51 €  
Minima sociaux : 10 € - Gratuité : étudiants de Paris II Panthéon-Assas ; autres UTL/UIA et jeunes de moins de 26 ans.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Le règlement de l'adhésion, des cours, des ateliers et des sorties peut être effectué par carte bancaire ou par chèque libellé à l'ordre de « Régie recettes UIA ». Attention, établissez un chèque pour les frais d'adhésion et un autre pour les activités. Le règlement en espèces n'est pas autorisé. Tous nos tarifs indiqués sont TTC.

Les tarifs CAMVS s'appliquent aux résidents des 20 communes de la Communauté d'Agglomération Melun Val de Seine. Les tarifs « extérieurs » s'appliquent aux non-résidents de la Communauté d'Agglomération Melun Val de Seine.

L'accès aux cours n'est autorisé que sur inscription préalablement réglée. Toute inscription à une activité est strictement personnelle. En cas d'absence, le remplacement par une tierce personne est interdit, et ce quelle que soit l'activité. Les informations relatives à chaque discipline

(lieu, durée, tarifs, etc.) sont précisées pour chaque cours, sous réserve de modifications éventuelles. Cette brochure n'est pas contractuelle.

Important : l'ouverture d'un cours n'est définitive que si l'effectif minimum de 8 inscrits est atteint. En cas d'annulation de cours par l'UIA, le remboursement de l'activité annulée sera effectué dans le respect des règles comptables. Aucune préinscription ne sera acceptée en 2024 pour les activités de 2025. Les activités peuvent avoir lieu soit en présentiel soit en visioconférence en fonction de l'évolution notamment de la situation sanitaire et passer de l'une à l'autre sans préavis.

## REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être adressée au secrétariat de l'UIA le plus tôt possible et doit être justifiée (maladie, changement de situation, déménagement). Les pièces obligatoires à joindre sont : certificat médical, certificat de décès, attestation de changement de domicile ou de changement de situation. Le remboursement sera effectué sur la base des cours restants suite à l'arrêt dudit cours et à compter de la date de réception du dossier complet. Ne sont pas remboursés : le droit d'adhésion à l'UIA, les cours sous convention, les sorties, les ateliers intergénérationnels et les abandons pour raisons personnelles. L'inscription à ces activités est ferme et définitive.

## CONFÉRENCES ET COUPS DE CŒUR

Les inscriptions se font mensuellement.

## SORTIES

Seuls les étudiants inscrits à l'UIA pourront y participer. Attention, les frais de transport, les droits d'entrée et de parole ne sont pas pris en charge par l'UIA. Les calendriers ne sont pas contractuels. Ces tarifs ne peuvent pas bénéficier des 10 % de réduction. L'inscription est nominative, ferme et définitive. Il n'a pas de préinscription.

## ACTIVITÉS

Les activités (cours, ateliers) qui se déroulent entre septembre et décembre 2024 peuvent être réglées dès le 18 juin 2024. Celles qui se déroulent entre janvier et juin 2025 seront à régler lorsque l'administration de l'UIA lancera la campagne 2025. Le paiement en plusieurs fois n'est pas autorisé. Il n'y a pas de préinscription.

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur est disponible sur simple demande à l'UIA ou en ligne sur le site [www.melunvaldeseine.fr](http://www.melunvaldeseine.fr)

# Conférences

Les lieux des conférences vous seront annoncés ultérieurement et sur le site [melunvaldeseine.fr](http://melunvaldeseine.fr)



## Conférence inaugurale

Vendredi 4 octobre 2024 à 18h

Sous l'égide de Stéphane BRACONNIER, Président de l'Université Paris Panthéon-Assas, Amphithéâtre de la Reine Blanche

## Le noir dans l'art et les mentalités, du noir à l'âme dans l'œuvre de Caravage à l'érotique petite robe noire de Coco Chanel

Lundi 7 octobre 2024 à 14h30

par Daniel BERNARD, Conférencier

## Le lac Tonlé Sap : joyau cambodgien menacé

Jeudi 10 octobre 2024 à 17h

par Bernard CORBEL, Ingénieur hydraulicien, conférencier et auteur

## La lumière l'emportera toujours. Guérir après les traumatismes

Vendredi 11 octobre 2024 à 14h30

par Chris CANAT-GIERTS, Psychologue, auteur

## Naples : une grande ville d'art

Lundi 14 octobre 2024 à 14h30

par Lionel CARIOU DE KERYS, Conférencier en histoire de l'art

## Mythes et réalités des bienfaits de la musique

Jeudi 17 octobre 2024 à 17h

par David CHRISTOFFEL, Musicologue

## Histoire de la Bible

Lundi 4 novembre 2024 à 14h30

par Serge LECUYER, Diplômé de l'Institut catholique de Paris

## Les femmes audacieuses

Jeudi 7 novembre 2024 à 17h

par Pierrette DUPOYET, Auteur dramatique



## Le massacre de Sand Creek

Vendredi 8 novembre 2024 à 14h30

par Jean-Michel WIZENNE, Conférencier, auteur, musicien

## Les couples mythiques dans l'art

Jeudi 14 novembre 2024 à 17h

par Virginie GIMARAY, Guide-conférencière

## Pourquoi sensibiliser au droit et au respect animal ?

Lundi 18 novembre 2024 à 14h30

par Michèle DELL'ANGELO, Agrégée de SVT, maître de conférences didactique des sciences

## L'effet Matilda et les femmes scientifiques « invisibles »

Jeudi 21 novembre 2024 à 17h

par Louis Pascal JACQUEMOND, Historien, professeur à Sciences-Po Paris, inspecteur d'académie honoraire

## Les écrivains et leurs mères, les adorées, les ambiguës, les vénéreuses

Lundi 25 novembre 2024 à 14h30

par Pierre GUINI, Directeur littéraire

## L'IA dans tous ses états. À la découverte de l'intelligence artificielle

Jeudi 28 novembre 2024 à 17h

par Nicolas VAUCHER, Architecte en microélectronique

## Les femmes impressionnistes : Berthe Morisot, Marie Braquemond, Eva Gonzalès et Mary Cassatt

Lundi 2 décembre 2024 à 14h30

par Vincent BOUTON, Docteur en médecine, spécialiste ORL (retraité), licencié de théologie (ICP), ancien élève de l'École du Louvre

## Croissance, décroissance, post croissance... Une question fondamentale pour le XXI<sup>e</sup> siècle

Jeudi 5 décembre 2024 à 17h

par Gilbert RICARD, Professeur agrégé d'économie et de gestion, universitaire, ancien membre de jurys de CAPES, agrégation et concours d'entrée à l'ENA

## Les femmes et la musique

Lundi 9 décembre 2024 à 14h30

par Yvon LE QUELLEC, Conférencier, musicien

## Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 12 décembre 2024 à 17h

## La France va-t-elle manquer d'eau ?

Lundi 16 décembre 2024 à 14h30

par Bernard CORBEL, Ingénieur hydraulicien, conférencier et auteur

## Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 19 décembre 2024 à 17h



### **Un républicain délégué de la guerre sous la Commune, Louis Nathaniel Rossel (1844-1871) : obéir à sa conscience plutôt qu'aux hommes**

Jeudi 9 janvier 2025 à 14h30

par Claude Jean GIRARD, Conférencier, historien et auteur

### **Charlie Parker et le Bebop**

Lundi 13 janvier 2025 à 14h30

par Jacques RAVENEL, Saxophoniste, enseignant

### **Rosalba Carreira ou la magie du pastel**

Jeudi 16 janvier 2025 à 14h30

par Marie-Gabrielle KUNSTLER, Guide-conférencière

### **Le monde des pétillants et son histoire**

Lundi 20 janvier 2025 à 14h30

par Arnaud LAGUETTE, Œnologue, conférencier

### **Le fer des cathédrales**

Jeudi 23 janvier 2025 à 14h30

par Mathieu LEJEUNE, Guide-conférencier national, docteur de la Sorbonne en histoire de l'art médiéval, membre des scientifiques au service de la restauration de Notre-Dame de Paris

### **La maîtrise de l'eau de l'Antiquité à nos jours : l'exemple du Nil et du haut barrage d'Assouan**

Lundi 27 janvier 2025 à 14h30

par Marc BLANCHARD, Conférencier, inspecteur d'académie retraité

### **Regards croisés en peinture**

Jeudi 30 janvier 2025 à 14h30

par Bruno STREIFF, Conférencier, écrivain, ancien metteur en scène d'opéra

### **George Gershwin ou le succès de deux frères**

Lundi 3 février 2025 à 14h30

par Ishtar MATUS-ECHAIZ, Musicologue, conférencière

### **Séductrices et femmes fatales à l'Opéra**

Jeudi 6 février 2025 à 17h

par Julia LE BRUN, Diplômée de Sciences Po, critique lyrique, conférencière

### **Histoire des femmes des présidents de la République**

Lundi 10 février 2025 à 14h30

par Frédéric MALLÉGOL, Professeur agrégé, conférencier

### **Pin-Up – une célébrité montée en épingle**

Jeudi 13 février 2025 à 17h

par Jean-Christophe BERTIN, Conférencier

## La place des femmes en France à travers la chanson



Lundi 3 mars 2025 à 14h30

par Frédéric MALLÉGOL, Professeur agrégé, conférencier

## Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 6 mars 2025 à 17h

## Le Marais au Trésor – richesses des zones humides



Lundi 10 mars 2025 à 14h30

par Emmanuel LEMARE, Interprète du patrimoine, médiateur scientifique, conteur

## Le miroir dans la peinture et la photographie

Jeudi 13 mars 2025 à 17h

par Olivier JULLIEN, Professeur agrégé d'arts plastiques, plasticien

## Forcer le destin : des femmes peintres à la Renaissance en Italie



Lundi 17 mars 2025 à 14h30

par Brigitte POITRENAUD LAMESI, Maîtresse de conférences émérite

## Les côtes mondiales sont-elles menacées par la montée des eaux océaniques ?



Jeudi 20 mars 2025 à 17h

par Michèle SAUCEROTTE, Agrégée de géographie, conférencière

## La place de la femme dans la littérature française



Lundi 24 mars 2025 à 14h30

par Michèle PROT, Auteur, conférencière

## Femmes artistes

Jeudi 27 mars 2025 à 17h

par Virginie GIMARAY, Guide-conférencière

## La vénerie (la chasse à courre)

Lundi 31 mars 2025 à 14h30

par Alain LACROIX, Cadre de la RATP retraité, conférencier

## Aurores boréales : mythes et réalités

Jeudi 3 avril 2025 à 17h

par Martine VILLEGAS, Professeur émérite, habilitée à diriger des recherches

## L'accord mets et vins, une histoire en musique

Lundi 7 avril 2025 à 14h30

par Arnaud LAGUETTE, Œnologue, conférencier

## Léo Lagrange, l'homme qui donna la mer à la terre et des loisirs au labeur

Jeudi 10 avril 2025 à 17h

par Philippe TABARY, Fonctionnaire européen à la retraite



## Conférences

### Anna-Eva Bergman : les horizons du sublime

Lundi 28 avril 2025 à 14h30

par Éric PARMENTIER, Historien de l'art,  
conférencier



### Les ballets russes et leur influence sur la mode européenne

Lundi 5 mai 2025 à 14h30

par Juliette MILBACH, Docteur en histoire  
de l'art, chargée de cours à l'Université  
Paris 3

### Portraits de femmes : les figures féminines de l'Opéra

Lundi 12 mai 2025 à 14h30

par Tania BRACQ, Artiste lyrique



### Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon- Assas Campus de Melun

Jeudi 15 mai 2025 à 14h30

### La Rochette, la pépinière des enfants abandonnés

Vendredi 16 mai 2025 à 14h30

par les étudiants du cours de généalogie

### Spectaculaire Second Empire : le règne des Arts, Lettres, Sciences, Intellectuels et Entrepreneurs sous le Second Empire

Lundi 19 mai 2025 à 14h30

par Jean-François MAIZIÈRE, Membre du  
conseil d'administration de l'Association  
Saint-Leu Empire

### Les femmes et le cinéma français

Jeudi 22 mai 2025 à 14h30

par Jacques ROBERT, Pharmacien  
à la retraite, passionné de cinéma



### Jane Birkin, la plus « Frenchy » des anglaises

Lundi 26 mai 2025 à 14h30

par Jean-Jacques ASTRUC, Conférencier



Tarifs TTC :

Etudiants UIA : **GRATUIT** / Extérieurs : **20 €**

# Coups de CŒUR

Les lieux vous seront annoncés  
ultérieurement et sur le site [melunvaldeseine.fr](http://melunvaldeseine.fr)



**Responsable :** Jean-Jacques VURPILLOT,  
Président de la Commission pédagogique

## Pour un livre

### Tomou dans son hamac

Mercredi 9 octobre 2024  
de 14h30 à 16h30

par Jean-Jacques VURPILLOT  
Présenté par l'auteur

### L'escapade

Mercredi 16 octobre 2024  
de 14h30 à 16h30

par Julia LE BRUN,  
Independently published, 2022  
Présenté par l'auteur

### Barbizon, une histoire à vivre

Mercredi 6 novembre 2024  
de 14h30 à 16h30

par Isabelle RAMBAUD  
Présenté par l'auteur

### Les petits malins de la grande musique – La vraie musique des faux musiciens

Mercredi 13 novembre 2024 à 14h30

par David CHRISTOFFEL, PUF, 2023  
Présenté par l'auteur

### Victoire Collombela mène l'enquête : menace sous mon toit

Mercredi 20 novembre 2024 à 14h30

par Anaïs LARCHERON  
Présenté par l'auteur

### Les contes de Souhila

Mercredi 27 novembre 2024 à 14h30

par Souhila CHIDIAC, auteure, éditrice  
Présenté par l'auteur

### Ma guerre d'Indochine, du 10 juin 1949 au 21 septembre 1951 : Marius Sangouard

Mercredi 11 décembre 2024  
de 14h30 à 16h30

par Jean-Marc SANGOUARD, à compte  
d'auteur  
Présenté par l'auteur son fils, ingénieur  
retraité

### Murmures du soir » - volumes 1 et 2

Mercredi 8 janvier 2025 de 14h30 à 16h30

par Tatiana Ozen B. éditions Panthéon  
Présenté par l'auteur

### Ruth, la Païenne moabite convertie

Mercredi 5 mars 2025 de 14h30 à 16h30

par Vincent BOUTON, éditions Le Lys Bleu,  
2023. Présenté par l'auteur

## Coups de cœur

### Les mystères de Melun

Mercredi 9 avril 2025 de 14h30 à 16h30

par Albertine GENTOU  
Présenté par l'auteur

### Terres de fiction

Mercredi 30 avril 2025 de 14h30 à 16h30

par Lorenzo SOCCAVALO, éditions Bozon2x,  
2024. Présenté par l'auteur

### Regarde le monde mon p'tit

Mercredi 7 mai 2025 de 14h30 à 16h30

par Guy ALAMARGUY  
Présenté par l'auteur

Les livres présentés aux coups de cœur sont disponibles en prêt à l'accueil de l'UIA. Certains peuvent-être proposés à l'achat par l'auteur à la fin de l'intervention (dédiacés).

## Pour la musique

### Ecrire des chansons, les chanter, ma passion

Mercredi 12 février 2025 de 14h30 à 16h30

Présenté par Jean-Michel CHEVRY,  
Compositeur-interprète

### Rosie et ses rivets s'en vont en guerre - story of a song 3 - livret CD

Mercredi 12 mars 2025 de 14h30 à 16h30

Présenté par Jean-Christophe BERTIN,  
Conférencier

## Pour les archives

### Les archives de la Ville de Melun

Lundi 18 novembre 2024 à 10h  
ou lundi 20 janvier 2025 à 10h  
ou lundi 5 mai 2025 à 10h

Venez découvrir ce service peu connu du grand public qui mettra à cette occasion en lumière son fonctionnement et quelques pièces exceptionnelles relatives à la Ville de Melun. Ce sera également l'occasion de vous montrer certaines techniques de restauration des documents anciens. Attention nombre de places très limité. Présenté par David UJVARY, Chargé de la conservation préventive et de la restauration

 Les archives municipales de Melun – Astrolabe-Médiathèque

### Les archives de la Ville de Melun

Lundi 21 octobre 2024 à 10h  
ou lundi 17 février 2025 à 10h  
ou lundi 14 avril 2025 à 10h

 nouveau



Venez découvrir avec votre petite-fille, votre petit-fils ce service peu connu de la Ville de Melun. Ce sera également l'occasion de vous montrer certaines techniques de restauration des documents anciens. Attention nombre de places très limité. Présenté par David UJVARY, Chargé de la conservation préventive et de la restauration

 Les archives municipales de Melun – Astrolabe-Médiathèque



Tarifs TTC :  
Etudiants UIA : **GRATUIT**  
Extérieurs : **20 €**

# Sorties



## Les « Randos Culture » : Les Carrieres la suite... Le Rocher de la Combe

Vendredi 20 septembre 2024 de 14h à 17h

De beaux habitats carriers ont été restaurés sur la platière du Rocher de la Combe. Très différents du village des Gorges du Houx et moins connus que ceux parcourus en 2023, ils sont caractéristiques des habitats sous roche avec des colonnes et des murets.

reste une place



**Laurence LAHSEN**  
Coach sportif

15,50€

nouveau

## Les écrivains de la Butte Montmartre

Mardi 8 octobre 2024 de 14h30 à 16h30

Cette promenade part à la découverte de la Bohème de Montmartre, de 1841 jusqu'à la fin du XX<sup>e</sup> siècle.



**Patrick MAUNAND**  
Ingénieur passionné de littérature et d'histoire

15,50€

nouveau

## La gare de Lyon et son quartier

Vendredi 11 octobre 2024 de 14h30 à 16h30

Parmi les quelque 100 millions de voyageurs par an, combien d'entre eux s'attardent à admirer ce lieu, conçu comme un palais pour accueillir les visiteurs de l'Exposition Universelle de 1900 ? Et pourtant cette bâtisse mérite qu'on s'y attarde. Sans même mentionner le restaurant : célèbre Train Bleu, creuset de toutes les mondanités du début du XX<sup>e</sup> siècle, fréquenté, entre autres, par Colette, Cocteau, Diaghilev, etc.

reste trois places



**Marie-Gabrielle KUNSTLER**  
Enseignante,  
guide-interprète

15,50€

nouveau

## Découverte d'un véritable palais de Shéhérazade

Mercredi 16 octobre 2024 de 14h30 à 16h30

La Grande Mosquée de Paris et ses jardins de Paradis. Découverte de l'Islam dans un lieu enchanteur au milieu de jardins bucoliques. Salle de prières et bibliothèque. Hammam et histoires des rituels du bain (savon d'Alep, boîte à savon... soins corporels).

# COMPLET

nouveau

**Nathalie GALLOIS**

Historienne d'art, archéologue

**15,50€**

Droit d'entrée à la Grande Mosquée de Paris : 2€/pers. à régler sur place

liste d'attente ouverte

## Journée jeu de piste en forêt avec ses petits-enfants : Barbizon

Mercredi 23 octobre 2024 de 11h à 15h

Quel plaisir de pouvoir partager une activité commune avec ses petits-enfants. Cette journée jeu de piste en forêt plaira autant aux grands qu'aux petits. À partir de 8 ans. Prévoir son pique-nique.



**Laurence LAHSEN**

Coach sportif

**Adulte : 15,50 €**

**Enfant : 10€**



nouveau

## Journée jeu de piste en forêt avec ses petits-enfants : Croix de Franchard

Mercredi 30 octobre 2024 de 11h à 15h

Quel plaisir de pouvoir partager une activité commune avec ses petits-enfants. Cette journée jeu de piste en forêt plaira autant aux grands qu'aux petits. À partir de 8 ans. Prévoir son pique-nique.



**Laurence LAHSEN**

Coach sportif

**Adulte : 15,50 €**

**Enfant : 10€**



nouveau

## La Belle Époque Musée Carnavalet : Paris 1900, une ville spectacle

Mercredi 6 novembre 2024 de 14h30 à 16h30

Plus de cinquante millions de visiteurs viennent du monde entier célébrer le nouveau siècle à Paris. Théâtre, musique, salons, expositions, loisirs, innovations techniques vont contribuer au rayonnement de la capitale, où règnent luxe, art de vivre, effervescence culturelle et l'élégance de la Parisienne. Une visite riche, émaillée de nombreuses anecdotes historiques.



**Nathalie GALLOIS**

Historienne d'art, archéologue

**15,50 €**

Droit d'entrée au Musée Carnavalet : 2€/pers. à régler sur place

reste deux places

nouveau

nouveau

## Les Champs-Élysées : la plus belle avenue du monde. Ses secrets, ses mystères et ses curiosités

Mercredi 11 décembre 2024 de 14h30 à 16h30

Nos pas nous conduiront à la rencontre de somptueux hôtels particuliers. Nous découvrirons le premier fief de l'automobile et des établissements légendaires. Mais aussi, la plus petite façade de l'avenue, les vestiges bien cachés d'une banque aujourd'hui disparue et bien d'autres surprises.



**Nathalie GALLOIS**  
Historienne d'art,  
archéologue

15,50€

nouveau

## Visite surprenante : découvrez le plus grand quartier chinois d'Europe avec entrées privilégiées dans un temple bouddhique

Mercredi 5 mars 2025 de 14h30 à 16h30

Intérieurs des plus grands temples bouddhiques de la capitale. Pratiques divinatoires, histoire de l'immigration asiatique, un grand marché aux produits inattendus, découverte des saveurs de la cuisine exotique.



**Nathalie GALLOIS**  
Historienne d'art,  
archéologue

15,50€

nouveau

## Les écrivains du village d'Auteuil

Mardi 11 mars 2025 de 14h à 17h

Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle le village d'Auteuil a vu se succéder de nombreux écrivains célèbres (Molière, Voltaire, les frères Goncourt, Colette, etc.). Venez les découvrir au fil de notre déambulation.



**Patrick MAUNAND**  
Ingénieur passionné  
de littérature  
et d'histoire

15,50€

nouveau

## La rue de Charonne : l'ancienne caserne des Mousquetaires

Vendredi 14 mars 2025 de 14h30 à 16h30

L'ancienne caserne des mousquetaires gris et l'hôpital actuel des Quinze-Vingts construit à l'emplacement du corps de logis historique. Il reste quelques éléments, suffisant pour évoquer la présence tumultueuse des mousquetaires dans le quartier de Charonne au cours d'une promenade, invitant à remonter le temps.



**Marie-Gabrielle KUNSTLER**  
Enseignante,  
guide-interprète

15,50€

### Randonnée ½ boucle des 25 Bosses niveau sportif

nouveau

Vendredi 21 mars 2025 de 14h à 18h

Marche rapide et sportive sur le mythique parcours des 25 bosses : 900m de dénivelé positif cumulé, moyenne 5h d'effort. Quelle belle préparation pour les randos en montagne ! Deux étapes sont prévues : une 1<sup>ère</sup> partie en mars puis une seconde le 18 avril 2025.



**Laurence LAHSEN**  
Coach sportif

15,50€

### Promenade littéraire au Quartier Latin

nouveau

Mardi 25 mars 2025 de 14h30 à 16h30

De la Sorbonne aux arènes de Lutèce, cette promenade se fera en compagnie de Descartes, Pascal, Jean-Jacques Rousseau, Bernardin de Saint-Pierre, Balzac, Edgar Morin (le sociologue), Beckett, Réda... Se promener au Quartier latin est une bénédiction pour l'esprit...



**Patrick MAUNAND**  
Ingénieur passionné  
de littérature et  
d'histoire

15,50 €

### Un voyage haussmannien à travers l'histoire d'un homme, le Baron Haussmann qui transforma Paris

nouveau

Mercredi 26 mars 2025 de 14h30 à 16h30

Que serait la capitale aujourd'hui sans les grands travaux haussmanniens ? Cette promenade nous invite à la découverte de la transformation d'une ville. Passé, présent !!! À l'heure du Grand Paris, cet héritage est toujours autour de nous.



**Nathalie GALLOIS**  
Historienne d'art,  
archéologue

15,50 €

### Balzac au Marais

nouveau

Mardi 8 avril 2025 de 14h30 à 16h30

La promenade débute au 122, rue du Temple, une des adresses de Balzac dans le quartier (il y habita avec sa famille), et se termine place des Vosges, où se marièrent les parents de Balzac, le 30 janvier 1797.



**Patrick MAUNAND**  
Ingénieur passionné  
de littérature et  
d'histoire

15,50 €

nouveau

## Flânerie littéraire, chantante, artistique, cinématographique et politique au cimetière Montparnasse

Mercredi 9 avril 2025 de 14h30 à 16h30

Plus grande nécropole parisienne de la rive gauche, foyer des intellectuels et des artistes des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles. Nous évoquerons ainsi les souvenirs de Baudelaire, poète maudit, Jean-Paul Sartre et ses rocambolesques funérailles. Nous visiterons également de grandes personnalités du cinéma français. De la musique, aussi, l'homme à la tête de choux et son grand amour qui fredonnait « Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve ». La grande et la petite histoire vous seront contées, émaillées de nombreuses anecdotes.



**Nathalie GALLOIS**  
Historienne d'art,  
archéologue

15,50€

## Le Faubourg Saint-Antoine sous l'Ancien Régime

Vendredi 11 avril 2025 de 14h30 à 16h30

Qui se souvient encore, en arpentant le faubourg Saint-Antoine, qu'au début du XVIII<sup>e</sup> siècle travaillaient là 500 menuisiers et 400 ébénistes ? Nous arpenterons le temps et les passages restaurés et très tendances, qui furent le lieu de travail, de création et de perfection, permettant la naissance et le rayonnement de l'ébénisterie française, prisée dans le monde entier.



**Marie-Gabrielle KUNSTLER**  
Enseignante,  
guide-interprète

15,50€

nouveau

## Randonnée ½ boucle des 25 Bosses - la suite

Vendredi 18 avril 2025 de 14h à 18h

Marche rapide et sportive sur le mythique parcours des 25 bosses : 900 m de dénivelé positif cumulé, moyenne 5h d'effort. Quelle belle préparation pour les randos en montagne !



**Laurence LAHSEN**  
Coach sportif

15,50€

nouveau



### Reconnaissance des plantes sauvages comestibles 1

nouveau

Mercredi 23 avril 2025 de 14h à 16h

Une initiation à la botanique de terrain par une approche ludique. L'objectif est de pouvoir identifier plus d'une dizaine de plantes sauvages comestibles. Observer, toucher, sentir, goûter pour reconnaître les différentes familles et leurs caractéristiques. Aborder les vertus médicinales et les confusions possibles avec les plantes toxiques.



**Frédéric ESCLAUSE**  
Guide nature

15,50€



### Randonnée littéraire des bords de Seine à Valvins

nouveau

Jeudi 15 mai 2025 de 14h30 à 16h30

Cette randonnée ponctuée de lectures nous mènera de maisons d'écrivains en lieux romanesques et artistiques, de la rive droite encore empli des souvenirs de Mallarmé, Ravel ou de la fascinante Misia, jusqu'à la rive gauche, fréquentée par Victor Hugo, George Sand et Musset, Simenon et Signac.



**Hélène OBLIN**  
Attachée de conservation,  
responsable du  
développement des  
publics et de l'action  
culturelle au musée des  
Peintres de Barbizon

15,50 €

### Les « Randos Culture » - Du Rocher Cassepot à la Tour Denecourt

nouveau

Vendredi 16 mai 2025 de 14h à 17h

Marche sur un des plus beaux sentiers de Denecourt avec de superbes points de vue notamment sur l'hippodrome de la Solle. Le Graal sera au sommet de la tour.



**Laurence LAHSEN**  
Coach sportif

15,50 €

### Le Paris alchimique (déambulation agrémentée de tours de magie)

nouveau

Jeudi 22 mai 2025 de 14h30 à 16h30

À Paris, ville de tous les mystères, la magie et l'alchimie affleurent en permanence, pour qui sait décrypter ces histoires étonnantes et souterraines. De nombreux personnages détenteurs d'un savoir ésotérique ont séjourné dans le quartier médiéval du Marais, pour la gloire ou la disgrâce.



**Céline NOULIN**  
Spécialiste des  
arts et traditions  
magiques

15,50 €

nouveau

## Demandez le journal ! La grande aventure de la presse parisienne

Mercredi 4 juin 2025 de 14h30 à 16h30

Les rues Montmartre, du Louvre ou en encore Réaumur furent au XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle le quartier de la presse. Des agences de presse aux rédactions, des ateliers de composition aux imprimeries, des livreurs aux crieurs de journaux sans oublier les fameux kiosques, tous ont laissé leur empreinte.



**Nathalie GALLOIS**

Historienne d'art,  
archéologue

15,50€

## Reconnaissance des plantes sauvages comestibles 2

Mercredi 18 juin 2025 de 14h à 16h

Continuez votre initiation à la botanique sur le terrain avec toujours cette approche ludique. Nouveaux participants acceptés.



**Frédéric ESCLAUSE**

Guide nature

15,50€



nouveau

## Les « Randos Culture » L'ascension de la Dame Jouanne pour festoyer au coucher du soleil avec vue sur le Mont Blanc et la basilique Saint-Mathurin

Vendredi 20 juin 2025 de 18h à 22h

Marche en début de soirée : de l'Éléphant à la Dame Jouanne. Pour finir par un pique-nique au coucher du soleil et avec comme point de vue la Basilique Saint-Mathurin de Larchant et le Mont Blanc.



**Laurence LAHSEN**

Coach sportif

15,50€

nouveau



**Pour toutes les sorties** : détails et RDV disponibles sur les flyers à l'UIA et sur le site Internet. Seuls les étudiants inscrits à l'UIA pourront y participer. Les transports ne sont pas pris en charge. Dates non contractuelles susceptibles d'être modifiées. Tarifs sous convention ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive. Merci de vous présenter au lieu de RDV 15 min à l'avance, munis de votre carte d'étudiant.

# Activités créatives et artistiques



## Atelier de poésie créative

Lundi de 14h à 16h30 - 5 séances sept./nov. 2024

Vous avez envie d'écrire, mais dans un format court, de façon ludique ? L'atelier de poésie créative est fait pour vous ! Je vous propose d'explorer différentes formes poétiques et de produire vos propres textes à travers une expérience personnelle et collective basée sur l'échange et le jeu. Les poèmes feront l'objet d'une interprétation graphique adaptée et motivée.



**Valérie STRUB**

Créatrice-rédactrice

 **103€**

UIA et extérieur

*nouveau* 

## Aquarelle : des techniques classiques vers les techniques contemporaines

Mardi de 14h à 17h

Cycle 1 : 10 séances oct. 2024/janv. 2025

Cycle 2 : 10 séances janv./avril 2025

Cours d'aquarelle adaptés à tous, dans une ambiance sereine et conviviale. Apprentissage et approfondissement de l'aquarelle sèche et humide, glacis, lavis. Étude des couleurs, des mélanges, de la composition, perspective, ainsi que des thématiques comme l'eau et ses reflets, les paysages, les portraits, les animaux...



**Catherine MICAELLI**

Aquarelliste

 par cycle : **246€**

UIA et extérieur

## Atelier Théâtre

Mardi de 11h30 à 13h30

26 séances oct. 2024/mai 2025 – UIA

L'atelier accueille débutants et confirmés dans une ambiance sympathique, chaleureuse, quelquefois bruyante avec nos fous rires. Cette année, le thème sera : les FEMMES (la place de la femme, le couple, le travail, être femme, la société, la place des femmes dans le théâtre, femmes créatrices, femmes dramaturges).



**Marie-Christine BARTHES**

Comédienne, metteur en scène, hypnothérapeute

 **111€\*** - Étudiants  
Université Panthéon-Assas  
Antenne de Melun : 50 €



*nouveau* 

\*Tarif sous convention ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

### Je fais mon encadrement avec du carton

Vendredi de 14h à 17h - 5 séances oct./nov. 2024 - UIA

L'encadrement est la mise en valeur d'un sujet (aquarelle, pastel, photo, broderie... par différentes techniques d'encadrement : passe-partout, biseaux...) avec des baguettes en carton en remplacement des traditionnelles baguettes en bois ou aluminium. Plus besoin de s'adapter aux formats standards.



**Marie TAVARES**

Fondatrice de  
« L'Atelier de Marie »

 **123€\***

Tous les outils, matériels et accessoires dont vous aurez besoin pour la création, sont inclus dans le prix et fournis en accès libre pendant les ateliers.

*nouveau* 

### Je fabrique ma déco d'Halloween avec un adulte

Vendredi 25 octobre 2024 de 14h à 17h

Autour de ce thème, je propose un moment de partage et de création. Un modèle sera proposé : couronne de porte d'entrée, attrape-rêves. Tout le matériel nécessaire est à disposition. Les enfants à la fin du stage auront une surprise.



**Marie TAVARES**

Fondatrice de  
« L'Atelier de Marie »

 **25€\***



*nouveau* 

### Vannerie sauvage

Lundi 18 novembre 2024 de 14h à 17h - UIA

Nous découvrirons une large palette de plantes qui se tressent et détaillerons leur particularité, souplesse, couleur, résistance. Vous fabriquerez avec les végétaux mis à votre disposition une mangeoire ou un nichoir pour mésange. Le but est d'acquérir les techniques de tressage pour être en mesure de créer par soi-même des objets uniques. Repartez avec vos créations.

# COMPLET



**Frédéric ESCLAUSE**

Guide-nature

 **25€\***



**liste d'attente ouverte**

*nouveau* 

### Je fabrique une décoration pour Pâques avec un adulte

Vendredi 18 avril 2025 de 14h à 17h - UIA

Sur ce thème je proposerai une décoration de table, une décoration de porte, la création d'un panier en carton. Travail de création à quatre mains.



**Marie TAVARES**

Fondatrice de  
« L'Atelier de Marie »

 **25€\***



*nouveau* 

# Arts



## L'invisibilisation des femmes – Session 2

Lundi de 10h à 12h - 4 séances oct./nov. 2024 – UIA

Pourquoi aucune artiste femme n'a eu la renommée, le rayonnement d'un Michel-Ange ou d'un Rembrandt, d'un Delacroix ou d'un Cézanne ? En nous penchant sur des figures singulières et des œuvres essentielles, nous essaierons de réinscrire les premières femmes artistes dans le champ du visible et de les intégrer dans la continuité de l'histoire de l'art.



**Emmanuel FAURE-  
CARRICABURU**

Docteur en histoire  
de l'art

 **66€**



*nouveau* ★

## Peindre la musique à l'époque baroque

Mardi 8 octobre 2024 de 10h à 11h30 – UIA

Aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles de nombreuses peintures représentent des instruments de musique ou des scènes musicales. Elles font partie des sources qui, comme les partitions, les traités ou les instruments conservés, permettent la connaissance de la pratique de cet art fugitif à l'époque baroque.



**Hervé JOUBEAUX**

Conservateur en chef  
honoraire du patrimoine

 **12€\***



*nouveau* ★

## Dialogues et confrontations au XX<sup>e</sup> siècle – Session 1

Mercredi de 10h à 12h

5 séances oct./nov. 2024 – UIA et Visioconférence

Pour aborder la richesse déroutante et variée des Arts Plastiques au XX<sup>e</sup> siècle, nous proposons de confronter à chaque séance, 2 artistes emblématiques dont les œuvres se répondent ou se croisent. Cette approche permet d'évaluer assez clairement les valeurs et parcours en jeu. Parfois il sera question de sujets, autrement, de pratiques proches et encore de périodes spécifiques.



**Olivier JULLIEN**

Professeur agrégé  
d'arts plastiques,  
conférencier

 **82€**



*nouveau* ★

\*Tarif sous convention ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

## Trois siècles de caricatures

Vendredi de 10h à 12h

5 séances oct./nov. 2024 – UIA et Visioconférence

Comme un parent pauvre des Beaux-Arts, la caricature reste une pratique artistique très significative des époques, des mœurs, des styles. Les caricaturistes charrient le meilleur et le pire, explorent et dérangent les codes artistiques avec beaucoup de liberté.



**Olivier JULLIEN**

Professeur agrégé  
d'arts plastiques,  
conférencier

82€

nouveau

## Art transnational

jeudi de 14h00 à 16h00

Séances monographiques autour d'artistes femmes

Mardi de 14h à 16h - 4 séances nov./déc. 2024 – visio

Le cycle permet d'introduire aux différents courants artistiques en décentrant le regard, de découvrir des formes d'expressions et des horizons variés. L'objectif du cours est de montrer la diversité des expressions artistiques au XX<sup>e</sup> siècle en questionnant la pertinence des frontières géographiques.



**Juliette MILBACH**

Docteure en histoire  
de l'art

66€



nouveau

## Les femmes artistes du Moyen Âge à la Révolution

Mercredi de 10h à 12h - 6 séances nov./déc. 2024 - UIA

Que reste-t-il des femmes artistes du passé ? Pourtant elles ont existé depuis l'Antiquité, le Moyen Âge. À la Renaissance, quelques-unes sont parvenues à une renommée internationale, recevant même des commandes royales. Elles sont tombées dans l'oubli rapidement car l'Art a été, au cours des siècles et jusqu'à récemment, l'apanage des hommes.



**Marie-Gabrielle KUNSTLER**

Enseignante,  
guide-interprète

98€



nouveau

## 200 Ans de photographie Une épopée technique et artistique

Mercredi de 9h30 à 11h30 4 séances en janvier 2025 - UIA

Pour sortir du simplificateur « j'aime/j'aime pas » et essayer d'aborder avec plus d'attention les photographies proposées dans les expositions, il faut apprendre à les lire. Il y a pour cela des méthodes efficaces qui peuvent d'ailleurs s'appliquer également à la peinture, à la nuance près.



**Patrick PHILIPPOT**

Ingénieur consultant  
à la retraite

66€

nouveau

## Dialogues et confrontations au XX<sup>e</sup> siècle – Session 2

Mercredi de 10h à 12h

5 séances janv./fév. 2025 – UIA et Visioconférence

Nous continuons à proposer des rencontres et dialogues d'artistes de l'après-guerre, autour de notions artistiques, comme l'abstraction, la figuration contemporaine ou la représentation de l'espace.



**Olivier JULLIEN**  
Professeur agrégé  
d'arts plastiques,  
conférencier

82€

nouveau

## L'art au féminin

Vendredi de 10h à 11h30

4 séances en janvier 2025 – Visioconférence uniquement

Dans un article de 1971 resté célèbre, « Pourquoi n'y a-t-il pas eu de grands artistes femmes ? », l'historienne américaine Linda Nochlin pointait l'absence criante de femmes dans une histoire de l'art construite, pensée et articulée essentiellement par des hommes.



**Éric PARMENTIER**  
Historien d'art,  
conférencier, chargé  
de cours

49€



nouveau

## La Renaissance à Florence

Lundi de 10h à 12h - 4 séances fév./mars 2025 – UIA

Capitale des arts inventée par Cosme l'Ancien pendant la première partie du XV<sup>e</sup> siècle, Florence fut entièrement consacrée aux œuvres de l'esprit. Au sein de ce dispositif valorisant l'État florentin, les peintres, les sculpteurs et les architectes jouèrent un rôle central que nous illustrerons au travers de différents lieux et thèmes.



**Emmanuel FAURE-CARRICABURU**  
Docteur en histoire  
de l'art

66€

nouveau

## Quand la peinture parle du climat : pluie, orage et nuages dans les tableaux de la Renaissance à nos jours

Mardi de 15h à 17h - 5 séances janv./mars 2025 – UIA

Ce cours abordera les plus belles représentations de la pluie, des orages et des nuages à travers les peintures depuis la Renaissance.



**Juliette MILBACH**  
Docteure en histoire  
de l'art

82€



nouveau

## Les femmes qui lisent sont dangereuses : images des lectrices dans la peinture

Jeudi 13 mars 2025 de 14h à 16h - UIA

Les figures de lectrices hantent la peinture occidentale, depuis les scènes d'Annonciation de Vermeer à Picasso. Ces images révèlent en creux le regard porté sur les femmes qui s'émancipent par la lecture.



**Hélène OBLIN**  
Attachée de conservation,  
responsable du développement  
des publics et de l'action culturelle  
au musée des Peintres de Barbizon

16€\*

nouveau

# Art culinaire



**Préparez-vous à voyager tout au long de l'année.  
Saveurs originales. Dépaysement garanti.**

Attention ces ateliers qui se déroulent obligatoirement en présentiel.  
L'inscription est ferme et définitive. Si l'atelier ouvre, il ne pourra y avoir de remboursement.

## COMPLET

*nouveau*

### **Vous avez dit Pâtés ! oui mais en croûte**

Mardi 8 octobre 2024 de 14h à 18h – UIA

De la farce, de la pâte, quelques tours de mains et vous confectionnerez de délicieux pâtés en croûte. Vous découvrirez l'art de diversifier vos préparations (viande, poisson, légumes, ...).



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

 **40€\***

**LISTE D'ATTENTE OUVERTE**

### **Escapade mexicaine - Hola amigos !**

Mardi 15 octobre 2024 de 14h à 18h – UIA

Nous vous proposons une escapade mexicaine en découvrant et préparant un plat typique de ce pays. Les saveurs seront au rendez-vous et quelle fierté de pouvoir épater vos futurs invités. C'est moi qui l'ai fait !!!!



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

 **40€\***

**RESTE TROIS PLACES**

### **Pasta folie's pour les apprentis cuisiniers**

Mardi 22 octobre 2024 de 14h à 18h – UIA

Nos petits chefs seront de la partie pour préparer des « pasta » et des accompagnements dignes des grands cuisiniers italiens. « pasta e contorni, una delizia ».



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

 **20€\***



**RESTE DEUX PLACES**

\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

### La majestueuse lotte se parera de jaune pour les fêtes (gourmandises en plus)

Mardi 5 novembre 2024 de 14h à 18h – UIA

Une lotte qui fond en bouche avec une délicieuse et très onctueuse sauce au curry. Cette recette est parfaite pour un joli repas entre amis. Ce plat ravira vos convives et vos papilles.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

40€\*

RESTE DEUX PLACES

nouveau

### La Chine s'invite à votre table (Nouvel An chinois)

Mardi 14 janvier 2025 de 14h à 18h – UIA

2025, année du serpent. Vous ne le retrouverez pas dans les recettes, mais venez apprendre à préparer différentes recettes pour fêter en famille ou avec des amis cet événement. Dépaysement garanti.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

40€\*

nouveau

### On s'en tarte « s »

Mardi 4 février 2025 de 14h à 18h – UIA

Petite étape en France pour préparer des tartes dignes de notre patrimoine. A base de pâte sablée, sucrée, brisée, feuilletée, venez découvrir l'art de les sublimer pour en faire des plats salés ou sucrés.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

40€\*

nouveau

### Ça saute, les crêpes et dérivés avec les petites mains

Mardi 18 février 2025 de 14h à 18h – UIA

La crêpe se mange chaude, froide, sucrée ou salée, comme plat principal, comme dessert ou comme en-cas. Elle est servie telle quelle, agrémentée d'une garniture ou encore fourrée. Selon les habitudes et la garniture, elle peut être d'épaisseur variable. Nos petits apprentis seront ravis de les préparer.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

20€\*



nouveau

nouveau

## La Réunion et son fameux rougail saucisse et... surprise !

Mardi 4 mars 2025 de 14h à 18h – UIA

Plat réunionnais par excellence, la nature copieuse et la composition équilibrée du rougail saucisse (viandes, légumes, féculents) faisaient autrefois le bonheur des ouvriers. Riz, grains, épices et viandes, un quatuor gagnant défiant le temps pour arriver jusque dans nos assiettes. À la fois relevé et doux, riche et modeste, il reste une invitation au partage, en toute simplicité.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

40€\*

## Les apprentis pâtisseries vont préparer leurs cookies, brownies, muffins...

Mardi 15 avril 2025 de 14h à 18h – UIA

Avec le truc du cuisinier qui fait la différence, nos petits apprentis découvriront avec bonheur les recettes anglo-saxonnes de ces petits gâteaux : cookies, brownies, muffins. Tous les moments sont bons pour déguster ces desserts si faciles à réaliser et toujours délicieux ! N'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

20€\*



nouveau

## La Louisiane vous dévoile les secrets de son plat : Jambalaya

Mardi 20 mai 2025 de 14h à 18h – UIA

Derrière ce nom exotique se cache un délicieux plat à base de riz et d'épices, originaire du sud de la Louisiane. Rappelant la paëlla espagnole, le « jambalaya » se distingue par le fait qu'il peut intégrer à la fois du jambon, des saucisses et des crustacés. Venez le préparer et découvrir tous les secrets de la recette.



**Marc SAINT-AIMÉ**  
Chef cuisinier

40€\*

nouveau

# Patrimoine



## Généalogie, les fondamentaux

Vendredi de 14h à 16h

3 séances en octobre 2024 – UIA

Pratiquer la généalogie nécessite de connaître quelques principes de base. La recherche dans les archives est un plaisir mais c'est aussi un travail exigeant. Pour tirer le meilleur parti des documents il faut appliquer les bonnes méthodes. Organisation et analyse minutieuse garantissent les progrès du généalogiste.



**Jérôme MALHACHE**

Généalogiste  
professionnel

 **49€**

## Paris inédit et insolite

Lundi 17h à 19h - 6 séances oct./déc. 2024

Vidéoconférence uniquement - Pas de replay

Ce module présente certains aspects méconnus de l'histoire de Paris, de façon thématique, à travers les siècles. Il propose une autre manière d'aborder différentes problématiques : les forteresses et les prisons, les animaux, l'Hôtel de Ville, les maisons d'écrivains et les ateliers d'artistes.

*nouveau* 



**Ania GUINI-SKLIAR**

historienne d'art,  
conférencière

 **98€**

## Faire sa généalogie au XXI<sup>e</sup> siècle

Vendredi de 14h à 16h

10 séances nov. 2024/avril 2025 – UIA

Faire sa généalogie au XXI<sup>e</sup> siècle, c'est combiner des outils numériques et Internet avec des méthodes de recherche traditionnelles. C'est reconstituer la vie des gens au-delà de l'unique arbre généalogique. Les archives existent, elles sont accessibles. Le tout est de savoir les aborder sans se laisser déborder.



**Jérôme MALHACHE**

Généalogiste  
professionnel

 **164 €**

nouveau

## Passions criminelles.

Les séries policières anglophones,  
entre conservatisme et progressisme

Jeudi 14 novembre 2024 de 14h30 à 16h30 – UIA

Les séries policières fascinent. Mais elles modèlent aussi nos représentations de l'institution policière et notre rapport à l'ordre. S'appuyant sur l'étude des séries policières anglophones, ce cours en décortiquera le fonctionnement et le travail d'influence, pour considérer en particulier comment s'y négocie une tension entre conservatisme et progressisme.



**Emmanuelle  
DELANOË-BRUN**

Maître de conférences  
en littérature française  
à l'Université Paris  
Diderot

**16€\***

## Le chocolat

Mardi de 14h à 16h

2 séances en janvier 2025 – UIA

Le chocolat est l'un des plaisirs les plus délicieux de la vie, mais saviez-vous que son histoire est aussi riche et complexe que son goût exquis ? Son introduction en France est tardive mais quel succès ! Les arts décoratifs, l'économie, la médecine, la cuisine se sont emparés de cette boisson exotique. Découvrons ensemble la fascinante histoire du chocolat...



**Marie-Emmanuelle  
de la BROÏSE**

Docteure  
ès-Lettres Université  
Paris-Sorbonne

**33€\***

nouveau

## Œnologie, l'éveil des sens

Vendredi de 18h30 à 20h

8 séances janv./mai 2025 – UIA

Comprendre le vin, acquérir les bases permettant d'accompagner vos repas, être capable de projeter un vin dans le temps, apprendre l'histoire de ce breuvage... Nous commencerons par les techniques de dégustation puis progressivement nous évoluerons vers des sujets plus complexes. Les cours se réaliseront évidemment dans une ambiance conviviale. Alors, préparez vos verres pour cette aventure.



**Arnaud LAGUETTE**  
Œnologue

**280€\***

nouveau

### Art et révolution industrielle, les précurseurs du design

Jeu de 10h à 12h

4 séances janv./mars 2025

Visioconférence uniquement - Pas de replay

Le Crystal Palace, une architecture de verre et de fer annonce un bouleversement dans les arts décoratifs. En effet, si la naissance du design se concrétise avec la création du Bauhaus, la question de l'alliance de l'art et de l'industrie se pose dès le XIX<sup>e</sup> siècle.



**Agnès BUSCHAUD**

Designer et enseignante

 **66€**

nouveau

### La table au XVIII<sup>e</sup> siècle

Mardi de 14h à 16h

4 séances fév./mars 2025 – UIA

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, la recherche du confort ainsi que la révolution culinaire font de la table un élément incontournable mêlant politique et diplomatie, les arts, le design mais aussi la convivialité et l'élégance. La table illumine ce siècle, appelé justement « Siècle des Lumières », et est appelée à avoir un rayonnement international.



**Marie-Emmanuelle de la BROÏSE**

Docteure  
ès-Lettres Université  
Paris-Sorbonne

 **66€**

nouveau

### La chasse et les repas festifs

Mardi de 14h à 16h

4 séances mars/avril 2025 – UIA

Depuis le Moyen Âge, la chasse a été l'occasion pour le souverain d'organiser des repas festifs permettant de fidéliser les grands du royaume. Plus tard, les chasses présidentielles ont repris ce principe s'appuyant aussi sur les arts de la table et la gastronomie, fleurons de notre patrimoine. Parcourons ces lieux cynégétiques au gré des saisons.



**Marie-Emmanuelle de la BROÏSE**

Docteure  
ès-Lettres Université  
Paris-Sorbonne

 **66€**

# Musique



## Les instruments de l'orchestre

Mardi de 15h à 17h - 4 séances oct./nov. 2024 - UIA

Tout au long de ce cours, découvrons un à un les pupitres de l'orchestre symphonique : les bois, les cuivres, la percussion et les cordes. Tout sera illustré de nombreux extraits musicaux. De la flûte à la contrebasse en passant par le hautbois, la trompette, les timbales, vous découvrirez ce que sont chacun de ces instruments, leurs caractéristiques et leur sonorité.



**Ishtar  
MATUS-ECHAIZ**

Musicologue –  
conférencière,  
Master II de  
musicologie

66€

*nouveau*

## Le temps des yéyés – Salut Les Copains

Mardi 15 octobre 2024 de 14h à 16h - UIA

C'est la bande-son des baby-boomers, la musique de ceux qui écoutaient « Salut Les Copains » et allaient au Golf Drouot. C'est le rock'n'roll qui devient le twist et le madison. C'est les Trente Glorieuses et l'avènement de Johnny et Sylvie, mais aussi de chanteurs qui ont marqué notre mémoire.



**Jean-Jacques  
ASTRUC**

Directeur artistique,  
musicien, auteur  
compositeur

16€\*

*nouveau*

lire 16 octobre 2024

## Deux siècles de chanson française

Mercredi 16 octobre de 14h30 à 16h30 - UIA

Née des complaintes composées autour des grands faits divers au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la chanson française, en deux siècles d'existence, n'a cessé de se réinventer. Jusqu'à devenir témoin, parfois même actrice des transformations sociales. La chanson est une mélodie textuellement transmissible.



**Jean-Marc  
DOS SANTOS**

Journaliste,  
musicien, auteur  
et interprète

16€\*

*nouveau*

## La vie de Marilyn

Jeudi 7 novembre 2024 de 10h à 12h – UIA

Ce cours, première partie du triptyque Marilyn, retrace la vie de Norma Jeane, Abîmée, Adulée à peine devenue Marilyn et Abandonnée à la veille de sa mort.



**Jean-Christophe BERTIN**  
Enseignant

16€\*



nouveau

## Marilyn en vie et en musique

Jeudi 14 novembre 2024 de 10h à 12h – UIA

Et dire que la Fox ne la trouvait pas assez photogénique... Deuxième volet du triptyque Marilyn, le cours illustre la partie la plus accomplie de sa carrière. Débutante, douée elle triomphera en chantant et dansant sur les écrans du monde entier.



**Jean-Christophe BERTIN**  
Enseignant

16€\*



nouveau

## La mort annoncée de Marilyn

Jeudi 21 novembre 2024 de 10h à 12h – UIA

Troisième et dernier volet du triptyque Marilyn, le cours éclaire les circonstances nébuleuses de la mort de l'icône abandonnée. Grâce aux éléments récemment ouverts, suicidée ou assassinée, les pièces du puzzle vous seront exposées.



**Jean-Christophe BERTIN**  
Enseignant

16€\*



nouveau

## Katherine Dunham, artiste afro-américaine Son engagement pour valoriser la danse noire aux USA

Vendredi de 10h à 12h – 6 séances janv./fév. 2025 – UIA

Ce cours propose une exploration théorique et pratique de l'œuvre de Katherine Dunham. Anthropologue, chorégraphe et militante pour les droits civiques, elle a participé à de nombreuses actions pour valoriser le travail des artistes afro-américains dans les années 30 et ce jusqu'à sa mort en 2006. Elle élabore une technique autour de 3 théories et une philosophie qu'elle appelle : « A way of Life » (un parcours de vie).



**Sabrina FAIFORT**  
Formatrice indépendante, professeur certifiée en technique Dunham et diplômée d'État en Danse Jazz, artiste chorégraphique

98€\*



nouveau

nouveau

## Georges Brassens : je voudrais être enterré au milieu des vivants...

Mercredi 15 janvier 2025 de 14h30 à 16h30 – UIA

On croit tout savoir sur Georges Brassens. Celui qui détestait être mis en avant a fait l'objet de tant de biographies et d'hommages divers et variés qu'on est presque gêné de déranger sa mémoire, une fois encore, quarante ans après la fin de son aventure terrestre...



**Jean-Marc DOS SANTOS**  
Journaliste,  
musicien, auteur  
et interprète

16€\*

## Juliette Gréco

Mardi 11 février 2025 de 14h à 16h – UIA

« Entre délicatesse et dérision, l'icône de St. Germain des Prés. » Avec vidéos, chansons et anecdotes originales, je vais vous raconter le parcours atypique et la carrière originale de Juliette Gréco, résistante, égérie, muse, amoureuse, actrice et icône de la chanson française.



**Jean-Jacques ASTRUC**  
Directeur artistique,  
musicien, auteur  
compositeur

16€\*



nouveau

## Brigitte Bardot - Initiales : B.B.

Mardi 4 mars 2025 de 14h à 16h – UIA

Figure féminine des années 60, star mondiale, égérie, icône et muse de grands artistes de l'époque, Brigitte Bardot représente l'émancipation des femmes et la liberté sexuelle. Elle chante et incarne des rôles de femmes libérées, anticonformistes et parfois fatales. Rapidement devenue sex-symbol, elle acquiert une renommée internationale avec 45 films et plus de 100 chansons.



**Jean-Jacques ASTRUC**  
Directeur artistique,  
musicien, auteur  
compositeur

16€\*



nouveau

## La musique classique : des émotions en émoi

Jeudi de 13h30 à 15h30

6 séances mars/avril 2025 – UIA

Laissez tomber vos complexes face à la musique classique ! Apprivoisez-la par le biais des émotions. Percez à jour les procédés utilisés par les compositeurs pour évoquer la joie, la tristesse, la peur ou la colère par la musique. Un voyage musical guidé par les émotions.  
*Ce cours est accessible à tous, aucune connaissance musicale n'est requise.*



**Françoise LACOUR**  
Professeur de  
Musique (spécialité :  
formation musicale)

98€

nouveau

## La voix

Mardi de 15h à 17h – 2 séances en mars 2025 – UIA

Je vous propose de partir à la découverte de la voix chantée. De la soprano colorature à la basse profonde en passant par la mezzo-soprano et la voix de ténor, nous ferons un panorama des différentes tessitures qui sera riche en explications et en écoutes.



**Ishtar  
MATUS-ECHAIZ**

Musicologue –  
conférencière, Master II  
de musicologie

 **33€\***

*nouveau*

## Vous, Nous... GARO !

Mercredi 12 mars 2025 de 14h30 à 16h30 – UIA

Le pari de Claude Nougaro fut de faire de la chanson une philosophie populaire, un art du quotidien, partagé par tous. Mais avant toute chose, le « petit taureau » toulousain était un authentique poète, jongleur de mots, équilibriste d'un verbe toujours porté haut et fort.



**Jean-Marc  
DOS SANTOS**

Journaliste,  
musicien, auteur  
et interprète

 **16€\***

*nouveau*

## Les grands maîtres de la musique Musique française entre romantisme et impressionnisme 1

Vendredi de 14h30 à 16h30

6 séances mars/avril 2025 – UIA

Découvrons la fascinante génération de Georges Bizet (Carmen), Jacques Offenbach (La belle Héléne), Edouard Lalo (La symphonie espagnole), César Franck (le Quintette à cordes), Léo Delibes (Coppelia), Jules Massenet (Manon) etc...



**Danielle  
RIBOULLAULT**

Docteure  
en musicologie  
Paris-Sorbonne,  
lauréate de la  
Fondation de France

 **98€**

*nouveau*



# Lettres et philosophie



## L'instant philo

Mercredi de 10h à 12h

8 sessions indépendantes oct. 2024/mai 2025 – UIA

Au cours de cet atelier, les personnes philosophent sur un sujet qu'elles auront choisi parmi ceux qu'elles auront proposés. Ce n'est pas un cours de philosophie. L'atelier permettra de développer discernement, esprit critique et plus encore car le partage d'idées, au-delà de nourrir intérieurement, fédère et crée du lien.



**Zelda ATTALI**  
Philosophe

 **16€\***/session

 **nouveau**

## Écrire dans un atelier avec un auteur

Jeudi de 14h à 17h

14 séances oct. 2024/mai 2025 – UIA

L'atelier est destiné à toutes les personnes ayant ou non des pratiques d'écriture. Des textes d'auteurs de la littérature classique et contemporaine permettent d'explorer la créativité, la liberté, la singularité de chacun afin d'avancer dans ses propres recherches et d'alimenter son désir d'écrire.



**Guy ALAMARGUY**  
Auteur, animateur  
d'ateliers d'écriture

 **344€**

**RESTE CINQ PLACES**

## Colette revisitée

Vendredi 11 octobre 2024 de 14h à 16h – UIA

Disparue il y a 70 ans en 1954, Colette est toujours appréciée par son regard sur le monde qui l'entourait. Parfois décriée pour sa vie de femme libérée à l'époque, elle apparaît désormais comme incontournable par son écriture, son sens du concret en même temps que sa poésie.



**Geneviève TABOUREL**  
Professeure certifiée  
de lettres classiques

 **16€\***



 **nouveau**

### Nouvelles rencontres avec Hérodote

Jeudi de 10h à 11h30

10 séances nov. 2024/avril 2025 – UIA

Comment Grecs et Barbares en sont-ils venus au conflit sans merci des guerres Médiques (V<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) ? Hérodote mène son enquête et sa recherche (historiè en grec). Avec lui nous découvrons des terres inconnues, de Babylone à l'Égypte, du monde grec à la Scythie, nous en rencontrons les hommes avec leurs croyances, leurs usages, leurs « merveilles ».



**Françoise DEMONT**  
Professeur de Lettres

 **123€**

nouveau 

### Les écrivains voyageurs

Mercredi de 17h à 19h

6 séances nov. 2024/janv. 2025

Visioconférence uniquement – Pas de replay

La grande affaire est de bouger, disait Stevenson. Partons alors au bout du monde à la découverte de Baudelaire, Ella Maillart, Nicolas Bouvier, Kerouac... Nos écrivains-voyageurs qui ont marqué de leur plume la littérature.



**Pierre GUINI**  
Directeur littéraire

 **98€**

nouveau 

### Les grands-mères écrivaines

Vendredi 14 février 2025 de 14h à 16h – UIA

Et si l'on découvrait comment au cours des siècles précédents, les « Bonnes Mamans » arrivées à un bel âge, se consacraient aux petits-enfants : les leurs et ceux des autres, en proposant leur belle écriture de grand-mère accomplie. Ainsi elles vont inventer sur le modèle des histoires qu'elles racontent à leurs petits-enfants, des contes à faire pâlir Perrault, les frères Grimm et Andersen.



**Geneviève TABOUREL**  
Professeure certifiée de lettres classiques

 **16€\***



nouveau 

nouveau

## Kant, révolutionnaire de la pensée

Mardi de 17h30 à 19h

10 séances mars/mai 2025 – UIA uniquement

Kant inaugure un moment nouveau de la philosophie : le retrait du divin et l'affirmation de la laïcité des pouvoirs de la connaissance du sujet pensant. Qu'est-ce que le droit ? La morale ? La personne comme valeur absolue ? L'histoire, la société, la politique ? Quelle est la nature du jugement esthétique ? Sa philosophie est engagée dans l'existence.



**Bernard BARRAL**  
Professeur agrégé  
de philosophie

123€

nouveau

## A table avec Jane Austen

Vendredi 14 mars 2025 de 14h à 16h – UIA

Et si en plus de déguster les histoires de cette romancière anglaise, nous goûtions aussi à ses plats tout aussi intéressants que ses personnages ? Eh oui, comme dans de bons scénarios de cinéma, les protagonistes se retrouvent pour discuter et dévoiler les intrigues des autres autour du thé mais aussi des repas traditionnels de la bonne société.



**Geneviève TABOUREL**  
Professeure certifiée  
de lettres classiques

16€\*



# Histoire Géographie Géopolitique



## Le « Cadeau » du Nouveau Monde

Mercredi 9 octobre 2024 de 10h à 12h – UIA

L'apparition de la syphilis en Europe au XV<sup>e</sup> siècle suscita la terreur sur tout le Vieux Continent. Cette maladie étrange, nouvelle en apparence, apparut au moment même de la découverte d'un monde nouveau. Le mal vénérien, surpassant en horreur la lèpre, engendra, dans l'imaginaire collectif et dans l'art, de nombreuses représentations d'autant que les remèdes « scientifiques » ou magico-religieux mis à l'œuvre étaient inefficaces.



**Nathalie BROWN**

Docteure en études romanes à l'Université Paris Sorbonne



16€\*

## La géopolitique des continents émergents : Afrique et Amérique latine

Mardi de 9h30 à 11h30 - 5 séances oct./nov. 2024 – UIA

Riches d'une histoire millénaire et d'une nature luxuriante, l'Afrique et l'Amérique latine éprouvent des difficultés pour exploiter leurs immenses richesses de façon indépendante. Pourtant, des démocraties pluralistes y sont installées solidement et un véritable boom économique y fait florès. Or cela aiguise les appétits voraces des puissances anciennes (France, Grande-Bretagne, Etats-Unis) comme des puissances émergentes (Brésil, Chine, Russie).



**Alexis TROUDE**

Docteur en  
Géopolitique



82€

## Pharaons : de la légende à l'égyptologie

Mardi de 14h à 16h - 4 séances oct./nov. 2024 - UIA

C'est en rencontrant des pharaons que nous aborderons la civilisation égyptienne. Après avoir évoqué la vision transmise par les auteurs antiques, nous illustrerons les connaissances apportées par l'égyptologie. Puis nous nous pencherons sur l'histoire et les réalisations de quelques rois et reines parmi les plus importants, de Khéops à Taharqa, en passant par Hatchepsout, Akhenaton, Toutankhamon et Ramsès II.



**Christine  
VINAS-WALFISCH**

Médecin retraitée,  
élève de l'Institut  
Khéops



66€

**nouveau**

\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

## La Chine et le monde depuis 1945

Vendredi de 9h30 à 11h30 - 5 séances oct./nov. 2024

### Visioconférence uniquement

Nous débiterons par évoquer Mao ou les dérives de l'utopie puis le rayonnement international de la Chine sous le Grand Timonier. Ensuite, nous nous concentrerons sur la puissance économique, commerciale et financière chinoise depuis son ouverture au capitalisme. Nous aborderons sa puissance diplomatique, militaire et culturelle. Nous insisterons sur l'influence grandissante de la Chine en Afrique. Enfin, nous établirons les limites de ce pays émergent.



**Frédéric MALLÉGOL**

Professeur agrégé d'histoire, conférencier

82€

nouveau

## Galápagos : les îles enchantées

Mercredi de 10h à 12h - 2 séances novembre 2024 - UIA

Surgies des profondeurs de l'océan Pacifique, il y a quelques millions d'années, les Galápagos sont situées à 1 000 km des côtes de l'Équateur. Les îles de cet archipel volcanique figurent parmi les destinations majeures dans le monde pour l'observation de la faune. Uniques au monde, elles sont un véritable laboratoire vivant de l'évolution. Un voyage dépassant garanti.



**Sylvain MAHUIER**

Guide-naturaliste, conférencier

33€\*



nouveau

## Histoire politique de la France

Vendredi de 9h30 à 11h30 - 5 séances jan./fév. 2025

### Visioconférence uniquement

Le projet est de proposer sur plusieurs années l'histoire politique de la France depuis les débuts de la III<sup>e</sup> République jusqu'à la présidence actuelle d'Emmanuel Macron. Cette première année, nous évoquerons l'histoire de la République jusqu'à la Grande Guerre.



**Frédéric MALLÉGOL**

Professeur agrégé d'histoire, conférencier

82€\*

nouveau

## La femme russe : mythes et réalités

Lundi de 14h à 16h - 3 séances fév./mars 2025 - UIA

L'image de la femme russe s'est formée à travers les siècles d'histoire, sous l'influence des différents régimes politiques, dans des conditions économiques et sociales compliquées. Les autorités et l'opinion publique entretiennent son mythe. Découvrons ensemble si cette belle image correspond à la réalité et surtout aux attentes des femmes actuelles.



**Olga GALLAND**

Docteure ès-Lettres

49€\*



nouveau

## L'Union européenne entre réformes et crises

Mardi de 9h30 à 11h30 – 5 séances mars/avril 2025 – UIA

Au moment où les gouvernants européens sont mis à mal sur plusieurs questions politiques ou économiques (réforme de la Politique Agricole Commune), il est intéressant de revenir aux enjeux fondamentaux de la construction européenne.



**Alexis TROUDE**  
Docteur  
en Géopolitique

 **82€**

*nouveau* 

## Les États-Unis et le monde depuis 1991

Vendredi de 9h30 à 11h30 – 4 séances mars/avril 2025

Visioconférence uniquement

La fin de la Guerre froide marque le temps de l'hyperpuissance des États-Unis dans le monde. Nous évoquerons un monde unipolaire dominé par une seule puissance globale dominatrice dans tous les domaines (militaire, diplomatique, financière ou culturelle) : les États-Unis. Néanmoins, ce monde post-Guerre froide est aussi marqué par un monde multipolaire et l'émergence de concurrents de poids.



**Frédéric MALLÉGOL**  
Professeur  
agrégé d'histoire,  
conférencier

 **66€**

*nouveau* 

## Les femmes passent à l'action ! Les femmes dans l'histoire russe

14h00 à 16h00 en mai

Mardi de [redacted] 2025 – 4 séances en [redacted] 2025 – UIA

Les femmes ont une place à part dans l'histoire russe. En introduction à ce cours, nous reviendrons sur les femmes en Russie dans une perspective historique longue en évoquant leurs droits et leur existence de papier. En effet, la femme a une place prépondérante dans la littérature russe d'Anna Karénine à la Natacha de Guerre et Paix. Nous aborderons aussi les femmes au pouvoir, des impératrices (Elisabeth, Anna, Catherine) aux révolutionnaires (Alexandra Kollontai).



**Juliette MILBACH**  
Docteure en  
histoire de l'art,  
chargée de cours  
à Paris 3, associée  
à l'EHESS

 **66€**



*nouveau* 

## Être femme au temps des Aztèques

Mercredi 14 mai 2025 de 10h à 12h - UIA

L'analyse de la mythologie, des codex et des chroniques des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles ainsi que l'étude de découvertes archéologiques, nous invitent à comprendre ce que furent les différentes étapes de la vie de la femme mexica et le comportement que l'on attendait d'elle, en accord avec les normes et les idéaux établis de la société aztèque.



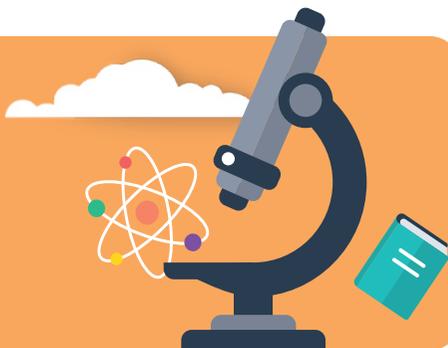
**Nathalie BROWN**  
Docteure  
en études romanes  
à l'Université Paris  
Sorbonne

 **16€\***



*nouveau* 

# Sciences



## Psychologie, méditation en pleine conscience, éveil, EMDR\*

Lundi de 9h15 à 12h15

Session 1 : 4 séances sept./nov. 2024 – UIA

Session 2 : 4 séances fév./mars 2025 – UIA

Des outils et des clés sur votre chemin pour vous aider à devenir créateurs de vos vies par la libération du passé émotionnel, le changement de croyances limitantes et la découverte des fonctions de l'Amour, de la gratitude et de la compassion.

\*EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing



**François LECUYER**

Psychologue, chercheur, conférencier

**98€**/session

# ANNULÉ

## L'étrange réalité de la physique quantique

Lundi 14 octobre 2024 de 14h30 à 16h30

De la microélectronique aux ordinateurs quantiques en passant par le laser, l'IRM ou l'énergie électronucléaire, la physique quantique occupe aujourd'hui une place incontournable dans notre environnement technologique et de plus en plus dans notre quotidien. Mais cette « nouvelle » physique – à la veille de fêter son premier centenaire – nous renvoie l'image d'un monde peuplé de paradoxes. Pourtant, quoi de plus réel que la matière, élément essentiel de la réalité !



**Jacques LÉON**

Docteur en physique des particules, conférencier

**16€\***

**nouveau**

## Darwin : un naturaliste autour du monde

Le voyage du Beagle et la genèse de la théorie de la sélection naturelle

Mercredi de 14h à 16h – 2 séances novembre 2024 - UIA

Après avoir suivi le fabuleux voyage de Darwin sur le Beagle, nous essayerons de comprendre, à travers de nombreux exemples et une abondante iconographie, le cheminement semé de découvertes exaltantes mais aussi d'obstacles, qui vont conduire ce grand homme à comprendre le mécanisme de la sélection naturelle.



**Sylvain MAHUIER**

Guide-naturaliste, conférencier

**33€\***



**nouveau**

\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

### Qu'est-ce que la matière ?

Lundi 18 novembre 2024 de 14h30 à 16h30 – UIA

Bien que support de la réalité, elle apparaît difficile à définir. La physique du XX<sup>e</sup> siècle a finalement tranché ce vieux débat : la matière est faite d'atomes ! Mais en la sondant, les physiciens ont découvert qu'elle était bien plus complexe que cela.



**Jacques LÉON**

Docteur en physique  
des particules,  
conférencier

 **16€\***

*nouveau* ★

### Qu'est-ce que le temps ?

Lundi 16 décembre 2024 de 14h30 à 16h30 – UIA

Ce cours propose de le traquer par ses manifestations : le présent ou le temps de notre conscience, la durée ou la mesure de la quantité de temps, l'ordre du temps ou la direction de sa flèche et la « dynamique » du temps ou ce qui fait qu'il passe.



**Jacques LÉON**

Docteur en physique  
des particules,  
conférencier

 **16€\***

*nouveau* ★

### Observation de la Terre et des océans par satellites : évolutions et perspectives

Mercredi de 10h à 11h30 4 séances janvier 2025 – UIA

Le système d'observation de la terre et des océans se fait par différents satellites et apporte une information cruciale sur les changements climatiques. Nous présenterons l'histoire de cette science, les évolutions, les programmes ambitieux mis en place par l'utilisation de nouvelles technologies.



**Martine VILLEGAS**

Professeure émérite,  
habilitée à diriger  
des recherches

 **49€** 

*nouveau* ★

### Histoire de la notion d'atome et ses applications

Vendredi de 13h30 à 15h30 – 6 séances janv./fév. 2025 - UIA

Nous sommes donc aujourd'hui bien éloignés des notions de substance primordiale et d'atome indivisible héritées des philosophes grecs. Toutes les choses seraient faites des atomes des éléments figurant dans la classification périodique. Les applications seront nombreuses, en médecine, en électronique, en archéologie, en astrophysique, etc.



**Angel BRUCENA**

Docteur ès  
Sciences, ancien  
formateur à Alstom

 **98€**

*nouveau* ★

## Comment gérer le changement dans notre vie et redessiner notre destinée

Lundi 13 janvier 2025 de 10h à 12h – UIA

Notre personnalité est faite de la façon dont nous pensons, agissons, ressentons. Pour changer notre réalité, il est nécessaire d'examiner les émotions qui nous maintiennent dans le passé et de décider de ce que nous voulons dans les différents domaines de notre vie.



**François LECUYER**

Psychologue,  
chercheur,  
conférencier

16€\*

## Une histoire de l'univers ou la théorie du Big Bang

Lundi 13 janvier 2025 de 14h30 à 16h30 – UIA

L'univers a une histoire ! La cosmologie moderne en a accumulé les preuves tout au long du XX<sup>e</sup> siècle. Cette histoire a commencé il y a 13,8 milliards d'années par un événement exceptionnel : le Big Bang ! Comment à partir de là, l'univers a-t-il alors évolué pour donner naissance aux particules, aux atomes puis aux galaxies ?



**Jacques LÉON**

Docteur en  
physique des  
particules,  
conférencier

16€\*

*nouveau* ★

## La planète chauffe ! Un constat très inquiétant aux conséquences lourdes !

Vendredi de 10h à 12h 4 séances janv./mars 2025 – UIA

C'est une certitude maintenant, ce réchauffement est dû à l'homme. Je vous propose de chercher les causes et les conséquences de ce bouleversement. Et, d'envisager comment chacun de nous, peut-il tenter de le limiter ?



**Michèle LALANDE**

Professeur de  
Sciences et Vie  
de la Terre

66€ 

*nouveau* ★

## Le hasard existe-t-il ? Que sont les synchronicités ? Comment les comprendre et les utiliser dans notre vie ?

Lundi 10 février 2025 de 10h à 12h – UIA

Le hasard semble être présent dans la nature tant il y a d'événements en apparence imprévisibles. Et pourtant la science tente de démontrer que ce n'est pas le cas, que tout ce qui arrive a une raison de se produire.



**François LECUYER**

Psychologue,  
chercheur,  
conférencier

16€\*

*nouveau* ★

nouveau

### Ces ondes qui nous entourent, qui soignent mais qui font peur

Lundi de 10h à 11h30 - 4 séances mars 2025 - UIA

Nous sommes en contact avec ces ondes émanant des appareils électriques, téléphones, objets connectés, lignes à haute tension. Mais elles sont aussi utilisées pour analyser et soigner. Partant des fondamentaux, et de l'état des connaissances, nous ferons une analyse des risques potentiels.



**Martine VILLEGAS**

Professeur émérite, habilitée à diriger des recherches

49€



# Informatique



nouveau

### Gérer ses mots de passe et protéger sa vie privée sur votre PC

Mardi de 10h à 12h - 2 séances octobre 2024 - UIA

Il existe des gestionnaires gratuits et open-source qui permettent de gérer ses données personnelles et ses mots de passe en toute sécurité. Venez apprendre à synchroniser tous vos mots de passe entre vos PC et notamment vos appareils mobiles qui peuvent aisément être volés ou perdus présentant un risque important.

*Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.*



**Pierre JOURNÉ**

Formateur en informatique

33€\*

**RESTE QUATRE PLACES**

\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

## J'apprends à gérer mes fichiers et mes dossiers sur mon PC

Mardi de 14h à 16h - 2 séances oct. 2024 – UIA

Comment organiser vos données sur vos différents disques durs ou sur clés USB ? En quoi le système « multifenêtres » de Windows peut vous simplifier la vie et augmenter votre potentiel ? Quels outils peuvent être ajoutés pour sauvegarder vos données en toute sécurité ? *Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ».* *Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.*



**Pierre JOURNÉ**  
Formateur en informatique

**33€\***

## Mon ordinateur et moi je m'initie

Jeudi de 10h à 12h – 4 séances oct./nov. 2024 – UIA

Ce cours est destiné à tous les utilisateurs d'ordinateur portable débutants qui veulent acquérir les bases, améliorer leurs connaissances et se familiariser à l'informatique. Il vous permettra de bien identifier tous les éléments de votre ordinateur et de maîtriser le « langage » informatique. Des travaux dirigés seront organisés à chaque séance, des supports de cours et exercices seront également distribués.



**Pierre JOURNÉ**  
Formateur en informatique

**66€\***

## Le réseau WIFI et partage de données avec votre smartphone et/ou votre tablette

Jeudi de 14h à 16h – 2 séances octobre 2024 – UIA

Il est certain que vous n'utilisez pas votre smartphone avec tout son potentiel. En effet, il y a plusieurs astuces dont vous n'avez pas connaissance et qui pourraient vous accompagner de la meilleure des manières au quotidien. Le partage de connexion est la mieux connue. Vous ne maîtrisez pas la technique ? Pas de problème, ce cours vous en délivrera les secrets. *Matériel : chaque participant devra venir avec son propre équipement.*



**Pierre JOURNÉ**  
Formateur en informatique

**33€\***

*nouveau* ★

## Les outils numériques indispensables sous Windows

Mardi de 10h à 12h – 2 séances en novembre 2024 – UIA

Quels sont les logiciels indispensables à installer quand on achète un nouveau PC en matière de sécurité, de navigation, de communication, de suite bureautique ou d'utilitaires ? On vous dit tout ! *Matériel : chaque participant devra venir avec son propre équipement.*



**Pierre JOURNÉ**  
Formateur en informatique

**33€\***

*nouveau* ★

## J'apprends à bien utiliser et paramétrer mon navigateur sur mon PC

Mardi de 14h à 16h – 2 séances en novembre 2024 – UIA

Quel navigateur choisir pour mon PC en 2024 ? Comment installer un navigateur alternatif à Edge ou Chrome ? Quels conseils pour utiliser votre navigateur en toute sécurité ? Comment gérer vos cookies et vos favoris ? *Matériel : venir avec votre propre ordinateur portable. Prérequis : avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie »*



Pierre

**JOURNÉ**

Formateur en informatique

 33€\*

## Ranger et partager ses données dans le CLOUD (stockage en ligne)

Jeudi de 14h à 16h – 2 séances en novembre 2024 – UIA

Le partage de fichiers dans le cloud a changé la donne dans la façon dont nous échangeons et stockons les données. Il a acquis une immense popularité ces dernières années en raison de sa capacité à offrir un accès sécurisé aux fichiers depuis n'importe où avec une connexion Internet. Nous allons explorer ce qu'est le partage de fichiers dans le cloud, ses avantages et son fonctionnement.

*Matériel : venir avec votre propre ordinateur portable. Prérequis : avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie »*



Pierre

**JOURNÉ**

Formateur en informatique

 33€\*

 nouveau

**RESTE TROIS PLACES**

## Mon ordinateur et moi je me perfectionne

Mardi de 10h à 12h - 4 séances mars/avril 2025 – UIA

Ce cours est destiné à tous les utilisateurs d'ordinateur qui veulent perfectionner leurs connaissances en informatique. Chaque étudiant pourra apporter son ordinateur portable afin qu'il puisse apprendre à maîtriser son propre environnement, organiser et maîtriser son espace de travail. Des exercices viendront illustrer ces différentes notions.



Pierre

**JOURNÉ**

Formateur en informatique

 66€

 nouveau

## Je gère en toute sécurité mes démarches en ligne et ma messagerie

Mardi de 14h à 16h - 4 séances mars/avril 2025 – UIA

Comment accéder aux différents sites administratifs, bancaires ou de santé de manière sécurisée. Comment éviter « l'inondation » de votre boîte en créant une 2<sup>nde</sup> adresse courriel « jetable ». Qu'est-ce que le « Cloud » ? Quels documents peuvent y être stockés ? Quelle solution choisir (gratuite ou payante) ? *Matériel : venir avec votre propre Ordinateur portable. Prérequis : avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi, je m'initie »*



Pierre

**JOURNÉ**

Formateur en informatique

 66€\*

# Santé bien-être



## Café-Sophro

Vendredi 4 octobre 2024 de 14h à 17h – UIA

Vous feriez bien de la sophrologie mais vous ne savez pas en quoi consiste la méthode. Venez nous rejoindre au Café-Sophro pour une séance de découverte unique et un temps d'échanges conviviaux autour d'un thé ou d'un café. L'occasion de vivre une séance grandeur nature, de poser toutes vos questions et au passage, de vous accorder un moment de détente.



**Valérie GAVARET**  
Sophrologue  
certifiée RNCP

25€\*

## Atelier mémoire : entre vivacité et concentration

Mardi de 15h à 17h 2 séances oct./nov. 2024 – UIA

La mémoire est un muscle. Nous avons autant de possibilités de mémoriser que de muscles. L'acteur travaille sa mémoire tous les jours à l'aide d'exercices de concentration ou de coordination qui engagent le corps et assouplissent les facultés cognitives et sensorielles. Les exercices sont ludiques mais demandent une exécution rigoureuse. L'atelier se déroule en 2 temps : mise en condition physique puis ouverture vers une mise en jeu. *Pas de limite d'âge. Prévoir des tenues confortables*



**Juliette MAILHÉ**  
Comédienne,  
professeur de  
théâtre

33€\*

**nouveau**

**RESTE HUIT PLACES**

## Hatha-Yoga

Mardi de 10h à 11h

Session 1 : 10 séances oct./déc. 2024 **RESTE CINQ PLACES**  
Session 2 : 10 séances janv./avril 2025

Conservatoire de Musique et de Danse « Les Deux Muses »

Les séances de yoga sont ouvertes à tous, quel que soit l'âge. La pratique du yoga permet de renforcer la musculature et d'assouplir les articulations, d'améliorer les fonctions des systèmes respiratoire, cardiaque, digestif et hormonal.



**Annie LOZE**  
Professeur  
de Yoga

82€/session

\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

### Se connaître par corps

Vendredi de 9h30 à 11h30 – 6 séances oct./déc. 2024 – UIA

Ces ateliers sont une invitation à redécouvrir votre corps sensible, loin de toute injonction de performance. Au programme : des jeux, des pratiques sophrologiques, autant d'occasions d'expérimenter comment une connexion à la fois attentive et patiente à notre propre corps nous permet de développer une relation apaisée avec lui.



**Valérie GAVARET**

Sophrologue  
certifiée RNCP

98€

*nouveau* ★

### Yoga sur chaise

Mardi de 14h15 à 15h15 – UIA

Session 1 : 13 séances oct. 2024/janv. 2025

Session 2 : 13 séances fév./juin 2025

Le yoga sur chaise réinvente l'ancienne pratique par sa modernité offrant ainsi accessibilité et confort. Idéal pour tous, il booste votre flexibilité et votre bien-être sans quitter votre siège. Rejoignez-nous pour un voyage transformateur où le corps et l'esprit s'unissent, même en restant assis.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
conseiller  
nutrition

107€/  
session

*nouveau* ★

### La méditation

Vendredi de 14h à 15h – UIA

18 séances oct. 2024/mars 2025

La méditation c'est entre autres : une réduction du stress, de l'atrophie cérébrale liée à l'âge, de l'anxiété et de la dépression, mais aussi le développement de la conscience de soi, du sentiment de connexion et de la sérénité. Rejoignez-nous pour un voyage qui éveillera votre plein potentiel.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
conseiller  
nutrition

148€

*nouveau* ★

### Transformez votre vie : Bouchée par bouchée

Vendredi de 15h15 à 16h15

4 séances oct./nov. 2024 – UIA et Visioconférence (replay)

**Volet 1 : L'Art de Bien Manger** - Découvrez le secret d'une alimentation saine ! Apprenez tout sur les macronutriments, explorez les mythes et réalités des produits laitiers, et plongez dans les mondes variés du végétarisme et du véganisme. Adaptez votre régime à votre morphotype et comprenez enfin les signaux de votre corps.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
conseiller  
nutrition

33€\*

*nouveau* ★

## Transformez votre vie : Bouchée par bouchée

Vendredi de 15h15 à 16h15

4 séances nov./déc. 2024 – UIA et Visioconférence (replay)

**Volet 2 : Les Clés de Votre Vitalité** - Plongez au cœur de votre corps ! Comprenez les liens entre stress oxydatif, diabète et bien-être. Découvrez les secrets du microbiote et comment renforcer vos défenses naturelles. Apprenez à distinguer la faim réelle des envies passagères. Déchiffrez les messages cachés de votre métabolisme.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
conseiller  
nutrition

**33€\***

*nouveau*

## Transformez votre vie : Bouchée par bouchée

Vendredi de 15h15 à 16h15 - 4 séances déc. 2024/janv. 2025

UIA et Visioconférence (replay)

**Volet 3 : Nouvelles Frontières de la Nutrition : Révoltez Votre Régime** - Révolutionnez votre vision de la santé. Explorez les quatre piliers de la nutrition qui transforment, démasquez les mystères du paradoxe des plantes et découvrez pourquoi la nature influence nos choix alimentaires. Challengez les idées reçues et forgez un chemin vers un bien-être durable.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
conseiller  
nutrition

**33€\***

*nouveau*

## Apprivoiser l'imprévu

Vendredi de 10h à 11h30 – 8 séances janv./mars 2025 – UIA

Accueillir l'inattendu, l'insolite. Et composer avec ce qui se présente. Si vous éprouvez des difficultés à laisser votre spontanéité s'exprimer, ces ateliers sont faits pour vous. À travers des exercices d'improvisation ludiques, sans prérequis, et vécus dans un cadre bienveillant, vous pourrez reprendre confiance en vos capacités à répondre aux imprévus du quotidien.



**Valérie GAVRET**

Sophrologue  
certifiée RNCP,  
professeur de  
Jazz D.E.

**98€**

*nouveau*

## L'odorat : un sens unique (qui se perd)

Lundi 10 février 2025 de 14h30 à 16h30 – UIA

L'odorat mérite toute notre attention dans cette période où le visuel et l'auditif dominant nos stimuli sensoriels. Ce cours abordera l'anatomie de l'organe de l'olfaction, sa physiologie, ses pathologies. Ensuite nous évoquerons son implication dans la fonction gustative, puis son rôle social et psychologique.



**Vincent BOUTON**

Docteur en médecine,  
spécialiste ORL (retraité),  
licencié de théologie  
(ICP), ancien élève de  
l'École du Louvre

**16€\***

*nouveau*

### Emotions, « le mouvement de la vie en nous » (Isabelle Filliozat)

Vendredi de 10h à 11h – 8 séances mars/mai 2025 – UIA

Et si vous preniez le temps de partir à la redécouverte de vos paysages émotionnels ? Comme si vous posiez le pied sur ce vaste et riche continent pour la première fois. Vous aurez pour instruments d'exploration, les outils qu'offre la sophrologie : des exercices favorisant la conscience du corps et la visualisation qui permet de mobiliser nos ressources et capacités mentales.



**Valérie  
GAVARET**  
Sophrologue  
certifiée RNCP

**66€**

*nouveau*

### Venez découvrir le monde fascinant des huiles essentielles

Lundi 7 avril 2025 de 10h à 11h30 – UIA

Utilisées depuis des temps immémoriaux, ces précieuses huiles dites « essentielles » portent bien leur nom ! L'aromathérapie est un vaste champ d'investigation rendu mystérieux par la nature. Ces végétaux aromatiques ont un tel degré de sophistication qu'il reste encore beaucoup d'inconnus pour celui qui cherche à comprendre ce que la plante a voulu exprimer !



**Odile DAVY**  
Naturopathe

**12€\***

*nouveau*



\*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

# Sports



## Aquagym

Vendredi de 16h00 à 16h45  Piscine Municipale de Melun

Session 1 : 14 séances – sept. 2024/janv. 2025

Session 2 : 14 séances – janv./mai 2025

Cours de gymnastique dans l'eau, assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : « douceur, bien-être et santé ». La durée des séries peut varier selon l'intensité ou le groupe musculaire travaillé. *Douche, bonnet de bain, bouteille d'eau et certificat médical de moins de 3 mois obligatoires.*



**Maître-nageur**

 **115€**  
session

## Se servir de son corps ou le perdre **COMPLET**

Jeudi de 10h45 à 11h45 27 séances oct. 2024/juin 2025 - UIA

Bouger n'est pas seulement important, c'est vital et c'est aussi une formidable fontaine de jouvence. Bouger, ce n'est pas juste s'occuper de sa silhouette, c'est aussi entretenir ses fonctions mentales et cognitives : oui quand vous bougez vous créez des neurones.



**Éric SAIVE**

Coach sportif,  
diplômé JBPJEPS

 **221€**

**LISTE D'ATTENTE OUVERTE**

## Gym Zen

Vendredi de 9h à 10h

27 séances oct. 2024/juin 2025 – Visioconférence et UIA

La Gym Zen est un cours de gymnastique très douce pratiqué en partie sur une chaise en position assise, ce qui permet à de nombreux étudiants de l'UIA qui souffrent de certaines pathologies de continuer à prendre soin d'eux tout en maintenant un lien social.



**Véronique GAUCHARD**

Educateur Sportif  
D.E. et certifiée  
Pilates et Pilates  
Post thérapie

 **221€**

## Méthode Pilates

Débutants : vendredi de 10h à 11h 27 séances oct. 2024/juin 2025

Initiés : vendredi de 11h à 12h 27 séances oct. 2024/juin 2025 – UIA

Le Pilates est une gymnastique douce (placement précis, mouvement lent et respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. Toute la séance se déroule au sol sur un tapis.



**Véronique GAUCHARD**

Educateur Sportif  
D.E. et certifiée  
Pilates et Pilates  
Post thérapie

 **221€**

# Université Inter-Âges

📍 23, rue du Château 77000 Melun

☎ 01 64 52 01 21

✉ uia@camvs.com

Suivez-nous sur :



UIAMelunValDeSeine



melunvaldeseine.fr

