

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1 9 2 0

BAS-RHIN

LANGUES  
BIEN-ÊTRE & LOISIRS  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
FORMATIONS

ACTIVITÉS JANVIER/JUIN

# UP DU RHIN



Création - UP du Rhin / Image : Vale Zmeykov on Unsplash

universitepopulaire.fr

**up** du  
rhin  
UNIVERSITÉ  
POPULAIRE

L'Université Populaire du Rhin est une association de droit local dont la vocation est de promouvoir la culture et de rendre les savoirs accessibles à tous ceux qui y aspirent.

Elle défend des valeurs de partage, d'épanouissement, de convivialité à travers la transmission et les apprentissages.

L'UP du Rhin développe et propose une offre éclectique de formations, d'activités culturelles et de loisirs pour vous inspirer...

Président : Joël EISENEGGER  
Directrice : Sandra FILLEULE



**03 89 46 48 48**

**contact@universitepopulaire.fr**

**TARIFS RÉDUITS** Etudiant -10%,

CE + ou Cezam -5%. Les réductions sont individuelles, ne s'appliquent pas sur la cotisation et sur certaines activités (voir conditions générales).

**FACILITÉS DE PAIEMENT** Chèque, chèques

vacances, coupons sport et paiement en ligne. Paiement en 2 ou 3 fois, **uniquement sur demande** (cotisation encaissée de suite).

**AVANTAGES ADHÉRENTS** **Gratuité sur toutes les conférences de l'UP du Rhin.** Retirez votre carte d'adhérent dans votre antenne ou demandez-la.



**EN LIGNE** Les activités, les brochures, les coordonnées de votre antenne, ... Paiement sécurisé sur **universitepopulaire.fr**



**PRÈS DE CHEZ VOUS** Retrouvez une équipe de bénévoles à votre écoute **dans votre antenne** (coordonnées et dates des permanences d'inscription dans la brochure ou en ligne)



**PAR COURRIER** Envoyez votre chèque + le bulletin d'inscription ci-contre **au siège UP du Rhin, 13 rue des Franciscains, 68100 Mulhouse** ou dans votre antenne (coordonnées dans la brochure ou en ligne)

## COURS DE LANGUES UP DU RHIN P. 3-4

### CENTRE ALSACE

Sélestat p. 6-9

Ribeauvillé p. 9

Sainte-Marie-aux-Mines p. 10

### NORD ALSACE

Saverne p. 21-22

Brumath p. 23

Pays de Hanau / Val de Moder p. 23

### ERSTEIN MOLSHEIM

Erstein p. 12-13

Molsheim p. 14-19

### EURO MÉTROPÔLE

Ostwald p. 25-27

Souffelweyersheim p. 27

# APPRENDRE LES LANGUES À L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DU RHIN

## Votre parcours en langues à l'UP du Rhin

Le programme de langues de l'Université Populaire est très riche afin de répondre à tous les besoins et toutes les motivations.

### Pour le travail :

Vous recherchez un emploi et souhaitez booster votre CV ? Apprendre une nouvelle langue ou renforcer son niveau est un excellent moyen d'ouvrir de nouveaux horizons professionnels.

### Pour le loisir :

Vous avez du temps libre, vous êtes curieux(se) de nature et passionné(e) par les langues et cultures étrangères ? Découvrez le programme très varié que vous offre l'UP du Rhin : pas moins de 13 langues vous sont proposées.

### Pour les voyages :

Vous avez un projet de voyage à l'étranger ? Apprenez la langue locale afin de communiquer plus facilement sur place ! Imprégnez-vous de la culture locale en vous familiarisant avec la langue.

## Cours sur mesure

Il est possible de mettre en place **des cours personnalisés sur demande** au tarif de 46 €/heure.

Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe.

Pour en faire la demande, écrivez à :

**contact@universitepopulaire.fr**

## Adresses de vos lieux de cours

<b>Erstein</b>	Collège Romain Rolland 4 rue de Wissembourg
<b>Molsheim</b>	Maison multi-associative 7 route des Loisirs
<b>Ostwald</b>	Ecole Primaire Jean Racine 9 rue des Mélèzes
<b>Sélestat</b>	Mairie du Heyden 13 rue Franz Schubert

## ALSACIEN



### Alsacien

Chantal Borg

10x1h30

80 €

**Ostwald** : Ecole Primaire Jean Racine

Lundi 18h30      début 03/02      code 40S255



**Identifiez les activités en rapport  
avec la culture rhénane en repérant  
ce symbole dans la brochure !**

## L'UP DU RHIN ET LA CULTURE RHÉNANE



L'Université Populaire du Rhin plonge ses racines dans les principes fondateurs de l'humanisme rhénan. Elle se nourrit de ce patrimoine qu'elle porte en elle, jusqu'à son appellation qui se réfère au fleuve mythique. L'Association revendique fièrement les principes défendus par les humanistes régionaux en affirmant sa foi dans l'émergence des qualités fondamentales de chacun de ses adhérents.

## ANGLAIS

## Le verbe « get »

Nouveau

Dawn Willer, native speaker

2x1h30 30 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\***Get it? - niveau A1/A2** : Premiers pas avec le verbe

Vendredi 18h début 31/01 code 4SE018

Vendredi 18h début 15/05 code 4SE022

**Got it? - niveau B1** : Le verbe « get » n'aura plus de secrets pour vous !

Vendredi 16h30 début 31/01 code 4SE019

## IN / ON / AT

Nouveau

Louise Blake, native speaker

Cours de courte durée pour améliorer la confiance dans l'utilisation des prépositions du temps.

3x1h30 45 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\*

Jeudi 9h début 30/01 code 4SE021

## QUESTIONS???

Nouveau

Louise Blake, native speaker

Améliorer sa confiance et son aisance pour poser des questions et y répondre en anglais.

3x1h30 45 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\*

Lundi 9h début 12/03 code 4SE016

## L'anglais du voyage - A1/A2

Dawn Willer, native speaker

L'anglais pour mieux s'exprimer en voyage, à l'hôtel, réserver des locations et au restaurant.

5x2h 70 €

**Molsheim** : Maison multi-associative\*

Lundi 18h 08/06 code 4M0015

**Erstein** : Collège R. Rolland\*

Jeudi 18h 11/06 code 4ER013

## Téléphoner en anglais

Nouveau

Jackie McLelland, native speaker

Apprendre le vocabulaire et les expressions liées aux échanges téléphoniques et les employer lors de jeux de rôle et de mises en situation.

2x1h30 30 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\*

Lundi 18h00 début 13/01 code 4SE023

## Accueillir des anglais dans son gîte

Nouveau

Louise Blake, native speaker

Apprendre le vocabulaire nécessaire pour les propriétaires d'un gîte, en étudiant les questions régulièrement posées par ses clients et comment avoir une meilleure compréhension de la langue anglaise pour mieux communiquer avec ses clients.

3x1h30 45 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\*

Jeudi 9h début 20/02 code 4SE017



## Summer Conversation Along the Rhine

Nouveau

Dawn Willer, native speaker

Avez-vous le vocabulaire nécessaire pour parler d'une promenade le long du Rhin ?

4x1h30 60 €

**Sélestat** : Mairie du Heyden\*

Vendredi 15h30 début 05/06 code 4SE020

## ITALIEN

## Italien - Débutant

Mirella Comparon

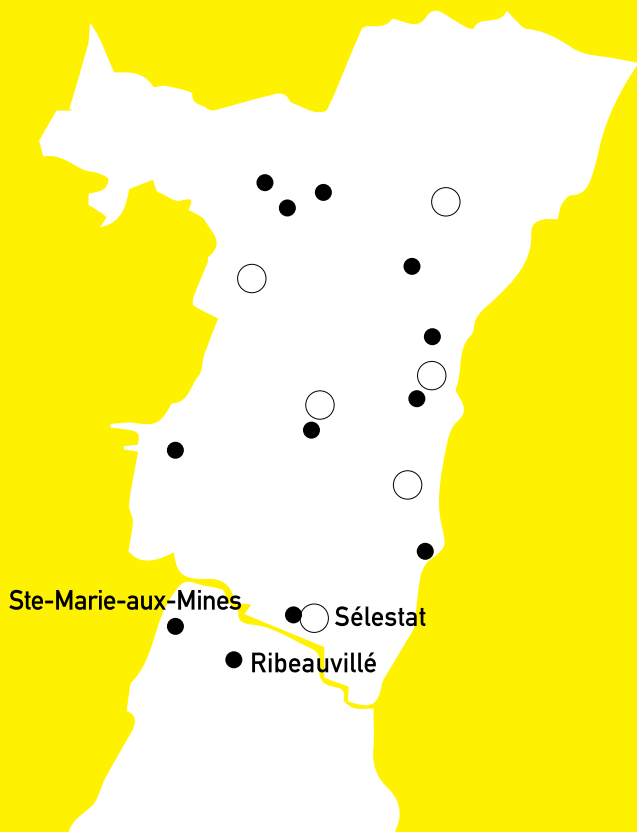
12x1h30 109 €

**Ostwald** : Ecole Primaire Jean Racine\*

Vendredi 18h30 début 07/02 code 4OS156

## CENTRE ALSACE

Sélestat	p. 6-9
Ribeauvillé	p. 9
Sainte-Marie-aux-Mines	p. 10



**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Alain, Anne, Claire et Lucienne,  
**03 88 82 98 05, selestat@universitepopulaire.fr.**

Permanences à la Mairie du Heyden (13 rue Franz Schubert à Sélestat), **du 8 au 31 janvier 2020**, les  
 mercredis 14h à 17h et vendredis de 9h à 11h30.

Par courrier : UP du Rhin antenne Sélestat - Mairie du Heyden - 13 rue Franz Schubert - 67600 Sélestat

En ligne : Paiement sécurisé sur **universitepopulaire.fr**

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.

Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur **universitepopulaire.fr.**

**Langues**, voir pages 3 et 4

### On fait tous des fautes... améliorons notre orthographe !

Marie-Caroline Braud **Nouveau**

Reprenez confiance en votre orthographe ! La méthode : identifier ses propres erreurs et des solutions, retenir des astuces, reformuler les règles, mettre en place une méthode dans sa vie quotidienne, voire réapprendre à aimer les mots, ses mots.

10x1h30 125 €

Foyer Saint Georges

Lundi 18h00 début 10/02 code SE883

### On fait tous des fautes... maintenant écrivons !

Marie-Caroline Braud **Nouveau**

Poursuivre la maîtrise de l'orthographe via l'expression écrite avec des exercices d'écriture plus libres, la découverte de nouveaux mots et des révisions orthographiques à travers dix thèmes tels le monde du travail, la gourmandise, l'écrit personnel, etc.

10x1h30 125 €

Foyer Saint Georges

Lundi 18h30 début 20/01 code 4SE882

### Et si vous mettiez de la joie à la place du poids **Conférence**

Catherine Fetz, diététicienne- thérapeute

Reprenez le pouvoir sur votre vie en 4 étapes et soyez bien dans votre tête, votre corps et votre vie !

1x2h Gratuit / 5 €\* **Conférence**

Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Jeudi 18h 16/01 code 4SE376

### Mes émotions : les apprivoiser pour en faire une force ! **Nouveau**

Amandine Dupin, sophrologue et accompagnatrice en développement personnel

Atelier dynamique et ludique en 2 séances pour découvrir et apprivoiser ses émotions pour améliorer sa relation à soi et aux autres.

2x6h 112 €

Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Dimanche 10h30 15/03 code 4SE880

### J'arrête l'auto-sabotage au travail grâce à la Process Com. **Nouveau**

Carole Maruccia, formatrice en Process Com.

Il y a des forces qui nous dirigent dont nous ne sommes pas conscients et qui nous poussent à l'auto-sabotage professionnel : les 5 drivers inspirés du modèle Process Com. En les repérant, nous reprenons les rênes de notre vie professionnelle.

3x2h 50 €

Foyer Saint Georges, 4 rue du Gartfield

Mardi 19h début 31/03 code 4SE874

## La psychologie positive au quotidien

Amandine Dupin, sophrologue **Conférence**

et accompagnatrice en développement personnel

Être plus heureux dans sa vie sans rien y changer, c'est possible ! Formée auprès de Florence Servan Schreiber, auteure à succès et experte du sujet, je vous invite à découvrir la psychologie positive pour disposer d'outils concrets pour aborder la vie avec optimisme et cultiver le bonheur.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Lundi 18h30 02/03 code 4SE879

## Minimalisme, vivre plus avec moins

Amandine Dupin, sophrologue **Conférence**

et accompagnatrice en développement personnel

Une conférence pour découvrir le minimalisme et tous ses atouts ainsi que les méthodes les plus efficaces pour désencombrer son intérieur dans tous les sens du terme. Portraits de minimalistes engagés, conseils et retours d'expériences.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Jeudi 18h30 14/05 code 4SE881

## Au cœur du toucher - Shiatsu

Marie-Simone Rakotoarisoa, sophrologue

Découvrez le pouvoir bienfaiteur des mains, grâce à l'apprentissage de différentes techniques du toucher, accompagnées par la respiration consciente et le développement de l'intuition. Pour apporter détente, vitalité, équilibre physique et psychique, confiance en soi. Développez écoute et conscience corporelle pour réagir efficacement face au stress quotidien et profiter au mieux de la vie

3x7h 146 €  
Salle polyvalente, 13 rue Willerhof, Hilsenheim

Samedi 9h - 18/01, 15/02, 14/03 code 4SE384

## Gi Gong

Florence Magnier, kinésithérapeute

Gymnastique douce permettant de faire circuler l'énergie dans tout le corps au moyen de mouvements naturels et simples.

12x1h30 132 €

Ecole Sainte Foy, Gymnase, Marché vert

Lundi 17h début 03/02 code 4SE378

## Sophrologie Existentielle

Aurelie Alvarez-Feiteirinha, sophrologue

Besoin d'une pause ? Offrez-vous une bulle de détente grâce à la Sophrologie Existentielle, qui vous invite à vous déconnecter de votre mental et à vous reconnecter à votre corps, à travers des exercices respiratoires et corporels doux.

10x1h15 107 €

Foyer Saint Georges, 4 rue du Gartfield

Mardi 18h45 début 21/01 code 4SE590

Mardi 18h45 début 28/04 code 4SE591

## Qu'est-ce que la naturopathie ?

Lydie Renckly, naturopathe **Conférence**

Présentation de la naturopathie, ses origines, principes et fondements, ses techniques, à qui elle s'adresse et pour quoi. Focus sur le bilan naturopathique et sur les devoirs et limites de ma naturopathe. Conclusion entre Naturopathie et médecine conventionnelle.

1x1h30 Gratuit / 5 €\*  
Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Jeudi 19h 06/02 code 4SE884



OFFREZ DES  
BONS CADEAUX !  
universitepopulaire.fr

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

## Les aliments-santé

Lydie Renckly, naturopathe **Conférence**

Présentation d'aliments et de familles d'aliments en fonction de leurs bienfaits pour la santé. Dégustation de quelques aliments et temps d'échanges autour d'anecdotes et illustrations concrètes. Prévoir 1€ pour les frais de dégustation à régler sur place.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Résidence Bien-Être, 5 rue Jean Meyer

Jeu 19h 02/04 code 4SE885

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

## La santé par les plantes

Francine Gartner, biochimiste et conseillère en plantes médicinales

Découvrir les vertus des plantes médicinales avec différentes thématiques : drainage et détox, les plantes pour les sportifs, les plantes pour le cerveau, les plantes pour les enfants, les plantes du système cardiovasculaire.

5x2h 86 €  
Mairie du Heyden, 13 rue Franz Schubert

Vendredi 19h 13/03 code 4SE593

## Dessin peinture huile acrylique aquarelle

Françoise Y. Schlumberger, diplômée de l'École des Beaux-Arts de Paris

Initiation ou perfectionnement. Thèmes figuratifs ou abstraits avec un accompagnement personnalisé. La liste du matériel est transmise après l'inscription.

12x2h30 190 € + matériel  
Foyer socio-culturel, 2 rue Clémenceau, Châtenois

Mardi 13h45 21/01 code 4SE571

12x2h 154 € + matériel  
Foyer socio-culturel, 2 rue Clémenceau, Châtenois

Mardi 16h15 début 21/01 code 4SE585

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.

Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr).

## Paysage rêvé en broderie spontanée

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile **Nouveau**

Cet atelier d'une journée vous initiera à une approche créative de « broderie spontanée » et touches de peinture où nous utiliserons vos restes de dentelles, de tissus et fils variés pour composer un paysage à votre image, selon vos ressentis et envies du moment.

1x6h 51 € + matériel  
Mairie du Heyden, 13 rue Franz Schubert

Mercredi 10h 22/04 code 4SE592

## Premières coutures pour débutants

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile

Apprenez à coudre pas à pas en réalisant des projets simples (trousse, housse de coussin, pochette, ...) : ourlets divers, fermeture à glissière, pose de biais, décor appliqué ...etc.

5x3h 123 € + matériel  
Mairie du Heyden, 13 rue Franz Schubert

Samedi 9h 08/02 code 4SE594

## Le Furoshiki

Emilie Fresse, créatrice de furoshiki **Nouveau**

Technique japonaise traditionnelle de pliage et nouage du tissu, utilisée pour l'emballage et le transport de divers objets du quotidien. Venez avec un carré de tissu (entre 50 et 70 cm) et découvrez cette pratique simple et « esth-éthique » !

1x2h 18 €  
Foyer Saint Georges

## Emballer vos cadeaux !

Grâce au furoshiki, apprenez à emballer vos cadeaux de manière « esth-éthique ».

Samedi 13h 08/02 code 4SE626

## Dans une démarche d'écoresponsabilité

Ces emballages sont réutilisables mais aussi transformables puisque le carré de tissu une fois dénoué peut être renoué pour créer un sac ou pour un autre usage.

Samedi 15h 08/02 code 4SE636



## Pourquoi pas la guitare classique ?

Bruno Speranza-Martagão *Nouveau*

Cours individuel de 30 min, adapté à l'âge des participants. Apprentissage de la technique, de l'interprétation et des valeurs de l'art musical autour de la guitare. Prévoir environ 30€ pour l'achat du matériel qui vous sera communiqué par l'animateur. Apporter son instrument. Différents créneaux possibles entre 10h et 15h30.

10x30min 199 € + matériel  
Mairie du Heyden, 13 rue Franz Schubert

Jeudi 10h début 06/02 code 4SE650

## Découverte de la civilisation égyptienne antique

Gabriel Becker, enseignant

Initiation à la culture égyptienne à travers différents aspects de cette civilisation : son environnement naturel, son histoire multimillénaire, les dieux et les temples, la royauté, l'écriture, ...

10x2h 160 €  
Foyer Saint Georges

Vendredi 17h début 31/01 code 4SE596



## Trésors et raretés des musées alsaciens

Aline Hauck, docteure en Histoire de l'Art

1x2h30 15 €  
Lieux de RDV communiqué à l'inscription

### Musée de l'Oeuvre Notre-Dame de Strasbourg

Découverte des salles méconnues avec des œuvres médiévales et renaissance.

Samedi 9h30 14/03 code 4SE579

### Musée alsacien de Strasbourg

Découverte d'objets et traditions alsaciennes un peu insolites.

Samedi 9h30 16/05 code 4SE580



Programmation « Culture Rhénane », plus d'infos en page 3

## Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, Marie-Jo Thomas, à la Maison pour Tous Jeanne D'Arc, 3 place de Berckheim à Ribeauvillé, **03 89 73 92 77**, du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h, [ribeauville@universitepopulaire.fr](mailto:ribeauville@universitepopulaire.fr)

**Par courrier** au siège de l'association : UP du Rhin - 13 rue des Franciscains - 68100 Mulhouse. En ligne sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr).

## La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Catherine Meyer, formatrice en *Nouveau* communication, comédienne improvisatrice

Un atelier ludique et progressif pour aider à s'affirmer, mettre en valeur ses qualités personnelles, mettre plus d'expressivité dans sa communication et travailler son sens de la répartie.

1x3h 28 €

Maison Jeanne d'Arc, 3, place de Berckheim

Vendredi 18h30 début 31/01 code 4R1872

Mettre à profit mes compétences

DEVENEZ BÉNÉVOLE  
DANS UNE ANTENNE  
DE L'UP DU RHIN !

REJOINDRE UN RÉSEAU CONVIVAL

ME RENDRE UTILE

VALORISER MON EXPÉRIENCE

Plus d'infos : 07 81 15 85 00  
amandine@universitepopulaire.fr  
www.universitepopulaire.fr

UPS  
UNIVERSITÉ POPULAIRE

**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous : Patricia Gurly (bénévole), **06 84 70 82 18**,  
**saintemarieauxmines@universitepopulaire.fr**

**Par courrier :** à Madame Patricia Gurly - 2 rue du Château - 68160 Sainte-Croix-aux-Mines

**En ligne :** Paiement sécurisé sur **universitepopulaire.fr**

**Stretching**

Florence Magnier, kinésithérapeute

Apprentissage d'un ensemble de mouvements faisant intervenir contractions et étirements musculaires avec l'aide permanente d'une respiration appropriée, afin de pouvoir pratiquer de façon autonome. Tenue souple et tapis de sol.

12x1h15 105 €

La Rotonde, place des Tisserands

Mardi 10h début 28/01 code 4SM371

**Gi gong et Tai chi**

Florence Magnier, kinésithérapeute

Gestuelle énergétique chinoise sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents et précis. Favorise la détente musculaire, assouplit les articulations et diminue les tensions physiques et psychiques.

12x1h15 115 €

Ecole Maternelle Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé

Mardi 18h30 début 21/01 code 4SM373

**Aquarelle**

Patricia Gurly, aquarelliste

Sujets variés : paysages, natures mortes, fleurs.

**Pas à pas**

3x2h

54 € + matériel

La Rotonde, place des Tisserands

Jeudi 14h début 05/03 code 4SM574

Jeudi 14h début 26/03 code 4SM575

**Stage d'une journée** - Repas tiré du sac

1x5h - Horaires : 10h-12h/13h-16h 43 € + matériel

Salle Dorfhuis, chemin Rainweg à Eschbach au Val

Mardi 10h 07/01 code 4SM577

Mardi 10h 04/02 code 4SM578

Mardi 10h 03/03 code 4SM579

Mardi 10h 07/04 code 4SM580

Mardi 10h 05/05 code 4SM581

Mardi 10h 09/06 code 4SM582

*Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.*

*Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur **universitepopulaire.fr**.*



**Les Dominicains**

DE HAUTE-ALSACE

Centre Culturel de Rencontre

34 rue des Dominicains

68500 Guebwiller

**www.les-dominicains.com**

## INSPIREZ, RESPIREZ, DÉCONNECTEZ... AUX DOMINICAINS DE HAUTE-ALSACE

Venez découvrir des installations sonores inédites, goûter à une sieste musicale, vous initier à la méditation... et vous détendre !

Patrimoine exceptionnel classé monument historique, l'ancien couvent du XIVe siècle est un îlot de tranquillité, hors du temps...



Retrouvez toute la programmation juillet-août 2020 des activités aux Dominicains en **page 29**

**PROGRAMMATION  
ÉTÉ ZEN 2020**

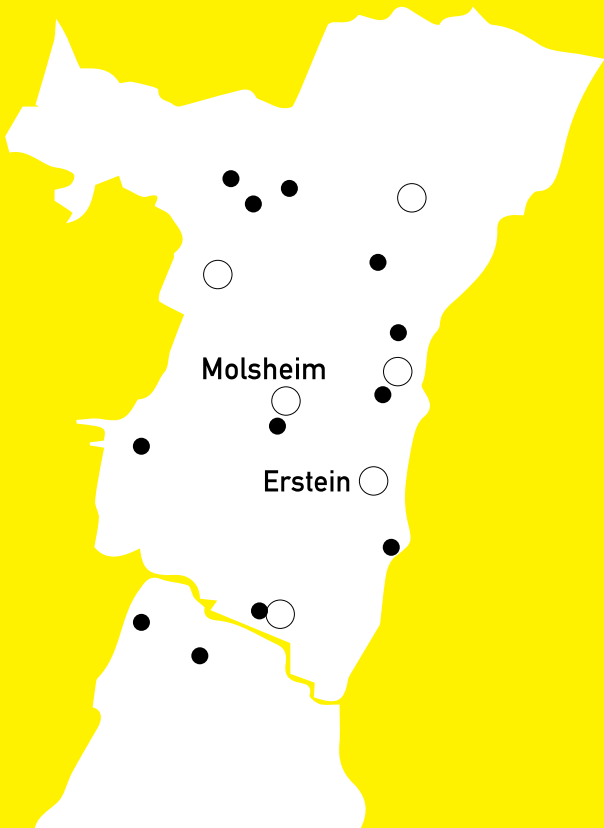
## ERSTEIN MOLSHEIM

**Erstein**

**p. 12-13**

**Molsheim**

**p. 14-19**



**Renseignements et inscriptions :**

**Par téléphone :** au siège de l'association, 03 89 46 48 48 (Lundi au vendredi : 13h-17h / Mercredi : 10h-12h / 13h-17h) - [erstein@universitepopulaire.fr](mailto:erstein@universitepopulaire.fr)

**Par courrier :** UP du Rhin antenne Erstein - Mairie d'Erstein - B.P 20036 - 67151 Erstein Cedex

**En ligne :** Paiement sécurisé sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)

**Langues,** voir pages 3 et 4

**Marche dans le bush australien**

Jocelyn Peyret, auteur **Conférence**

Jocelyn Peyret a participé à une marche en Australie en compagnie, entre autres, d'Aborigènes. Ils ont parcouru 1 200 km en 10 semaines à la découverte d'un environnement unique au monde.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Salle Hanfroest, complexe sportif, route du Rhin

Jeu 19h 09/01 code 4ER581

**Relaxation de groupe par la sophrologie et le Qi Gong**

Alain Clément, sophrologue, relaxologue

Calme physique et sérénité mentale par la sophrologie et le qi gong (étirements doux permettant un maintien en bonne santé).

12x1h30 123 €

Ecole maternelle du Briehly, 31 rue de la Dordogne

Jeu 19h30 début 16/01 code 4ER388

**Atelier de méditation**

Françoise Bach

Favoriser l'Harmonie en vous et autour de vous pour accéder ainsi à une santé optimale. Vivre en bonne santé dans la Joie et plein de vitalité est possible grâce à la méditation. Elle vous permet de réduire votre stress et d'être plus zen face aux événements du quotidien.

4x2h 67 €

Salle Hanfroest, complexe sportif, route du Rhin

Jeu 15h début 02/04 code 4ER386

**Atelier dessin**

Chantal Turck, professeur d'art plastiques et architecte à la retraite

Ce cours s'adresse aux débutants et aux dessinateurs plus confirmés. Il consiste à apprendre les bases du dessin, à aiguiser son coup de crayon, à acquérir de nouvelles connaissances et surtout à développer son regard. Les sujets variés permettront d'aborder différentes techniques.

12x1h30 126 € + matériel

Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise

Mardi 16h début 28/01 code 4ER585

Mardi 19h30 début 28/01 code 4ER586

**L'épopée alsacienne du Dreieckland**

Jocelyn Peyret, auteur **Conférence**

Du CSFR à Radio Verte Fessenheim, l'émergence des mouvements écologistes en Alsace

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Salle Hanfroest, complexe sportif, route du Rhin

Jeu 19h 30/01 code 4ER582

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents



**Programmation « Culture Rhénane »**, plus d'infos en page 3

**Découverte de la Médecine Traditionnelle Chinoise**

Nadine Mauch, praticienne **Conférence**

Découvrez la Médecine Traditionnelle Chinoise à travers de conférences - enseignement - mini ateliers à un public qui ne connaît pas ou très peu ce domaine.

1x1h30 Gratuit / 5 €\*  
Lieu à définir

Lundi 18h30 début 15/06 code 4ER390

## Photographie

Jean-Paul Kaiser, photographe

Apprentissage des bases de la photo en mode manuel. Apporter son appareil photo.

7x2h 115 €  
Salle polyvalente Herinstein, rue du Vieux Marché

Lundi 19h30 début 04/05 code 4ER600

## Mosaïque pour tous

Nadia Cilia, mosaïste

Atelier créatif sous le signe de la convivialité et de l'entraide, venez créer en vous amusant et découvrir un loisir créatif peu connu mais pourtant très accessible. Prix du matériel selon projet (15 à 45 €). Pour débutants et initiés.

10x2h 160 € + matériel  
Ecole Anne Franck, 9 rue du Vieux Marché

Lundi 19h30 début 27/01 code 4ER574

## Initiation à l'enluminure médiévale (lettre ornée)

Chantal Turck, professeur d'art plastiques et architecte à la retraite

Découverte de cet Art médiéval alliant jeu de couleurs et finesse du trait. Initiation aux multiples facettes de l'art de l'enluminure : supports, pigments, encres, calligraphie médiévale.

2x4h 67 € + matériel  
Médiathèque Municipale Denise Rack, place du chateau de la Rebmatt

Samedi 13h30 début 28/03 code 4ER580

## Premières coutures pour débutants

Astrid Zumsteege Morgenthaler, créatrice textile

Apprenez à coudre pas à pas en réalisant des projets simples (trousse, housse de coussin, pochette...) : ourlets divers, fermeture à glissière, pose de biais, décor appliqué, etc.

5x3h 123 € + matériel  
IFSI, 2 rue de la Laine Peignée

Mercredi 19h début 12/02 code 4ER603

## Ateliers couture

Marie Perrin

1x3h 26 € + matériel  
Salle Hanfroest, salle 02, complexe sportif, route du Rhin

### Accessoires Zéro déchet

Cet atelier de couture vous permet de réaliser plusieurs accessoires du quotidien pour tendre vers une vie plus propre, « Zéro Déchet » : lingettes démaquillantes ou lingettes pour bébé et son panier, essuie tout, sac de courses, sac à vrac, sac à pain...

Jeudi 19h 23/01 code 4ER598

### Création d'une trousse

Cet atelier de couture vous permet de réaliser une trousse adaptée à vos besoins (à stylo, de maquillage, de toilette, ...).

Jeudi 19h 20/02 code 4ER596

### Sac cabas

Réalisez un sac cabas personnalisable !

1x3h 26 € + matériel

Médiathèque Municipale Denise Rack, Place du chateau de la Rebmatt

Samedi 14h 15/02 code 4ER593

Salle Hanfroest, salle 02, complexe sportif, route du Rhin

Jeudi 19h 16/04 code 4ER591

## Couture

Fabienne Hohmann, couturière

Réalisez vous-même vos vêtements et objets selon votre esprit créatif.

10x3h 224 € + matériel

### Débutants

IFSI, 2 rue de la Laine Peignée

Mardi 19h début 21/01 code 4ER587

### Continuants

Salle Hanfroest, complexe sportif, route du Rhin

Mercredi 19h début 22/01 code 4ER589

**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Denise, Nathalie et Nicole, **07 68 03 28 86** (12h à 13h30 et après 18h) - **[molsheim@universitepopulaire.fr](mailto:molsheim@universitepopulaire.fr)**

**Permanences samedi 4 et 18 janvier** de 9h à 12h au Centre Socio-Culturel, 1er étage - Salle 8, 6 rue Notre Dame à Molsheim

**Par courrier :** UP du Rhin antenne Molsheim - 6 rue Notre-Dame - 67120 Molsheim

**En ligne :** Paiement sécurisé sur **[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)**

**Langues**, voir pages 3 et 4

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.

Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur **[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)**.

**Yoga**

Brigitte Canque, enseignante diplômée par la Fédération VDS

A mi-chemin entre yoga tibétain, médecine ayurvédique, art martial, ce yoga d'énergie se pratique debout. Le corps retrouve sa souplesse, son équilibre, sa force interne, une meilleure circulation énergétique et récupère son énergie vitale. Tenue souple, tapis de sol et coussin (méditation).

15x1h30 126 €  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Vendredi 14h30 début 17/01 code 4M0406

5x1h30 42 €  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Mardi 19h45 début 12/05 code 4M0388

**Hatha Yoga**

Sandra Spiesser

Hatha Yoga de tradition indienne avec asanas (postures), pranayama (souffle), bandhas (verrous), mudras (sceaux), mantras (chants), méditation et relaxation.

15x1h30 117 €  
Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame  
Mercredi 20h début 12/02 code 4M0400

**Découverte de la Médecine Traditionnelle Chinoise****Conférence**

Nadine Mauch, praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Découvrez la Médecine Traditionnelle Chinoise à travers de conférences, enseignement, mini ateliers, à un public qui ne connaît pas ou très peu ce domaine.

1x1h30 Gratuit / 5 €\*  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Lundi 18h30 début 18/05 code 4M0407

**Santé par les plantes**

Francine Gartner, **Nouveau**

phyto-aromathérapeute biologiste et biochimiste

Un cycle de 5 séances pour découvrir les vertus des plantes médicinales sur différentes thématiques : les différentes formes d'utilisation des plantes médicinales, gestion des maladies hivernales, les aloes, syndrome métabolique, garder le moral.

5x2h 86 €  
Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame  
Vendredi 19h 10/01 code 4M0392

**Sortie à la découverte des plantes sauvages et médicinales**

Francine Gartner, **Nouveau**

phyto-aromathérapeute biologiste et biochimiste

Découvrir les plantes sauvages et médicinales dans leur contexte naturel, les toucher, les sentir, les observer...

1x2h 13 €  
Le lieu sera précisé avant la sortie  
Mercredi 19h 03/06 code 4M0405

**Détox/revitalisation**

Blandine Farai, naturopathe

**Conférence**

Permettre aux participants de mettre en place des petits changements d'habitude dans leur quotidien pour améliorer leur santé. L'objectif est de faire comprendre comment et pourquoi est-ce important.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Vendredi 18h30 20/03 code 4MO398

**L'équilibre acido-basique**

Blandine Farai, naturopathe

**Conférence**

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique, concept essentiel en naturopathie ? Quelles sont les grandes lignes naturopathiques à adopter pour le préserver (alimentation, gestion du stress, phytothérapie) ?

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Foyer St Joseph, 1 rue du maréchal Foch  
Vendredi 19h 07/02 code 4MO401

**Sophrologie et relaxation**Martine Fery, sophrologue et  
thérapeute psycho corporel et familial

Apprendre des clés pour se détendre, en consacrant chaque semaine un temps pour se relaxer physiquement, nerveusement, pour lâcher prise avec le quotidien, se ressourcer, se défatiguer... c'est possible avec des exercices de respiration associés à des exercices physiques et mentaux.

13x1h 90 €  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Lundi 14h30 début 13/01 code 4MO402

**Gérer le stress avec les Fleurs de Bach**Françoise Ledig, créatrice de bien-être et  
conseillère Fleurs de Bach**Nouveau**

Atelier pour diminuer son stress grâce à la méthode des Fleurs de Bach, de façon personnalisée.

1x2h 18 €  
Centre socio culturelle, salle 8, 6 rue de Notre Dame  
Samedi 10h 08/02 code 4MO885

**Comprendre et prévenir  
l'épuisement au quotidien**

Françoise Ledig, accompagnatrice Bien-être

Les clés pour comprendre les mécanismes d'épuisement dans différents domaines, en apprenant à décrypter les symptômes, reconnaître les personnalités les plus exposées et découvrir des solutions simples à mettre en place au quotidien.

1x3h 26 €  
Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim  
Samedi 9h 11/01 code 4MO389

**La sylvothérapie,  
se reconnecter à soi-même  
et aux arbres****Conférence**Amandine Dupin, sophrologue et  
accompagnatrice en développement personnel

Conférence de découverte de la sylvothérapie et de ses atouts, avec une présentation des études scientifiques majeures sur le sujet et descriptif de la pratique en pleine nature.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Maison Multi-associative  
Vendredi 18h30 06/03 code 4MO403

**Initiation aux bains de forêt**Amandine Dupin, **Nouveau**  
Association Lifepath To Happiness

Atelier en pleine nature pour s'initier cette pratique nipponne de détente et de reconnexion à soi et aux arbres. Profitez des bienfaits de la sylvothérapie !

1x2h 18 €  
Lieu communiqué 2 semaines avant l'atelier  
(prévoir un déplacement de 20min)  
Dimanche 14h 05/04 code 4MO408

**\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

### Initiation au développement personnel pour adolescent.e.s

Amandine Dupin, sophrologue et **Nouveau**  
accompagnatrice en développement personnel

Une introduction au développement personnel par la pratique pour les 14-17 ans : connaissance de soi, estime de soi et confiance en soi, gestion des émotions, projection optimiste dans l'avenir.

4x2h 70 €

Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame

Du Lu. au Je. 10h, début 17/02 code 4M0879

### Savoir poser les limites pour mieux se respecter

**Nouveau**

Françoise Ledig, créatrice de bien-être et  
conseillère Fleurs de Bach

Définir ses limites pour mieux se respecter et exercices pour savoir les poser. Acquérir les techniques pour savoir dire non.

1x2h30 22 €

Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame

Samedi 14h 21/03 code 4M0883

### Et si vous mettiez de la joie à la place du poids

**Conférence**

Catherine Fetz, diététicienne thérapeute

Reprenez le pouvoir sur votre vie en 4 étapes et soyez bien dans votre tête, dans votre corps, dans votre vie !

1x2h Gratuit / 5 €\*

Foyer St Joseph, 1 rue du Maréchal Foch

Jeu. 18h45 14/05 code 4M0372

  
**OFFREZ DES  
BONS CADEAUX !**  
universitepopulaire.fr

### La psychologie positive au quotidien

**Conférence**

Amandine Dupin, sophrologue et  
accompagnatrice en développement personnel

Etre plus heureux dans sa vie sans rien y changer, c'est possible ! Formée auprès de Florence Servan Schreiber, auteure à succès et experte du sujet, je vous invite à découvrir la psychologie positive pour disposer d'outils concrets pour aborder la vie avec optimisme et cultiver le bonheur.

1x2h Gratuit / 5 €\*

Maison Multi-associative

Lundi 18h30 03/02 code 4M0880

### Trouver son ikigai

**Conférence**

Amandine Dupin, sophrologue et  
accompagnatrice en développement personnel

Vous avez l'impression que vous n'êtes pas tout à fait heureux dans votre vie ou pas à votre juste place ? Découvrez le concept japonais de l'ikigai. Dans cette conférence, je partage ma méthode pour vous aider à trouver votre propre ikigai, c'est à dire votre raison d'être à la japonaise.

1x2h Gratuit / 5 €\*

Maison Multi-associative

Vendredi 18h30 17/01 code 4M0878

### Se faire du bien en libérant sa créativité

Astrid Zumsteeg Morgenthaler

Exercices de détente, écriture et esquisses rythment les séances pour laisser émerger votre potentiel créatif enfoui. Cette approche vous apportera bien-être, confiance en vous et stimulera votre élan de vie. Des réalisations concrètes émergeront sur papier, textile....à plat et en volume.

7x2h 133 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Lundi 19h début 02/03 code 4M0875

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents



**Minimalisme, vivre plus avec moins**Amandine Dupin, sophrologue et **Conférence**  
accompagnatrice en développement personnel

Découverte du minimalisme et de ses atouts, ainsi que des méthodes les plus efficaces pour désencombrer son intérieur. Portraits de minimalistes engagés, conseils et retours d'expériences.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Maison Multi-associative

Lundi 18h30 11/05 code 4M0881

**Consommer, le pouvoir du changement**

Françoise Ledig, accompagnatrice Bien-être

Consommer est un super pouvoir que souvent nous ignorons. Comment utiliser ce pouvoir à bon escient ? Les enjeux pour la planète et pour soi. Par où commencer ? Après un rapide constat de la situation et des exemples de solutions, partageons nos idées et expériences ! Atelier participatif.

1x3h 26 €\*  
Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue

Vendredi 19h30 07/02 code 4M0386

**Mes cosmétiques n'ont plus de secrets**Françoise Ledig, esthéticienne **Conférence**

Qu'est-ce que je sais sur mes produits ? Connaître leur composition, principes actifs, ingrédients bons et moins bons, les procédés de fabrication. Différence entre conventionnel, naturel et bio ? Aller vers une cosmétique minimaliste, pourquoi, comment ?

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Foyer St Joseph, 1 rue du Maréchal Foch

Samedi 9h30 14/03 code 4M0384

**Mon soin visage naturel de A à Z**Françoise Ledig, esthéticienne **Nouveau**

Diagnostic, cosmétiques, technique, tout connaître pour prendre soin de son visage au naturel.

1x2h30 22 €\*  
Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Samedi 14h 11/01 code 4M0404

**Le Furoshiki****Nouveau**

Emilie Fresse, créatrice de furoshiki

Technique japonaise traditionnelle de pliage et nouage du tissu, utilisée pour l'emballage et le transport de divers objets du quotidien. Venez avec un carré de tissu (entre 50 et 70 cm) et découvrez cette pratique simple et « esth-éthique » !

1x2h 18 €\*  
Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

**Dans une démarche d'écoresponsabilité**

Ces emballages sont réutilisables mais aussi transformables puisque le carré de tissu une fois dénoué peut être renoué pour créer un sac ou pour un autre usage.

Mardi 14h 07/04 code 4M0596

**Emballer vos cadeaux !**

Grâce au furoshiki, apprenez à emballer vos cadeaux de manière « esth-éthique ».

Mardi 14h 17/03 code 4M0589

**Art floral**

Evelyne Deiber Lazarus

Retrouvez le plaisir de créer de belles compositions florales mettant en oeuvre des techniques et des végétaux variés. Prévoir sécateur, couteau serpette, paire de ciseaux.

5x2h 90 € + matériel  
Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Lundi 17h début 24/02  
24/02, 16/03, 06/04, 11/05, 15/06

**L'intelligence artificielle :  
au delà des fantasmes** **Conférence**Maxime Dupin, ingénieur expert  
en science des données

Déconstruire le mythe de « l'intelligence artificielle » pour mieux comprendre à la fois le potentiel et les limites de cette technologie qui bouleversera le XXI<sup>ème</sup> siècle.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Maison Multi-associative

Mardi 18h30 10/03 code 4M0884

### Dessin, peinture huile acrylique aquarelle

Françoise Y. Schlumberger, artiste peintre,  
diplômée de l'Ecole des Beaux-Arts

12x2h 210 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Jeudi 14h	début 23/01	code 4M0582
Jeudi 16h	début 23/01	code 4M0583
Jeudi 18h	début 23/01	code 4M0584

Château de Dorlisheim, 105 Grand'Rue, Dorlisheim

Jeudi 9h30	début 23/01	code 4M0586
------------	-------------	-------------

### Paysage rêvé en broderie spontanée

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile *Nouveau*

Cet atelier vous initiera à une approche créative de « broderie spontanée » et touches de peinture où nous utiliserons vos restes de dentelles, de tissus et fils variés pour composer un paysage à votre image, selon vos ressentis et envies du moment.

1x6h 51 € + matériel

Maison Multi-associative, salle 6

Mercredi 10h	26/02	code 4M0593
--------------	-------	-------------

### Bien utiliser sa machine à coudre

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile

Nous allons démystifier les bases d'une bonne utilisation de sa machine : quels fils et aiguilles, quels réglages pour quels tissus ... ? Ce cours est conçu pour des débutantes et toutes celles qui souhaitent mieux connaître leur machine.

1x6h 51 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Samedi 9h	28/03	code 4M0577
-----------	-------	-------------

### Ateliers couture

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile

#### Premières coutures pour débutants

Apprenez à coudre pas à pas en réalisant des projets simples (trousse, housse de coussin, pochette,...) : ourlets divers, fermeture à glissière, pose de biais, décor appliqué, etc. Cours tous les 15 jrs.

5x3h 123 € + matériel

Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame

Samedi 9h	début 01/02	code 4M0592
-----------	-------------	-------------

#### Transformation de vêtements et autres projets

Chacun ramènera son projet de couture : ce cours vous permettra d'acquérir des techniques pas à pas pour réaliser le vêtement de votre choix. Des conseils de personnalisation harmonieuse feront partie intégrante de ce cours.

7x3h 172 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

*Lundi 15h30	début 10/02	code 4M0590
Lundi 19h	début 10/02	code 4M0578
Mardi 19h	début 18/02	code 4M0591

\*Mairie de Dorlisheim, 43 grand rue

#### Couture express d'une jupe pour débutants

Réalisation d'une jupe droite simple (courte ou mi-longue). Lecture d'un patron, transfert, découpe puis couture des différentes pièces. Cours pour adultes et dès 14 ans.

1x7h 60 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Lundi 9h	24/02	code 4M0594
----------	-------	-------------

#### Couture express d'une robe d'été pour débutants

Osez vous lancer dans la couture de votre petite robe d'été préférée (ajustée ou non, courte ou mi-longue, en lin ou en coton liberty). Lecture d'un patron, transfert, découpe puis couture des différentes pièces. Cours pour adultes et dès 14 ans.

2x6h 102 € + matériel

Centre socio culturel, salle 8, 6 rue de Notre Dame

Lundi 20/4 et Mardi 21/4 à 9h		code 4M0595
-------------------------------	--	-------------

**OFFREZ L'up!**  
UN BON CADEAU UP DU RHIN...  
...C'EST UNE EXPERIENCE UNIQUE!



Enfin un cadeau original!



Le choix parmi plus de 1200 activités dans toute l'Alsace!

METTRE À PROFIT MES COMPÉTENCES



**DEVENEZ BÉNÉVOLE**  
DANS UNE ANTENNE DE L'UP DU RHIN!



RE JOINDRE UN RÉSEAU CONVIVAL  
ME RENDRE UTILE  
VALORISER MON EXPERIENCE

Plus d'infos : 07 81 15 85 00  
amandine@universitepopulaire.fr  
www.universitepopulaire.fr



**AGENDA 2020**




**Assemblée Générale Ordinaire**  
de l'Université Populaire du Rhin

**VENDREDI 13 FÉVRIER**  
18h30  
à Mulhouse



Plus d'informations : [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)

## NORD ALSACE

Saverne

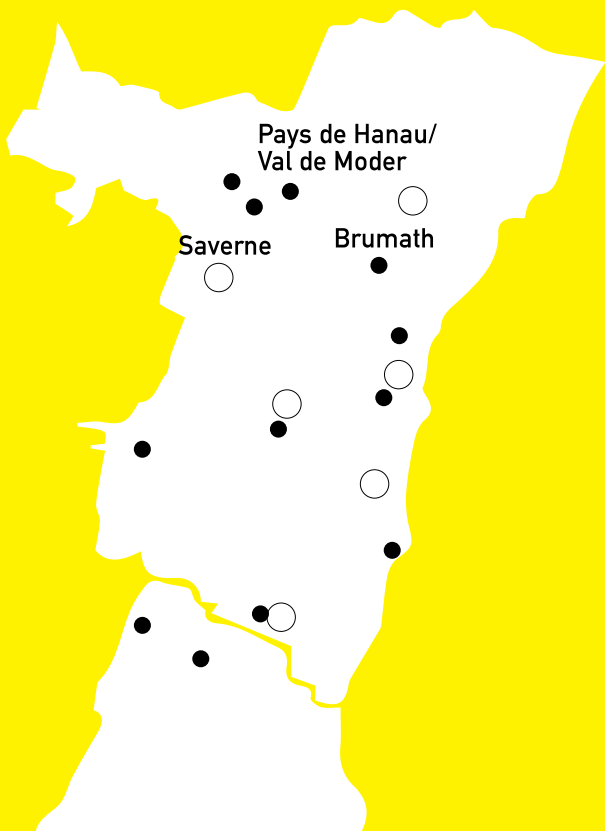
p. 21-22

Brumath

p. 23

Pays de Hanau / Val de Moder

p. 23



**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Brigitte, Michelle et Vish,  
[saverne@universitepopulaire.fr](mailto:saverne@universitepopulaire.fr).

**Permanences** d'inscriptions à l'Office du Tourisme (37 Grand Rue à Saverne), du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h - **03 88 91 80 47**.

Par courrier à l'Office du Tourisme - 37 Grand Rue - 67700 Saverne. En ligne sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr).

**La photo facile - Perfectionnement**

Patrice Bucher, photographe professionnel

La suite indispensable du module initiation qui a eu lieu au 1<sup>er</sup> semestre pour parfaire votre formation et maîtriser totalement votre pratique photographique.

12x2h30 218 €

CSC Louise Weiss, 2 rue Vieil Hôpital

Jeu 19h15 début 20/02 code 4SA572

**Techniques de recherche d'emploi**

Agnès Muller

*Nouveau*

Vous envisagez une reconversion professionnelle, vous aimeriez changer de poste en valorisant vos compétences et acquis, le poste que vous occupez n'est plus adapté à votre vie actuelle... Je vous propose de découvrir des outils pour vous familiariser avec ses techniques !

3 séances de 2h 60 €

CSC Louise Weiss, 1er étage, 2 rue Vieil Hôpital

**Améliorez votre CV et lettre de motivation**

Rédiger une vraie lettre de motivation et un bon CV.

Lundi 19h 3, 10 et 17/02 code 4SA877

**Prise de la parole en public**

Maîtriser la gestuelle pour une prise de parole en public et vaincre le trac. Exercices en petit groupe.

Lundi 19h 2, 9 et 16/03 code 4SA878

**Confiance en soi**

Apprendre des astuces pour réussir un entretien de recrutement et développer un esprit positif.

Lundi 19h 23/03, 30/03, 06/04 code 4SA882

**Jobboards et divers outils de recherche d'emploi**

Découverte de supports pour la recherche d'emploi et conseils avisés.

Lundi 19h 4, 11 et 18/05 code 4SA880

**Mes émotions, les apprivoiser pour en faire une force !**

Amandine Dupin, sophrologue *Nouveau*  
 et accompagnatrice en développement personnel

Atelier dynamique et ludique en 2 séances pour découvrir et apprivoiser ses émotions pour améliorer sa relation à soi et aux autres.

2x6h 112 €

CSC Louise Weiss, 1er étage, 2 rue Vieil Hôpital

Dimanche 10h30 début 09/02 code 4SA876

**Trouver son ikigai**

*Conférence*

Amandine Dupin, sophrologue et accompagnatrice en développement personnel

Vous avez l'impression que vous n'êtes pas tout à fait heureux dans votre vie ou pas à votre juste place ? Découvrez le concept japonais de l'ikigai. Dans cette conférence, je partage ma méthode pour vous aider à trouver votre propre ikigai, c'est à dire votre raison d'être à la japonaise.

1x2h Gratuit / 5 €\*

l'lot du Moulin, 1er étage

Vendredi 18h30 24/01 code 4SA875

**\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

**Des cours d'allemand personnalisés à la portée de tous !**

Stage intensif pendant les vacances scolaires (collège, lycée).

Plus d'info. : [saverne@universitepopulaire.fr](mailto:saverne@universitepopulaire.fr)

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.

Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr).

**Gym douce séniors**

Christine Jacob, éducatrice sport et santé

Exercices variés et ludiques de mobilisation tout en douceur, issus du yoga et de la méthode Pilates afin de tonifier son corps et chercher à augmenter son équilibre. Pratique adaptée à un public sénior avec du renforcement musculaire, des exercices de coordination.

18x1h15 171 €

CSC Îlot du Moulin, 3d rue du Moulin

Jeudi 18h30 début 16/01 code 4SA385

**Nouvelles techniques de géobiophysique appliquée**

Bernard Hornberger, géobiologue

Détecter et corriger l'environnement électromagnétique des lieux et des personnes. Rétablir l'équilibre électromagnétique et informationnel des lieux et des personnes. Maniement du pendule, baguette de sourcier, antenne de Lecher, détecteur hautes et basses fréquences. Documents 10 € à régler à l'animateur.

Samedi et dimanche, 9h-17h30 116 € + matériel

Couvent Reinacker, Impasse Fontaine à Reutenbourg

Sam et dim 9h 29/02 et 01/03 code 4SA381

**Médecine chinoise** Conférences

Olivier Hebtng, praticien en médecine chinoise

Regard de la médecine chinoise sur différentes maladies ou syndromes du monde moderne.

1x2h Gratuit / 5 €\* 171 €

CSC Îlot du Moulin, 1<sup>er</sup> étage, 3d rue du Moulin**Le diabète**

Vendredi 19h30 31/01 code 4SA377

**La maladie de Lyme**

Vendredi 19h30 27/03 code 4SA378

**Le syndrome du côlon irritable**

Vendredi 19h30 15/05 code 4SA379

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

**Céramique**

Claudine Oster Leitz

L'argile, matériau souple et agréable, permet de laisser libre cours à notre créativité ainsi qu'à notre imagination. Finitions proposées : émaux, engobes et patines.

10x2h30 170 € + matériel

CSC Louise Weiss, 2 rue Vieil Hôpital

Lundi 18h	début 27/01	code 4SA579
Vendredi 18h	début 31/01	code 4SA580

**Dessin et Aquarelle : les techniques de base**

Catherine Zugmeyer

Vous désirez découvrir ou vous perfectionner en dessin, à l'aquarelle ? Les bases techniques vous seront précieuses !

10x2h 181 € + matériel

Atelier de l'animatrice, 7 rue du Griffon

Mardi 14h début 31/03 code 4SA583

**Initiation au nouveau jardinage orienté permaculture**

Patrice Bucher

Nouveau

Cultivez votre jardin orienté permaculture pour récolter des légumes sains et savoureux et optimiser vos espaces verts et fleuris, de manière agréable et écologique. Cette formation d'une journée vous donnera les bases pour débiter.

1x7h 63 €

CSC Louise Weiss, 2 rue Vieil Hôpital

Samedi 9h30	25/04	code 4SA586
Dimanche 9h30	19/04	code 4SA588

**Sortie sur un haut lieu d'énergie : le Mont Ste Odile**

Bernard Hornberger, géobiologue

Nouveau

1x4h 19 €

Départ de Saverne, Place des Dragons à 8h30.

Tout public.

Samedi 8h30 23/05 code 4SA384

**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous :  
Anne-Marie Wolf (bénévole), **06 63 62 53 07**,  
**brumath@universitepopulaire.fr**.

**Par courrier** à Mme Wolf Dietrich : 19 rue de  
Remiremont - 67170 Brumath.  
En ligne sur **universitepopulaire.fr**

**Réflexologie**

Marie Paule Meng, sophrologue,  
certificat de 3ème cycle en kiyindo shiatsu

Patio des associations, cour du château, 7 rue J. Kable

**Réflexologie crânienne**

1x2h30		24 €
Samedi 9h30	11/01	code 4BR372

**Réflexologie : atelier de révision pratique**

Destiné à ceux qui ont fait les ateliers de réflexologie  
plantaire, palmaire et crânienne la saison passée.

1x2h		19 €
Samedi 10h	18/01	code 4BR374

**Sophrologie, un chemin praticable**

Marie-Paule Meng, sophrologue, **Nouveau**  
certificat de 3ème cycle en kiyindo shiatsu

Ateliers mensuels avec exercices pratiques à la por-  
tée de tous. Une façon douce et souple de se libérer  
du stress et de reprendre contact avec soi-même.

4x1h15		48 €
Patio des associations, cour du château, 7 rue J. Kable		
Samedi 9h30	début 07/03	code 4BR379

**Développement personnel**

Isabelle Malgerard **Nouveau**

La psychogénéalogie et la constellation familiale, la  
culpabilité, le lâcher prise et le triangle de Karpman  
seront les thèmes abordés au cours de ces ateliers.

4x2h		73 €
Patio des associations, cour du château, 7 rue J. Kable		
Jeudi 19h	début 09/04	code 4BR872

**Renseignements et inscriptions :**

**hanauoder@universitepopulaire.fr**

**Par téléphone** : 03 89 46 48 48 (Lundi-Vendredi :  
13h-17h / Mercredi : 10h-12h / 13h-17h)

**Par courrier** au siège de l'association :  
Université Populaire du Rhin - 13 rue des  
Franciscains - 68100 Mulhouse

**En ligne** sur **universitepopulaire.fr**

**Yin-yang yoga**

Laura Schwartz, formée à l'Ashram sivananda

Technique corporelle non violente issue d'une tradi-  
tion millénaire indienne, synchronisant mouvements  
fluides avec une respiration profonde. Des exercices  
respiratoires spécifiques et de relaxation y sont aussi  
associés. Prévoir tapis de yoga et couverture.

15x1h30		133 €
Salle de la Sommellerie, 6 place du Château, Bouxwiller		
Lundi 18h	02/03	code 4PH371

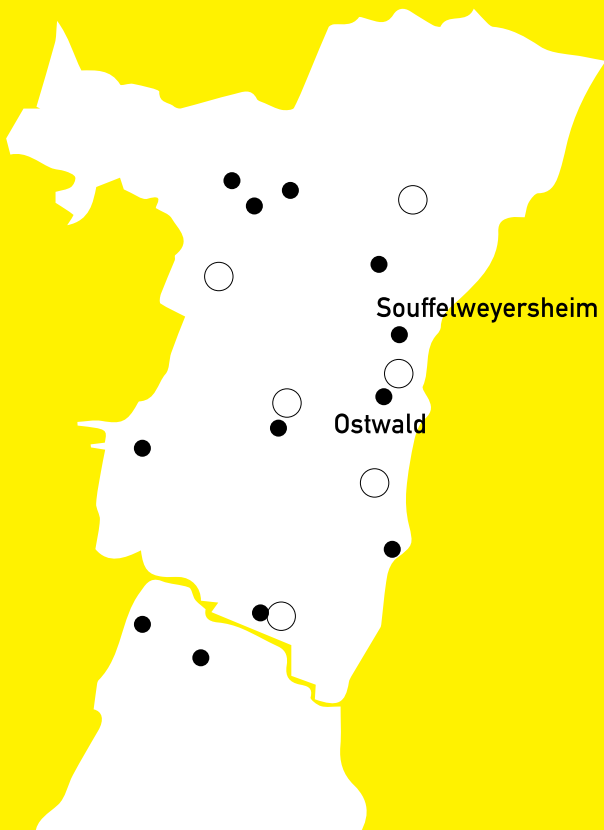
# EURO MÉTROPÔLE

Ostwald

p. 25-27

Souffelweyersheim

p. 27





**Renseignements et inscriptions :**

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : André, Christine, Dominique et Florence  
**ostwald@universitepopulaire.fr**

Permanences d'inscriptions : **du 9 janvier au 13 février, uniquement les jeudis** de 15h à 18h à la Mairie de Ostwald, 3 rue Albert Gerig (une urne est également disponible sur place pour déposer les inscriptions aux horaires d'ouverture de la Mairie). En ligne sur **universitepopulaire.fr**.

**Par téléphone** au siège de l'association : 03 89 46 48 48 (Lu-Ve : 13h-17h / Mercredi : 10h-12h / 13h-17h)

**Par courrier** : Mairie d'Ostwald - 3 rue Albert Gerig - 67540 Ostwald

### La Migraine, comment la soulager naturellement !

Conférence

Françoise Bach, psychologue/coach de santé

Quand le cerveau stresse, comment le soulager et quelle alimentation adopter ? Présentation des plantes et oligo-éléments susceptibles d'aider !

1x2h Gratuit / 5 €\*  
 La Ruche, place du Général de Gaulle

Jeudi 19h 07/05 code 40S3945

### Comment notre corps nous parle : Intro à la psychologie biodynamique

Conférence

Caroline Jeannet, psychopraticienne

Notre corps nous parle, mais encore faut-il apprendre à l'écouter. Quel est donc ce langage que nous avons souvent oublié ? Quels signes nous envoie-t-il ? Et comment y répondre ?

1x2h Gratuit / 5 €\*  
 Mairie de Ostwald, salle du conseil municipale

Mardi 19h 07/04 code 40S393

**\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

### Qi gong

Katherine Fafournoux, formée à l'Ecole du Temps du Corps de Paris

Le Qi Gong est pratiqué depuis plus de 3000 ans avant JC et est considéré comme faisant partie de la médecine chinoise. Il agit dans la prévention, l'entretien et aide dans les maladies déjà installées (Il ne se substitue pas aux traitements lourds).

18x1h30 141 €

Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt

Mercredi 18h30 début 12/02 code 40S391

### Le Shiatsu : Un art du toucher bienveillant, relaxant et ressourçant

Jean-Luc Beauvilain, masseur Kinésithérapeute praticien de Zen Shiatsu

Technique manuelle japonaise qui s'applique par des pressions des doigts et paumes sur des zones du corps reliées aux méridiens. Elle apporte une profonde détente, un drainage des toxines et une oxygénation des tissus. Cet art vivant calme les émotions.

12x2h 167 €

Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole

Jeudi 19h début 09/01 code 40S386

### Atelier méditation

Francoise Bach, psychologue/coach de santé

Favoriser l'harmonie en vous et autour de vous et accéder ainsi à une santé optimale. Vivre en bonne santé dans la Joie et plein de vitalité est possible grâce à la méditation. Elle vous permet aussi d'accéder à votre Etre Intérieur.

4x2h 63 €

La Ruche, place du Général de Gaulle

Jeudi 19h début 26/03 code 40S394

### Hatha yoga

Analbery Monteiro, formée au Centre de Yoga Saraswoti

Le yoga est un espace de respiration pour écouter son corps et ses émotions. C'est un moment de connaissance de soi, une parenthèse de bien-être dans les turbulences de la vie.

16x1h30 155 €

Ecole maternelle du Schloessel, rue de Sélestat

Lundi 18h45 début 10/02 code 40S390

**Zumba® fitness pour tous**

Olena Pivtorak Durr, entraîneur sportif

Fêtes dansantes regorgeant d'énergie. Une belle façon de tonifier son corps tout en s'amusant !

20x1h 117 €

Ecole maternelle du Tilleuls, rue de Sélestat

Mercredi 18h début 08/01 code 40S392

**Danse orientale**

Olena Pivtorak Durr, entraîneur sportif

Cours de fitness sensuel et original, exceptionnelle par le bien être, tant physique que psychologique. Ouvert aux hommes et aux femmes.

14x1h 99 €

EHPAD SILOË, 4 rue de l'Île des Pêcheurs

Mardi 19h15 début 04/02 code 40S388

**Danse de salon**

Jean-Claude Letzelter

Vous découvrirez le Rock, la Valse, le Tango ...

10x1h30 99 €

Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt

Vendredi 19h début 31/01 code 40S383

**S'épanouir en peinture**

Ursula Durr, artiste peintre

Cours de peinture, toutes techniques, confirmés et débutants. Réalisations des oeuvres selon la technique et le sujet choisis par le participant.

18x2h 297 € + matériel

La Ruche, place du Général de Gaulle

Mercredi 14h30 début 22/01 code 40S579

**Aquarelle**

Henry Colombert, artiste peintre

Initiation à l'aquarelle, connaissance de la discipline, harmonisation du jeu de l'eau et de la couleur, maîtrise de la matière pour réaliser une œuvre.

15x2h 248 € + matériel

La Ruche, place du Générale de Gaulle

Lundi 14h début 02/03 code 40S578

**Premières coutures pour débutants**

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile

Apprenez à coudre pas à pas en réalisant des projets simples (trousse, housse de coussin, pochette, ...) : ourlets divers, fermeture à glissière, pose de biais, décor appliqué ...etc.

5x3h 123 €

Ecole Primaire Jean Racine, rue des mélèzes

Mardi 18h30 début 28/01 code 40S575

**Couture pour débutant *Nouveau***

Astrid Zumsteeg Morgenthaler, créatrice textile

1x7h 60 € + matériel

Ecole Primaire Jean Racine, rue des mélèzes

**Couture express d'une jupe pour débutants**

Réalisation d'une jupe droite simple (courte ou mil-longue). Lecture d'un patron, transfert, découpe puis couture des différentes pièces. Cours pour adultes et dès 14 ans.

Mercredi 9h 19/02 code 40S581

**Couture express d'un top d'été pour débutants**

Osez démarrer la couture de vêtements par un top d'été à manches Raglan et à l'encolure froncée. Lecture d'un patron, transfert, découpe puis couture des différentes pièces. Cours pour adultes et dès 14 ans.

Mercredi 9h 15/04 code 40S580

**Oenologie : Perfectionnement à la dégustation du vin**

Didier Lobre, oenologue

Découverte des vignobles français et étrangers. Meilleure connaissance des cépages, effet terroir, hiérarchie des vins, élevage en fûts de chêne, élevage sur lies fines, minéralité. Apporter 2 verres INAO et nécessaire pour écrire. 10€ de dégustation à régler à l'animateur /séance.

4x2h30 60 € + dégustation

Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau

Mardi 19h30 début 04/02 code 40S576

**Langues**, voir pages 3 et 4

## L'Art nouveau n'est pas le Jugendstil. Le Jugendstil n'est pas l'Art nouveau.

Aline Hauck, docteure en Histoire de l'Art

### Conférence

**Conférence**

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Mairie, salle du Conseil, 3 rue Albert Géric  
Mercredi 19h 06/05 code 40S397

### Visite guidée

Étude de témoignages architecturaux strasbourgeois pour apprendre à reconnaître les particularités de chacun des deux courants artistiques, de 1900 et co-habitant en Alsace. Visite d'une partie de la Neustadt.

1x3h 18 €\*  
Lieu de rdv communiqué à l'inscription  
Mercredi 19h 20/05 code 40S583

## Trouver son ikigai

**Conférence**

Amandine Dupin, sophrologue et accompagnatrice en développement personnel

Vous avez l'impression que vous n'êtes pas tout à fait heureux dans votre vie ou pas à votre juste place ? Découvrez le concept japonais de l'ikigai, votre raison d'être en japonais.

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Mairie de Ostwald, salle du conseil municipale  
Vendredi 19h 13/03 code 40S872

*Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées.*

*Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr).*

## La Migraine, comment la soulager naturellement !

**Conférence**

Françoise Bach, psychologue/coach de santé

Quand le cerveau stresse, comment le soulager et quelle alimentation adopter ? Présentation des plantes et oligo-éléments susceptibles d'aider !

1x2h Gratuit / 5 €\*  
Maison des Associations - Les cigognes, rue des cigognes  
Mercredi 18h30 06/05 code 40S373

\* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

## Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous : Caroline Colson à la Mairie de Souffelweyersheim, 1 place du Général de Gaulle - **03 88 20 00 12**  
**souffelweyersheim@universitepopulaire.fr**

**Par courrier** au siège de l'association : Université Populaire du Rhin - 13 rue des Franciscains - 68100 Mulhouse. En ligne sur **universitepopulaire.fr**.

## Atelier méditation

Francoise Bach, psychologue/coach de santé

Favoriser l'harmonie en vous et autour de vous et accéder ainsi à une santé optimale. Vivre en bonne santé dans la Joie et plein de vitalité est possible grâce à la méditation. Elle vous permet de réduire votre stress et d'être plus zen face aux événements du quotidien.

4x2h 63 €\*  
Maison des Associations - Les cigognes, rue des cigognes  
Mercredi 18h30 début 25/03 code 40S374

## Sophrologie Existentielle

Emmanuelle Stackler, sophrologue

Besoin d'une pause ? Offrez-vous une bulle de détente grâce à la Sophrologie Existentielle, qui vous invite à vous déconnecter de votre mental et à vous reconnecter à votre corps, à travers des exercices respiratoires et corporels doux.

12x1h30 125 €\*  
Maison des Associations - Les cigognes, rue des cigognes  
Jeudi 10h début 06/02 code 40S376

## Couture

Anne-Marie Eid

Pour les accrocs de la déco et de la mode : rideaux, coussins, vestes, jupes, pantalons, chemisiers, robes... Pour tous les niveaux, de débutant à pro et pour passer un bon moment de convivialité. Apportez sa machine à coudre.

10x2h 147 €\*  
Maison des Associations - Les cigognes, rue des cigognes  
Lundi 19h30 début 16/03 code 40S575  
Jeudi 19h30 début 19/03 code 40S576

## Janvier

Jeudi	09/01	19h00	Marcher dans le bush australien	Erstein	4ER581	p. 12
Jeudi	16/01	18h00	Et si vous mettiez de la joie à la place du poids	Sélestat	4SE376	p. 6
Vendredi	17/01	18h30	Trouver son ikigai	Molsheim	4M0878	p. 16
Vendredi	24/01	18h30	Trouver son ikigai	Saverne	4SA875	p. 21
Jeudi	30/01	19h00	L'épopée alsacienne du Dreyckland	Erstein	4ER582	p. 12
Vendredi	31/01	19h30	Médecine chinoise : le diabète	Saverne	4SA377	p. 22

## Février

Lundi	03/02	19h30	La psychologie positive au quotidien	Mosheim	4M0880	p. 16
Jeudi	06/02	19h00	Qu'est-ce que la naturopathie ?	Sélestat	4SE884	p. 7
Vendredi	07/02	19h00	L'équilibre acido-basique	Molsheim	4M0401	p. 15

## Mars

Lundi	02/03	18h30	La psychologie positive au quotidien	Sélestat	4SE879	p. 7
Vendredi	06/03	18h30	La sylvothérapie	Molsheim	4M0403	p. 15
Mardi	10/03	18h30	L'intelligence artificielle	Molsheim	4M0884	p. 17
Mardi	10/03	19h00	<b>À VOTRE SANTÉ !</b> La schizophrénie	Ostwald	4OS398	p. 30
Vendredi	13/03	19h00	<b>À VOTRE SANTÉ !</b> La mémoire	Molsheim	4M0412	p. 30
Samedi	14/03	09h30	Mes cosmétiques n'ont plus de secrets	Molsheim	4M0384	p. 17
Vendredi	20/03	18h30	Détox/revitalisation	Molsheim	4M0398	p. 15
Mardi	24/03	18h30	Trouver son ikigai	Ostwald	4OS872	p. 27
Vendredi	27/03	19h30	Médecine chinoise : la maladie de Lyme	Saverne	4SA378	p. 22
Vendredi	27/03	19h00	La schizophrénie	Molsheim	4M0410	p. 30

## Avril

Jeudi	02/04	19h00	Les aliments-santé	Sélestat	4SE885	p. 8
Mardi	07/04	18h30	Comment notre corps nous parle	Ostwald	4OS393	p. 25

## Mai

Mercredi	06/05	18h30	La Migraine, comment la soulager	Souffelw.	4S0373	p. 27
Mercredi	06/05	18h30	Le Jugendstil n'est pas l'Art nouveau	Ostwald	4OS397	p. 26
Jeudi	07/05	19h00	La Migraine, comment la soulager	Ostwald	4OS395	p. 25
Lundi	11/05	18h30	Minimalisme, vivre plus avec moins	Molsheim	4M0881	p. 17
Jeudi	14/05	18h45	De la joie à la place du poids	Molsheim	4M0372	p. 16
Jeudi	14/05	18h30	Minimalisme, vivre plus avec moins	Sélestat	4SE881	p. 7
Vendredi	15/05	19h30	Le syndrome du côlon irritable	Saverne	4SA379	p. 22
Lundi	18/05	18h30	Médecine Traditionnelle Chinoise : Découverte	Molsheim	4M0407	p. 14

## Juin

Lundi	15/06	18h30	Médecine Traditionnelle Chinoise : Découverte	Erstein	4ER390	p. 12
-------	-------	-------	---	---------	--------	-------



**Les Dominicains  
DE HAUTE-ALSACE**  
Centre Culturel de Rencontre

34 rue des Dominicains  
68500 Guebwiller

[www.les-dominicains.com](http://www.les-dominicains.com)

Venez découvrir des installations sonores inédites, goûter à une sieste musicale, vous initier à la méditation... et vous détendre ! Patrimoine exceptionnel classé monument historique, l'ancien couvent du XIV<sup>e</sup> siècle est un îlot de tranquillité, hors du temps...

## Renseignements et inscriptions :

Jusqu'au 9 juillet au siège à Mulhouse, 13 rue des Franciscains, 03 89 46 48 48 (horaires voir page 2) ou en ligne sur [www.universitepopulaire.fr](http://www.universitepopulaire.fr)

À partir du 10 juillet, inscriptions sur place aux Dominicains de Haute-Alsace (34 rue des Dominicains à Guebwiller) ou en ligne sur [www.les-dominicains.com](http://www.les-dominicains.com)

**10€ par atelier** (comprenant l'entrée du site pour la visite du Couvent)

### Explorer ses cinq sens en conscience

avec Elise BIRNSTILL, de 14h à 15h30

En s'appuyant sur des techniques de sophrologie, allons à la rencontre de la richesse de nos 5 sens.

**Mercredi** : 15 juillet (code 4GU891), 22 juillet (code 4GU911), 29 juillet (code 4GU913), 5 août (code 4GU915), 12 août (code 4GU917)

### Dégustation de chocolat en pleine conscience

avec Angélique MACNAR, de 14h à 15h30

Venez pratiquer la sophrologie pour développer la pleine conscience... pour manger autrement... privilégier la qualité à la quantité en ayant ses 5 sens en éveil !

**Jedi** : 9 juillet (code 4GU507), 16 juillet (code 4GU516), 23 juillet (code 4GU518), 30 juillet (code 4GU520)

### Yang Sheng, pratique corporelle, énergétique et méditative

avec Eric BEY, de 14h à 15h30

Pratique de mouvements énergétiques lents, doux et rythmés, accessible à tous afin de retrouver l'équilibre mental énergétique et physique.

**Samedi** : 15 août (code 4GU546), 22 août (code 4GU548), 29 août (code 4GU562)

### Qi Gong de la Sagesse - Zhi Nen Qi Gong

avec Eric BEY, de 14h à 15h30

Alterner marche, postures et mouvements afin de reconnecter l'apaisement du mental et la vitalité du corps physique.

**Mardi** : 7 juillet (code 4GU522), 14 juillet (code 4GU524), 21 juillet (code 4GU526), 28 juillet (code 4GU528), 4 août (code 4GU929), 11 août (code 4GU530), 18 août (code 4GU532)

**Mercredi** : 25 août (code 4GU560)

**Jedi** : 6 août (code 4GU534)

### Relaxation sonore

avec Isabelle LICAUSI, de 14h à 15h30

« La musique ne s'écoute pas seulement avec les oreilles, elle est vibration, elle pénètre le corps » (J. Verdeau-Paillès). Être tout simplement en réceptivité de ressentis vibratoires par les sons émis.

**Samedi** : 11 juillet (code 4GU897), 18 juillet (code 4GU903), 25 juillet (code 4GU905), 1 août (code 4GU907), 8 août (code 4GU909)

### Méditation en pleine conscience

avec Gilberte WEINGAND SZIVO, de 14h à 15h30

Réduire son stress par la méditation en pleine conscience, en tournant son attention vers le moment présent.

**Vendredi** : 24 juillet (code 4GU536), 31 juillet (code 4GU538), 7 août (code 4GU540), 14 août (code 4GU542), 21 août (code 4GU544), 28 août (code 4GU564)

### Voyage sonore - Concert vibratoire

avec Audrey FOK BOR, de 14h à 15h30

Un voyage sensoriel et vibratoire, à travers les vibrations d'une musique intuitive, permettant de lâcher-prise, libérer les tensions physiques, s'affranchir des charges émotionnelles, dissoudre les nœuds énergétiques, etc., pour une reconnexion à votre véritable Soi.

**Mercredi** : 8 juillet (code 4GU550), 19 août (code 4GU552), 26 août (code 4GU566)

### Soin sonore sur les chakras

avec Audrey FOK BOR, de 14h à 15h30

Soin en pleine conscience à l'aide de vibrations sonores, spécifiquement axé sur les chakras, pour retrouver l'équilibre et l'harmonie, et accueillir votre véritable Soi.

**Vendredi** : 10 juillet (code 4GU554)

**Jedi** : 13 août (code 4GU558), 20 août (code 4GU556), 27 août (code 4GU558)



L'Université Populaire du Rhin participe à la manifestation **À votre santé!** Le mois de la santé et de la recherche médicale, coordonnée par la **Nef des sciences** et l'**Inserm Est**, en proposant une programmation riche et originale. À l'heure où les sources d'informations sur la santé et la médecine se multiplient, à l'heure où la fréquentation sur le web sur ces sujets est en forte hausse - phénomène reflétant le besoin de chacun d'en savoir plus - **À votre santé!** permet de dépasser les idées reçues et de poser toutes les questions, en toute simplicité, aux scientifiques. **Conférences/débats accessibles à tous.**

**Inscription vivement conseillée, places limitées. Accès gratuit pour les adhérents sur présentation de votre carte d'adhérent ou du justificatif d'inscription. Billeterie sur place 5€**

## LA MÉMOIRE

**Molsheim** : Centre Socio-Culturel, 6 rue Notre Dame

Vendredi 13 mars, à 19h code 4M0412

## LA SCHIZOPHRÉNIE

**Ostwald** : Mairie, salle du conseil municipal, 3 rue Albert Gérig

Mardi 10 mars, à 19h code 40S398

**Molsheim** : Centre Socio-Culturel, 6 rue Notre Dame

Vendredi 27 mars, à 19h code 4M0410

AGENDA  
2020

# Assemblée Générale Ordinaire de l'Université Populaire du Rhin

VENREDI  
13 FÉVRIER  
18h30  
à Mulhouse

up  
du  
rhin,  
UNIVERSITÉ  
POPULAIRE

Plus d'informations : [universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)

## Mes coordonnées

Numéro d'adhérent : .....

Civilité :  Madame  Monsieur

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : .....

E-mail : .....

Tél. privé : ..... Tél. portable : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

## J'adhère à l'UP du Rhin :

- L'adhésion à l'UP du Rhin est obligatoire pour participer aux activités, individuelle et valable toute la saison 2019-20. Son montant est de 15 €, dont 66% sont déductibles des impôts (coût réel : 5,10 €). Un reçu fiscal vous sera délivré ultérieurement.
- Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des paiements. Privilégiez le paiement en ligne 😊
- Le prix des formations est calculé au plus bas pour un minimum de participants. Dans le cas où l'activité ne devrait pas atteindre le minimum de participants requis, l'UP du Rhin se réserve le droit d'annuler l'activité.
- Toute inscription est définitive. Aucune absence au cours ne peut donner lieu à un remboursement. Seul un désistement annoncé par courrier plus de 15 jours avant le début du cours pourra donner lieu à un avoir valable un an. La cotisation reste acquise à l'association.
- Facilités de paiement : paiement sécurisé en ligne, chèque (libellé à l'ordre de l'UP du Rhin), chèque vacances, coupon sport, paiement en 2 ou 3 fois uniquement sur demande (cotisation encaissée de suite).
- Tarifs réduits : Carte CE+ et CEZAM - 5 % et Etudiants - 10%. Les réductions sont individuelles, ne s'appliquent pas sur la cotisation et sur certaines activités spécifiques (**voir conditions générales, disponibles sur demande ou sur universitepopulaire.fr**).

## Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :

Libellé	Code	Prix
Cotisation individuelle obligatoire 2019-2020 (valable du 01/07/19 au 30/06/20)		15 €
		€
		€
		€
		€
		€
Total cours + cotisation		€

Mode de paiement :  chèque  chèque vacances  coupons sport

J'ai bien pris connaissance des conditions générales et je les accepte.

Signature :

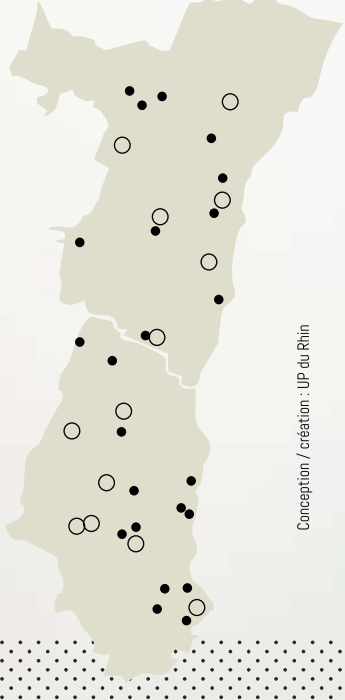


**Le plein  
d'activités  
près de  
chez vous !**



**UNIVERSITÉ  
POPULAIRE**

*... il y a forcément  
des activités près  
de chez vous !*



Conception / création : UP du Rhin

**Rejoignez l'équipe  
de l'UP du Rhin !**

Prenez part à la vie de l'association

**Devenez  
bénévole !**

**Devenez  
animateur !**

Pour plus d'informations  
merci de contacter :

**Amandine DOUCY**  
[amandine@universitepopulaire.fr](mailto:amandine@universitepopulaire.fr)



**UNIVERSITÉ  
POPULAIRE**