

ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Secrets de Nutrition

Transformez Votre Vie Bouchée par bouchée

Volet 1 - Fondements de la nutrition et de la diététique humaine



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



En vieillissant, notre corps change : la masse musculaire diminue, l'appétit varie, et l'énergie s'effrite.

Dans ce module "**Fondements de la nutrition et de la diététique humaine**", vous comprendrez comment les macronutriments (protéines, glucides, lipides) jouent un rôle clé dans votre vitalité et votre musculature, et vous apprendrez à analyser concrètement vos repas pour mieux équilibrer vos apports.

Vous découvrirez les 4 piliers de Catherine Shanahan, une approche holistique pour composer des menus qui nourrissent chaque cellule.

Grâce à des conseils pour une auto évaluation, identifiez votre morphotype et votre entérotipe : personnalisez votre alimentation pour prévenir la sarcopénie et garder le tonus.

Lors de l'atelier sensoriel, comprenez vos récepteurs du goût pour affiner vos choix et trouver le plaisir de manger.

Enfin, distinguez la faim réelle des envies émotionnelles et adoptez une alimentation consciente grâce à des stratégies simples et concrètes.

Rejoignez-nous pour poser les bases d'un bien-être durable et redonner du souffle à votre quotidien !



| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|--|
| Jour et heure | Vendredi de 14h00 à 15h00 | Replay disponible | |
| Nombre de séances | 4 | | |
| Lieu | UIA et Visioconférence | | |
| Tarif | 34,00 € | <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> | |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Novembre |
|----------|
| 6 |
| 13 |
| 20 |
| 27 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Secrets de Nutrition

Transformez Votre Vie Bouchée par bouchée

Volet 2 - Métabolisme, énergie et régulation du poids

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



À mesure que nous vieillissons, notre métabolisme ralentit, l'énergie fléchit et la silhouette se modifie : lutter contre la prise de poids et conserver sa vitalité devient un véritable défi.

Dans ce module "**Métabolisme, énergie et régulation du poids**", plongez au cœur de votre fonctionnement intérieur pour reprendre le contrôle !

Vous découvrirez les travaux de Herman Pontzer sur la dépense énergétique et apprendrez, lors d'un atelier pratique, à optimiser votre métabolisme au quotidien. Plongez dans le "paradoxe des plantes" de Gundry et la théorie de Richard Johnson, pour comprendre pourquoi la nature nous pousse parfois à stocker davantage, et participez à une discussion guidée pour transposer ces enseignements dans votre assiette.

Étudiez les mécanismes de glycation, stress oxydatif, diabète et cholestérol à travers des cas concrets, afin de prévenir les risques cardiovasculaires grâce à des recommandations nutritionnelles ciblées.

Explorez le jeûne, l'autophagie et la cétose lors d'un atelier interactif, pour stimuler votre régénération cellulaire et combattre le vieillissement.

Enfin, découvrez le rôle central des mitochondries dans la production d'énergie et comment entretenir ces "centrales" cellulaires via un exposé visuel riche et accessible.

Rejoignez-nous pour redynamiser votre organisme et retrouver équilibre et bien-être !



| | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|
| Jour et heure | Vendredi de 14h00 à 15h00 | Replay disponible |
| Nombre de séances | 4 | |
| Lieu | UIA et Visioconférence | |
| Tarif | 34,00 € | <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Décembre | Janvier |
|----------|---------|
| 4 | 8 |
| 11 | |
| 18 | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



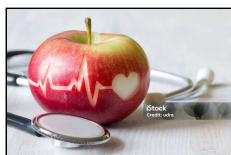
ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Secrets de Nutrition
Transformez Votre Vie Bouchée par bouchée
*Volet 3 - Prévention des maladies chroniques
et renforcement des défenses*



Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, Conseiller nutrition



Face aux défis du vieillissement - stress oxydatif, glycation, cholestérol élevé et fonctionnement mitochondrial altéré - votre corps mérite une stratégie de protection sur-mesure.

Dans ce module **“Prévention des maladies chroniques et renforcement des défenses”**, apprenez à transformer votre assiette en bouclier santé :

- Glycation, stress oxydatif, diabète, cholestérol & mitochondries : plongez dans l'impact cellulaire de vos choix nutritionnels.
- Les 5 systèmes de défense (William Li) : découvrez comment renforcer immunité, réparation tissulaire et vigilance anti-inflammatoire, grâce à une session interactive sur les aliments clés.
- Le microbiote : explorez son rôle pivot dans la digestion, l'immunité et le lien avec le déclin cognitif ; repartez avec des conseils pratiques pour choyer votre flore intestinale.
- Sarcopénie et déclin cognitif : élaborer votre plan nutritionnel, pour soutenir muscles et fonctions cérébrales.

Rejoignez-nous et équipez-vous d'outils concrets pour prévenir les maladies chroniques et conserver vitalité et sérénité !



| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|--|
| Jour et heure | Vendredi de 14h00 à 15h00 | Replay disponible | |
| Nombre de séances | 4 | | |
| Lieu | UIA et Visioconférence | | |
| Tarif | 34,00 € | <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> | |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Janvier | Février |
|---------|---------|
| 15 | 5 |
| 22 | |
| 29 | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Secrets de Nutrition
Transformez Votre Vie Bouchée par bouchée
*Volet 4 - Approches nutritionnelles alternatives
et choix alimentaires éclairés*

NOUVEAU

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, Conseiller nutrition


Ce cours vous aide à mieux comprendre les approches alimentaires alternatives : végétarisme, véganisme, choix des produits laitiers, mais aussi consommation bio, locale et de saison.

Faut-il absolument manger bio ? Pas forcément : l'essentiel est surtout de privilégier des aliments simples, variés, peu transformés et de qualité, selon votre budget et votre mode de vie.

Vous découvrirez comment manger plus frais, local, de saison et pas cher, en apprenant à repérer les bons produits, à comparer les options et à faire des choix réalistes au quotidien.

Le cours vous permettra d'identifier les bénéfiques et les limites de chaque approche afin d'adopter une alimentation éclairée, équilibrée, durable, adaptée à vos besoins, à vos valeurs, à votre santé et à vos contraintes personnelles.



| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|
| Jour et heure | Vendredi de 14h00 à 15h00 | Replay disponible |  |
| Nombre de séances | 4 | | |
| Lieu | UIA et Visioconférence | | |
| Tarif | 34,00 € | <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> | |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Février | Mars |
|---------|------|
| 26 | 5 |
| | 12 |
| | 19 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Un Noël qui me ressemble : vivre les fêtes en harmonie avec soi-même !



Intervenante : Valérie GAVARET
Préparateur mental, D.U./sophrologue

Noël est souvent associé à la joie, la convivialité, la magie, mais il peut aussi être source de stress et de pression. Entre les attentes familiales, les normes sociales et l'idée de « fêtes parfaites », il est facile de se sentir déconnecté de ce qui compte vraiment pour soi. Pourtant, cette période peut devenir une opportunité : celle de créer un Noël qui corresponde à vos aspirations et respectent vos besoins.

Dans cet atelier en trois séances, vous explorerez :

- Les sources de stress liées à Noël : qu'est-ce qui, pour vous, rend cette période difficile ? Comment abaisser ce niveau de stress ?
- Comment prendre de la distance face aux attentes extérieures et accepter vos limites.
- L'art de communiquer vos besoins avec bienveillance, pour des fêtes plus apaisées.
- Des pistes pour vivre Noël autrement : créativité, moments de ressourcement, et attention à soi.



Venez préparer Noël 2026 dans un espace où échanger et dont vous repartirez avec des outils concrets pour vivre les fêtes plus en harmonie avec vous-même.

Composition Canva personnelle à partir d'images libres de droit. Image de gauche : [Deborah Hudson](#), Pixabay. Image de droite : [Jenny Bayon](#) de Pixabay

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi de 10h00 à 12h00 |
| Nombre de séances | 3 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,00 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Décembre |
|----------|
| 4 |
| 11 |
| 18 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Vous ruminez ? Alors ruminez utile !



Intervenante : Valérie GAVARET
Préparateur mental, D.U./ sophrologue

Et si vos pensées devenaient vos alliées ?

Les ruminations, ces pensées qui tournent en boucle, sont une expérience universelle. Souvent perçues comme une source de fatigue ou d'anxiété, elles peuvent aussi devenir un moteur de changement si nous apprenons à les décoder et à les orienter.

Dans cet atelier en deux séances, nous vous proposons d'explorer les formes que prennent vos ruminations (comment se manifestent-elles dans votre quotidien ?), des techniques pour passer du ressassement à la recherche de solutions, inspirées de méthodes utilisées par les sportifs de haut niveau et comment abaisser la charge émotionnelle liée à ces pensées répétitives, pour en faire un outil de progression plutôt qu'un fardeau.

L'objectif ? Reprendre la main sur votre discours interne et en faire un allié pour avancer plus sereinement.

À travers des exercices pratiques et des échanges bienveillants, vous découvrirez comment transformer ces moments de rumination en opportunités de clarification et d'action. Un espace pour apprendre à ruminer... utile !



Image libre de droit. Source : PEXEL.
Ref : pexels-tara-winstead-8378723

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| Jour et heure | Vendredi de 10h00 à 12h00 |
| Nombre de séances | 3 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,00 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Novembre |
|----------|
| 13 |
| 20 |
| 27 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

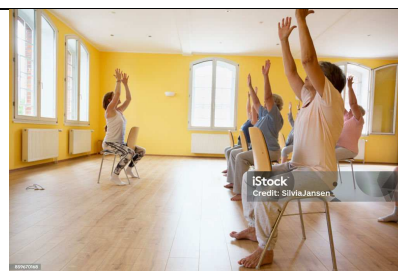
THÈME : Santé - Bien-Être

Yoga sur chaise Session 1

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

iStock, Crédit : SilviaJansen

Ce cours n'est pas une recherche de performance, ni une "posture à réussir". Le yoga est un rapport à la vie : nous passons par le corps pour explorer nos sensations, accueillir nos limites et nous libérer, pas à pas, des souffrances petites ou grandes. Grâce à la chaise, la pratique devient accessible, humble et sûre. On quitte la comparaison pour entrer dans la présence.



Chaque séance est avant tout un temps d'enseignement et de partage, construit autour de la respiration - base de la posture et de la méditation. Vous y trouverez des bénéfices concrets : apaisement du stress, relâchement des tensions, meilleure qualité de sommeil, plus de clarté mentale, et une stabilité émotionnelle qui s'installe dans la durée.



Au fil des semaines, on apprend aussi à se défaire de certains automatismes : moins de contrôle, moins d'auto-jugement, plus de liberté intérieure.

iStock, Crédit : miodrag ignjatovic.

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Mardi de 14h15 à 15h15 |
| Nombre de séances | 14 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 118,00 € (106,20 € si réduction de 10%) |

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

| Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février |
|---------|----------|----------|---------|---------|
| 6 | 3 | 1 | 5 | 2 |
| 13 | 10 | 8 | 12 | |
| | 17 | 15 | 19 | |
| | 24 | | 26 | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

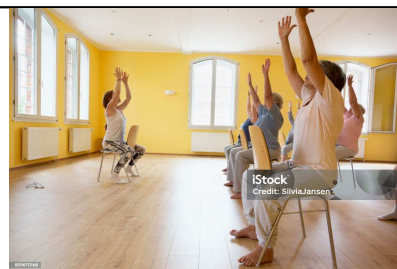
Yoga sur chaise Session 2



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

iStock, Crédit : SilviaJansen

Ce cours n'est pas une recherche de performance, ni une "posture à réussir". Le yoga est un rapport à la vie : nous passons par le corps pour explorer nos sensations, accueillir nos limites et nous libérer, pas à pas, des souffrances petites ou grandes. Grâce à la chaise, la pratique devient accessible, humble et sûre. On quitte la comparaison pour entrer dans la présence.



Chaque séance est avant tout un temps d'enseignement et de partage, construit autour de la respiration - base de la posture et de la méditation. Vous y trouverez des bénéfices concrets : apaisement du stress, relâchement des tensions, meilleure qualité de sommeil, plus de clarté mentale, et une stabilité émotionnelle qui s'installe dans la durée.



Au fil des semaines, on apprend aussi à se défaire de certains automatismes : moins de contrôle, moins d'auto-jugement, plus de liberté intérieure.

iStock, Crédit : miodrag ignjatovic.

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Mardi de 14h15 à 15h15 à l'UIA |
| Nombre de séances | 14 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 118,00 € (106,20 € si réduction de 10%) |

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

| Février | Mars | Avril | Mai | Juin |
|---------|------|-------|-----|------|
| 23 | 2 | 20 | 4 | 1 |
| | 9 | 27 | 11 | 8 |
| | 16 | | 18 | |
| | 23 | | 25 | |
| | 30 | | | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Ancrer durablement de nouvelles habitudes



Intervenante : Valérie GAVARET
Préparateur mental, D.U./ sophrologue

Nous savons tous que se fixer un objectif est une chose, mais le réaliser sur la durée en est une autre. Un objectif est une cible, mais sans moyens concrets, il reste un simple souhait. Les habitudes, en revanche, sont ces petites actions répétées qui transforment vos intentions en réalité.

Dans cet atelier, vous explorerez :

- en quoi les habitudes sont plus puissantes que la motivation
- comment l'établissement de routines, tel que le pratiquent des sportifs de haut niveau, peuvent vous aussi vous aider à progresser sans dépendre de votre volonté
- la méthode WOOP: un outil pour clarifier vos objectifs, anticiper les obstacles pour mieux les dépasser et planifier des actions réalistes.

Fini l'effet « résolutions du Nouvel An » qui ne voient pas la printemps !
Bienvenue aux habitudes progressives et adaptées, pour des changements qui durent.

Ensemble, nous partagerons des outils concrets pour ancrer ce qui compte pour vous, sans pression ni découragement. Parce que la clé ne réside pas dans la volonté, mais dans la répétition de petits pas, adaptés à votre rythme.



*Composition personnelle à partir d'un template
et d'images elles-mêmes libres de droits dans la galerie Canva.*

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| Jour et heure | Vendredi de 10h00 à 12h00 |
| Nombre de séances | 3 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,50 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| |
|------|
| Mars |
| 5 |
| 12 |
| 19 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Ateliers mémorisation



Intervenante : Gaëlle ROLLO
Formatrice

La mémoire dans tous les sens !

Et si vous offriez à vos neurones un vrai moment convivial ?

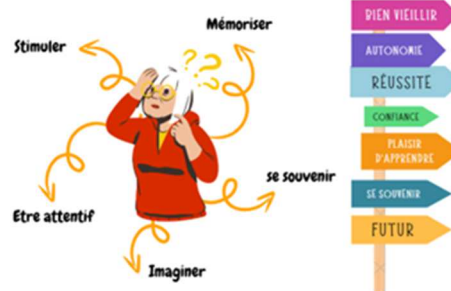
Ces deux séances d'ateliers mémoire invitent les participants à explorer les capacités du cerveau dans une ambiance détendue et stimulante.

Je vous accompagnerai avec bienveillance en m'appuyant sur des petites activités.

À travers exercices ludiques, découverte de soi, astuces pratiques et échanges en groupe, chacun découvrira comment entretenir son attention, sa mémorisation et mémoire au quotidien.

Sans dramatiser les petits oublis (qui arrivent à tout le monde !), nous apprendrons à mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et à la faire travailler avec plaisir.

Un temps dynamique et interactif, accessible à tous, pour cultiver confiance, curiosité et bonne humeur.



Canva France, IA

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi 11 décembre 2026 et Vendredi 21 mai 2027 de 14h00 à 17h00 |
| Nombre de séances | 2 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,00 € si réduction de 10%) |

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

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Communication réussie et respectueuse



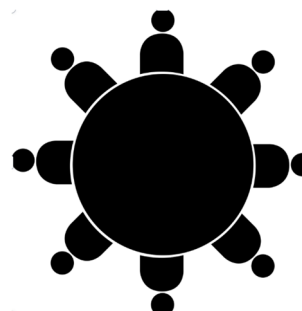
Intervenante : Helies SABATIER

Kinésiologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute

Tout le monde veut être entendu et compris... mais comment faire pour faire passer son message et ne pas créer de stress ?

Je vous propose un atelier ludique pour s'entraîner à utiliser les bons mots, les bonnes tournures et surtout à prendre un temps pour réfléchir à l'impact des mots sur chacun de nous.

Que ce soit à l'oral ou à l'écrit nous pouvons choisir nos mots pour que chacun se sente respecté et entendu.



Pixabay. Image : Grouper, Discussion, Gens. Utilisation gratuite.

| | |
|--------------------------|--|
| Jours et heure | Jeudi 1^{er} avril et vendredi 2 avril 2027 de 9h00 à 12h00 |
| Nombre de séances | 2 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,50 € si réduction de 10%) |

Dates non contractuelles susceptibles d'être modifiées

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Conduite Séniors, restez mobiles ! quizz code de la route *Atelier 1*



Intervenant rattaché à l'Association "Prévention Routière"

Illustration site « Prévention routière »

Conduite Séniors, restez mobiles :

Sensibilisation aux risques routiers associés aux séniors avec une ou plusieurs thématiques au choix (analyse d'accidents, santé et conduite, code et infrastructure, équipements du véhicule.



Quiz code de la route :

consiste, au travers d'un quiz en équipes ou en duel, à répondre à des questions portant sur le permis de conduire, les risques routiers et le code de la route.



Illustration site « Prévention routière »

| | |
|----------------------|--|
| Jour et heure | Mardi 3 novembre 2026 de 9h00 à 12h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | GRATUIT |

Attention, atelier limité à 20 participants

Inscription ferme et définitive

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



Conduite Séniors, restez mobiles ! quizz code de la route *Atelier 2*

NOUVEAU

Intervenant rattaché à l'Association "Prévention Routière"

Illustration site « Prévention routière »

Conduite Séniors, restez mobiles :

Sensibilisation aux risques routiers associés aux séniors avec une ou plusieurs thématiques au choix (analyse d'accidents, santé et conduite, code et infrastructure, équipements du véhicule.



Quiz code de la route :

consiste, au travers d'un quiz en équipes ou en duel, à répondre à des questions portant sur le permis de conduire, les risques routiers et le code de la route.

Illustration site « Prévention routière »

| | |
|----------------------|---|
| Jour et heure | Vendredi 12 mars 2027 de 14h00 à 17h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | GRATUIT |

Attention, atelier limité à 20 participants

Inscription ferme et définitive

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

**Essai d'observation
des mondes invisibles
Que savons-nous de l'après-vie ?
Expériences et témoignages**



Intervenant : François LECUYER
Psychologue, chercheur, conférencier

« *Le monde invisible est incroyable* » (John Grinder).

Nous sommes le plus souvent décrits comme des robots animés par la biochimie, des paquets de neurones, de la matière qui disparaît avec la mort. Pourtant, si la conscience cérébrale analyse les informations données par nos 5 sens pour nous repérer dans le temps et l'espace, elle pourrait aussi être un filtre, réducteur de la conscience extrasensorielle.

Regardons les travaux des scientifiques et les hypothèses formulées à propos de cette conscience extrasensorielle susceptible d'établir des connections avec les mondes invisibles.

| | |
|----------------------|--|
| Jour et heure | Lundi 16 novembre 2026 de 17h00 à 19h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | 17,00 € <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> |

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Fondements, principes et applications des médecines alternatives

Intervenante : Helies SABATIER

Kinésologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute

Présentations des diverses médecines alternatives ou complémentaires ou comment choisir ce qui correspond à votre besoin.

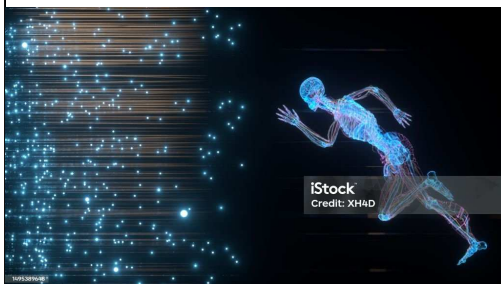
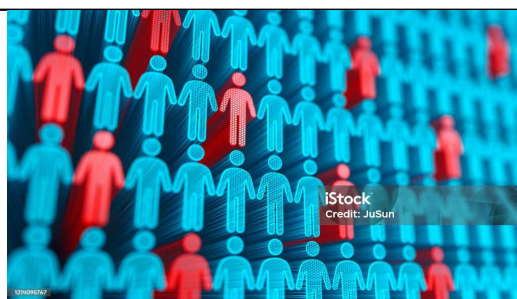
Comment se repérer parmi les multiples propositions de médecines alternatives ?

Quelle est leur importance, quel rôle peuvent-elles jouer dans notre santé et notre bien-être ?

Je vous propose un aperçu des multiples disciplines qui existent et quelles sont leurs promesses et leurs actions.

Comprendre leurs actions et leurs complémentarités avec la médecine allopathique.

Pour vous orienter vers celles qui vous correspondront le mieux.



| | |
|----------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi 16 octobre 2026 de 14h00 à 17h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | 25,00 € <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> |

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Hatha-Yoga Session 1

Intervenant : 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 cardiaques, digestifs et hormonaux ; 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.*

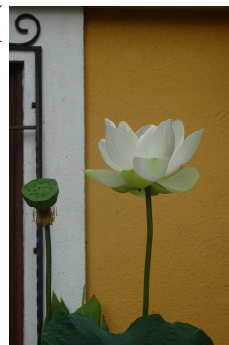


Photo de l'intervenante, Inde. Autorisation donnée pour la publication

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Mardi de 10h00 à 11h00 |
| Nombre de séances | 14 |
| Lieu | Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses", 26 avenue Georges Pompidou à Melun |
| Tarifs | 118,00 € (106,20 € si réduction de 10%) |

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

| Septembre | Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février |
|-----------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 29 | 6 | 3 | 1 | 12 | 2 |
| | 13 | 10 | 8 | 19 | |
| | | 17 | 15 | 26 | |
| | | 24 | | | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Hatha-Yoga Session 2

Intervenant : 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 cardiaques, digestifs et hormonaux ; 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.*

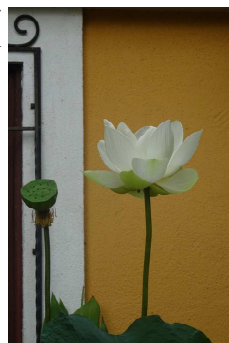


Photo de l'intervenante, Inde.

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Mardi de 10h00 à 11h00 |
| Nombre de séances | 14 |
| Lieu | Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses", 26 avenue Georges Pompidou à Melun |
| Tarifs | 118,00 € (106,20 € si réduction de 10%) |

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

| Mars | Avril | Mai | Juin |
|------|-------|-----|------|
| 2 | 20 | 4 | 1 |
| 9 | 27 | 11 | 8 |
| 16 | | 18 | 15 |
| 23 | | 25 | |
| 30 | | | |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

J'apprivoise mon stress



Intervenante : Valérie GAVARET
Préparateur mental, D.U./sophrologue

Le stress est une expérience universelle, mais chacun le vit différemment. Parfois perçu comme une charge, souvent vécu comme une expérience désagréable, il peut aussi être un signal à écouter, une invitation à mieux se comprendre.

Dans cet atelier, je vous propose d'explorer cette question : comment identifier votre stress, décoder ses messages, et choisir la manière d'y répondre ?

À travers des exercices concrets et accessibles, vous apprendrez à : reconnaître les signes de stress dans votre quotidien, comprendre ce qu'il cherche à vous dire et expérimenter des pistes pour agir, sans jugement ni pression. Mais surtout, cet atelier est une invitation à réfléchir ensemble : et si le stress n'était forcément pas un ennemi, mais un élément à apprivoiser ? Quelle serait votre propre définition du non-stress ?

Des questions que nous aborderons ensemble, dans un cadre bienveillant et interactif, où chaque expérience compte. Un espace pour tous, où la curiosité et l'échange sont les bienvenus.



Image libre de droits. Image par Gerd Altmann de Pixabay

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi de 10h00 à 12h00 à l'UIA |
| Nombre de séances | 3 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,00 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Octobre |
|---------|
| 2 |
| 9 |
| 16 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



Je (ré)apprends à lâcher prise



Intervenante : Valérie GAVARET
Préparateur mental, D.U./ sophrologue

« Tu devrais lâcher prise ! » Plus facile à dire qu'à faire. Et frustrant au possible, quand on en a perdu la capacité. Cela peut même être inquiétant, de renoncer à agir, de se désengager d'une situation... Pourtant, le lâcher-prise n'est pas une résignation. C'est une économie de soi : savoir identifier ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, pour mieux concentrer notre énergie sur l'essentiel.

Dans cet atelier en trois séances, vous explorerez des exercices pratiques pour :

- Réveiller vos capacités à lâcher prise, pas à pas, et ainsi éviter l'épuisement physique et mental.
- Apprendre à discerner quand il est préférable de lâcher prise, et quand, au contraire, tenir bon.
- Compléter les outils de réduction du stress et des ruminations, pour un équilibre global plus harmonieux.

Pourquoi est-ce important ? Parce que le lâcher-prise n'est pas une fin en soi, mais un moyen de retrouver de la liberté intérieure : liberté de choisir où diriger votre attention, liberté de vivre sans vous épuiser dans des combats inutiles.



Image libre de droit – Galerie d'images Canva

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi de 10h00 à 12h00 |
| Nombre de séances | 3 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 50,00 € (45,50 € si réduction de 10%) |

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

| Janvier |
|---------|
| 15 |
| 22 |
| 29 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com

La Méditation

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, Conseiller nutrition

18 séances pour vous libérer de ce qui pèse et retrouver une liberté intérieure. La souffrance n'est pas seulement ce qui arrive : c'est souvent la manière dont vous vous retrouvez pris dedans, par le stress, la rumination, l'auto-critique, la peur ou la pression de « bien faire ».



Ce cursus propose un entraînement de l'esprit, profond et concret, mêlant méditation, décentration, visualisations, philosophie appliquée, neurosciences et thérapies de troisième génération. Vous apprenez à ne plus être capturé par le mental, à créer de l'espace intérieur et à retrouver du choix.



Chaque séance alterne pratique guidée, repères clairs, échanges et soutien. Avec le temps : moins de ruminations, plus de stabilité émotionnelle, un rapport plus doux à vous-même et une présence plus libre au quotidien.

| | |
|--------------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi de 15h15 à 16h15 |
| Nombre de séances | 18 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 151,00 € (135,90 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Novembre | Décembre | Janvier | Février | Mars | Avril |
|----------|----------|---------|---------|------|-------|
| 6 | 4 | 8 | 5 | 5 | 2 |
| 13 | 11 | 15 | 26 | 12 | |
| 20 | 18 | 22 | | 19 | |
| 27 | | 29 | | 26 | |

ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Le conscient, l'inconscient et le subconscient dans nos expériences humaines



Intervenant : François LECUYER
Psychologue, chercheur, conférencier

Ce cours explore les dynamiques entre le Conscient, l'Inconscient et le Subconscient dans nos expériences humaines.

À travers la présence à soi, il s'agit d'observer et d'examiner les mécanismes, les conditionnements et les croyances à l'origine de nos réactions et nos choix, afin de favoriser les processus de résilience et d'évolution.

C'est un cours interactif où vos histoires de vie pourront être visitées, travailler sur ce qui en fait sens, en développant des pratiques destinées à favoriser l'équilibre intérieur par notamment l'amour, la joie et la gratitude.

| | |
|-------------------|--|
| Jour et heure | Lundi de 14h00 à 17h00 |
| Nombre de séances | 4 |
| Lieu | UIA |
| Tarifs | 101,00 € (90,90 € si réduction de 10%) |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Janvier | Février | Mars | Avril |
|---------|---------|------|-------|
| 18 | 22 | 15 | 5 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Optimisation de la performance cognitive par la nutrition



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


Et si la performance cognitive se construisait d'abord dans l'assiette ?

Ce cours vous donne une méthode claire, scientifique et directement applicable pour comprendre comment la nutrition influence l'attention, l'apprentissage, l'analyse et la mémoire.

Vous découvrirez les nutriments réellement impliqués dans le fonctionnement cérébral, les effets concrets des carences, mais aussi les limites et les risques des excès ou de la supplémentation mal conduite.

L'objectif : savoir couvrir ses besoins au quotidien, améliorer sa stabilité mentale, sa concentration et sa résistance à la fatigue, et mettre en place des stratégies efficaces pour les périodes à forte demande cognitive, comme les examens, concours, prises de parole ou journées de travail intense.

Une approche pratique, fondée sur la neurobiologie et les preuves, loin des promesses marketing.

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|
| Jour et heure | Vendredi de 14h00 à 15h00 | Replay disponible |  |
| Nombre de séances | 2 | | |
| Lieu | UIA et Visioconférence | <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> | |
| Tarif | 17,00 € | | |

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

| Septembre | Octobre |
|-----------|---------|
| 25 | 2 |

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Psycho-généalogie et épigénétique

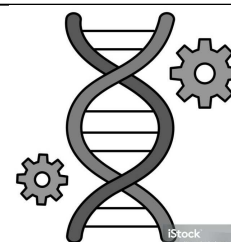


Intervenante : Helies SABATIER

Kinésologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute

*Conception d'icônes d'épigénétique
iStock. Credit : Abdul Basit Noohani*

Tout le travail d'Anne Ancelin (dans le livre aie mes aïeux par exemple) a consisté à montrer que nous sommes liés à l'histoire de nos ancêtres et que lorsqu'un secret est enfoui ou qu'une blessure est ignorée elle est transmise de façon diverse aux générations suivantes.



Epigenetics



Que ce soit par des blocages, des impossibilités de gagner de l'argent, du mal à être heureux, des agressions qui se répètent et tant d'autres choses...

Je vous propose de vous donner quelques pistes pour étayer vos propres recherches et peut être libérer des choses trop lourdes à porter.

*Arbre, Illusion d'optique, Visage.
Illustration. iStock. Credit : ChrisGorgio*

| | |
|----------------------|--|
| Jour et heure | Judi 1^{er} avril 2027 de 14h00 à 17h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | 25,00 € <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> |

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com



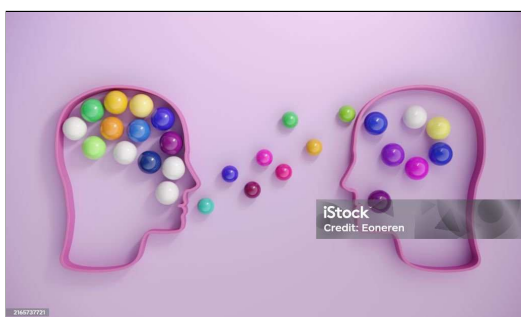
ANNÉE 2026/2027

THÈME : Santé - Bien-Être

Psychologie de la couleur et son influence sur notre société

Intervenante : Helies SABATIER

Kinésiologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute



On parle des couleurs de la vie, mais les couleurs que l'on met dans notre vie sont-elles choisies par hasard ?

Que se cache t-il derrière les couleurs ?

Qu'apportent les couleurs dans notre vie ?

Comment sont utilisées les couleurs pour nous faire passer des messages dans notre société ?

Nous étudierons les couleurs et leur vibration, leur puissance pour notre énergie, notre santé et les messages qu'elles véhiculent dans notre inconscient et dans notre société.



| | |
|----------------------|--|
| Jour et heure | Vendredi 16 octobre 2026 de 9h00 à 12h00 |
| Lieu | UIA |
| Tarif | 25,00 € <i>Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.</i> |

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château – 77000 Melun
Téléphone : 01.75.79.30.76 - Email : uia@camvs.com

