

SPORT & BIEN ETRE

ANNEE
UNIVERSITAIRE
2026 - 2027



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

amu Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Tél.:
04 13 94 61 81

Mail:
utl-marseille@univ-amu.fr

Site web
<https://utl.univ-amu.fr/activites-a-marseille>

PILATES

Enseignante : Laurence ROLS P. 3

LUNDI

- Pilâtes P. 4
- Exercices de barre classique / barre à terre P. 5

MARDI

- Pilâtes P. 4
- Pilâtes Stretching P. 6

JEUDI

- Pilâtes P. 4
- Pilâtes Stretching P. 6

MAINTIEN EN FORME

Enseignante : Caroline ROGUET P. 7

MARDI

- Maintien en forme P. 8
- Maintien en forme- Option danse P. 8

JEUDI

- Maintien en forme P. 8

YOGA

Enseignant : Guillaume DUNAND P. 9

LUNDI

- Yoga douceur et mobilité P. 10
- Yoga tonique et équilibre (Hatha yoga adapté) P. 11
- Yoga relaxation et respiration P. 12



SPORT & BIEN ETRE

SOMMAIRE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

RANDONNEES-OXYGENATION

Enseignants : Felix ALTGELD et Sylvain CRETIN P. 13

LUNDI

- Groupe Tonique P. 14
- Groupe cool P. 14

RANDONNEES A LA JOURNEE

Enseignant : Marc BELLON P. 15

LUNDI

- Les Randos de Marco - Session Automne P. 14
- Les Randos de Marco - Session Printemps P. 14

MARCHE CONSCIENTE

Enseignant : Marc BELLON P. 15

MERCREDI

- Session Automne P. 17
- Session Printemps P. 17

MEDITATION ET PRATIQUE DU QI GONG

Enseignant : Marc BELLON P. 15

MERCREDI

P. 18



ACTIVATION DE LA MÉMOIRE

Enseignant : Eric PASTUREL P. 19

JEUDI

P. 20





INTERVENANT : **Laurence ROLS**

SPORT & BIEN ETRE

Pilates – Stretching – Barre

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

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'Ecole 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 la 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 Pilâtes, la santé et le bien-être avec une formation en réflexologie plantaire et en massage drainant relaxant.

PROGRAMME

Le Pilates est une activité sportive, très respectueuse du corps, qui ne le violence pas, et renforce tous les muscles profonds.

Il permet ainsi une meilleure posture, un meilleur maintien.

L'aspect physique entraîne parallèlement une certaine confiance en soi : or, cette estime de soi a toute son importance.

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

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

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

SPORT & BIEN ETRE

PILATES

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOURS ET HORAIRES :

LUNDI, 9H00 – 10H00 / 10h00- 11h00 / 13H00- 14H00

MARDI, 14H30 – 15H30

JEUDI, 14H30 – 15H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

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, avec des exercices de barre classique et de barre à terre, 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

Exercices de barre classique / barre à terre

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI, 11H00 – 12H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

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

La première partie du cours se concentrera sur un échauffement, avec pour base des mouvements de Pilates, et la seconde sur du 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.

Pilâtes 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

SPORT & BIEN ETRE

PILATES ET STRETCHING

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOURS ET HORAIRES :

MARDI, 15H30 – 16H30

JEUDI, 15H30 – 16H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre





INTERVENANT: **Caroline ROGUET**

Originnaire de la région, je suis partie à Paris pour la danse où j'ai été recrutée dans une compagnie professionnelle. 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.

SPORT & BIEN ETRE

MAINTIEN EN FORME

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

PROGRAMME

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

Il s'agit d'un cours individuel, en musique, à la portée de tous ; chaque séance est unique et vise toujours à renforcer et assouplir l'ensemble du corps.

Après un échauffement en douceur, en insistant sur le placement du dos et de la sangle abdominale, les articulations sont assouplies, les muscles consolidés.

A chaque cours, nous entretenons toutes les parties du corps, bras, jambes, abdominaux et dorsaux, debout puis au sol, avec du matériel pour ceux qui le souhaitent : élastiband, altères, bâtons, ballons.....

En respectant toujours les possibilités de chacun !

Certains exercices visent à améliorer le souffle, l'équilibre, l'habileté motrice, la coordination. L'entretien de l'appareil cardio-respiratoire, cardio-vasculaire, locomoteur, lutte contre l'arthrose, l'ostéoporose.

Nous finissons en détente afin de décrisper et assouplir notre corps en insistant sur la respiration pour une bonne oxygénation des fibres musculaires ; quelques minutes de relaxation pour évacuer les tensions inutiles, mieux gérer son stress, son énergie et son sommeil.

Le cours a pour but d'apporter une meilleure connaissance de son corps et confiance en soi, solidité, équilibre, souplesse articulaire et musculaire et donc un bénéfice dans la vie de tous les jours.

OPTION DANSE

Un cours de maintien forme avec de la danse pour tonifier le corps et solliciter la mémoire

Nous commençons chaque séance avec un échauffement dansé (**country, madison, chachacha, salsa ...**) avec des pas simples et accessibles.

Nous musclons ensuite les bras, jambes, abdominaux, dorsaux ... debout puis au sol.

Nous insistons beaucoup sur la souplesse articulaire et musculaire, l'équilibre

SPORT & BIEN ETRE

MAINTIEN EN FORME

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOURS ET HORAIRES :

MARDI, 10H00 – 11H00 / 11H00- 12H00

MARDI, 13H00 – 14H00 (option danse)

JEUDI, 11H00 – 12H00

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



INTERVENANT: Guillaume DUNAND

SPORT & BIEN ETRE

YOGA

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Éducateur sportif et praticien bien-être, Guillaume propose une approche du yoga accessible, moderne et profondément humaine.

Son enseignement s'appuie sur le mouvement, la respiration et l'écoute du corps, avec une attention particulière portée à l'adaptation des pratiques pour chacun.

À travers ses cours, il invite à se reconnecter à soi, à relâcher les tensions et à retrouver énergie et équilibre dans le quotidien.

PROGRAMME

Yoga douceur & mobilité

Un cours accessible à tous, idéal pour reprendre une activité physique en douceur.

Mobilisation articulaire, étirements, respiration et relâchement des tensions permettent de délier le corps et d'apaiser l'esprit.

Particulièrement adapté aux personnes souhaitant entretenir leur souplesse, prévenir les douleurs et retrouver du confort dans le mouvement

Une approche complète permettant de :

- entretenir la mobilité et la souplesse
- renforcer le corps en douceur
- apaiser le système nerveux
- cultiver un bien-être durable

Chacun trouvera dans ce cours le rythme et l'intensité qui lui convient dans une ambiance conviviale et respectueuse

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

SPORT & BIEN ETRE

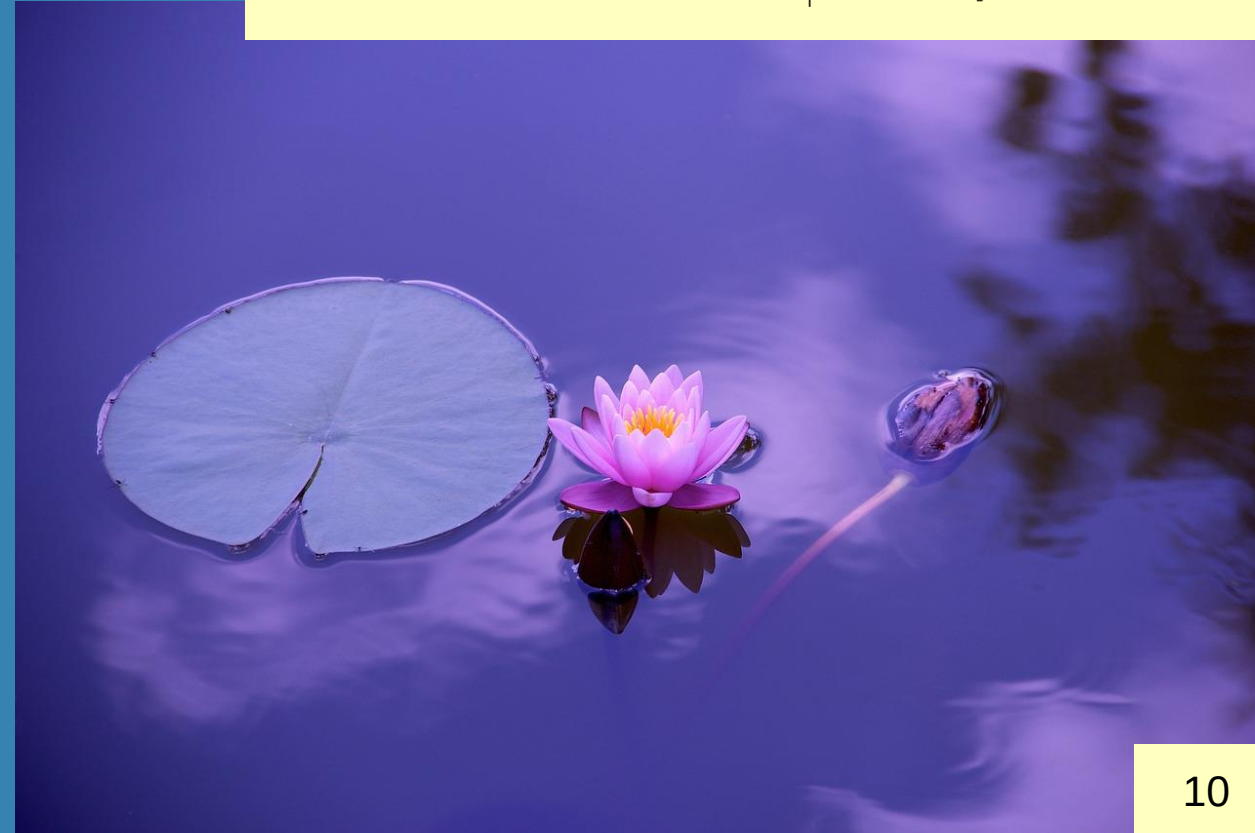
YOGA douceur et mobilité

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI, 14H15 – 15H15

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Yoga tonique & équilibre (Hatha Yoga adapté)

Un cours évolutif destiné aux personnes souhaitant aller un peu plus loin dans la pratique.

Travail postural, renforcement musculaire doux, équilibre et coordination sont proposés dans le respect des possibilités de chacun.

Idéal pour développer stabilité, tonicité et confiance dans le corps

Une approche complète permettant de :

- entretenir la mobilité et la souplesse
- renforcer le corps en douceur
- apaiser le système nerveux
- cultiver un bien-être durable

Chacun trouvera dans ce cours le rythme et l'intensité qui lui convient dans une ambiance conviviale et respectueuse

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

SPORT & BIEN ETRE

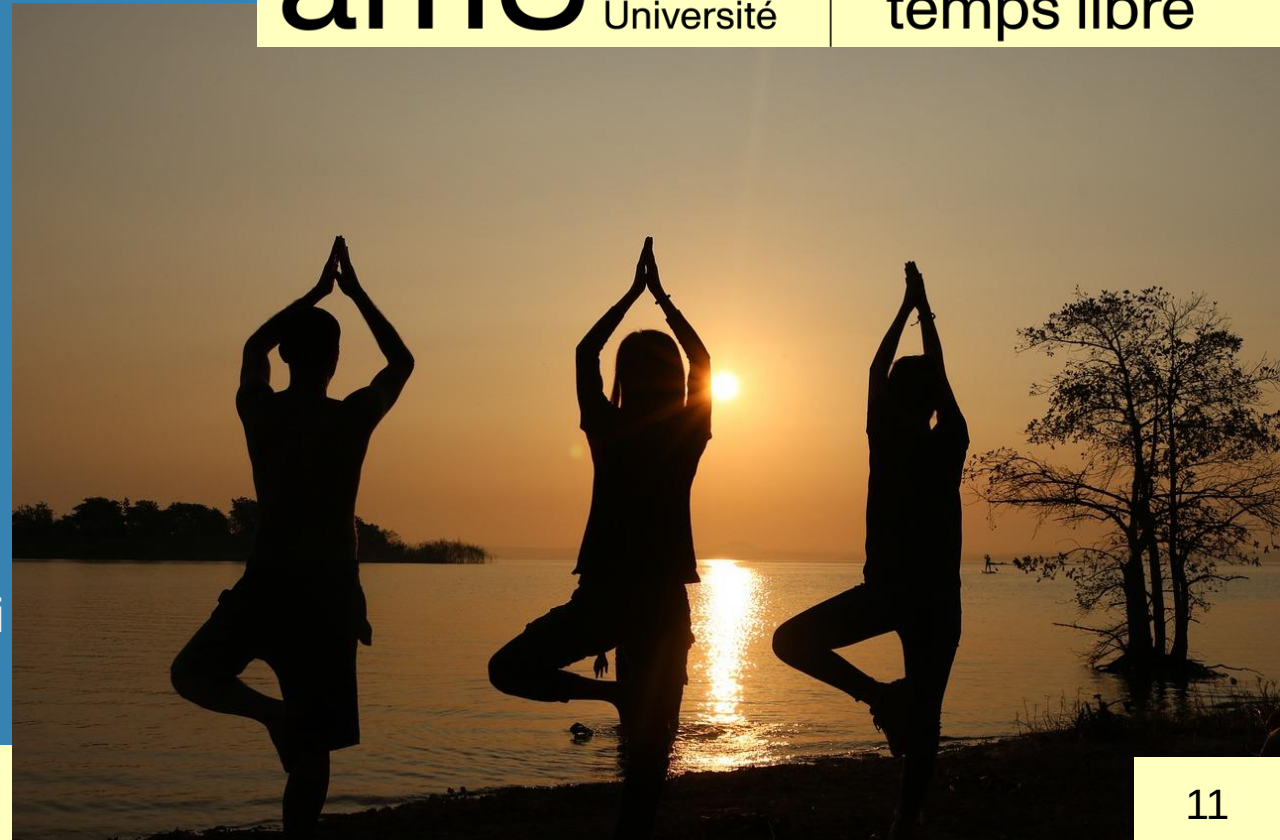
YOGA tonique et équilibre (Hatha yoga adapté)

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI, 15H30 – 16H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Yoga relaxation & respiration

Un temps dédié au lâcher-prise et à la récupération.

À travers des exercices de respiration (pranayama), des relaxations guidées et des visualisations, ce cours favorise un apaisement profond du corps et du mental.

Particulièrement bénéfique pour réduire le stress, améliorer le sommeil et retrouver une sensation de calme intérieur

Une approche complète permettant de :

- entretenir la mobilité et la souplesse
- renforcer le corps en douceur
- apaiser le système nerveux
- cultiver un bien-être durable

Chacun trouvera dans ce cours le rythme et l'intensité qui lui convient dans une ambiance conviviale et respectueuse

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

SPORT & BIEN ETRE

YOGA relaxation et respiration

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI, 16H45 – 17H45

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



EQUIPE ENSEIGNANTE



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



Sylvain CRETIN

Enfant, je trouvais de la joie dans les "petites choses" : regarder les nuages, découvrir des chemins cachés, trouver des plantes rares ... Au fil des ans, cette passion s'est développée, m'inspirant à la partager avec les autres, ce que je fais désormais en tant qu'Accompagnateur en Montagne.

Entre temps, j'ai eu le temps d'avoir plusieurs vie professionnelles, d'habiter en Allemagne et en Italie, et d'user mes chaussures dans de nombreux pays, et notamment en France, terrain de jeu fantastique pour qui aime les activités en extérieur.

J'ai un attachement tout particulier pour la Provence, où j'habite depuis 10 ans maintenant, et où il me semble impossible de se lasser d'arpenter tous les sentiers et massifs de la région.

SPORT & BIEN ETRE

Randonnées Oxygénation

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

PROGRAMME

Encadrées par des accompagnateurs en 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.

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.

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 deux randonnées pourront engendrer un coût de transport. En cas de mauvaise météo, les sorties seront reportées à une date ultérieure.

Le programme des rendez-vous est affiché sur le site de l'UTL (Cf. lieux de tendez vous randonnées oxygénation)

SPORT & BIEN ETRE

RANDONNEES OXYGENATION

Felix ALTGELD – Sylvain CRETIN

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2 ND

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI, 9H00 – 12H00 – Groupe tonique

LUNDI, 13H30 -16H30 – Groupe cool

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre





INTERVENANT: **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 puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place. J'ai également 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 les Qi Gong, la méditation et les marches conscientes 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 bienfait pour tous.

SPORT & BIEN ETRE

LES RANDOS A LA JOURNEE MARCHE CONSCIENTE MEDITATION ET PRATIQUE DU QI GONG

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Des journées de randonnées avec un guide professionnel expérimenté afin de (re)découvrir les massifs alentours : Calanques, Monts Saint Cyr, Sainte Baume, Garlaban, Etoile, mais aussi la Sainte Victoire et le Pays d'Aix, la Côte Bleue, les massifs varois.

Une session en automne ou / et une session au printemps selon vos envies

Nous irons en sécurité à travers des itinéraires et des points de vue originaux.

Chaque sortie sera l'occasion d'apprendre un peu plus sur la nature : faune, géographie, géologie et surtout flore et petites histoires.

Nous aurons également le temps de partager une pause bien méritée autour de notre pique-nique sorti du sac et de faire plus ample connaissance. L'essentiel est de passer un moment convivial en pleine nature.

Niveau requis : Être assez la forme pour marcher à peu près 5h (3h la matin et 2h après le pique-nique) en portant un petit sac à dos. Nous resterons sur les sentiers balisés par respect pour la nature, mais ceux-ci sont souvent caillouteux et parfois escarpés, vous connaissez le relief du bassin marseillais !

Les dénivelés et distances parcourus varient en fonction du terrain, mais ne dépasserons pas 13-14 km et 650 m de dénivelé cumulé.

Les horaires sont adaptés aux bouchons marseillais.

Le covoiturage ou transport en commun, quand c'est possible, sont recommandés (vous aurez vite fait de vous faire des copines et copains par quartier).



SPORT & BIEN ETRE

LES RANDOS DE MARCO

Marc BELLON

Session Automne et session Printemps

TARIF :

1 session : 130€ (tarif plein)/100€ (tarif réduit)

Code 1ND

2 sessions : 215€ (tarif plein)/155€ (tarif réduit)

Code 2 ND

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI 9H30 – 15H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Matériel individuel :

sac à dos léger avec polaire et coupe vent imperméable, chaussures de marche (basses ou montantes mais avec une bonne semelle crantée), gourde d'au moins 1 litre, vêtements confortables permettant le mouvement libre du corps adaptés à la saison (polaire, veste ou t-shirt), pique-nique, gobelet, bâtons de randonnée éventuellement, protection solaire (chapeau/casquette, crème solaire, lunettes).

PROGRAMME

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

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

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 améliorés par plusieurs techniques, dont la Marche Afghane.

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

Les objectifs sont multiples : meilleure concentration, apprendre à marcher sans essoufflement ni fatigue, maintien d'une posture juste, ancrage 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, ainsi que quelques variantes.

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

Tenue : pantalon souple (pas 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.

Le programme des rendez-vous est affiché sur le site de l'UTL
(Cf Lieux de rendez vous marche consciente)

SPORT & BIEN ETRE

MARCHE CONSCIENTE

Marc BELLON

TARIF : 130€ (tarif plein) / 100€ (tarif réduit)

Code 1

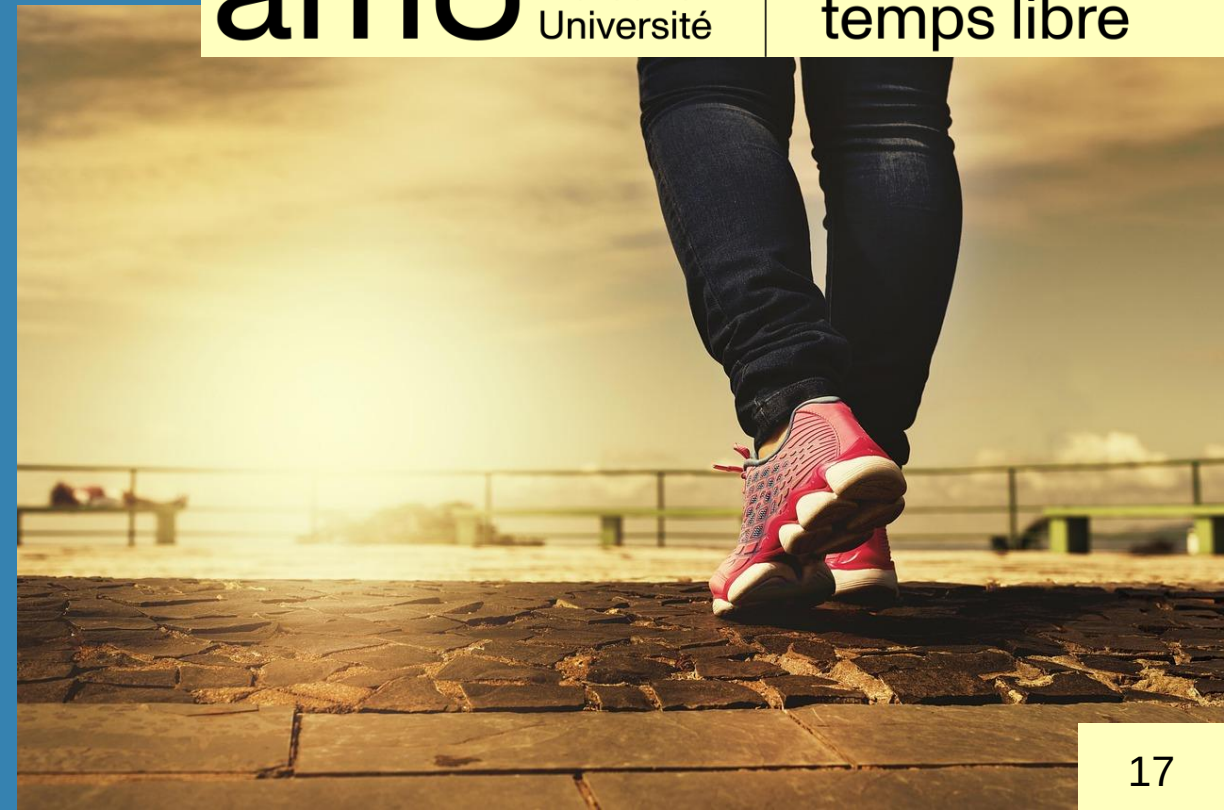
JOUR ET HORAIRE :

MERCREDI, 9H30 – 12H00 Session Automne

MERCREDI, 9H30 – 12H00 Session Printemps

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

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.

Le Qi Gong, pratique traditionnelle chinoise, vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale. Il s'agit d'une forme d'exercice corporel qui mobilise le corps en douceur et qui s'associe à la respiration consciente et à la méditation.

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 ».

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.

SPORT & BIEN ETRE

MEDITATION ET PRATIQUE DU QI GONG

Marc BELLON

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
Code 2

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI, 14H00 – 16H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



ENSEIGNANT



Eric PASTUREL

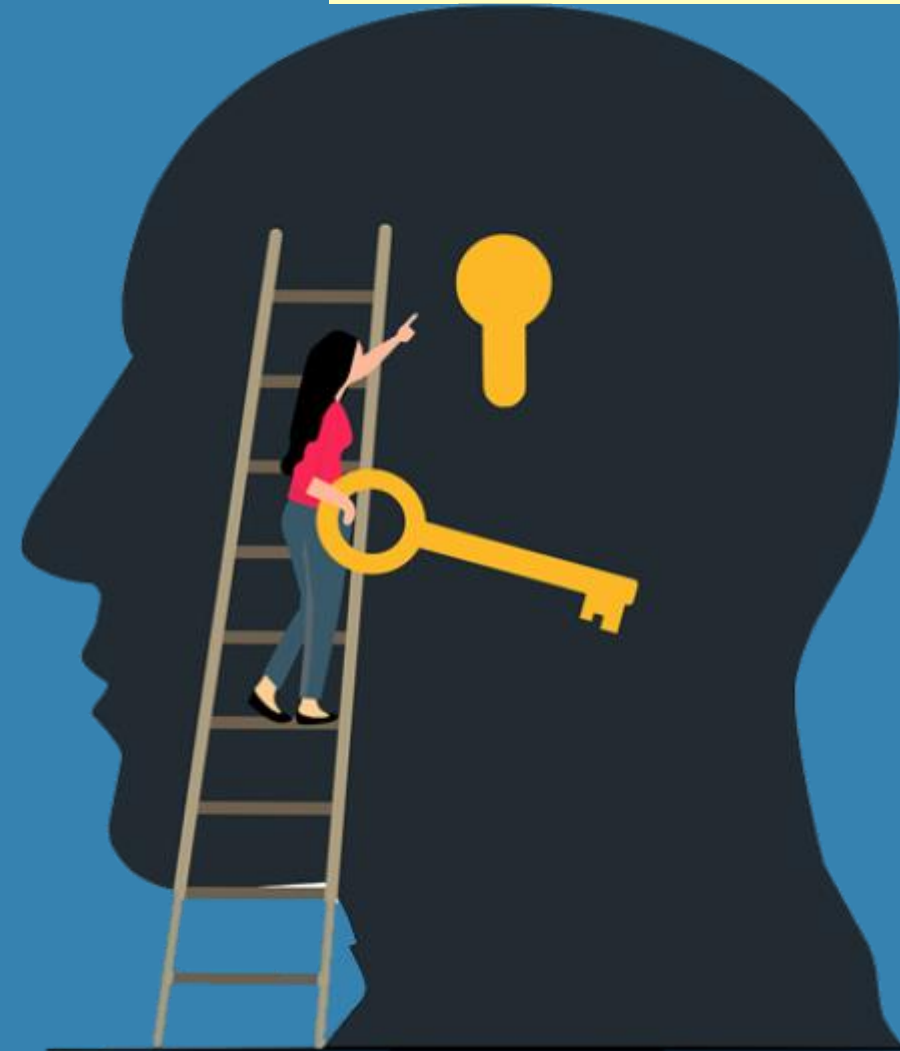
Psychologue de formation, je me suis orienté en cours d'étude vers une spécialisation : gériologie sociale. A cette occasion, j'ai pu donc avoir accès aux formations concernant les différentes techniques mnésiques. Formateur à l'UTL depuis 25 ans, j'ai le plaisir de venir, d'année en année, développer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

SPORT & BIEN ETRE

Activation Mémoire

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

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 liées aux 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.

SPORT & BIEN ETRE

ACTIVATION MÉMOIRE

TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)

Code 2

JOUR ET HORAIRE :

JEUDI, 9H00 -10H30

JEUDI, 10H30 -12H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

