

ANNEE UNIVERSITAIRE 2024- 2025

Université du Temps Libre Marseille
Aix Marseille Université
11, rue Edmond Rostand
13006 Marseille

Tél.: 04 13 94 61 81

Mail: utl-marseille@univ-amu.fr
<https://utl.univ-amu.fr/activites-a-marseille>



amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

SOMMAIRE

Présentation équipe enseignante

Cours de Pilates, de maintien en forme et option danse, de yoga	P. 3
Cours de Randonnées, Qi-gong, marche consciente et marche nordique	P. 4
Cours d'Activation mémoire, de sophrologie	P. 5

LUNDI

● Randonnées oxygénation avec Felix ALTGELD & Pascal MAIRE	P. 6
● Marche Nordique avec Jérémie DALPIAZ	P. 7
● Pilates avec Laurence ROLS	P. 8
● Barre pilates avec Laurence ROLS	P. 9

MARDI

● Maintien en forme avec Caroline ROGUET	P. 10
● Maintien en forme, option danse avec Caroline ROGUET	P. 10
● Pilates avec Laurence ROLS	P. 8
● Pilates et stretching avec Laurence ROLS	P. 11

MERCREDI

● Marche consciente avec Marc BELLON	P. 12
● Méditation et pratique de Qi Gong avec Marc BELLON	P. 13

JEUDI

● Activation mémoire avec Eric PASTUREL	P. 14
● Maintien en forme avec Caroline ROGUET	P. 10
● Maintien en forme, option danse avec Caroline ROGUET	P. 10
● « Yoga doux ciblé dos, Méditation – Respiration » avec Henrick BAUER-CAUNEILLE	P. 15
● Yoga avec Henrick BAUER-CAUNEILLE	P. 16
● Expression corporelle et sophrologie avec Louis BADIE	P. 17
● Pilates avec Laurence ROLS	P. 8
● Pilates & stretching avec Laurence ROLS	P. 11

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

UTL Marseille – Aix Marseille Université
Année universitaire 2024-2025

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Pour toutes les activités en salle à l'UTL :
nous vous demandons d'amener votre tapis

PILATES

Laurence ROLS

Professeur de danse classique et de Pilates, formée à la danse très jeune, élève de Mme ARMAND, Dany et Rudy BRYANS, j'intègre également l'École de danse de l'Opéra de Marseille.

Suite à un accident, me faisant réfléchir sur une carrière de danseuse professionnelle, je me tourne vers l'enseignement afin de transmettre ma passion.

En 2003, création de l'école de danse « *Les Chaussons Rouges* », dont le devise est : Rigueur, Sérieux, Passion, qui résume mon enseignement.

Vient avec les années, le désir de donner un sens au mouvement, comprendre tous les mécanismes du corps, la physiologie de l'appareil locomoteur etc., ce qui m'entraîne, alors, vers le Pilates, la santé et le bien-être avec une formation en réflexologie plantaire et en massage drainant relaxant.

LUNDI

- Pilates
- Barre Pilates

MARDI

- Pilates
- Pilates & Stretching

JEUDI

- Pilates
- Pilates & stretching

YOGA

Henrick BAUER-CAUNEILLE

En 2012, il découvre le yoga puis part vivre une année en Inde, près de Pondichéry, où il se forme à l'enseignement du yoga en 2014. Passionné par le yoga, sa philosophie, ses secrets et toute la richesse culturelle associée, il continue à se former à travers un master de science du yoga et yogathérapie à l'université et hôpital de yoga SVYASA en Inde entre 2018 et 2021. De retour à Marseille, il partage différentes pratiques autour de cette discipline (respiration, mantra, posture, méditation, relaxation).

JEUDI

- « *Yoga doux ciblé dos, Méditation – Respiration* »
- Yoga

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

Année universitaire 2024-2025

MAINTIEN EN FORME



Caroline ROGUET

Native de la région, j'ai poursuivi mes études supérieures à Paris et dansé dans une compagnie. Après des formations en anatomie, musique et pédagogie, j'ai passé le diplôme d'état de danse et enseignement de la gymnastique en salle. Au fil des années, j'ai monté ma propre méthode qui consiste à assouplir et muscler à chaque séance toutes les parties du corps.

Les cours se déroulent en musique, debout puis au sol. Nous renforçons les muscles tout en veillant à la bonne position du dos. Les exercices d'équilibre, de souplesse sont accessibles à tous.

MARDI

- Maintien en forme
- Maintien en forme, option danse

JEUDI

- Maintien en forme
- Maintien en forme, option danse

Equipe Enseignante

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Pour toutes les activités en salle à l'UTL :
nous vous demandons d'amener votre tapis (Suite...)

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

UTL Marseille – Aix Marseille Université
Année universitaire 2024-2025

Equipe Enseignante

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

RANDONNEES OXYGENATION

Felix ALTGELD,

D'origine allemande et habitant de Marseille depuis plus de dix ans, sa passion pour la randonnée et la nature ont poussé Felix à explorer les massifs de Provence et notamment du Parc National des Calanques. Auteur d'un guide de randonnée sur la Corse, il est aussi un fin connaisseur de l'île et y travaille durant plusieurs semaines par an. Habitant du monde et également voyageur passionné, Felix parle anglais, espagnol, allemand et français couramment et saura faire vivre votre randonnée entre bonne humeur et interventions sur la flore, la faune et l'histoire.

Pascal MAIRE,

Passionné de montagnes et de nature depuis l'enfance, j'ai passé les diplômes de BAFA sport en pleine nature, initiateur d'escalade et de moniteur d'alpinisme en complément de mes études de mathématiques et de mon travail d'ingénieur de recherche. J'encadre avec beaucoup de plaisir l'escalade, l'alpinisme et la randonnée en camps de vacances et en club de montagne depuis mes 18 ans.

En 2016, je me suis engagé à passer le diplôme d'accompagnateur en montagne. Ce métier me permet de consacrer davantage de temps à la randonnée avec tous les bénéfiques qui en découlent. J'aime progresser et partager mes connaissances de la flore et de la faune, sur l'histoire et la culture des lieux tout en sensibilisant aux questions environnementales. Je pratique aussi la photographie, le yoga et la sophrologie. Engagé dans le mouvement des villes en transition de Rob Hopkins, je pratique la permaculture.

LUNDI

- Randonnées oxygénation (groupe tonique)
- Randonnées oxygénation (groupe cool)

QI GONG & MARCHE CONSCIENTE



Marc BELLON,

De formation technique et commerciale, j'ai travaillé dans la conception puis la distribution d'articles de sport de montagne. Mais après quelques années, j'ai préféré « aller dehors ». L'appel de la nature a été plus fort que celui du marketing. J'ai donc effectué ma formation d'Accompagnateur en Montagne puis d'Instructeur en Marche Nordique. Parallèlement, depuis 1999, je pratique le Qi Gong et la méditation. J'ai été initié pendant plus de 15 ans par mon maître, issu de l'école vietnamienne Sa Luong Kong. Puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place, ce que j'ai fait quelques années. J'ai ensuite étudié à l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong de Paris, jusqu'à l'obtention du Certificat d'Enseignant en Qi Gong. J'enseigne à l'UTL depuis 2002 (randonnée, découverte de la nature, marche nordique et le Qi Gong depuis 2013). Depuis 2011, je peux mêler mes deux passions : pratiquer le Qi Gong, la méditation et la marche consciente lors de sorties en plein air ou de séjours en montagne, à la campagne, en bord de mer. Associer la marche à pied, les méditations et le Qi Gong est une grande source de bienfaits pour tous.

MERCREDI

- Marche consciente
- Méditation et pratique de Qi Gong
- Méditation et pratique de Qi Gong

MARCHE NORDIQUE



Jérémy DALPIAZ,

Professionnel du sport santé, éducateur diplômé et curieux, détenteur du BPJEPS "aptitudes pour tous", je ne cesse de découvrir de nouvelles approches afin de partager mes connaissances avec mon public. Sportif depuis l'enfance, car tout cela a commencé très tôt, nutrition, plaisir et sport sont la base de ma philosophie de vie. Je vous propose de découvrir ou redécouvrir ensemble les différentes facettes de la marche nordique, un sport très accessible, aux innombrables bienfaits.

LUNDI

- Marche Nordique

(Suite...)

ACTIVATION MEMOIRE



Eric PASTUREL

Psychologue de formation, je me suis orienté en cours d'étude vers une spécialisation : gérontologie sociale. A cette occasion, j'ai pu donc avoir accès aux formations concernant les différentes techniques mnésiques. Formateur à l'UTL depuis 25 ans, j'ai le plaisir de venir, d'année en année, développer et enrichir la potentialité de chacun.

JEUDI

• **Activation mémoire**

EXPRESSION CORPORELLE ET SOPHROLOGIE



Louis BADIE

Exerçant au Centre Médical Perceval à Marseille 1er, Louis BADIE est sophrologue certifié, formateur agréé par le CNFPT (Centre National de la Fonction Publique Territoriale) et membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie à Paris. Son activité se répartit entre l'accompagnement thérapeutique et le développement personnel.

JEUDI

• « *Bulles de Bien-Être* »

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

UTL Marseille – Aix Marseille Université
Année universitaire 2024-2025

Equipe Enseignante

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

CONTENU ET OBJECTIF

Encadrées par des accompagnateurs montagne, qui alterneront, ces randonnées permettront de découvrir et profiter de la nature en sécurité, de développer des connaissances en botanique, géologie, histoire des lieux, de partager des moments conviviaux et de bonne humeur, d'améliorer votre système nerveux et locomoteur (équilibre, meilleur souffle, entretien des articulations, sollicitation des muscles...), etc. Des études montrent que les personnes qui passent du temps en plein air sont plus détendues et plus heureuses ; L'oxygénation du cerveau contribue notamment à réduire le stress.

Nous proposons des randonnées en groupe à Marseille et aux alentours. Il s'agit de randonnées plutôt faciles, le plus souvent sur des grandes pistes avec environ 250 mètres de dénivelé, parfois des sections de chemins caillouteux et 300 mètres de dénivelé. Il est important d'avoir de l'équilibre et de bons appuis.

Le rythme est un peu plus « cool » l'après-midi mais il arrive de faire presque autant que le matin. L'esprit est un peu plus « cool » l'après midi, les randonneurs sont un peu moins autonomes.

Chaque sortie dure 3 heures avec une petite pause au milieu.

Certaines randonnées sont accessibles en bus et d'autres nécessiteront que les participants s'organisent en co-voiturage.

Une à 2 randonnées pourront engendrer un coût de transport (par exemple Le Frioul ...). En cas de mauvaise météo, les sorties seront reportées à une date ultérieure.

Le programme trimestriel des rendez-vous est affiché sur le site de l'UTL et au secrétariat.

Équipement :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde (1 litre d'eau minimum), « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.

SPORT - BIEN ETRE RANDONNEES OXYGENATION

TARIF :

ACTIVITE NON DEGRESSIVE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)

JOUR ET HORAIRES :

LUNDI, 9H00-12H00

(Groupe Tonique)

LUNDI, 13H30-16H30

(Groupe Cool)



amu
Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec **FELIX ALTGELD & Pascal MAIRE,**



CONTENU ET OBJECTIF

Marche en extérieur avec des bâtons spécifiques, agrémentée d'exercices généraux et spécifiques à la pratique de la discipline, de conseils techniques et de correction du geste, encadrée par un éducateur diplômé.

Une balade agréable et bénéfique pour le corps et l'esprit. Une découverte de l'activité marche nordique avec le maintien et l'amélioration de la condition physique générale au cours d'un moment convivial en plein air (lutte contre l'ostéoporose, entretien et amélioration des capacités musculaires, cardio-vasculaires, cardio-respiratoires, de la posture, du tonus musculaire, de l'équilibre, de la coordination, de l'orientation spatiale et de la concentration).

ACCÈS ET RENDEZ-VOUS DES LIEUX DE MARCHÉ

Les conditions météorologiques n'ont généralement pas d'incidence sur la confirmation des séances, sauf cas de force majeure, d'orage avec risque de foudre sur zone de marche, ou de bulletin météo alerte rouge.

Le calendrier des lieux de rendez-vous sera affiché sur le site de l'UTL ou disponible au secrétariat

METHODE

15 min d'échauffement (réveil articulaire et musculaire)
1h30 de marche (avec apports techniques et pédagogiques)
15 min d'étirement (assouplissement et retour au calme)

MATERIEL NECESSAIRE

Chaussures et vêtements adaptés à la marche
Prévoir une gourde d'eau !
Bâtons spécifiques de marche nordique
(valeurs données pour indication) :

Votre taille (en cm)	inf. 155	155 à 162	162 à 170	170 à 177	177 à 185	sup. 185
Taille des bâtons (en cm)	105	110	115	120	125	130

SPORT - BIEN ETRE MARCHE NORDIQUE

TARIF :

ACTIVITE NON DEGRESSIVE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)

JOUR ET HORAIRES

LUNDI, 10H00-12H00

amu Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

INTERVENANT :
Jérémy DALPIAZ



CONTENU ET OBJECTIF

Le Pilates est une activité sportive, très respectueuse du corps, qui ne le violente pas, et renforce tous les muscles profonds. Il permet ainsi une meilleure posture, un meilleur maintien. L'aspect physique entraîne parallèlement confiance en soi : une estime de soi qui n'est pas sous estimable.

Les principes de base du Pilâtes :

- La respiration,
- La concentration du centre du corps,
- L'alignement : respect des courbures naturelles,
- L'équilibre musculaire,
- La coordination,
- Le contrôle du mouvement,
- La concentration,
- La détente et la concentration



amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

SPORT – BIEN ETRE PILATES

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI, 10H00 - 11H00
MARDI, 14H30- 15H30
JEUDI, 14H30- 15H30

Venant du monde de la danse, ma méthode Pilates en est imprégnée.
Un travail en douceur, adapté à chacun,
en fonction de ces capacités et de ces pathologies

Avec
Laurence ROLS



NB :

Pour toutes les activités en salle à l'UTL : nous vous demandons d'amener votre tapis activité requis pour

CONTENU ET OBJECTIF

Contrairement à ce que l'on peut croire, il n'y a pas d'âge pour commencer la danse classique. Le plaisir, l'intérêt et bien sûr un peu de volonté sont les principales motivations.

La danse c'est le mouvement !

En danse classique, il est traditionnel de commencer la leçon par des exercices à la barre, pour s'échauffer, assouplir les muscles doucement, sans les fatiguer. Bien sûr, tout cela sera adapté en fonction des élèves présents.

Ce cours de barre Pilates, vous permettra de travailler :

- La souplesse
- L'équilibre
- La posture
- L'attention
- La mémoire,
- La coordination

Sans oublier, les effets bénéfiques sur le plan musculaire et cardio-vasculaire

Le support musical est primordial, et chaque exercice est accompagné d'une musique spécifique à chacun d'eux.

Durant une heure, les soucis du quotidien ne passent pas la porte du cours de danse

NB :

Pour toutes les activités en salle à l'UTL : nous vous demandons d'amener votre tapis

SPORT – BIEN ETRE BARRE PILATES

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRE

LUNDI, 11H00 - 12H00



amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec

Laurence ROLS



Nb: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

CONTENU ET OBJECTIF



Une gymnastique douce pour vivre avec son temps tout en gardant une bonne condition physique.

Nous entretenons à chaque séance la souplesse des articulations, le bon placement du dos et la solidité de la sangle abdominale.

Certains exercices sont proposés afin d'améliorer l'équilibre, le souffle, la coordination, les réflexes.

Enfin, après un renforcement de chaque partie du corps, on assouplit les muscles.

Les cours ont pour but d'apporter un mieux-être dans la vie de tous les jours.

Les méthodes :

Renforcement musculaire, souplesse, en musique, Décontraction- respiration- relaxation.

Chacun s'entraîne à son rythme et par rapport à ses propres possibilités articulaires pour une retraite active.

SPORT – BIEN ETRE MAINTIEN EN FORME

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOURS ET HORAIRES :

MARDI, 10H00 - 11H00

MARDI, 11H00 - 12H00

MARDI, 13H00 - 14H00 (option danse)

JEUDI, 11H00 - 12H00

JEUDI, 13H15 - 14H15 (option danse)

+ Option Danse

Mardi 13h00 et Jeudi 13H15

Dans ce cours de maintien en forme, nous nous échauffons en dansant. Apprentissage et progrès sur des pas simples à la portée de tous :

country, madison, chachacha, modern jazz.

En 2^{ème} partie de cours, nous renforcerons et assouplirons tout notre corps par des exercices de gymnastique douce en veillant toujours au bon placement de notre dos.

amu Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec
Caroline ROGUET



CONTENU ET OBJECTIF

Afin de permettre un travail axé sur les étirements (stretching) :

- La première partie de ce cours sera concentrée sur un échauffement, ayant pour base des mouvements de Pilates.
- La seconde partie concernera le stretching.

Chaque partie du corps sera prise en compte : cou, bras, mains, dos, jambes, chevilles... afin d'améliorer ou conserver une certaine souplesse mais également pour davantage travailler la mobilité des articulations du public concerné.



SPORT – BIEN ETRE PILATES STRETCHING

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOURS ET HORAIRES :

MARDI, 15H30- 16H30
JEUDI, 15H30 - 16H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

**Pilates et stretching,
un cours permettant d'allier des exercices d'étirement à un ciblage Pilates pour :**

- Améliorer la posture,
- Renforcer la sangle abdominale et les muscles profonds,
- Développer la souplesse,

NB :

Pour toutes les activités en salle à l'UTL : nous vous demandons d'amener votre tapis

Avec
Laurence ROLS



Nb: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

CONTENU ET OBJECTIF

La Marche Consciente est une méditation en mouvement, une fenêtre de grand calme et de paix ouverte sur notre environnement, intérieur et extérieur.

Un cours en automne ou/et un cours au printemps selon vos envies

Une séance typique débute par des exercices d'échauffements articulaires, musculaires et respiratoires, basés sur la gym douce et le Qi Gong. Puis différents types de marches sont proposés, souvent en silence, pour tenter de réunir corps et esprit, et développer la concentration. La présence, la pleine conscience du geste de la marche, du contact avec le sol, avec la forêt, seront améliorées par plusieurs techniques, dont la Marche Afghane.

Si la météo le permet, un moment de méditation guidée permettra d'affiner les sensations et approfondir le bonheur d'être dehors.

Les objectifs sont multiples : meilleure concentration, apprendre à marcher sans essoufflement ni fatigue, maintien d'une posture juste, encrage dans l'instant, relaxation profonde du corps et du mental, regain d'énergie : développer la présence, c'est récupérer de l'énergie !

Niveau requis : aucun !

Les débutants sont bienvenus, que vous pratiquiez le Qi Gong ou pas, il suffit de pouvoir marcher 2h30 en plein air.

Rendez-vous les mercredis à 9h30, toujours sur des lieux accessibles en bus (surtout Luminy, mais aussi la Campagne Pastré, les plages du Prado, plus quelques variantes au printemps).

Le programme est disponible en ligne sur le site de l'UTL et au secrétariat.

Tenue :

Pantalon souple, non serré à la ceinture, petit sac à dos ou banane (pour porter téléphone, papiers, veste, petite gourde d'eau). Chaussures de marche ou de sport obligatoires (pas de talons ni de chaussures ouvertes).

SPORT - BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT *MARCHE CONSCIENTE - Le Souffle en Marche*

TARIF :

SEMINAIRE NON DEGRESSIF 125€ (tarif plein) /95€ (Tarif réduit)
Tarif applicable à chaque session (octobre-décembre et/ou mars-mai)

JOUR ET HORAIRES

MERCREDI, 9H30-12H00
(Session 1: octobre à décembre)

MERCREDI, 9H30-12H00
(Session 2: mars à juin)

Avec
Marc BELLON



amu Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

SPORT - BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

Méditation et pratique de Qi Gong

CONTENU ET OBJECTIF

Dans un monde toujours plus rapide, exigeant pour les nerfs et le mental, la méditation offre un moment d'attention pure, sans but à atteindre, simplement rester là.

Ce temps pris pour soi permet au cerveau de traiter l'information, de rétablir des connexions et de récupérer de la santé. La science prouve d'ailleurs de mieux en mieux les bénéfices de cette pratique. Outre un meilleur sommeil, une meilleure attention, un esprit plus clair, la méditation régulière offre l'espace nécessaire au corps pour s'exprimer, retrouver ses fonctions de base, réaligner la structure osseuse et se détendre profondément.

Pratiquer la pleine conscience et d'autres formes de méditation permet de prendre du recul par rapport à son fonctionnement habituel, pour pouvoir s'observer attentivement et donc mieux se connaître. Après un certain temps de pratique, beaucoup de situations apparemment compliquées voire insolubles apparaissent clairement. Le sourire devrait vous venir facilement après chaque séance, car méditer, c'est se faire réellement du bien, ouvrir son cœur, s'apaiser et juste « être ».

Chacun est invité à s'inscrire aux 2 stages directement, surtout pour les élèves des années précédentes, ou juste au 1^{er} stage de 6 séances pour découvrir la méditation, libre à vous de vous inscrire au second stage.

Déroulement :
Chaque séance de 2 heures débute par un moment de détente corporelle, respiration et Qi Gong. Nous pratiquerons donc debout (Qi Gong), allongé (respiration) et assis (méditation). Des conseils sont donnés avant et après la pratique méditative.

La méditation se déroule assis sur une chaise ou au sol sur un zafu (coussin de méditation).

La durée de l'exercice pourra varier d'une séance à l'autre, allant en augmentant pendant l'année.

Des courtes durées sont privilégiées au début, 10 à 15 minutes.

Certaines méditations seront guidées.

TARIF :

STAGE 70€ (NOVEMBRE – DECEMBRE)
DOUBLE STAGE 140€ (MARS – JUIN)

JOUR ET HORAIRE :

MERCREDI, 14H00-16H00

Avec
Marc BELLON

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



NB :

Pour toutes les activités en salle à l'UTL : nous vous demandons d'amener votre tapis

BIEN ETRE - EPANOUISSEMENT

Activation Mémoire

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRE :

JEUDI, 9H00 - 10H30
JEUDI, 10H30 - 12H00

CONTENU ET OBJECTIF

La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus :

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire,
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles,
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits amnésiques,
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.

amu Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec

Eric PASTUREL





SPORT – BIEN ETRE

YOGA DOUX CIBLE DOS

Respiration - Méditation

CONTENU ET OBJECTIF

Un Yoga doux ciblé sur les douleurs du dos

Ce stage de 8 sessions est **ouvert à tous, que vous ayez des douleurs au dos ou que vous cherchiez un yoga doux ou un yoga complet**. Chaque séance comportera environ 45 min d'exercice physique et 45 min de respiration et méditation.

TARIF :
TRIPLE STAGE 210€ OU STAGE À L'UNITÉ : 100€

JOUR ET HORAIRE
JEUDI, 9H15 – 10H45

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Nous pratiquerons des exercices d'échauffement, des exercices doux pour les différentes parties du corps, des exercices doux spécifiques pour le dos. L'ensemble de ces exercices sera adapté aux personnes ayant de douleurs lombaires, dorsales ou cervicales.

Certaines douleurs du dos sont liées à des tensions de muscles qui devraient être détendus au repos, le yoga permet d'aller relâcher ces muscles.

Basé sur le principe de contraction / relaxation, les postures (*asanas*) entraînent le relâchement des muscles potentiellement à l'origine de certaines douleurs. La respiration et la méditation permettent de **détendre le corps et le mental** de manière générale. Les tensions musculaires ont une origine mentale (douleur, stress, tension inconsciente ou automatique).

La respiration du yoga (appelée *Pranayama* en sanskrit) entraîne notamment un rééquilibrage des systèmes nerveux autonomes sympathique et parasympathique.

Les exercices de méditation proposés feront tomber les stéréotypes autour de la méditation et vous feront (peut-être 😊) expérimenter une profonde sérénité.

Ce cours ne prétend pas soulager vos douleurs directement. Il vous permettra d'apprendre des exercices de respiration / relaxation à pratiquer chez vous quotidiennement, seulement ainsi certaines douleurs installées depuis longtemps pourront éventuellement réduire.

NB :

Venir au cours avec :

- Une brique yoga de préférence en liège (22 X 12 X 7,5 cm)
- Une sangle de yoga
- Un tapis de yoga

Avec **Henrick
BAUER-
CAUNEILLE**



SPORT – BIEN ETRE

YOGA

CONTENU ET OBJECTIF

L'enseignement s'adresse à tous, sportifs ou non.
Nous pratiquerons des exercices d'échauffement puis des postures (appelées *asanas* en sanskrit) tirées du répertoire traditionnel du Hatha Yoga, avec le souci de les adapter aux morphologies et possibilités de chacun.
Chaque séance comportera également un exercice de respiration (appelé *Pranayama* en sanskrit) et une relaxation.

Les BIENFAITS DU YOGA :

- Permet de se reconnecter à son corps et à son souffle ;
- Aide à réduire les tensions musculaires ;
- Aide à réduire le stress et à vivre plus sereinement ;
- Renforce le tonus musculaire ;
- Travaille la psychomotricité ;
- Améliore la respiration et la concentration ;
- Permet de réduire certaines douleurs musculosquelettiques ;

Les BIENFAITS SPECIFIQUES DU PRANAYAMA

(respiration du yoga) :

- Réapprendre à respirer,
- Utiliser pleinement ses poumons,
- Nettoyer les voies respiratoires,
- Calmer le mental,
- Rééquilibrer l'activité du cerveau gauche et du cerveau droit,
- Rééquilibrer les flux énergétiques dans le corps,



NB :

Venir au cours avec :

- Une brique yoga de préférence en liège (22 X 12 X 7,5 cm)
- Une sangle de yoga
- Un tapis de yoga

TARIF :

ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRE :

JEUDI, 11H00 – 12H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec **Henrick
BAUER-CAUNEILLE**



CONTENU ET OBJECTIF

Cette année, nous proposons tout au long de l'année un parcours original associant expression corporelle et sophrologie.

Les séances de deux heures se répartiront de la façon suivante :

- Une demie heure consacrée à divers exercices individuels et collectifs issus des pratiques théâtrales et sportives. Ceux-ci sont essentiellement axés sur le schéma corporel : conscience du corps ; présence, posture et gestuelle ; mouvements dans l'espace ; travail de la voix et prise de parole en public à partir de lectures.
- Une heure et demie sera dédiée à la sophrologie, notamment à l'estime et la confiance en soi : exercices de relaxation dynamique, respiration et relâchement musculaire, souplesse articulaire, troubles musculosquelettiques suivis d'une détente profonde (allongé ou assis).

Ludiques et interactifs, ces ateliers ont pour objectif d'apprendre à lâcher prise afin de laisser s'exprimer les ressources souvent insoupçonnées dont nous disposons.

NB : Pour toutes les activités en salle à l'UTL : nous vous demandons d'amener votre tapis

BIEN-ETRE - EPANOUISSEMENT EXPRESSION CORPORELLE ET SOPHROLOGIE

TARIF :
TRIPLE STAGE 210€ OU STAGE À L'UNITÉ : 100€

JOUR ET HORAIRE :
JEUDI, 14H30-16H30



amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Avec
Louis BADIE

