

SPORT & BIEN ETRE



ANNEE
UNIVERSITAIRE
2025 - 2026

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

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

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

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. 3

MARDI

- Maintien en forme P. 7
- Maintien en forme- Option danse P. 7

JEUDI

- Maintien en forme P. 7
- Maintien en forme-Option danse P. 7

YOGA

Enseignant : Henrick BAUER-CAUNEILLE P. 3

JEUDI

- Yoga doux P. 8
- Yoga P. 9

MARCHE CONSCIENTE

Enseignant : Marc BELLON P. 10

MERCREDI

- Marche consciente - Automne P. 11
- Marche consciente - Printemps P. 11

SOMMAIRE



SPORT & BIEN ETRE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

RANDONNEES

Equipe enseignante P.10

LUNDI

- Randonnées oxygénation avec Felix ALTGELD & Jean-Pascal MAIRE P.12

- Randonnées à la journée : *Les randos de Marco* avec Marc BELLON P. 13

MEDITATION & QI GONG

Enseignant : Marc BELLON P.10

MERCREDI

- Méditation et pratique de Qi Gong – Automne P. 14
- Méditation et pratique de Qi Gong - Printemps P.14



ACTIVATION MÉMOIRE

Enseignant : Eric PASTUREL P. 15

JEUDI

- Activation mémoire P. 16

EQUIPE ENSEIGNANTE

Pilates, Barre Pilâtes et Pilâtes Stretching

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



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).



SPORT & BIEN ETRE
Maintenance en forme, Pilâtes, Yoga

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Maintenance en forme
& option danse



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.

PROGRAMME – Laurence ROLS

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



SPORT & BIEN ETRE
PILÂTES

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOURS ET HORAIRES :

LUNDI, 9H00-10H00

LUNDI, 10H00-11H00

MARDI, 14H30-15H30

JEUDI, 14H30-15H30

NB :

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

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

PROGRAMME - Laurence ROLS

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.

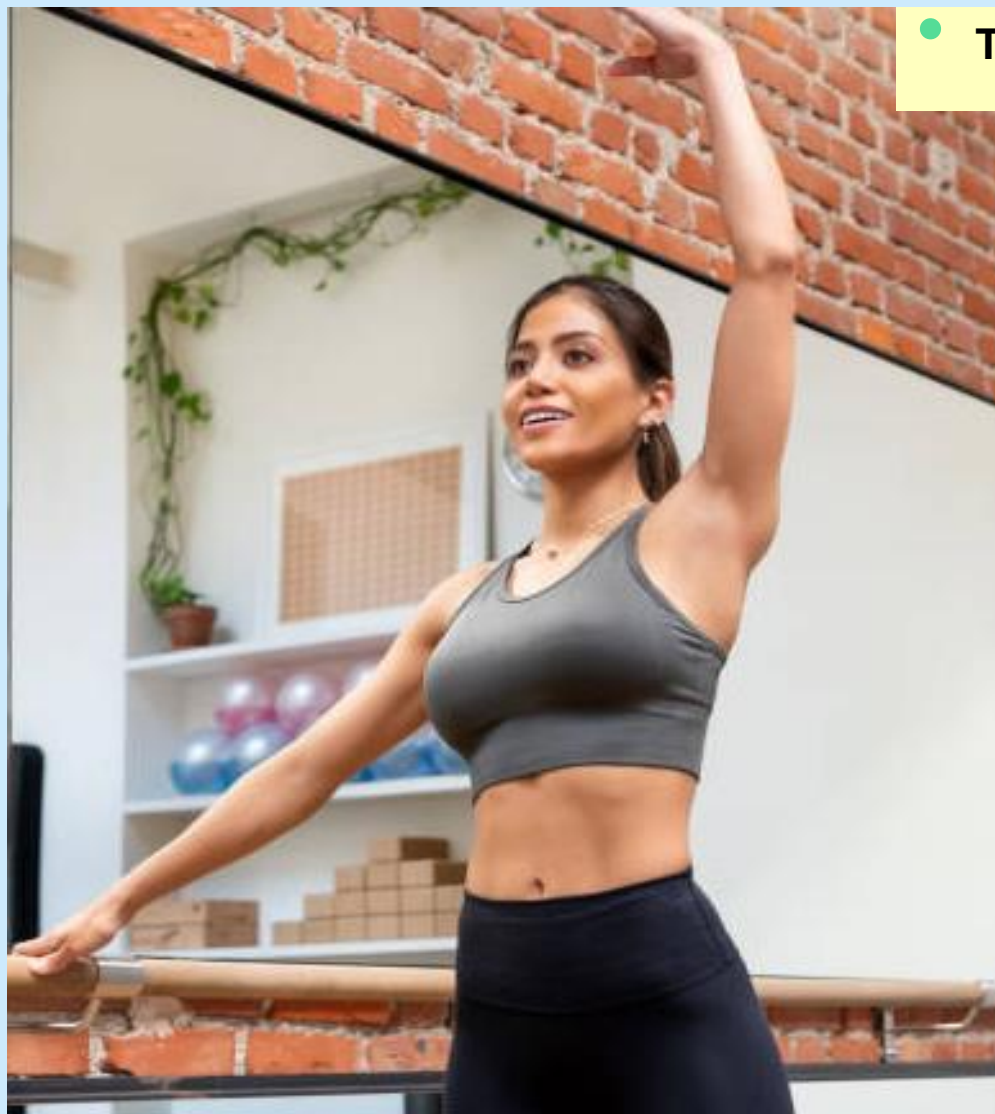
Ce cours, avec des exercices de barre classique et de barre à terre, vous permettra de travailler :

- 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.



SPORT & BIEN ETRE
Exercices de barre classique / barre à terre

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI, 11H00-12H00

NB :

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

PROGRAMME– Laurence ROLS

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.

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



SPORT & BIEN ETRE
PILÂTES STRETCHING

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

- **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :
MARDI, 15H30-16H30
JEUDI, 15H30-16H30

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

PROGRAMME – Caroline ROGUET

**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.



NB :

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

SPORT & BIEN ETRE
MAINTIEN EN FORME

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)**
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 10H00 -11H00

MARDI, 11H00 -12H00

Option danse - MARDI, 13H00 -14H00

JEUDI, 11H00-12H00

Option danse - JEUDI, 13H00 -14H00

+ Option Danse :

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.

PROGRAMME YOGA DOUX – Henrick BAUER-CAUNEILLE

Un Yoga doux ciblé sur les douleurs du dos

Ce cours 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 30 min de respiration et méditation.

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.



SPORT & BIEN ETRE

YOGA DOUX

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :
JEUDI, 9H15-10H30

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

PROGRAMME YOGA – Henrick BAUER-CAUNEILLE



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 ;

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

SPORT & BIEN ETRE

YOGA

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :
JEUDI, 10H45-12H00

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,

EQUIPE ENSEIGNANTE

Marche consciente ; Qi Gong
Randonnées



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.

Randonnées-Oxygénation

Jean-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 bénéfices 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.



SPORT & BIEN ETRE
Randonnées ; Marche
consciente ; Qi Gong

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



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

PROGRAMME- Marc BELLON

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 approfondir le bonheur d'être dehors.

Les objectifs sont multiples : meilleure concentration, apprendre à marcher sans essoufflement ni fatigue, maintien d'une posture juste, enracinement 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.

SPORT & BIEN ETRE

Marche Consciente

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 130€ (tarif plein) / 100€ (tarif réduit)
(Tarif n'ouvrant pas à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :

Automne - MERCREDI, 9H30 -12H00
Printemps - MERCREDI, 9H30 -12H00



PROGRAMME – Felix ALTGELD & Jean-Pascal MAIRE

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.

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 2 randonnées pourront engendrer un coût de transport. 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

SPORT & BIEN ETRE RANDONNEES OXYGENATION

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

- **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif n'ouvrant pas à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :

Groupe tonique –
LUNDI, 9H00 -12H00
Groupe cool –
LUNDI, 13H30 -16H30



PROGRAMME

Marc BELLON

Des journées de randonnées avec un guide professionnel expérimenté afin de (re)découvrir les massifs alentours : Calanques, Monts St Cyr, Ste 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

Marc Bellon, accompagnateur en montagne depuis 2001, vous guidera 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.



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

SPORT & BIEN ETRE

LES RANDOS DE MARCO (Journée)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

TARIF : 165€ (tarif plein) / 135€ (tarif réduit)
(Tarif n'ouvrant pas à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
Printemps- LUNDI, 9H30 -15H30

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).

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).

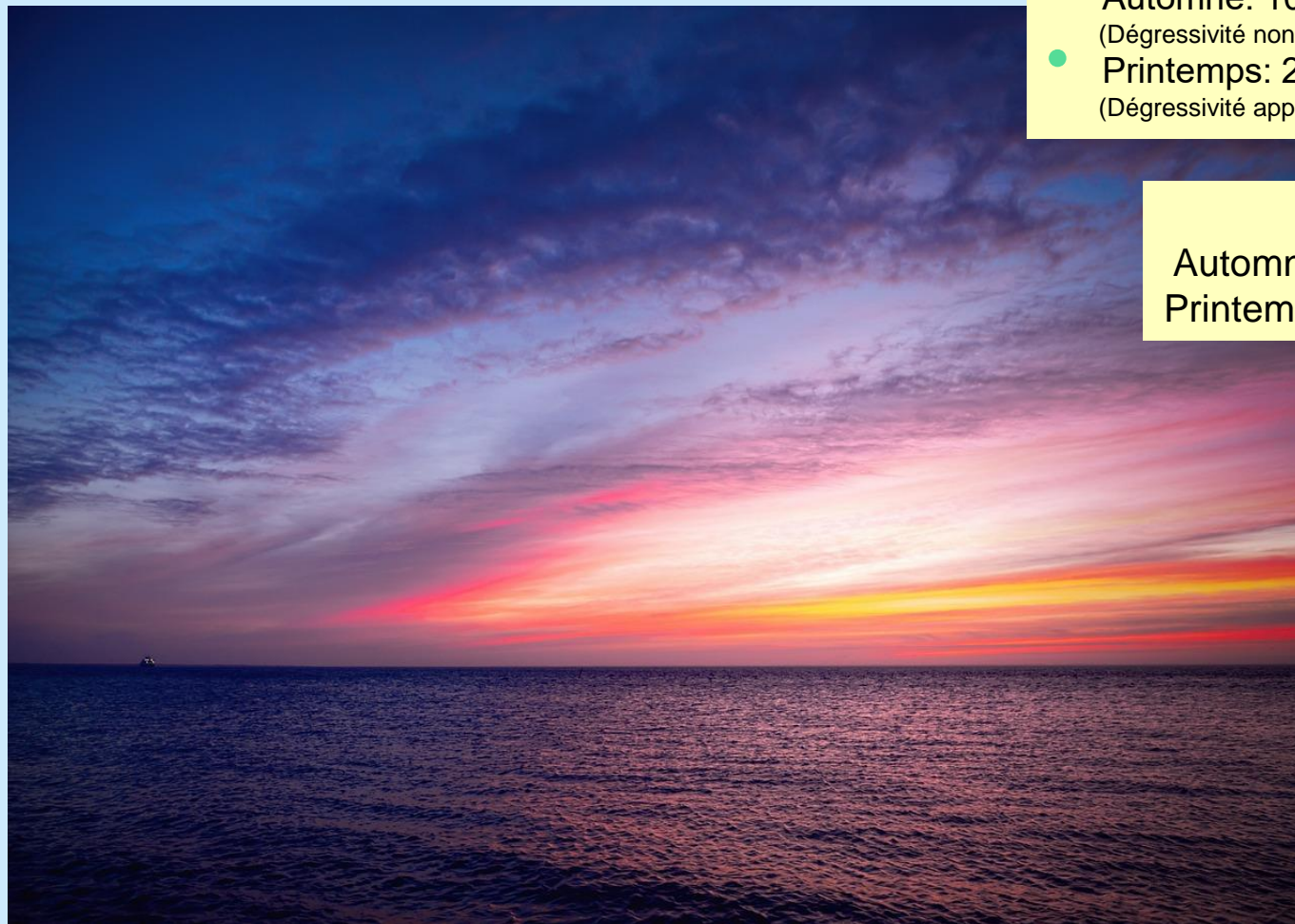
PROGRAMME MEDITATION & PRATIQUE DE QI GONG – Marc BELLON

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.



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

SPORT & BIEN ETRE Méditation et Qi Gong

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

TARIF:

- Automne: 105€
(Dégressivité non applicable)
- Printemps: 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :

Automne – MERCREDI, 14H00 -16H00
Printemps – MERCREDI, 14H00 -16H00

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.

ENSEIGNANT



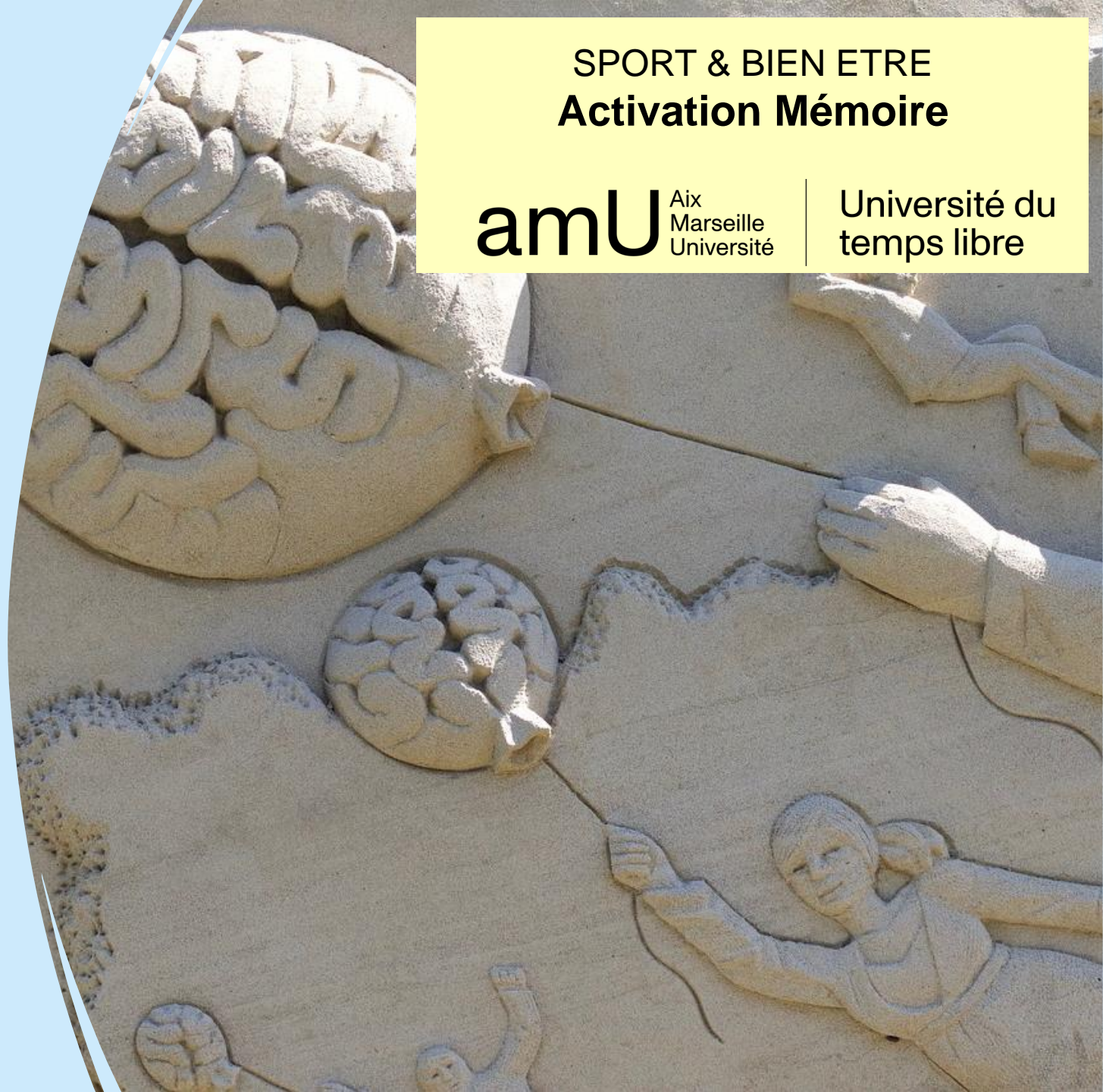
Eric PASTUREL

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.

SPORT & BIEN ETRE
Activation Mémoire

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

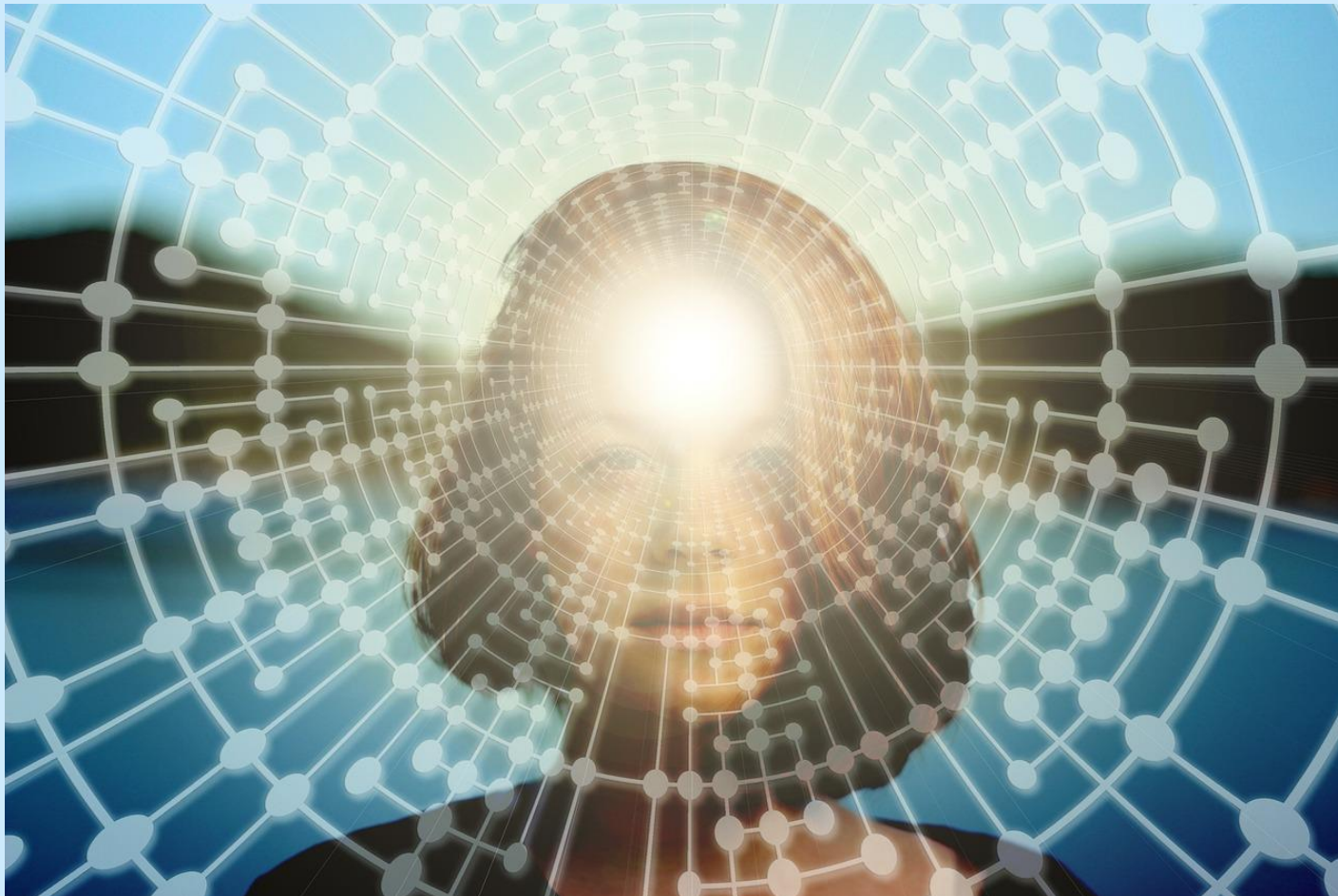


PROGRAMME ACTIVATION MÉMOIRE – Eric PASTUREL

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.



SPORT & BIEN ETRE
ACTIVATION MEMOIRE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

● **TARIF** : 215€ (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Dégressivité applicable sur un cours de même tarif)

JOUR ET HORAIRE :
JEUDI, 9H00 -10H30
JEUDI, 10H30 -12H00

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.