

# SPORT & BIEN-ÊTRE

Année universitaire  
2026-2027

**Université du Temps Libre Aix**  
Aix Marseille Université  
29, Avenue Robert Schuman  
13100 Aix en Provence

**Tél :** 04 13 94 22 30  
**Mail :** [utl-aix@univ-amu.fr](mailto:utl-aix@univ-amu.fr)

**amU** Aix  
Marseille  
Université

Université du  
temps libre

## Sommaire

### MAINTIEN EN FORME – LUNDI avec Caroline ROGUET TAVERNIER

- Maintien en forme – P.3
- Maintien en forme Option Danse– P.3

### YOGA avec Fabienne GIAVELLI

- Yoga Nidra - Méditation - LUNDI– P.4 à 5
- Hatha Yoga- VENDREDI – P.4 & 6
- Yoga Dynamique - VENDREDI – P.4 & 7

### ACTIVATION DE LA MÉMOIRE – MERCREDI avec Eric PASTUREL – P. 8 à 9

### MÉDECINE CHINOISE – MARDI avec Rémi BAUDINO-COQUARD

- *Atelier thématique : s'initier à la diététique chinoise* – P.10 à 11
- *Les bases et théorie fondamentale* – P.10 & 12
- *Utilisation de l'énergétique chinoise au quotidien* – P.10 & 13

### RANDONNÉES – MERCREDI avec Michel MANINI– P.14

### NATATION – AQUAGYM avec Karine GUILLEMAIN

- AQUAGYM
- LUNDI – P.15 à 16
- VENDREDI – P.15 à 16

- NATATION
- MERCREDI – P.15 & 17

# SPORT & BIEN-ÊTRE

## MAINTIEN EN FORME

LUNDI, 09H00-10H00

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

## Intervenante : Caroline ROGUET TAVERNIER

Originaire de la région, Caroline est partie à Paris pour la danse. Elle a été recrutée dans une compagnie professionnelle et a passé le diplôme d'Etat pour enseigner. Formée également par la Fédération Française de gymnastique Volontaire, elle allie maintenant dans ses cours les deux disciplines.

# SPORT & BIEN-ÊTRE

## MAINTIEN EN FORME OPTION DANSE

LUNDI, 10H00-11H00

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

### PROGRAMME

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

Après un échauffement en douceur, les articulations sont assouplies, les muscles consolidés.

Nous entretenons toutes les parties du corps à chaque cours avec du matériel pour ceux qui le souhaitent (élastiband, altères, bâtons, ballons...).

**En respectant toujours les possibilités de chacun !**

Certains exercices visent à améliorer son **souffle**, son **équilibre**, son **habileté motrice**, sa **coordination**... (entretien de l'appareil cardio-respiratoire, cardio-vasculaire, locomoteur, lutte contre l'arthrose, l'ostéoporose).

Nous insistons sur le placement du dos et la sangle abdominale.

Nous finissons en détente afin de décrisper et d'assouplir notre corps en insistant sur la respiration pour une bonne oxygénation des fibres musculaires. Relaxation pour évacuer les tensions inutiles. Mieux gérer son stress, son énergie, 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 !!!

### PROGRAMME OPTION DANSE

Pour le maintien en forme option danse il s'agit du même programme que le maintien en forme classique mais avec une chorégraphie simple style madison, country, chachacha... pour s'échauffer.





## Intervenante : **Fabienne GIAVELLI**

Après une longue pratique de la danse contemporaine, Fabienne s'est naturellement tournée vers le Hatha Yoga il y a 20 ans. Formée auprès de la Fédération française des Ecoles de Yoga (FFEY) elle poursuit cet enseignement à travers des stages de différentes approches telles que la méditation ou le Nidra. Les cours de yoga qu'elle dispense invitent à une reconnexion au corps, à la conscience de soi et à l'énergie.

Pour quels objectifs ? D'abord une bonne santé, un corps confortable à « *habiter* ». Ensuite une énergie à activer, à décupler. Par des techniques de postures, de souffles, de visualisation et de concentration diverses, le Nhattha yoga est un outil concret et progressif qui développe la souplesse physique et mentale. C'est donc à une expérience joyeuse et savoureuse que ce yoga vous invite !



# SPORT & BIEN-ÊTRE

## YOGA NIDRA - MEDITATION

LUNDI, 10H00-11H00

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

### PROGRAMME

En sanskrit yoga-nidrâ signifie yoga du sommeil. L'objectif de ce yoga est de favoriser la conscience dans un état de demi sommeil.

Comment ? Par des techniques douces qui visent une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

Une séance de Nidra se déroule ainsi : en commençant par une prise de conscience du corps physique, de ses tensions, de son état émotionnel. Puis par la prise de postures de yoga, de pratiques de souffles qui vont peu à peu permettre une détente, une intériorisation. Le corps et l'esprit étant alors relâchés, la séance de Nidra a proprement parlé peut se dérouler. Il s'agit de suivre un scénario comme dans une méditation guidée qui va aborder différents grands thèmes tout au long de l'année en fonction des saisons, des éléments, chakras etc.

Ce yoga est exigeant et demande à pouvoir (ou vouloir) rester immobile pendant une 30 aine de minutes, le temps de la méditation. On en ressort détendu, plus conscient de soi mais aussi reboosté puisqu'on dit qu'il équivaut à une bonne sieste. C'est donc à un voyage intérieur que ce yoga vous invite !



## PROGRAMME

Il s'agit d'un yoga très complet mettant en avant la durée des pratiques avec un puissant travail sur la respiration qui associe la visualisation, la concentration et l'immobilité.

Chaque cour se structure autour :

- **Des postures (âsana)** - Elles favorisent vitalité, bonne santé, équilibre, renforcement des muscles et de la flexibilité.
- **De la respiration (pranayama)** – Des techniques de souffle pour apprendre à agir sur nos différents états émotionnels et booster l'énergie.
- **Des visualisations**, pour travailler la concentration, distraire un mental trop présent et découvrir la structure énergétique.
- **De la relaxation issue de techniques de yoga Nidra** - Détendre profondément le corps jusqu'à presque s'endormir, tout en maintenant un fil de conscience pour développer la concentration.
- **De la concentration** – (dhârâna) qui favorise la détente mentale et physique et développe une attention à soi et à l'instant présent.

Ainsi, chaque séance débute par une prise de conscience du corps physique, de sa respiration, de ce qui nous entoure et de l'instant présent.

Puis après 1 ou 2 techniques visant à réveiller le corps, nous pratiquons en assise ou allongé une technique de souffle et enchainons par des séries de postures de Hatha Yoga. Entre chaque posture, un temps d'observation des effets des pratiques sur le corps et le mental est proposé.

Enfin chaque séance se termine par une pratique de concentration/visualisation (proche des méditations guidées ou de techniques de sophro qui en découle directement).

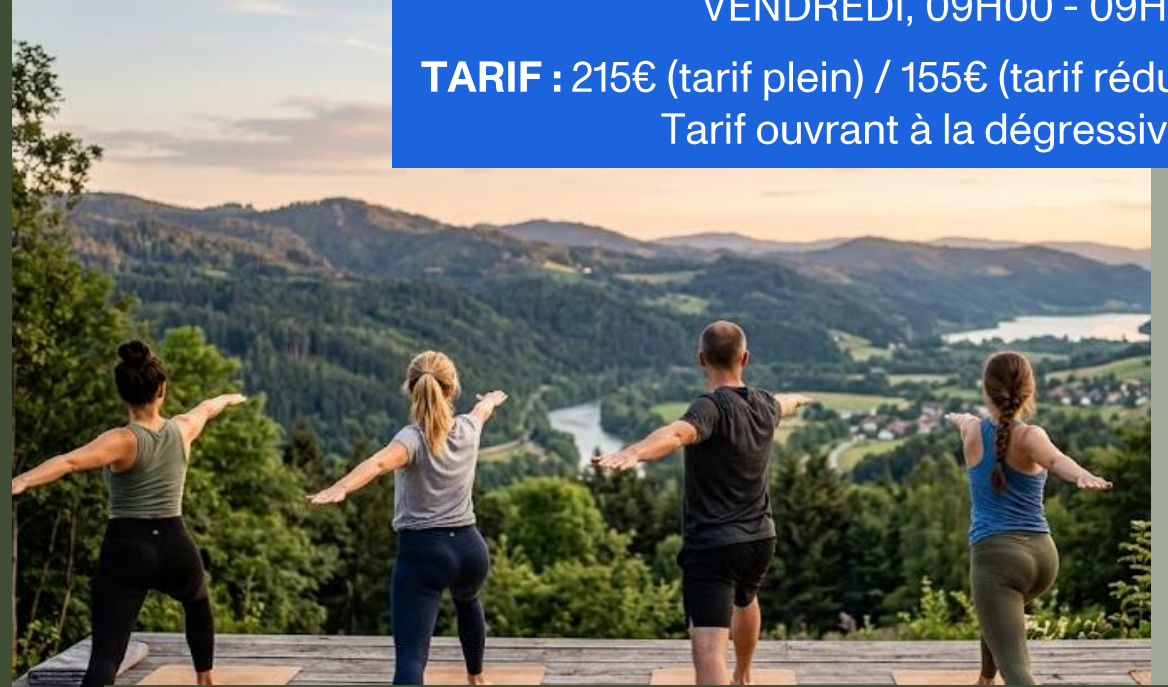
# SPORT & BIEN-ÊTRE

## HATHA YOGA

VENDREDI, 09H00 - 09H55

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

Tarif ouvrant à la dégressivité



## SUITE

Ainsi, chaque séance débute par une prise de conscience du corps physique, de sa respiration, de ce qui nous entoure et de l'instant présent.

Puis après 1 ou 2 techniques visant à réveiller le corps, nous pratiquons en assise ou allongé une technique de souffle et enchainons par des séries de postures de Hatha Yoga. Entre chaque posture, un temps d'observation des effets des pratiques sur le corps et le mental est proposé.

Enfin chaque séance se termine par une pratique de concentration/visualisation (proche des méditations guidées ou de techniques de sophro qui en découle directement).

# SPORT & BIEN-ÊTRE

## YOGA DYNAMIQUE

VENDREDI, 10H00-10H55

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

### PROGRAMME

Il s'agit d'un yoga tonique et accessible qui met l'accent sur l'engagement du corps, la présence à la respiration et le maintien des postures. La pratique permet de développer force, mobilité, équilibre et vitalité, tout en respectant le rythme et les capacités de chacun.

Chaque cours se structure autour :

- **Des postures (âsana)** – Elles sollicitent l'ensemble du corps afin de renforcer les muscles, améliorer la posture, préserver la souplesse et favoriser l'équilibre.
- **De la respiration consciente (pranayama)** – Le souffle accompagne la pratique pour soutenir l'effort, améliorer la concentration et apporter détente et énergie.
- **D'un travail de tonicité et de mobilité** – Les exercices aident à entretenir les articulations, renforcer les appuis et gagner en aisance dans les mouvements du quotidien.
- **De l'attention au corps et à l'équilibre** – La pratique développe la coordination, la stabilité et la conscience corporelle, tout en favorisant une meilleure présence à soi.
- **D'un temps de relaxation** – En fin de séance, des techniques de détente permettent de relâcher les tensions physiques et mentales et de profiter pleinement des bienfaits de la pratique





### Intervenant : **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-ÊTRE

## ACTIVATION DE LA MEMOIRE

MERCREDI, 10H30-12H00 / 14H00-15H30 / 15H30-17H00

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

### PROGRAMME

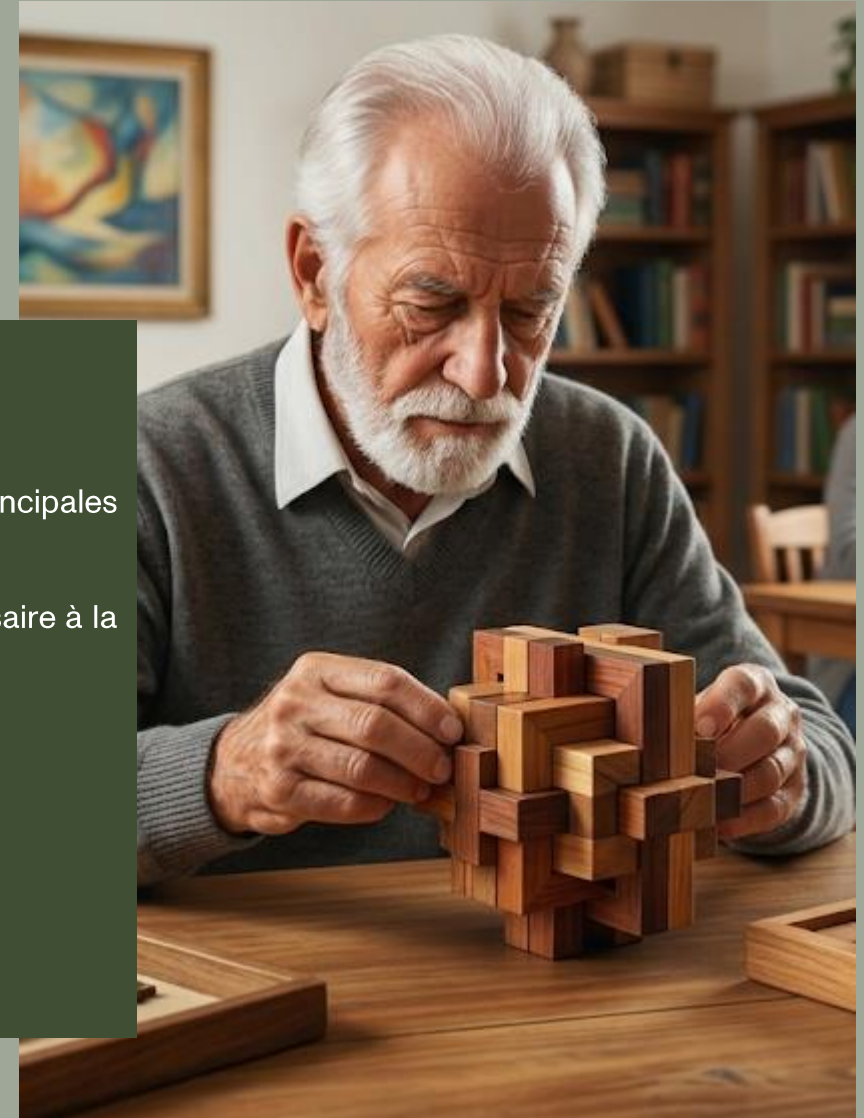
La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux.

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





### Intervenant :

## Rémi BAUDINO-COQUARD

### Patricien en Médecine chinoise

Son intérêt pour les médecines douces et pour le fonctionnement du corps humain lui est venu brusquement à l'âge de 16 ans, suite à la perte d'un parent. Ainsi, pendant des années, il est allé de conférences en conférences et de stages en stages, de façon à se former pour devenir acteur, voire créateur de sa santé au quotidien.

Son envie de partage et d'accompagnement grandissant en lui, l'idée d'appliquer son savoir pour aider les autres a germé et il lui est apparu essentiel d'en faire son activité.

Lors d'un voyage à l'étranger, il a eu la chance de rencontrer un médecin et Maître chinois et a suivi une de ses formations. Cette rencontre a entériné son souhait de faire de sa passion, son métier. Pour ce faire, à son retour, il a entrepris des études de médecine chinoise à la SFERE à Aix-en-Provence. Cette médecine particulière lui correspond parfaitement, car elle représente un système de santé global et complet qui vise à comprendre et à aider chaque être dans son ensemble par une gestion de l'équilibre de l'énergie.

Il pratique donc la médecine chinoise pour rééquilibrer et préserver durablement votre potentiel énergétique. Il libère les tensions, les blocages physiques et émotionnels pour assurer une meilleure circulation de l'énergie et ainsi activer ou réactiver les processus naturels de guérison.



# SPORT & BIEN-ÊTRE

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

*Atelier thématique : s'initier à la diététique chinoise*

MARDI, 09H30-11H00

**TARIF : 75€**



### PROGRAMME

« Que l'aliment soit ton premier médicament » - Hippocrate.

Atelier pour mieux comprendre comment se nourrir.

Dans notre société actuelle, s'alimenter correctement est devenu source d'interrogation notamment par les informations contradictoires sur l'alimentation à tenir.

Une bonne alimentation contribue à la préservation et à l'amélioration de notre santé.

Cet atelier vous permettra de connaître les grandes règles à suivre pour améliorer sa santé grâce à l'alimentation.

- Découvrir la physiologie de la digestion et le rôle essentiel de certains organes
- Découvrir les grandes règles de la diététique chinoise
- Classification des aliments – Propriété des aliments
- L'importance d'adapter son alimentation à la saison
- Adapter son alimentation selon sa constitution pour mieux contrôler son poids
- Apprendre quelques points d'acupuncture indispensables pour soutenir et renforcer son système digestif
- Des recettes variées au fil de l'atelier

# SPORT & BIEN-ÊTRE

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

### Les Bases et théorie fondamentale

MARDI, 09H30-11H00

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

### PROGRAMME

Acquérir les bases fondamentales de l'Energétique Traditionnelle Chinoise

Les grands principes :

- Théorie du Yin et du Yang
- Théorie des 5 Mouvements
- Théorie du Qi, du sang et des liquides organiques
- Organisation du corps par étape énergétique
- Localiser les différents circuits énergétiques
- Les phases de la santé et de la maladie
- L'alimentation selon la médecine chinoise
- Les différents traitements spécifiques : Moxas,
- Ventouses, Gua Sha, marteau Fleur de prunier, Tuina
- Quelques grands points pour certains maux du quotidien



# SPORT & BIEN-ÊTRE

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Utilisation de l'énergétique chinoise au quotidien

MARDI, 11H30-12H30

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

### PROGRAMME

Evaluation énergétique avec traitements des symptômes courants Connaitre les grands points de bases de la Médecine Chinoise :

- Leur emplacement
- Comment les choisir et les appliquer sur vous-même ou sur vos proches

Comment soulager les maux du quotidien

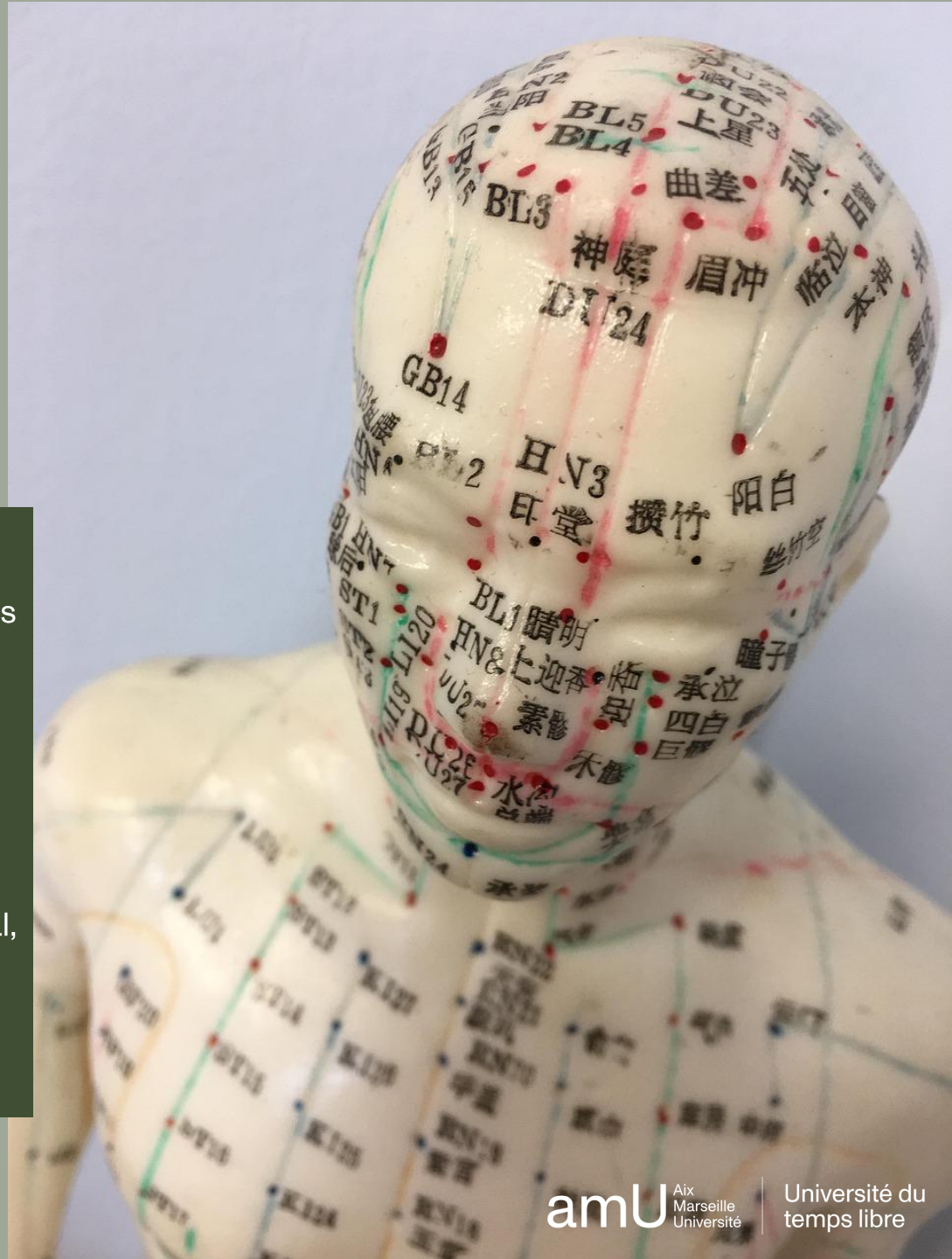
(Rhume – stress – anxiété – trouble du sommeil – trouble de la digestion – etc...)

Les symptomatologies des 5 éléments et leurs traitements : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

Application des 8 Merveilleux vaisseaux au quotidien

Etude des différents traitements des 3 Foyers

Etude des Yang Sheng (conseils pour nourrir la vie)





### Intervenant : **Michel MANINI** Accompagnateur en montagne

Un passionné, local et engagé.

Enfant de Mazargues dans le 9ème arrondissement de Marseille, Michel Manini a transformé son amour inconditionnel pour les grands espaces en vocation. Accompagnateur en montagne diplômé d'État depuis plus de vingt ans, il guide les marcheurs à la découverte des joyaux de sa région natale. Spécialiste de la faune, de la flore et du patrimoine provençal, Michel ne se contente pas de montrer le chemin, il raconte le territoire. Ses randonnées sont de véritables immersions où se mêlent géologie, anecdotes historiques et sensibilisation à la fragilité des écosystèmes méditerranéens.

« *Marcher, c'est prendre le temps de connecter avec la nature et avec soi-même.* »  
Que ce soit pour une randonnée sportive sur les sommets, une balade contée en famille ou une sortie thématique, Michel transmet son enthousiasme avec une bienveillance naturelle, en veillant toujours à la sécurité et au rythme de chacun.

### PROGRAMME

« *Les Mercredis de la Rando. Votre parenthèse nature en Provence !* »

Envie de couper la semaine, de respirer le grand air et de partager un bon moment ?

Pas besoin d'attendre le week-end pour s'évader. Chaque mercredi matin, Michel votre accompagnateur vous donne rendez-vous pour une escapade 100% provençale au cœur des Bouches-du-Rhône. Sécurité, paysages à couper le souffle et convivialité garantis.

Alors, enfiler vos chaussures et rejoignez notre groupe de passionnés. Des sentiers parfumés de la Sainte-Baume aux collines de Pagnol, en passant par les panoramas des Bouches-du-Rhône, l'odeur du pin et du romarin sur les crêtes de la Sainte-Victoire, la lumière unique de notre Provence on marche à votre rythme.

Au programme, marche douce, rythmée par l'histoire de notre patrimoine et les secrets de notre flore.

Bref, une vraie parenthèse de nature et de partage pour couper la semaine.

Venez cultiver votre forme et votre curiosité au grand air !

Alors, on prépare le sac à dos pour mercredi prochain ?



### Intervenante : **Karine GUILLEMAIN**

Sa pratique de la natation sportive en club et en compétition a débuté dès son plus jeune âge. Il lui a donc semblé naturel qu'elle aboutisse à l'obtention du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation en 1991. Entrée à l'université en 1992 comme maître-nageur sur la piscine universitaire d'Aix-en-Provence, elle a pu transmettre avec passion et enthousiasme sa discipline à des publics variés. Ce poste lui a donné l'opportunité d'intégrer l'équipe de l'Université du Temps Libre, où elle enseigne depuis de nombreuses années la natation et l'aquagym.



# SPORT & BIEN-ÊTRE

## AQUAGYM

LUNDI, 10H00-11H00

VENDREDI, 11H00-12H00

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

Tarif ouvrant à la dégressivité



- Le bonnet de bain est obligatoire.
- Les shorts et les caleçons sont interdits

### PROGRAMME

#### Public concerné

- Piscine où l'on n'a pas pied : il est impératif de savoir nager.

Contrairement à d'autres sports, l'aquagym est accessible à tous, quelle que soit la condition physique. C'est une activité adaptée à chacun et idéale pour reprendre une activité en douceur.

#### Objectifs et contenu des cours

L'aquagym est une gymnastique douce qui apporte une mise en forme, un renforcement musculaire, ainsi qu'une meilleure souplesse et mobilité des articulations. Elle améliore la condition physique en sollicitant le système cardio-respiratoire grâce à la résistance de l'eau, développe la coordination motrice et l'équilibre, tout en restant un moment de détente.

Les cours se déroulent en eau profonde et la température de l'eau est variable, ce qui explique une gymnastique tonique et dynamique avec des déplacements. La résistance de l'eau est utilisée comme élément de musculation en variant les situations et les exercices, statiques ou dynamiques, avec du matériel varié : palmes principalement, planche, frite, ballon... Cela apporte des variantes dans les séances, sollicite les grands groupes musculaires et augmente artificiellement la surface de la résistance tout en facilitant le travail.

Pratiquer une musculation tout en douceur, acquérir une meilleure aisance aquatique, se faire plaisir, se détendre : chacun y trouve son bonheur.



# SPORT & BIEN-ÊTRE

## NATATION

MERCREDI, 11H00-12H00

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

Tarif ouvrant à la dégressivité

- Le bonnet de bain est obligatoire
- Les lunettes de piscine fortement conseillées.
- Les shorts et les caleçons sont interdits

### PROGRAMME

#### Public concerné

Ce cours de natation s'adresse à des personnes qui savent déjà nager et qui souhaitent se maintenir en forme grâce à une activité complète.

Vous devez être capable de parcourir 50 mètres en nageant de manière autonome et ce cours ne permet pas de nager librement.

La natation est un sport doux pour les articulations et excellent pour la santé, qui mobilise l'ensemble des muscles du corps et améliore l'endurance cardio-vasculaire. Elle soulage les douleurs articulaires, contribue au bien-être et préserve le capital santé.

#### Objectifs et contenu des cours

Apprendre à connaître son corps, à savoir l'écouter. Travailler aussi bien les échauffements, le dynamisme, l'effort et la relaxation.

Dans mes cours, je travaillerai :

- Les déplacements ventraux et dorsaux
- L'amélioration des techniques des trois nages : dos, brasse, crawl
- La propulsion
- La respiration
- Le déverrouillage musculaire

Le tout en variant les séances et les habiletés motrices, en m'adaptant aux pratiquants