

Santé bien-être



Pages 47 à 50

Vincent Bouton : page 49

Odile Davy : page 50

Valérie Gavaret : page 47-48-49-50

Annie Loze : page 47

Juliette Mailhé : page 47

Eric Saive : Pages 48-49

ANNÉE 2024/2025

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Café Sophro

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie



Vous feriez bien de la sophrologie mais vous ne savez pas en quoi consiste la méthode...

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

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

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

Jour et heure
Lieu

Vendredi 4 octobre de 14h00 à 17h00
UIA

TARIF : 25,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

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



Atelier mémoire : entre vivacité et concentration

NOUVEAU

Intervenante : Juliette MAILHÉ
Comédienne
Professeur de théâtre

Les mécanismes de la mémoire

Réception de l'information



Mémoire sensorielle

Traitement de l'information



Mémoire à court terme

Stockage de l'information



Mémoire à long terme

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 deux temps : mise en condition physique puis ouverture vers une mise en jeu.

Pas de limite d'âge. **Prévoir des tenues confortables**

Jour et heure
Nombre de sessions
Lieu

Mardi de 15h00 à 17h00

2

UIA

CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre
8	5

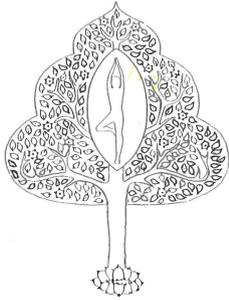
TARIF : 33,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Hatha-Yoga

Session 1

Intervenante : Annie LOZE
Professeur de Yoga



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

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

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

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

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

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

Jour et heure

Mardi de 10h00 à 11h00

Nombre de séances

10

Lieu

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

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre
1	5	3
8	12	10
15	19	17
	26	

TARIF : 82,00 €

Se connaître par corps

NOUVEAU

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée,
formatrice en sophrologie



« *C'est grâce au corps que je peux connaître le miracle du sujet que je suis* », nous dit le philosophe Arthur Schopenhauer.

En affinant la conscience de notre corps, c'est sur notre personne tout entière que nous posons un regard neuf. Ces ateliers sont une invitation à redécouvrir votre corps sensible, dans un cadre bienveillant, loin de toute injonction esthétique ou de performance.

Au programme : des jeux, des pratiques sophrologiques.

Une parenthèse pour vous reconnecter à vous-même, expérimenter des techniques de relâchement des tensions, de pleine présence au corps, aux cinq sens, pour lâcher tout un tas de croyances négatives sur vous-même aussi.

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.

Objectif : explorer, s'amuser, échanger.

Note : ces ateliers sont le prolongement, non la redite, de ceux proposés en 2023-2024

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 9h30 à 11h30

6
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre
11	8	6
18	15	13

TARIF : 98,00 €

Yoga sur chaise Session 1

NOUVEAU

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif
Conseiller nutrition



Le yoga chaise réinvente l'ancienne pratique pour la modernité, offrant accessibilité et confort.

Idéal pour tous, il booste flexibilité et bien-être sans quitter votre siège.

Rejoignez-nous pour un voyage transformateur où le corps et l'esprit s'unissent, même en restant **assis**.



Jour et heure
Nombre de sessions

Mardi de 14h15 à 15h15
13
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
8	5	3	7
15	12	10	14
	19	17	21
	26		28

TARIF : 107,00 €

La méditation

NOUVEAU

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif
Conseiller nutrition



La méditation c'est entre autre :
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.



Jour et heure
Nombre de sessions

Vendredi de 14h00 à 15h00
18
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
11	8	6	10	7	7
18	15	13	17	14	14
	22		24		21
	29		31		28

TARIF : 148,00 €

Transformez votre vie : Bouchée par bouchée Volet 1

NOUVEAU

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif
Conseiller nutrition



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.

Jour et heure
Nombre de sessions
Lieu

Vendredi de 15h15 à 16h15
4
UIA et Visioconférence* (Replay)

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

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
11	8
18	15

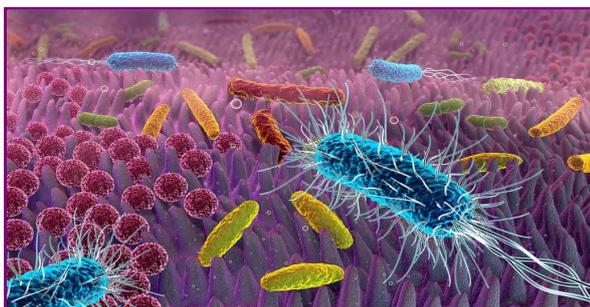
TARIF : 33,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

Transformez votre vie : Bouchée par bouchée Volet 2

NOUVEAU

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif
Conseiller nutrition



Les clefs 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.

Jour et heure
Nombre de sessions
Lieu

Vendredi de 15h15 à 16h15
4
UIA et Visioconférence* (Replay)

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

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre
22	6
29	13

TARIF : 33,00 €

Pas de réduction, ni de rembourse-

ANNÉE 2024/2025

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE



**Transformez votre vie :
Bouchée par bouchée
Volet 3**

NOUVEAU

**Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif
Conseiller nutrition**



**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.

**Jour et heure
Nombre de sessions
Lieu**

**Vendredi de 15h15 à 16h15
4
UIA et Visioconférence* (Replay)**

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

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Décembre	Janvier
20	10
	17
	24

TARIF : 33,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

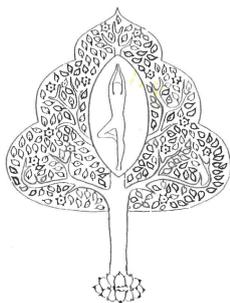
Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



Hatha-Yoga

Session 2

Intervenante : Annie LOZE
Professeur de Yoga



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

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

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

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

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

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

Jour et heure

Mardi de 10h00 à 11h00

Nombre de séances

10

Lieu

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

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Janvier	Février	Mars	Avril
21	4	4	1
28	11	11	8
		18	
		25	

TARIF : 82,00 €

Apprivoiser l'imprévu

NOUVEAU

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée
Professeur de jazz



Accueillir l'inattendu, l'insolite. Et composer avec ce qui se présente.

Cette idée vous fait-elle vous crisper, au point de paralyser en vous le potentiel pour répondre à ce que vous ne pouvez planifier ?

Que les situations imprévues vous jettent dans des abîmes de perplexité ou que vous éprouviez des difficultés à laisser votre spontanéité s'exprimer, ces ateliers sont faits pour vous.

A travers des exercices d'improvisation ludiques, sans prérequis, et vécus dans un cadre bienveillant, vous pourrez reprendre confiance en vos capacités à improviser : être présent, lâcher prise, se libérer des injonctions de performance, relâcher vos freins intérieurs, suspendre vos jugements sur vous-même.

Rien ne peut être raté car il n'y a rien à réussir. L'essentiel est d'expérimenter : accueillir la proposition du moment, faire et voir ce qui se passe et ainsi vous rassurer sur vos capacités à répondre aux imprévus. Votre mission, si vous acceptez : réveiller votre créativité du quotidien.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 10h00 à 11h30
8
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Janvier	Février	Mars
10	7	7
17	14	14
24		
31		

TARIF : 98,00 €

ANNÉE 2024/2025

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE



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

NOUVEAU

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



**L'odorat mérite toute notre attention
dans cette période où le visuel et l'auditif
dominent nos stimuli sensoriels.**

Nous reverrons brièvement l'anatomie de l'organe de l'olfaction, sa physiologie, ses pathologies avant d'évoquer son implication dans la fonction gustative et de nous avancer sur son rôle social et psychologie en usant de références littéraires mais aussi personnelles qui seront demandées aux auditeurs (à savoir un souvenir lié à leur émotion olfactive, leur « madeleine de Proust » en quelque sorte).

Nous testerons aussi l'odorat de chacun...

Jour et heure
Lieu

Lundi 10 février 2025 de 14h30 à 16h30
UIA

TARIF : 16,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

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



Yoga sur chaise Session 2

NOUVEAU

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif
Conseiller nutrition



Le yoga chaise réinvente l'ancienne pratique pour la modernité, offrant accessibilité et confort.

Idéal pour tous, il booste flexibilité et bien-être sans quitter votre siège.

Rejoignez-nous pour un voyage transformateur où le corps et l'esprit s'unissent, même en restant **assis**.



Jour et heure
Nombre de sessions

Mardi de 14h15 à 15h15
13
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Février	Mars	Avril	Mai	Juin
4	4	8	6	3
11	11	15	13	
	18		20	
	25		27	

TARIF : 107,00 €

Emotions,

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

NOUVEAU

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée
formatrice en sophrologie



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, en voyageur ouvert, curieux et attentif. Vous aurez pour instruments d'exploration, les outils qu'offre la sophrologie : des exercices favorisant la conscience du corps et la visualisation positive qui permet de mobiliser nos ressources et capacités mentales.

Ce voyage sera l'occasion de (re) connaître vos émotions, d'identifier leurs fonctions, de lâcher quelques idées reçues à leur propos, d'acquérir les moyens d'en évacuer le trop-plein et d'agir pour votre bien-être émotionnel. D'observer comment elles nous relient au monde aussi, car nous sommes rarement seuls, au pays des émotions. Le tout dans un contexte de bienveillance et de suspension du jugement.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 10h00 à 11h00
8
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Mars	Avril	Mai
21	4	2
28	11	9
		16
		23

TARIF : 66,00 €

ANNÉE 2024/2025

Thème : SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Venez découvrir le monde fascinant des huiles essentielles

**Intervenante : Odile DAVY
Naturopathe**



**Utilisées depuis des temps immémoriaux,
ces précieuses huiles « 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 !

Très concentrées et biochimiquement définies, elles montrent leur remarquable efficacité dans différents domaines (pathologies virales, bactériennes, soutien du système immunitaire). Elles sont à la fois *préventives et curatives*.

Se servir de ces précieuses huiles essentielles suppose d'être bien informés quant à leur utilisation.

En effet, ces trésors de santé sont des substances très actives, elles peuvent être tant efficaces que préjudiciables et causer des effets délétères.

Nous aborderons quelques huiles pouvant être le plus utile dans la pharmacopée familiale. Nous étudierons leurs principales caractéristiques, comment les acheter et leur utilisation au quotidien.

**Jour et heure
Lieu**

**Lundi 7 avril 2025 de 10h00 à 11h30
UIA**

TARIF : 12,00 €

Pas de réduction, ni de remboursement

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

