

UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

**GUIDE NORD ALSACE
2024 / 2025**



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
EUROPÉENNE

NORD ALSACE

L'UPE : le goût des savoirs partagés

Inscriptions

à partir du 17 juin 2024

- sur internet : nord-alsace.upe-alsace.fr
- par correspondance : UPE Nord Alsace, Espace Associations
6 place Robert Schuman 67500 HAGUENAU
- à notre journée Porte Ouverte le 29 juin de 10h à 17h
- à notre permanence (voir ci-dessous)



Soyez les bienvenu(e)s à notre **journée Porte Ouverte le 29 juin de 10h à 17h**, à la salle des corporations de Haguenau où vous pourrez découvrir, voire tester nos activités nombreuses et variées, rencontrer les intervenants nouveaux et anciens, **obtenir toutes les informations utiles et même vous inscrire !**



Permanences

Espace Associations - salle 112
6 place Robert Schuman - 67500 Haguenau
03 88 93 36 99

**Du 26 juin au 25 juillet 2024
et du 4 septembre au 3 octobre 2024**

Mercredi : 14h00 - 17h00
Jeudi : 9h00 - 12h00

Le reste de l'année (hors vacances scolaires)
Jeudi : 9h00 - 12h00

Retrouvez
notre page
FACEBOOK
en scannant
le QRCode



Rendez-vous en
mai pour les cours
d'été 2025 !

CONTACT

nordalsace@upe-alsace.fr

LANGUES

Alsacien	8
Allemand	8
Anglais	5
Chinois	12
Coréen	13
Espagnol	10
Français langue étrangère	14
Italien	9
Japonais	12
Langue des signes	15
Polonais	11
Portugais	11
Russe	13

CULTURE

Techniques artistiques et ...	16
De l'anonymat à la célébrité	16
Napoléon, portraits, caricature	16
Paris à travers les siècles	16
Les femmes artistes	17
Les périodes de l'hist. de l'art	17
Deuxième moitié du 19e ..	17
Sculpture moderne	18
Chefs d'oeuvre de la Grèce antique	18
Aux origines du sport	18
Céramistes, sculpteurs, ...	18
De l'architecture moderne ...	19
Le métier d'artiste ...	19

ARTS PLASTIQUES

Photographie	20
Traitement numérique	20
Illustration graphique	21
Les bases du dessin	21
Dessiner d'après modèles vivants	21
La peinture, la technique, ...	22
Aquarelle	23
Sculpture	23
Céramique	23

NATURE ET ENVIRONNEMENT

Art floral	24
Géobiologie	24
Mycologie	24

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Naturopathie	25
Phytoaromathérapie	25
Relaxologie	26
Médecine trad. chinoise	26
Do In	27
Qi Gong	27
Tai chi chuan	28
Yoga	28
Danse indienne «Bollywood»	31
Marche nordique	32
Renforcement musculaire	32
Stretching	33
Gym douce	33
Cardio boxing	34
Pilates	34
Animal flow	35
Total body sculpting	35

LOISIRS

Couture	36
Tricot	36
Théâtre	37

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Écriture créative	38
Écriture théâtrale	38
Philosophie	39
Psychologie	39
Techniques de relaxation...	40
Méditation	41
Auto-hypnose	41
Sophrologie	42
Coaching de vie	42
Mise en voix professionnelle	43
Confiance en soi	43

VIE PRATIQUE

Informatique	44
Cuisine	44
Oenologie	45

Le mot du Président

L'appétit de savoirs et de formation a retrouvé une intensité comparable à celle des années de l'avant Covid sur les divers lieux d'activité de l'Université populaire européenne. Près d'un millier d'auditeurs suivent désormais les cours de l'UPE sur ce que nous dénommons le Nord-Alsace. Merci aux municipalités de Haguenau, Bischwiller et Wissembourg pour l'intérêt et les soutiens concrets qu'elles accordent à nos propositions. Nous invitons toutes les personnes intéressées à nos journées portes ouvertes à Haguenau le 29 juin 2024 à la salle des Corporations. Les auditeurs de tout le nord de la région pourront venir y faire leur choix parmi les 206 cours proposés dont 18 nouvelles formations et s'y inscrire dès ce moment.

À Strasbourg, ce sera l'année d'un grand changement. En octobre 2024, l'Université populaire européenne de Strasbourg effectuera sa rentrée quai Koch. Elle abandonne les bâtiments de l'avenue d'Alsace et du quai Finkwiller qu'elle occupait depuis plusieurs décennies. Les déménagements marquent un tournant dans nos vies. Dans la vie centenaire de l'Université Populaire européenne de Strasbourg aussi.

Notre quotidien et nos projets d'avenir ne pourraient exister sans l'investissement sans faille de nos salariés placés sous la direction de Caroline Barrière et l'engagement dévoués des bénévoles du bureau, du Conseil d'administration et des commissions de notre association. Qu'ils en soient tous remerciés. Ils construisent ensemble notre avenir avec les auditeurs.

Richard KLEINSCHMAGER
Président de l'UPE

Nos partenaires



Anglais



A1.1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024 150€

D100	Lundi	19h00	à distance	Martine KAHN
------	-------	-------	------------	--------------

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 150€

N100	Mardi	19h30	Haguenau	Collège Foch	Charlotte SCHARF
N101	Mercredi	18h30	Wissembourg	Carnes	Sarah FISCHER

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 150€

N102	Mardi	18h00	Haguenau	Collège Foch	Charlotte SCHARF
------	-------	-------	----------	--------------	------------------

26 séances d'1h30 - à partir du 10/10/2024 150€

D101	Jeudi	19h00	à distance	Martine KAHN
------	-------	-------	------------	--------------

A2.1 - Élémentaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 150€

N103	Mardi	19h30	Haguenau	Collège Foch	Christine BOATENG
------	-------	-------	----------	--------------	-------------------

A2.2 - Élémentaire 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024 150€

N104	Mardi	18h00	Haguenau	Collège Foch	Christine BOATENG
------	-------	-------	----------	--------------	-------------------

A2+ - Élémentaire 3^e année

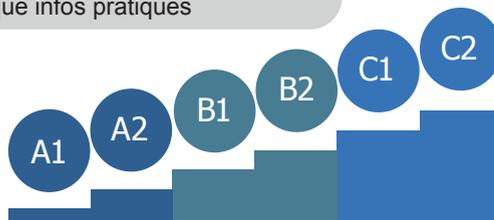
26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024 150€

N105	Lundi	18h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	Alena DAMANCHUK
------	-------	-------	----------	-----------------------	-----------------

Connaissez-vous votre niveau en langue ?
testez-vous sur strasbourg.upe-alsace.fr
rubrique infos pratiques

CECRL

Cadre
Européen
Commun
Référence
Langues



B1.1 - Pré-intermédiaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024 **150€**

N112	Lundi	18h00	Haguenau	Ste Philomène	Ozlem GUNGOR
N106	Jeudi	18h00	Haguenau	Collège Foch	Alena DAMANCHUK

B2.1 - Intermédiaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 08/10/2024 **150€**

D102	Mardi	19h00	 à distance	Martine KAHN
------	-------	-------	--	--------------

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 **150€**

N107	Mardi	18h30	Wissembourg	Carmes	Claude KELLER
------	-------	-------	-------------	--------	---------------

B2.2 - Intermédiaire 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 09/10/2024 **150€**

D103	Mercredi	19h00	 à distance	Martine KAHN
------	----------	-------	--	--------------

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024 **150€**

N108	Jeudi	18h00	Haguenau	Espace des Cordeliers	Ozlem GUNGOR
------	-------	-------	----------	-----------------------	--------------

C1.1 - Avancé 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024 **150€**

D104	Lundi	10h30	 à distance	Martine KAHN
------	-------	-------	--	--------------

C1/C2 - Creative writing

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024 **150€**

N109	Jeudi	19h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	Ozlem GUNGOR
------	-------	-------	----------	-----------------------	--------------

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !

Conversation

B1 / B2 - Intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 04/10/2024

150€

N110	Vendredi	18h00	Haguenau	Espace des Cordeliers	Christine BOATENG
------	----------	-------	----------	-----------------------	-------------------

B2 / C1 - Avancé

26 séances d'1h30 - à partir du 04/10/2024

150€

N111	Vendredi	19h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	Christine BOATENG
------	----------	-------	----------	-----------------------	-------------------



B2 / C1 - Teetime's news

26 séances d'1h30 - à partir du 10/10/2024

150€

A lively conversation class for those interested in national and international events. Come along and practise your English by discussing the latest news stories in a relaxed and friendly way.

D105	Jedi	16h00	à distance	Denise DONNIO / Sandra WAGNER
------	------	-------	------------	-------------------------------

B2+ / C1 - Avancé

Nouveau 20 séances d'1h30 - à partir du 11/10/2024

130€

Pour celles et ceux qui souhaitent maintenir et/ou perfectionner leur niveau avancé d'anglais. Pratique de l'oral, débats, étude d'articles, exercices du type Cambridge Advanced/Cambridge Proficiency, extension du vocabulaire.

Le choix du manuel sera évoqué à la rentrée, les documents seront fournis les premières séances.

D106	Vendredi	18h00	à distance	Helen MUNDLER
------	----------	-------	------------	---------------



Allemand

A1.1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 **150€**

N200	Mardi	18h15	Haguenau	Ste Philomène	Carole KELLER
------	-------	-------	----------	---------------	---------------

26 séances d'1h30 - à partir du 09/10/2024 **150€**

D200	Mercredi	18h30	à distance		Sylviane SCHULER
------	----------	-------	------------	--	------------------

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024 **150€**

N201	Jeudi	17h45	Haguenau	Ste Philomène	Carole KELLER
------	-------	-------	----------	---------------	---------------

26 séances d'1h30 - à partir du 08/10/2024 **150€**

D201	Mardi	18h30	à distance		Marion CRAMEZ
------	-------	-------	------------	--	---------------

A2.1 - Élémentaire

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024 **150€**

N202	Lundi	18h30	Haguenau	Ste Philomène	Carole KELLER
------	-------	-------	----------	---------------	---------------

B1 - Intermédiaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024 **150€**

D202	Lundi	18h30	à distance		Sylviane SCHULER
------	-------	-------	------------	--	------------------

N203	Vendredi	18h15	Haguenau	IFSI	Carole KELLER
------	----------	-------	----------	------	---------------



Alsacien

Débutant

13 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024 **90€**

N150	Mercredi	16h30	Haguenau	Ste Philomène	Carole KELLER
------	----------	-------	----------	---------------	---------------

Italien



A1.1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024 150€

N300	Mercredi	18h00	Haguenau	Collège Foch	Francesca CIMINO-BARENTHIEN
------	----------	-------	----------	--------------	-----------------------------

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024 150€

N301	Mardi	18h30	Haguenau	Collège Foch	Francesca CIMINO-BARENTHIEN
------	-------	-------	----------	--------------	-----------------------------

A2.1 - Élémentaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024 150€

N302	Jedi	18h30	Haguenau	Collège Foch	Francesca CIMINO-BARENTHIEN
------	------	-------	----------	--------------	-----------------------------

A2.2 - Élémentaire 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024 150€

N303	Mercredi	19h30	Haguenau	Collège Foch	Francesca CIMINO-BARENTHIEN
------	----------	-------	----------	--------------	-----------------------------

B1 - Intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 08/10/2024 150€

D400	Mardi	18h30	 à distance	Eugenia MARCHISIO
------	-------	-------	--	-------------------

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !





Espagnol

A1.1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024

150€

N400	Mercredi	17h00	Haguenau	Ste Philomène	Diana Carolina ARIAS RODRIGUEZ
------	----------	-------	----------	---------------	--------------------------------

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024

150€

N401	Jeudi	18h00	Haguenau	Ste Philomène	Diana Carolina ARIAS RODRIGUEZ
------	-------	-------	----------	---------------	--------------------------------

A2.1 - Élémentaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024

150€

N402	Lundi	18h00	Haguenau	Ste Philomène	Diana Carolina ARIAS RODRIGUEZ
------	-------	-------	----------	---------------	--------------------------------

A2.2 - Élémentaire 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024

150€

N403	Mercredi	18h30	Haguenau	Ste Philomène	Diana Carolina ARIAS RODRIGUEZ
------	----------	-------	----------	---------------	--------------------------------

B1.1 - Pré-Intermédiaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024

150€

N404	Mardi	18h30	Haguenau	Ste Philomène	Diana Carolina ARIAS RODRIGUEZ
------	-------	-------	----------	---------------	--------------------------------

Carte cadeau UPE

Choisissez le montant, nommez le bénéficiaire
et voilà un cadeau tout trouvé !

Renseignements par mail : nordalsace@upe-alsace.fr



Portugais



A1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024

150€

D450	Lundi	17h30	 à distance	Barbara DIAS PAIS
------	-------	-------	--	-------------------

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 09/10/2024

150€

D451	Mercredi	18h00	 à distance	Barbara DIAS PAIS
------	----------	-------	--	-------------------

B2 - Intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 11/10/2024

150€

D452	Vendredi	18h00	 à distance	Iole SCHNEIDER
------	----------	-------	--	----------------

Polonais



Débutant

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024

150€

D460	Lundi	19h00	 à distance	Iwona CHAMERSKA
------	-------	-------	--	-----------------

Initié

26 séances d'1h30 - à partir du 09/10/2024

150€

D461	Mercredi	19h00	 à distance	Iwona CHAMERSKA
------	----------	-------	--	-----------------

Vous souhaitez
changer d'activité ? Contactez
nordalsace@upe-alsace.fr



Japonais

Débutant

Konnichiwa, Arigato, Wasabi...vous connaissez déjà quelques mots japonais, n'est-ce pas ? Envie de faire l'apprentissage de la langue japonaise et découvrir sa culture ? Dans ce cours, vous allez apprendre la base du vocabulaire, de l'expression et de la structure grammaticale par thème, axé vers une communication orale. Aussi, vous apprendrez une cinquantaine de kanjis qui vous permettront de comprendre la lecture japonaise. Le manuel sera Marugoto RIKAI.

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024 **150€**

N450	Mercredi	18h30	Hagenau	Espace des Cordeliers	Emiko MICHEL
------	----------	-------	---------	-----------------------	--------------

26 séances d'1h30 - à partir du 10/10/2024 **150€**

D480	Jedi	14h00	 à distance	Emiko MICHEL
------	------	-------	--	--------------

Initié

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024 **150€**

La suite de la classe A1. Développement et approfondissement de l'expression orale de la vie quotidienne. Le matériel sera Marugoto A2-1.

N451	Mercredi	20h00	Hagenau	Espace des Cordeliers	Emiko MICHEL
------	----------	-------	---------	-----------------------	--------------



Chinois

A1/A2 - Débutant

26 séances d'1h30 - à partir du 04/10/2024 **150€**

N460	Vendredi	18h00	Hagenau	Ste Philomène	Jing OCCHIO
------	----------	-------	---------	---------------	-------------



Facilités de paiement ?

Il suffit de nous transmettre jusqu'à 2 chèques en indiquant au dos le mois de débit souhaité, en 2024 uniquement.

Coréen



A1 - Débutant

26 séances d'1h30 - à partir du 12/10/2024

150€

D490	Samedi	09h00	à distance	Ji-Eun LEE
------	--------	-------	------------	------------

B1 - Pré-intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 11/10/2024

150€

D491	Vendredi	18h30	à distance	Ji-Eun LEE
------	----------	-------	------------	------------

Russe



A1 - Débutant 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024

150€

N480	Mercredi	17h00	Haguenau	Ste Philomène	Olga SCHALLER
------	----------	-------	----------	---------------	---------------

A1.2 - Débutant 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 02/10/2024

150€

N481	Mercredi	18h30	Haguenau	Ste Philomène	Olga SCHALLER
------	----------	-------	----------	---------------	---------------



Retrouvez notre page **FACEBOOK** en scannant le QRCode avec votre application «appareil photo»

Français langue étrangère (FLE)



En rouge les cours annuels
En orange les cours du 1^{er} semestre
En vert les cours du 2^e semestre

A1 - Débutant

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024

150€

N500	Mardi	09h00	Wissembourg	Carmes	Sophie SCHONHOFER
N501	Vendredi	18h30	Wissembourg	Carmes	Sophie SCHONHOFER
N502	Jedi	18h15	Haguenau	Espace des Cordeliers	Aline KINDELBERGER

52 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024

300€

D500A	Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	18h30	à distance	Félix BOUAKASITH
-------	---------------------------------	-------	------------	------------------

suite conseillée
D500B

A2 - Élémentaire

52 séances d'1h30 - à partir du 24/02/2025

300€

D500B	Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	18h30	à distance	Félix BOUAKASITH
-------	---------------------------------	-------	------------	------------------

A2/B1 - Élémentaire / Pré-intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 03/10/2024

150€

N503	Jedi	19h45	Haguenau	Espace des Cordeliers	Aline KINDELBERGER
------	------	-------	----------	-----------------------	--------------------

B1 - Pré-intermédiaire

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024

150€

D502	Lundi	13h00	à distance	Céline ETIENNE
------	-------	-------	------------	----------------

B2.1 - Intermédiaire 1^{re} année

26 séances d'1h30 - à partir du 08/10/2024

150€

D504A	Mardi, jeudi	13h00	à distance	Céline ETIENNE
-------	--------------	-------	------------	----------------

suite conseillée
D504B

B2.2 - Intermédiaire 2^e année

26 séances d'1h30 - à partir du 25/02/2025

150€

D504B	Mardi, jeudi	13h00	à distance	Céline ETIENNE
-------	--------------	-------	------------	----------------

Conversation

Dans ce cours, je vous propose de converser autour de thèmes intemporels tels que : le cinéma, l'art, les technologies, les sciences, le sport, le tourisme, le travail, les animaux, la mode, le bonheur... Vous pourrez y échanger vos points de vue, organiser votre discours, apprendre du vocabulaire pour parler de manière précise.

B1 / B2

26 séances d'1h30 - à partir du 08/10/2024

150€

D503	Mardi	18h30	 à distance	Céline ETIENNE
------	-------	-------	--	----------------

Langue des signes



Débutant

La langue des signes (LSF) est pratiquée par les sourds et les malentendants. C'est une langue visuelle qui utilise le visage, le corps et les mains pour s'exprimer dans un espace en trois dimensions. Ce cours vous permettra d'acquérir les bases de la LSF pour entrer en communication avec un interlocuteur sourd, tout en découvrant la culture qui s'y rattache.

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024

150€

N470	Mardi	18h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	Gérard SANROMA
------	-------	-------	----------	-----------------------	----------------

13 séances d'1h30 - à partir du 18/11/2024

120€

D470	Lundi	19h30	 à distance	Christian BUCHERT
------	-------	-------	---	-------------------

Initié

Acquérir un vocabulaire plus riche, développer l'apprentissage de la grammaire de la langue des signes est l'objectif de ce cours, après avoir découvert les bases en niveau A1.

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024

150€

N471	Lundi	18h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	Gérard SANROMA
------	-------	-------	----------	-----------------------	----------------

13 séances d'1h30 - à partir du 20/11/2024

120€

D471	Mercredi	19h30	 à distance	Christian BUCHERT
------	----------	-------	--	-------------------

Pas de permanence pendant
les congés scolaires,
envoyez vos demandes à :
nordalsace@upe-alsace.fr

Histoire de l'art

Nouveau



Mercredi - 18h00
Haguenau
Collège Foch
26 séances d'1h30

à partir du 02/10/24

tarif : 150€

Découvrir des techniques artistiques et artisanales.
Aline HAUCK

N600

Pour être plus familiarisé avec les arts, il faut percevoir la complexité de la créativité, la valeur du geste et la préciosité des matériaux. 8 thèmes :

- Aquarelles, dessins, pastels
- Fresque
- Gravures et photographie
- Huile et tempera
- Mosaïque et vitraux
- Sculpture en pierre
- Sculpture en métal
- Sculpture en bois et en terre.



tarif : 150€

De l'anonymat à la grande célébrité.
Aline HAUCK

Nouveau

A force de toujours évoquer les mêmes artistes, d'autres restent dans l'ombre des réserves de musées ! Comment être connu tout en étant anonyme ? Des artistes très célèbres de nos jours ont été oubliés pendant des siècles. Et quel serait l'artiste le plus célèbre, le plus complet ? Pour découvrir deux façons de travailler en histoire de l'art. L'année sera divisée en deux temps bien différents : les anonymes, inconnus et méconnus, puis un seul Michel-Ange, sous quatre angles particuliers.

à partir du 02/10/24

Mercredi	14h00	Haguenau - Collège Foch	26 séances de 2h	N601
Mercredi	16h00	Haguenau - Collège Foch	26 séances de 2h	N602

Nouveau



Lundi - 18h00
à distance
6 séances d'1h30
à partir du 07/10/24

tarif : 60€

Napoléon, entre portraits officiels et caricatures
Donatella CHIANCONE-SCHNEIDER

D607

Napoléon était un génie de l'autoprésentation médiatique et cela se reflète dans d'innombrables portraits avantageux, dont certains par lui-même commandés et qui ont été largement diffusés. Sa stylisation visuelle dans des poses emblématiques et avec des vêtements distinctifs a été imprimée dans la mémoire collective à ce jour. Inévitablement, Bonaparte est également devenu la cible de nombreuses caricatures impitoyables. Le flot d'illustrations flatteuses et outrageantes dans la peinture, l'art graphique, la sculpture et la numismatique ne s'est pas arrêté avec sa mort.



Lundi - 18h00
à distance
6 séances d'1h30
à partir du 13/01/25

tarif : 60€

Paris à travers les siècles
Donatella CHIANCONE-SCHNEIDER

Nouveau

D608

À l'occasion de la réouverture de la cathédrale Notre-Dame restaurée nous entamerons un tour particulier de Paris. Époque par époque, nous en découvrirons les différents bâtiments et les célèbres œuvres d'art. Nous parcourrons confortablement des milliers d'années d'histoire et de culture françaises. Outre les attractions universellement connues de la Ville Lumière, d'autres objets dignes d'intérêt viendront compléter votre éventuel prochain voyage à Paris, et nous évoquerons des personnages venus de tous les horizons et indissociables de cette métropole populaire.



L'histoire aventureuse des femmes artistes Donatella CHIANCONE-SCHNEIDER

Nouveau

D609

Lundi - 18h00
à distance 
6 séances d'1h30
à partir du 17/03/25

tarif : 60€

Depuis toujours les femmes artistes pratiquent la peinture, les arts graphiques et la sculpture. À partir de la Renaissance – avec l'augmentation de leur visibilité et de leur résonance – de plus en plus elles rivalisaient avec leurs collègues masculins. Les vieux préjugés sur leur caractère naturel et leur rôle social ont longtemps pesé sur les femmes qui réussissent professionnellement, en même temps beaucoup d'entre elles ont joui d'une brillante réputation au cours de leur vie et certaines n'ont jamais vraiment été oubliées.



Napoléon, Paris, les femmes artistes Donatella CHIANCONE-SCHNEIDER

Nouveau

D610

Lundi - 18h00
à distance 
18 séances d'1h30
à partir du 07/10/24

tarif : 120€

Série des 3 thématiques ci-dessus : à un tarif avantageux !

- Napoléon, entre portraits officiels et caricatures
- Paris à travers les siècles
- L'histoire aventureuse des femmes artistes



Les grandes périodes de l'histoire de l'art (niveau 1) Stella ANDRIANOU

D600

Vendredi - 10h30
à distance 
26 séances d'1h30
à partir du 11/10/24

tarif : 150€

Ce cours propose un parcours chronologique des grandes périodes de l'histoire de l'art. Nous débiterons avec l'antiquité gréco-romaine, référence permanente pour l'art occidental. Des œuvres allant des temps préhistoriques (art des civilisations égéennes), en passant par les périodes classique et hellénistique et jusqu'à la période impériale seront évoquées, afin d'illustrer cette partie majeure de notre parcours. Nous continuerons avec les premiers temps chrétiens et la période du Moyen Âge. Des exemples d'art byzantin, roman et gothique viendront compléter ce panorama.



Deuxième moitié du 19e et début 20e (niveau 2) Stella ANDRIANOU

D601

Vendredi - 14h00
à distance 
26 séances d'1h30
à partir du 11/10/24

tarif : 150€

Les mutations politiques, économiques et sociales de la deuxième moitié du 19^{ème} siècle entraînent la naissance de nombreux mouvements artistiques : Manet, mentor de la modernité encourage les impressionnistes ; l'œuvre des plus solitaires comme Degas, Cézanne, Van Gogh et Gauguin ouvre des nouvelles voies esthétiques. Un mouvement succède à l'autre entraînant une véritable révolution picturale. A l'opposé des mouvements naturalistes et positivistes, le Symbolisme jalonne la fin du siècle et annonce les premières expérimentations du 20^{ème} siècle. Parallèlement à cette évolution picturale importante, nous évoquerons le dialogue fertile entre les diverses disciplines ainsi que le contexte historique et social de cette période.



Mercredi - 10h30
à distance 
26 séances d'1h30
à partir du 09/10/24

tarif : 150€

Sculpture moderne Stella ANDRIANOU

Nouveau

D602

La fin du 19^{ème} siècle est marquée par des oeuvres de Rodin, Degas, Rosso ou Gauguin qui proposent une « rénovation » radicale de la sculpture : les notions fragment, instant, réel, primitif sont désormais introduites dans la sculpture. Paris demeure pendant la première moitié du 20^{ème} siècle le centre de l'art moderne ; de jeunes artistes ambitieux venus du monde entier apportent à Paris des innovations stimulantes : la sculpture se « décroïssonne » grâce au cubisme, devient « objet » à la fois dada ou surréaliste, abandonne complètement la figuration devenant abstraite. Tous ces éléments seront évoqués et analysés pendant ce cours en parallèle avec le climat de création. Des visites pourront compléter le cours.



Jeudi - 17h30
à distance 
26 séances d'1h30
à partir du 10/10/24
tarif : 150€

Chefs-d'œuvres de la Grèce antique Jérémy LAMAZE

D603

Du Parthénon à la Vénus de Milo, ce cours d'histoire de l'art propose d'explorer les chefs-d'œuvres de la Grèce antique dans une approche renouvelée. Alternant monuments emblématiques (temples des grands sanctuaires, édifices politiques, théâtres, etc.) et pièces maîtresses de la sculpture grecque, ce cours tous niveaux est pensé comme un voyage faisant intervenir et dialoguer expertise archéologique, historiens d'arts et récits d'auteurs anciens. De nouvelles œuvres au programme de cette année. Chaque séance traite d'une œuvre en particulier.



Vendredi - 10h00
à distance 
13 séances d'1h30
à partir du 11/10/24

tarif : 90€

Aux origines du sport Jérémy LAMAZE

Nouveau

D604

À l'aune des Jeux olympiques de Paris 2024, ce cours propose de revenir sur l'origine des pratiques olympiques modernes, qui, comme chacun sait, s'inscrivent dans le prolongement de la tradition des compétitions athlétiques grecques antiques. Car c'est bien en Grèce, réelle « civilisation du gymnase », qu'ont été fondés ces jeux dans le cadre de festivités religieuses célébrées dans les grands sanctuaires panhelléniques tels qu'Olympie, Delphes ou Némée. Ce cours invite à parcourir le panorama des concours pratiqués dans l'Antiquité, et permet en filigrane de replacer les principales disciplines pratiquées en Grèce ancienne dans la perspective des pratiques sportives modernes.

Nouveau



Vendredi - 10h00
à distance 
13 séances d'1h30
à partir du 28/02/25

tarif : 90€

Céramistes, sculpteurs, bronziers et copistes Jérémy LAMAZE

D605

Ce cours propose une initiation aux techniques artisanales des arts antiques. La première partie du cours sera consacrée à la coroplastie, à l'art du potier, et aux techniques du céramiste. La deuxième partie sera dédiée aux techniques du tailleur de pierre et du sculpteur. La troisième partie sera consacrée à l'art et aux différentes techniques des artisans bronziers (cire perdue, etc.). Enfin, dans la quatrième et dernière partie, nous nous attacherons à étudier les techniques des copistes, qui répliquaient, parfois en changeant d'échelle, des œuvres d'art, une pratique largement répandue dès l'Antiquité.

Nouveau



De l'architecture moderne aux précurseurs du design

Agnès BUSCHAUD

D611

Le Style International marque l'arrivée du mouvement moderne aux Etats-Unis pour atteindre son apogée au lendemain de la seconde guerre mondiale. Le Corbusier, Mies van der Rohe figurent parmi les pères du style qui se développera mondialement. Un art de vivre à la machine qui prend sa source au Crystal Palace de Londres au 19e siècle.

Mardi - 18h30

à distance 

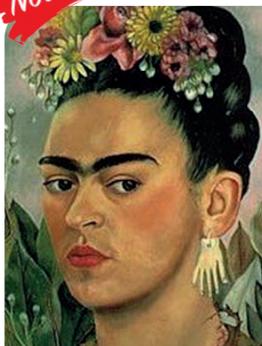
13 séances d'1h30

à partir du 08/10/24

Toutes les deux semaines

tarif : 90€

Nouveau



Le métier d'artiste à travers le temps et les continents

Juliette MILBACH

D612

Qui sont les artistes ? A la Renaissance, on commence à distinguer les artistes des artisans. Les peintres signent leurs toiles. Pourtant cette distinction qui impose au fil du temps une assez forte hiérarchie vole en éclat au XXe siècle avec les expériences de fusion entre beaux-arts et artisanat menées par les avant-gardes en Allemagne comme en Russie. Mais alors comment s'opèrent les nouvelles distinctions ? Celles qui depuis le XIXe siècle tendent à effacer la frontière entre art amateur et art professionnel. Comment parler des artistes qui répondent à des commandes ? Quel usage faire de la liberté lorsqu'on parle de création artistique ? La seconde partie du cours sera consacré à un prisme particulier du métier d'artiste, celui des femmes artistes. A travers leur métier, le cours fera découvrir des formes d'expressions (réalisme, abstraction, performance, photographie etc) et des horizons variées (Inde, Amérique du Sud, Japon, Pologne...). L'objectif est de montrer la diversité des positions au XXe siècle en questionnant la pertinence des frontières géographiques.

Jeudi - 14h30

à distance 

26 séances d'1h30

tarif : 150€

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !



Photographie

Débutant



Nathalie DOLHEN

N730

Mercredi - 18h00
Hagenau
Espace des Cordeliers
15 séances de 2h
à partir du 09/10/24
toutes les deux semaines
tarif : 140€

Vous souhaitez dépasser le mode automatique de votre appareil photo. Vous désirez comprendre son fonctionnement et acquérir de l'autonomie en prise de vue. Les objectifs de ce cours concernent l'apprentissage des bases de la prise de vue en photographie, la compréhension et mise en pratique des réglages de l'appareil, sortir de l'automatique, apprentissage technique et réalisation d'exercices. Des entraînements et exercices en intérieur ou extérieur seront régulièrement réalisés. Pour participer au cours il faut posséder un boîtier reflex ou hybride. Des sorties sont prévues. Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à joindre Nathalie à : prepalachambre@gmail.com

Confirmé



Nathalie DOLHEN

N731

Mercredi - 18h00
Hagenau
Espace des Cordeliers
15 séances de 2h
à partir du 02/10/24
toutes les deux semaines
tarif : 140€

Vous avez les bases techniques. Vous souhaitez améliorer vos prises de vues. L'atelier propose d'affiner la compréhension et l'utilisation de son appareil afin d'acquérir une liberté d'expression photographique. La théorie et les méthodes techniques (hyperfocale, photo de nuit, vitesse lente et mouvement...) serviront d'appui pour la mise en pratique d'études photographiques (portrait, paysage, reportage). Cadrage, composition, expression personnelle seront au centre des études et sortie(s) proposée(s). Savoir analyser ses images (réaliser un editing) afin de trouver son propre langage. Un parallèle sera fait avec des exemples liés à l'histoire de la photographie (argentique et numérique, noir et blanc et couleur). Evocation du post traitement des images afin de préparer une exposition. Des sorties sont prévues. Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à joindre Nathalie à : prepalachambre@gmail.com

Traitement des images numériques

Tous publics



Nathalie DOLHEN

N732

Lundi - 18h00
Hagenau
Ste Philomène
15 séances de 2h
à partir du 07/10/24
tarif : 140€

Cet atelier vous propose de découvrir le traitement d'image numérique avec le logiciel Affinity. Les outils dédiés au traitement de vos photographies seront au programme, ainsi que des travaux pratiques de laboratoire numérique. Comprendre et appliquer les bases essentielles et les notions générales liées au traitement de l'image photographique (gestion de la couleur, du format, histogramme, courbe, niveaux...) afin d'utiliser les outils dédiés au développement et au rendu de l'image. Nous travaillerons différentes techniques en matière d'image couleur et aborderons les spécificités de traitement de l'image noir et blanc. Posséder un ordinateur avec Affinity et un appareil photo, connaître les bases informatiques. Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à joindre Nathalie à : prepalachambre@gmail.com

Illustration graphique

Nouveau

Tous publics



Venir avec son matériel : portable, photoshop et tablette graphique
conseil : voir l'activité sur internet

tarif : 160€

Eva ALAM

L'objectif de ce cours est de vous permettre de vous perfectionner en dessin, d'appréhender les outils numériques, et de développer un univers créatif personnel, dans un esprit de partage stimulant et enthousiaste. Le contenu est à la fois théorique et pratique. Tout d'abord, nous faisons un focus sur une technique, une fonctionnalité ou un outil Photoshop, puis nous pouvons faire un point culture graphique pour s'inspirer et stimuler la créativité, ensuite nous passons à un exercice d'application et enfin nous prenons un temps individualisé pour poursuivre les projets libres.

à partir du 01/10/2024

Mardi

18h00

Haguenau

Ste Philomène

20 séances de 2h

N740

à partir du 02/10/2024

Mercredi

16h00

Haguenau

Ste Philomène

20 séances de 2h

N741

Les bases du dessin

Tous niveaux



Vendredi - 18h00

Haguenau

Collège Foch

26 séances de 2h00

à partir du 04/10/24

tarif : 200€

Sébastien BADIA

N701

Au travers d'objets du quotidien ou d'objets insolites vous chercherez à saisir un volume, une perspective, des valeurs d'ombre et de lumière et surtout vous ferez connaissance avec votre « trait ». Vous apprendrez à construire un dessin en simplifiant le processus.

Pour débutants ou personnes désirant se perfectionner.

Matériel requis : 1 carton à dessin A3 plus 2 pinces – Bloc papier esquisse format A3 entre 90 & 120g/m² au choix – Crayons 2B, HB, 2H – 1 cutter – 1 gomme + 1 gomme mie de pain

Âge minimum pour participer au cours : 12 ans.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à joindre Sébastien à : sebastien.badia@free.fr

Dessin d'après modèles vivants

Tous niveaux



Mercredi - 13h30

Haguenau

Collège Foch

13 séances de 2h00

à partir du 09/10/24

tarif : 120€

Romain ROUSSEAU PERIN

N700

Dans le cadre de cet atelier, découvrez ou redécouvrez l'anatomie du corps humain, et appréhendez différentes manières de la représenter. À partir de modèles vivants, sur des poses avec ou sans accessoires variant de quelques minutes à 20 minutes, saisissez les proportions et les postures à travers les techniques et le support de votre choix. Romain, architecte et auteur BD, adaptera son accompagnement et ses conseils à votre niveau et vos attentes (prévoir un supplément pour la rémunération des modèles).

La peinture, les techniques, votre style



Sarah BOURDARIAS

Les exercices proposés cette année vous invitent à aborder les questions de : Matières, couleurs et geste, Figuration/Représentation et Composition. Quelques sessions d'analyse d'œuvres, sur place ou dans les musées de la région, ponctuent ce cheminement qui s'effectuera à l'acrylique. Cependant, trois séances seront consacrées à la découverte de la tempera et de la peinture à l'huile. L'objectif est de vous amener à trouver, petit à petit et à votre rythme, votre propre langage plastique.

à partir du 03/10/2024

Jeudi 09h15 Haguenau Espace Associations 20 x 2h **N703**

à partir du 04/10/2024

Vendredi 09h15 Haguenau Espace Associations 20 x 2h **N704**



Sarah BOURDARIAS

Pour ce cours à distance, deux rendez-vous hebdomadaires de 30 minutes pour une présentation d'un sujet portant sur la couleur, la matière, la figuration la composition... illustrée de références artistiques et iconographiques. Chacun avance ensuite à son rythme et me transmet, au cours de la semaine, des photos du travail en cours. Retours et propositions sont ensuite communiqués sous forme d'échanges de mails, retouches d'images... selon l'évolution des peintures. L'ensemble des réalisations sera publié la semaine suivante.

Débutant

à partir du 07/10/2024

Lundi et Vendredi 19h15  à distance 26 x 0h30 **D700**

Initié

à partir du 07/10/2024

Lundi et Vendredi 19h15  à distance 26 x 0h30 **D701**



Découvrez l'ensemble de nos cours sur notre site internet

nord-alsace.upe-alsace.fr

Rendez-vous en mai pour les cours d'été 2025

Aquarelle

Tous niveaux



Jeudi - 18h00
Haguenau
Collège Foch
26 séances de 2h00
à partir du 03/10/23

tarif : 200€

Sébastien BADIA

N705

Au travers de divers sujets vous apprendrez à jouer avec l'eau et les pigments, saisir des valeurs d'ombre et de lumière, de températures des couleurs, apprentissage des techniques humide sur humide, humide sur sec, Une connaissance de base du dessin est requise. MATÉRIEL : un bloc esquisse A3, 1 crayon 2b et hb, cutter, gomme, boîte d'aquarelle pas trop petite comprenant les couleurs primaires, lot de pinceaux pour aquarelle (éviter les premiers prix), bloc aquarelle 300grs format environ 30 x 40 cm min, chiffon et récipient pour eau. Âge minimum : 12 ans.

Sculpture

Tous niveaux



Mercredi - 18h00
Schweighouse
Centre Kaeuffling
20 séances de 2h00
à partir du 09/10/24

tarif : 150€

Marc FROHN

N710

Que vous soyez novice ou que vous ayez déjà des notions, que vous découvriez le bois ou que ce soit « un vieil ami », Marc se mettra à votre niveau et vous fera progresser de façon sensible. A coup sûr, vous surprendrez vos proches!

Prévoir un investissement de 250€ pour l'achat de gouges et d'un maillet

Céramique

Tous publics



tarif : 160€

Céramique / Stéphanie SPILL

Qu'est-ce que le modelage dans la masse ou au colombin, qu'est-ce que l'ajourage, la barbotine, l'émaillage ? Qu'est-ce qu'un ébauchoir, une mirette, une estèque, une terre chamottée, une cuisson biscuit ? Le travail de la terre ne se limite pas seulement à la maîtrise d'une technique ou d'un vocabulaire, il est une activité créative dans laquelle vous pouvez laisser libre cours à votre imagination, votre envie d'expérimenter mais...surtout de lâcher prise. Toutes les deux semaines.

à partir du 04/10/2024

Vendredi 19h00 Wissembourg MdA 12 séances de 3h N720

à partir du 11/10/2024

Vendredi 19h00 Wissembourg MdA 12 séances de 3h N721

Art floral



tarif : 140€

Prévoir 15€
pour les fleurs et
les accessoires à
chaque séance

Esther GRASSER

Apprenez à reconnaître et arranger les fleurs et les végétaux au gré des saisons dans une ambiance joyeuse !

Il faudra aussi se munir d'une petite trousse à outils comprenant : un sécateur, un couteau, des ciseaux, une pince coupante et une pince à bijoux.

à partir du 01/10/2024 - toutes les deux semaines

Mardi	14h00	Haguenau	Espace Associations	15 x 2h	N760
Mercredi	18h30	Wissembourg	Carmes	15 x 2h	N762

à partir du 09/10/2024 - toutes les deux semaines

Mercredi	18h30	Haguenau	Espace Associations	15 x 2h	N761
----------	-------	----------	---------------------	---------	------

Géobiologie



Jeudi - 19h30
Haguenau
Collège Foch
13 séances de 1h30
à partir du 17/10/24
tarif : 90€

Le sourcier moderne / Christian BUCHERT

N750

Cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés. Nous partirons des origines des sourciers jusqu'à la géobiologie moderne. Comment fonctionnent les principes de la géobiologie et de la radiesthésie ? Quels sont les termes utilisés, les outils utilisés pour mesurer ces énergies invisibles qui nous entourent et nous influencent ? Que mesure-t-on et comment ? apport théorique et exercices pratiques. Dont 2 sorties à convenir avec le groupe.

Mycologie



tarif : 150€

Eric ROMERO

Après une séance d'introduction en salle, vous participerez à 5 sorties en forêt de Haguenau d'une durée de 3h00 chacune, avec cueillette et déterminations des espèces. S'ensuivront 14 séances de 1h30 en salle, avec détermination d'espèces fraîchement récoltées et un renforcement théorique des notions vues sur le terrain.

à partir du 08/10/2024

Mardi	18h30	Haguenau	Ste Philomène	15 x 1h30	N770
Vendredi	13h30		En forêt	5 x 3h00	



Samedi - 9h00
Haguenau (forêt)
13 séances de 3h
à partir du 05/10/24
tarif : 150€

Eric ROMERO

S727

Sorties mycologie. Cueillette et détermination exclusivement sur le terrain, certaines dates peuvent être amenées à évoluer en fonction de la météo. Pour le calendrier, consultez le prévisionnel sur notre site internet.

Naturopathie



Débutant

Mardi - 18h00
à distance 
26 séances de 1h30
à partir du **08/10/24**
tarif : **150€**

Anne-Dominique MEYER

D800

La naturopathie nous enseigne comment conserver et optimiser notre capital santé au quotidien par des méthodes naturelles. Elle est fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme selon lequel le corps détient en lui les moyens de s'autoréguler. L'initiation à la naturopathie posera les bases d'une bonne hygiène de vie à travers les principes d'une alimentation saine, les plantes médicinales, les compléments alimentaires, des outils de gestion du stress et autres techniques complémentaires.



Initié

Mardi - 19h30
à distance 
26 séances de 1h30
à partir du **08/10/24**
tarif : **150€**

Anne-Dominique MEYER

D801

La deuxième année permet d'approfondir les connaissances acquises lors de la première année, par la mise en pratique des outils de la naturopathie sur des pathologies actuelles. (Troubles digestifs, rhumatismes, surpoids, etc...).

Phytoaromathérapie



Josiane DOVERI

Tout savoir sur les huiles essentielles, les hydrolats, les huiles végétales, les plantes, les aromates, la gemmothérapie..., pour un usage sans risque ! Découvrir leurs principales caractéristiques, propriétés et vertus et leurs champs d'application des synergies diverses pour les maux de tous les jours. Apprendre à les associer pour un usage personnel, tout en comprenant que certaines peuvent être dangereuses et toxiques si mal employées.

à partir du 06/11/2024 - toutes les deux semaines

Mercredi	18h00	Haguenau	Ste Philomène	12 séances de 2h	N800
Jeudi	18h30	Val de Moder	Mairie annexe	12 séances de 2h	N801

à partir du 09/11/2024 - toutes les deux semaines

Samedi	10h00	Wissembourg	Carmes	12 séances de 2h	N802
--------	-------	-------------	--------	------------------	-------------

tarif : **130€**

Nouveau

Relaxologie

Tous niveaux



Mélodie SIEBENBORN

N804

Favoriser la conscience de soi : en encourageant les participants à explorer leurs sensations corporelles, leurs émotions et leurs pensées à travers différentes pratiques, les ateliers visent à renforcer la conscience et l'observation de soi. Développer des compétences de gestion du stress : en enseignant des techniques telles que la respiration consciente, la méditation sur l'ancrage corporel et l'application de la méthode Vittoz dans des situations stressantes, les ateliers visent à accompagner les participants à acquérir des compétences dans la gestion du stress.

Encourager la présence et l'attention consciencieuse : à travers la pratique de la pleine conscience dans divers contextes (manger, marcher, s'automasser), les participants sont encouragés à cultiver une présence attentive au moment présent et à développer une plus grande conscience de leurs actions, de leur environnement et de l'écoute de leur ressentis-émotions. Promouvoir la connexion sociale et le partage d'expériences : en offrant un espace sécurisé pour le partage d'expériences et la discussion. Les ateliers encouragent les liens sociaux, favorisant ainsi un soutien mutuel entre les participant et l'apprentissage à travers les expériences des d'autres.

Mardi - 17h00

Haguenau

Espace des Cordeliers

16 séances d'1h30

à partir du 01/10/24

toutes les deux semaines

tarif : 120€

Médecine trad. chinoise (MTC)



Les bases - Gérard TONINATO

D803

Fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.

Cette médecine millénaire repose sur un corpus de théories comme la théorie du Yin et du Yang, la théorie des cinq mouvements ou encore la théorie des méridiens. La première année de formation a comme objectif de familiariser les étudiants aux différentes théories de la médecine traditionnelle chinoise :

- théorie du Yin et du Yang

- théorie des cinq mouvements - présentation des fonctions des organes et des viscères

- présentation des tableaux pathologiques des organes et des viscères

- le diagnostic par la langue - le diagnostic par les pouls.

Ce programme traite des fondements théoriques nécessaires pour aborder tant les cours d'acupuncture que les cours de pharmacopée.

Jeudi- 9h00

à distance 

20 séances de 2h00

à partir du 10/10/24

tarif : 150€



Initié

L'acupuncture - Gérard TONINATO

D804

Après avoir découvert au cours de la première année les fondements théoriques de la médecine chinoise et l'importance de la notion de méridien, le cours de 1re année d'acupuncture permet de découvrir la géographie des méridiens, la classification des points d'acupuncture et les indications et fonctions des principaux points sur chaque méridien. Au plan pratique le cours permettra de découvrir les principaux gestes de massage des points d'acupuncture, ainsi que les techniques du Gua Sha qui permet de revigorer la circulation dans les méridiens.

Vendredi - 9h00

à distance 

13 séances de 3h00

à partir du 11/10/24

tarif : 150€

Do In

Nouveau

Bien-être et santé



Sandrine KOELL

Le Do-In, favorise la circulation de l'énergie vitale, améliore la détente et apaise les maux comme le stress, les douleurs et la fatigue. Je vous apprend des gestes simples, des mobilisations, des étirements et l'art de l'automassage pour réveiller votre vitalité naturelle. Automassage sectorisé du cuir chevelu jusqu'aux orteils en rapport avec le thème de la séance. Je vous transmets en outre des outils et des techniques que vous pourrez mettre en place au quotidien dans votre vie personnelles et professionnelles afin de vous rendre acteur d'une vie sereine et épanouie.

à partir du 30/09/2024

Lundi	16h00	Kaltenhouse	Foyer	13 x 1h30	N805
Jeudi	18h30	Haguenau	Association Graine	13 x 1h30	N806

à partir du 30/01/2025

Lundi	16h00	Kaltenhouse	Foyer	13 x 1h30	N807
Jeudi	18h30	Haguenau	Association Graine	13 x 1h30	N808

tarif : 90€

Qi Gong et méditation*



Bernard FLECK

N811

Une pratique de Qi gong suivie d'une méditation guidée. Pour détendre, rééquilibrer le corps et le mental.

Pratique du mouvement lent basée sur la respiration et l'intention. Le qi gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et permet de savoir équilibrer soi-même son énergie pour faire un travail de prévention à tous les niveaux.

Échauffement, étirements, et retour au calme selon les méthodes enseignées par la fédération chinoise Beijing-Shanghai et Bei da he.

Il n'y a pas de limite d'âge...

Mardi - 18h00
Haguenau
Espace Associations
26 séances de 1h30

à partir du 01/10/24

tarif : 150€

Facilités de paiement ?

Il suffit de nous transmettre jusqu'à 2 chèques en indiquant au dos le mois de débit souhaité, en 2024 uniquement.



*Certificat médical ou fiche santé à remettre à l'intervenant avant le 04/11/2024

Qi Gong*



Pratique du mouvement lent basée sur la respiration et l'intention.
Le qi gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et permet de savoir équilibrer soi-même son énergie pour faire un travail de prévention à tous les niveaux.
Échauffement, étirements, et retour au calme selon les méthodes enseignées par la fédération chinoise Beijing-Shanghai et Bei da he.
Il n'y a pas de limite d'âge...

tarif : 150€

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024

N812	Lundi	09h00	Bischwiller	CASF	Bernard FLECK
N813	Lundi	09h00	Haguenau	Espace Associations	Sylvie TILMONT
N814	Lundi	10h30	Haguenau	Espace Associations	Sylvie TILMONT
N815	Lundi	10h30	Bischwiller	CASF	Bernard FLECK
N816	Lundi	18h30	Haguenau	Association Graine	Bernard FLECK
N817	Lundi	20h00	Haguenau	Association Graine	Bernard FLECK
N818	Mardi	9h00	Haguenau	Espace Associations	Bernard FLECK
N819	Mercredi	19h00	Bischwiller	CASF	Bernard FLECK



Certificat médical ou fiche santé *

Pour assurer votre sécurité physique, nous vous demandons de consulter le questionnaire de santé disponible sur le site Internet nord-alsace.upe-alsace.fr (rubrique Infos pratiques Documents utiles) pour savoir si vous devez fournir un certificat médical ou une fiche santé pour les activités physiques et sportives suivies d'un astérisque* dans ce guide. Selon votre situation, votre certificat médical ou votre fiche santé est à remettre à l'intervenant le 4 novembre 2024 au plus tard.

Tai chi chuan *



Jeudi- 18h30
Haguenau
Association Graine
26 séances de 1h30
à partir du 03/10/24
tarif : 150€

Alain LELARGE

N820

Le tai-chi-chuan consiste en une suite de mouvements continus et circulaires, harmonieux, qui se pratiquent en douceur, lentement, en rythme régulier avec une respiration profonde et respectant les capacités physiques de chacun.

Découvrez un art martial aux multiples facettes et bénéficiez d'une « trousse à outils » inépuisable pour contribuer à votre santé, améliorer votre concentration, apaiser votre esprit.

Yoga *



tarif : 80€

Yin Yoga *

Le Yin yoga est un yoga méditatif où l'on reste longtemps immobile dans des postures au sol.

La pratique permet de relâcher vraiment les muscles et d'étirer les tissus profonds comme les tendons et ligaments.

Les postures sont simples ; elles permettent une observation des sensations et un lâcher-prise.

Profitez-en pour ralentir et prendre un moment pour vous- même !

Le son des bols tibétains accompagnera la pratique pour favoriser la détente. Matériel nécessaire : tenue confortable, un tapis de yoga, un grand coussin (bolster, coussin de traversin), une couverture/plaid.

10 séances d'1h30 - à partir du 04/10/2024

N830	Vendredi	17h00	Haguenau	Association Graine	Michaela HELMBOLD
------	----------	-------	----------	--------------------	-------------------

Yoga hatha-nidra *



tarif : 150€

Les postures de HATHA YOGA alternent au rythme du souffle les efforts d'étirement et de relâchement avec des moments d'immobilité.

Elles entretiennent la souplesse et renforcent autant la force physique que mentale. Car la perfection dans la posture n'est pas la souplesse mais la capacité à être présent d'instant en instant au ressenti du souffle et du mouvement afin d'en ajuster la durée et l'amplitude selon les possibilités du moment. L'enchaînement des postures conduit idéalement à l'état propice pour NIDRA YOGA ou yoga du sommeil, une relaxation profonde, allongé sur le tapis de sol.

C'est un chemin d'éveil, à la rencontre de sa créativité et de sa voix intérieure. Une assise méditative à lieu en début et en fin de séance

23 séances d'1h40 - à partir du 02/10/2024

N831	Mercredi	15h20	Wissembourg	Ecole de l'Europe	Marlène KOCHERT
N832	Mercredi	17h20	Wissembourg	Ecole de l'Europe	Marlène KOCHERT

Yoga hatha*



tarif : 150€

Un chemin de retour à soi, à son corps, à son souffle, à sa vérité, dans une disponibilité intérieure à l'exploration, à la contemplation et à la célébration de ce que vous êtes.

Laissez votre maître intérieur vous guider, faites confiance à vos ressentis, à votre observation, à votre discernement.

Il n'existe qu'un chemin, c'est le vôtre.

La seule règle est la non-violence.

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2023

Tous niveaux

N833	Mardi	8h00	Haguenau	Association Graine	Estelle NEISS
N834	Mardi	16h30	Haguenau	Association Graine	Estelle NEISS
N835	Mercredi	17h45	Kaltenhouse	Foyer	Michaela HELMBOLD
N836	Jeudi	17h35	Bischwiller	Rebgarten	Murielle ENNESSER
N837	Jeudi	19h15	Bischwiller	Rebgarten	Murielle ENNESSER

Initié

N838	Mercredi	19h30	Kaltenhouse	Foyer	Michaela HELMBOLD
------	----------	-------	-------------	-------	-------------------

Tous niveaux



tarif : 150€

Le Hatha Yoga est une pratique de yoga douce et accessible à tous, qui se concentre sur l'alignement du corps et de la respiration pour apporter équilibre et bien-être à l'esprit et au corps. Nous vous guiderons et vous corrigerons à distance, dans le respect de la tradition et dans un souci d'adaptabilité. Dans votre quotidien, de chez vous ou ailleurs, créez votre bulle de bien-être !

26 séances d'1h30 - à partir du 07/10/2024

D807	Lundi	10h30	 à distance	Caroline DEROULEZ
D808	Mercredi	19h15	 à distance	Laetitia CHARTON

Pas de permanence pendant les congés scolaires, envoyez vos demandes à : nordalsace@upe-alsace.fr

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !

*Certificat médical ou fiche santé à remettre à l'intervenant avant le 04/11/2024

Nouveau

Yoga sur chaise*



tarif : 150€

Le yoga sur chaise est une activité conviviale également adaptée aux seniors, aux femmes enceintes ou aux personnes avec une mobilité réduite.

Le cours se déroule avec des exercices de respiration, des méditations et des postures de yoga modifiées ou simplifiées

Résultat : avantage de mobilité, de conscience de soi et de concentration.

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024

N839	Lundi	16h00	Haguenau	Association Graine	Elodie BAMS
N840	Mercredi	09h00	Haguenau	Espace Associations	Elodie BAMS
N841	Mercredi	10h00	Haguenau	Espace Associations	Elodie BAMS

Yoga énergie*



tarif : 150€

La lignée que nous pratiquons ensemble est celle du Yoga de l'Énergie dont le père est Roger CLERC. C'est un Yoga assez doux pour être ouvert à tous.

On y pratique bien sûr des postures, mais également des enchaînements.

Cette voie met aussi l'accent sur l'écoute intérieure. Enfin, nous travaillerons sur le souffle, pour lui donner ampleur et fluidité ce qui permet à l'énergie en nous de mieux circuler.

26 séances d'1h30 - à partir du 01/10/2024

N842	Mardi	17h30	Haguenau	Association Graine	Erna ADE BAYER
N843	Mardi	19h10	Haguenau	Association Graine	Erna ADE BAYER
N844	Mercredi	10h00	Haguenau	Association Graine	Erna ADE BAYER
N845	Judi	10h00	Haguenau	Espace Associations	Erna ADE BAYER
N846	Judi	17h00	Haguenau	Association Graine	Erna ADE BAYER

Danse Indienne «Bollywood» *



tarif : 30€

Tous niveaux

Michaela HELMBOLD

Venez danser sur les musiques entraînant des films indiens Bollywood ! Je vous proposerai une chorégraphie simple pour vous amuser et dépenser de l'énergie !

Après le cours de danse on pratiquera des postures de Yoga pour retrouver le calme et détendre le corps.

3 séances de 2h - 12/10/24 - 16/11/24 - 14/12/24

N847	Samedi	15h00	Haguenau	Espace Associations	Michaela HELMBOLD
------	--------	-------	----------	---------------------	-------------------

Marche nordique*



tarif : 150€

Aérez-vous le corps et l'esprit

Nouveau

Ce groupe s'adresse aux personnes voulant pratiquer la marche nordique dans un cadre de loisir.

Les séances seront principalement axées sur de la marche, des exercices ludiques et cardiovasculaires variés mais aussi des exercices de renforcement musculaire.

Les séances sont adaptées aux personnes pouvant aborder une marche de 1h30 sur terrain plat.

20 séances de 2h - à partir du 09/09/2024

N850	Judi	8h30	Wissembourg	en extérieur	Lionel MAY
N851	Judi	13h15	Wissembourg	en extérieur	Lionel MAY
N852	Lundi	9h00	Haguenau	en extérieur	Lionel MAY

Renforcement musculaire*



tarif : 150€

Sculptez votre corps et améliorez votre posture

Le concept : cette activité sportive consiste à tonifier et à renforcer les muscles en réalisant différents mouvements au poids de corps ou avec du petit matériel. En outre, il consiste également à travailler la posture et le gainage. Ce cours permet d'améliorer votre santé et votre bien-être. Notre approche progressive et adaptée à tous les niveaux vous permettra d'avancer à votre rythme en prenant du plaisir.

Les bienfaits : ce programme vous permettra de développer votre force musculaire de manière progressive et efficace, en ciblant l'ensemble de votre corps. De plus, il vous permettra de renforcer votre sangle abdominale et vos muscles posturaux.

26 séances de 1h30 - à partir du 30/09/2024

N853	Lundi	10h00	Haguenau	Espace Associations	Julien CLAUDE
N854	Judi	14h00	Haguenau	Association Graine	Julien CLAUDE



Vous souhaitez
changer d'activité ? Contactez
nordalsace@upe-alsace.fr

Stretching*



tarif : 150€

Libérez votre potentiel de mouvement

Libérez votre potentiel de mouvement. Cette activité sportive est conçue pour vous aider à améliorer votre mobilité, votre souplesse et votre amplitude de mouvement, tout en vous permettant de libérer les tensions accumulées dans votre corps. Notre approche met l'accent sur des exercices de stretching efficaces et des techniques de mobilisation active et passive, vous permettant d'explorer votre potentiel de mouvement maximal. Notre approche progressive et adaptée à tous les niveaux vous permettra d'avancer à votre rythme en prenant du plaisir. Les bienfaits : le stretching permet de soulager la plupart des douleurs articulaires et musculaire. En outre, il permet d'améliorer votre souplesse et votre potentiel de mouvements, ainsi que votre tonus musculaire.

26 séances d'1h30 - à partir du 30/09/2024

N860	Lundi	08h30	Haguenau	Espace Associations	Julien CLAUDE
N861	Mardi	14h30	Haguenau	Espace Associations	Mehdi ELAFATI
N862	Jeudi	15h30	Haguenau	Association Graine	Julien CLAUDE

Gym douce*



tarif : 120€

Prenez soin de votre corps en douceur

Le concept : Cette activité sportive consiste à mettre en mouvement votre corps, stimuler vos muscles et mobiliser vos articulations mais tout en douceur. En outre, ce cours permet d'améliorer le tonus musculaire, votre équilibre, et votre posture. Notre approche progressive adaptée aux séniors vous permettra d'avancer à votre rythme en prenant du plaisir. Les bienfaits : Ce programme vous permettra d'améliorer votre santé, votre tonus musculaire ainsi que de soulager certains maux du quotidien (douleurs de dos, raideurs, etc.) De plus, il vous permettra de renforcer votre sangle abdominale et vos muscles posturaux.

26 séances d'1h - à partir du 01/10/2024

N863	Mardi	11h15	Haguenau	Espace Associations	Mehdi ELAFATI
N864	Mardi	13h30	Haguenau	Espace Associations	Mehdi ELAFATI

*Certificat médical ou fiche santé à remettre à l'intervenant avant le 04/11/2024

Nouveau

Cardio boxing ✱



tarif : 70€

Menez votre combat vers la forme !

Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux (boxe, muay thaï, lutte, etc.) est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser. Votre coach vous poussera à augmenter l'intensité et vous permettra d'en tirer la meilleure de chaque partie. Libérez-vous du stress, amusez-vous et sentez-vous l'âme d'un combattant. Rythmé par une musique entraînante et guidé par votre coach, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing et de coups de pied. Les bienfaits : Le cardio boxing permet de libérer les tensions et le stress. En outre, il permet d'améliorer votre système respiratoire et cardiovasculaire, votre potentiel de mouvement, ainsi que votre tonus musculaire.

13 séances d'1h - à partir du 01/10/2024

N855	Mardi	12h15	Haguenau	Espace Associations	Mehdi ELAFATI
------	-------	-------	----------	---------------------	---------------

13 séances d'1h - à partir du 04/02/2025

N856	Mardi	12h15	Haguenau	Espace Associations	Mehdi ELAFATI
------	-------	-------	----------	---------------------	---------------

Pilates ✱



tarif : 130€

Séniors

Quels que soient l'âge ou la condition physique, vous pouvez améliorer votre santé en pratiquant cette discipline. Le Pilates tonifie vos muscles en profondeur, prévient ou guérit les douleurs articulaires, permet de se débarrasser des tensions et de gagner en équilibre. Grâce à une pédagogie différenciée, avec le Pilates, vous gagnerez en souplesse, tonifierez tous vos muscles profonds (les muscles du maintien) et améliorerez votre équilibre.

26 séances d'1h15 - à partir du 07/10/2024

D811	Lundi	09h00	 à distance	Christine ROSER
------	-------	-------	--	-----------------



tarif : 120€

Séniors

Le Pilates est une méthode de musculation dite douce. Un de ses principes majeurs repose sur le souffle qui permet d'enchaîner les exercices avec fluidité et avec contrôle afin d'effectuer les mouvements avec le plus de justesse possible. Le Pilates vous permet de renforcer et d'assouplir votre corps en profondeur, tonifier et affiner votre silhouette, améliorer votre respiration, soulager vos douleurs dorsales et corriger votre posture. De plus, il peut contribuer à votre détente et à l'amélioration de votre sommeil.

26 séance d'1h - à partir du 02/10/2024

N865	Mercredi	11h00	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER
------	----------	-------	----------	---------------------	--------------------



tarif : 120€

Tous niveaux

Renforcez et tonifiez votre corps en douceur.

Le concept : cette activité sportive consiste à réaliser des mouvements précis et de qualité. Elle requiert de la concentration et permet de renforcer les muscles du corps. Toutefois, les exercices sont conçus pour solliciter en douceur les muscles profonds de votre corps, en particulier ceux de votre abdomen, de votre dos, de vos fessiers et de vos membres inférieurs. Grâce à des mouvements précis et contrôlés, vous développerez une meilleure conscience corporelle et une coordination accrue. Notre approche progressive et adaptée à tous les niveaux vous permettra d'avancer à votre rythme en prenant du plaisir.

Les bienfaits : le Pilates permet d'améliorer l'équilibre, la posture, la souplesse et la connaissance de son corps, grâce à des exercices et des étirements qui sont effectués en harmonie avec la respiration thoracique et abdominale.

26 séances d'1h - à partir du 30/09/2024

N866	Lundi	12h15	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER
N867	Mercredi	12h20	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER
N868	Jedi	17h25	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER

Animal Flow *

Nouveau



tarif : 70€

Tous niveaux

L'animal flow est un entraînement au poids du corps basé sur des mouvements primitifs inspirés des déplacements des animaux.

Très efficace pour travailler l'endurance musculaire, la mobilité ainsi que la coordination, ce genre d'entraînement vous fera travailler l'entièreté du corps.

L'objectif est de bouger d'une posture à l'autre tout en gardant une certaine fluidité de mouvement.

13 séances d'1h - à partir du 04/10/2024

N869	Vendredi	17h00	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER
------	----------	-------	----------	---------------------	--------------------

13 séances d'1h - à partir du 07/02/2025

N870	Vendredi	17h00	Haguenau	Espace Associations	Jean Marc KLINGLER
------	----------	-------	----------	---------------------	--------------------

Total Body Sculpting *



tarif : 120€

Tous niveaux

Combinaison d'activation cardio-vasculaire et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, avec poids et élastiband.

Développement de la force et de la résistance suivi de quinze minutes de stretching.

26 séances d'1h - à partir du 11/10/2024

D812	Vendredi	12h15	 à distance	Maryline WALTER
------	----------	-------	--	-----------------

Couture



tarif : 130€

Annie PIERRE

Venez apprendre pas à pas les étapes de la couture dans une ambiance conviviale. Chaque personne doit avoir sa machine à coudre, son matériel de couture ainsi que les quantités nécessaires de tissus pour réaliser des articles.

débutant

à partir du 09/10/2024 - selon planning site internet

Mercredi	14h00	Haguenau	Espace Associations	8 x 2h30	N910
Mercredi	18h00	Haguenau	Espace Associations	8 x 2h30	N911



tarif : 130€

initié

à partir du 02/10/2024 - selon planning site internet

Lundi	14h30	Roeschwoog	Médiathèque	8 x 2h30	N912
Mercredi	17h30	Haguenau	Espace Associations	8 x 2h30	N913

à partir du 17/10/2024 - selon planning site internet

Jeudi	17h30	Haguenau	Espace Associations	8 x 2h30	N914
-------	-------	----------	---------------------	----------	------



tarif : 60€

Créer votre robe

Les 27/11, 18/12/2024 et 05/02/2025

Nouveau

Mercredi	17h30	Haguenau	Espace Associations	3 x 2h30	N915
----------	-------	----------	---------------------	----------	------



tarif : 120€

Virginie LARRONDO

Les objectifs du cours sont : Permettre l'acquisition des bons gestes (maniement des aiguilles, maintien du fil pour favoriser une tension et un rendu réguliers) et bonnes habitudes (compter régulièrement ses mailles, etc) ; Apprendre les savoir-faire de base : montage des mailles, maille endroit et envers, rabattage des mailles, diminution, augmentation, etc ; Apprendre le vocabulaire, les abréviations et symboles de base pour comprendre un patron simple ; Apprendre à lire son tricot, repérer les erreurs et les corriger, dans un but d'autonomisation ; Introduire les techniques et savoir-faire tout au long de l'année. Plus d'infos sur le site internet.

à partir du 02/10/2024 - toutes les deux semaines

Mercredi	16h30	Haguenau	Association Graine	13 x 2h	N900
Jeudi	18h30	Haguenau	Espace des Cordeliers	13 x 2h	N901

Nouveau

Tricot

Théâtre



Théâtre découverte et détente - Femi PETERS

Venez lire, découvrir et jouer des pièces de théâtre et rire !
Des textes modernes, courts et travaillés uniquement lors des séances.
Pas de texte à apprendre !
Venez vous amuser !
Objectifs : S'amuser et découvrir des textes drôles, mais également améliorer son éloquence et sa mémoire

à partir du 30/09/24

tarif : 150€

Lundi 17h45 Haguenu Association Graine 26 x 1h30 **N920**



Improvisation - Femi PETERS

Envie de vous détendre, de partager un bon moment ? L'atelier théâtre, par le biais de l'improvisation, vous donnera les clés pour parvenir à un bien-être intérieur. Que ce soit par plaisir de se glisser dans la peau de quelqu'un d'autre, pour rejouer des situations au travail ou dans votre vie personnelle, pour apprendre à dépasser votre peur de prendre la parole au public, vous y trouverez votre compte.

à partir du 03/10/24

tarif : 150€

Jeudi 17h45 Haguenu Association Graine 26 x 1h30 **N921**
Vendredi 17h45 Haguenu Association Graine 26 x 1h30 **N922**

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !



Écriture créative

à partir
de 18 ans



tarif : 160€

Isabelle FOREAU

Vous aimez les mots et les partager ? L'atelier Papiers de Soi vous accueille avec ses propositions d'écriture originales et stimulantes. Découvertes littéraires, rencontres chaleureuses, partage bienveillant des textes, l'atelier est conçu pour que chacun se sente capable d'écrire, valorisé dans sa singularité. Mémoire, réel, imaginaire, jeux d'écriture, poésie, théâtre, correspondance, ... on explore tout à l'atelier, et ça fonctionne !

à partir du 03/10/24 - toutes les deux semaines

Jeu.	14h30	Haguenau	Association Graine	14 x 3h	N880
Jeu.	18h15	Haguenau	Association Graine	14 x 3h	N881



tarif : 130€

à partir du 10/10/24 - toutes les deux semaines

Jeu.	18h30		à distance	8 x 2h30	D872
Vendredi	18h30		à distance	8 x 2h30	D873

à partir du 09/01/25 - toutes les deux semaines

Jeu.	18h30		à distance	8 x 3h	D874
Vendredi	18h30		à distance	8 x 3h	D875

Écriture théâtrale



Vendredi - 18h30
Haguenau
Espace des Cordeliers
15 séances de 2h

à partir du 04/10/24

tarif : 130€

Marc VALLÈS

Nouveau

N882

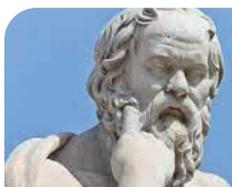
Écrire pour soi ou pour les autres, faire résonner les silences, puiser dans des expériences de vie, des rêves et des fantasmes, peindre des images avec des mots, rechercher avec passion les phrases justes, s'entraîner à construire un langage et des histoires. Nous proposons des exercices qui permettront de considérer l'écriture comme un événement, un espace de transformation et de partage, en prenant en considération l'esthétique du texte, les particularités de l'écriture théâtrale, ainsi que les étapes de création jusqu'à la présentation devant un public. Il est possible d'accueillir des auteurs de théâtre et des écrivains en distanciel pour des causeries ainsi que des réflexions sur le texte lors de cet atelier.

Facilités de paiement ?

Il suffit de nous transmettre jusqu'à 2 chèques en indiquant au dos le mois de débit souhaité, en 2024 uniquement.



Philosophie



Mardi - 18h30
Haguenau
Espace des Cordeliers
26 séances d'1h30
à partir du 01/10/24
tarif : 150€

Religions des philosophes - Bruno DE SOLERE N883

La question remonte au moins à Socrate, fondateur de la philosophie, condamné pour impiété...et pour sa piété selon ses disciples. Il s'ensuit plusieurs sortes de rencontres entre les religions et les philosophes ; depuis ceux pour qui la religion tient lieu de philosophie jusqu'à ceux qui font de la philosophie leur religion. Savons-nous donc vraiment ce qu'on appelle « religion »...et philosophie ?



Psychologie



Mercredi - 19h45
Haguenau
à distance 
15 séances de 2h
à partir du 09/10/24
tarif : 150€

Initiation à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) - Diane LESQUERADE D860

La PNL est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. L'objectif général est d'offrir à chacun la possibilité d'être de plus en plus lui-même, d'améliorer ses relations, d'augmenter sa confiance en soi, de développer son autonomie et sa créativité. Communiquer à l'oral avec efficacité et respect en améliorant ses capacités d'écoute empathique. Réguler les conflits de manière constructive pour favoriser la collaboration des relations respectueuses.



Lundi - 19h45
à distance 
10 séances de 2h
à partir du 07/10/24
tarif : 90€

PNL Approfondissement - Diane LESQUERADE D861

- L'impact de nos croyances racines dans nos modes de pensées et actions
- Les émotions cristallisées et leur impact
- L'impact des mots dans notre inconscient
- Introduction au langage des oiseaux



Jeudi - 19h30
à distance 
10 séances de 1h30
à partir du 10/10/24
tarif : 70€

Gestion des émotions - Diane LESQUERADE D862

L'atelier sur la gestion des émotions est un espace sécurisé et bienveillant où les participants peuvent explorer et comprendre leurs émotions de manière profonde. À travers une série d'exercices interactifs, de discussions guidées et de techniques pratiques, les participants apprennent à reconnaître, accueillir et réguler leurs émotions de manière saine et constructive.

Nouveau



**Développer les intelligences multiples de votre enfant
- Luminita REMPP**

N884

**Mercredi - 17h45
Haguenau
Ste Philomène
13 séances de 1h30
à partir du 02/10/24
tarif : 90€**

Prévoir 65€
pour le matériel à
remettre
à l'intervenant

Ces questions sont vieilles comme le monde : « Qu'est-ce que ça veut dire être intelligent ? » ; « Il y a-t-il une seule ou plusieurs formes d'intelligence ? » La théorie des intelligences multiples, définie par Howard Gardner, porte un regard différent et caractérise huit formes d'intelligence prêtes à être développées dès la naissance. Ce cours a pour objectif, sous la forme d'ateliers ludiques et de jeux, de stimuler et de nourrir les différentes formes d'intelligence chez vos enfants (logique/mathématique ; visuelle/spatiale ; musicale/rythmique etc). Possibilité de venir accompagné(e) de votre enfant / petit-enfant sous votre entière responsabilité.

La sophrologie, la relaxation, la cohérence cardiaque



Séverine HEYWANG

Nouveau

N885

**Jeudi - 10h30
Haguenau
1, rue du marché aux
bestiaux
26 séances de 1h30
à partir du 03/10/24
tarif : 150€**

Plongez dans un univers de bien-être et de transformation intérieure où chaque séance vise à renforcer votre équilibre mental et émotionnel.

Nos objectifs ?

Libérer les tensions, renforcer la confiance en soi, améliorer la gestion du stress et favoriser un sommeil réparateur.

Rejoignez-nous pour explorer différents outils tels que la sophrologie, la cohérence cardiaque, la relaxation et bien d'autres encore et pour évoluer vers une vie plus épanouissante .

L'hypnose, la sophrologie, l'EFT, la méditation



Séverine HEYWANG

N886

**Jeudi - 19h00
Haguenau
1, rue du marché aux
bestiaux
26 séances de 1h30
à partir du 03/10/24
tarif : 150€**

Venez vivre des séances combinant hypnose, EFT et sophrologie et bien d'autres outils pour une découverte de vous-même. Plongez dans un voyage intérieur où l'hypnose dissipe les barrières de l'ego, l'EFT libère les blocages énergétiques, et la sophrologie favorise la conscience éveillée. Ces sessions offrent un espace sécurisé pour explorer vos croyances, talents et fonctionnements.

Rejoignez-nous pour une aventure intérieure éclairante, où chaque séance vous rapproche de votre essence véritable.

Prêt à élargir votre conscience et embrasser votre potentiel infini ?

Méditation



Bernard FLECK

N887

Mardi - 11h00
Haguenau
Association Graine
26 séances de 1h
à partir du 01/10/24
tarif : 120€

La méditation est de nature expérimentale. C'est un voyage intérieur qui peut nous mener à la rencontre de notre « être essentiel ».

En alternant moments de détente profonde, exercices sur le souffle, visualisations et concentrations, le calme, la disponibilité et le silence émergent progressivement : ainsi, au fil des séances, il est possible de cheminer vers l'essentiel qui nous constitue.



Marie Laurence PRESI

D810

Lundi - 20h30
à distance 
26 séances de 1h
à partir du 07/10/24
tarif : 120€

Lâcher prise, souffle et méditation. La méditation est de nature expérimentale. C'est un voyage intérieur qui peut nous mener à la rencontre de notre « être essentiel ».

En alternant moments de détente profonde, exercices sur le souffle, visualisations et concentrations, le calme, la disponibilité et le silence émergent progressivement : ainsi, au fil des séances, il est possible de cheminer vers l'essentiel qui nous constitue.

Auto-hypnose



Freddy HEINRICH

N888

Mardi - 18h15
Haguenau
Espace Associations
26 séances de 1h30
à partir du 01/10/24
tarif : 150€

Et si vous faisiez germer de manière autonome le potentiel qui est en vous ? L'objectif de ce cours est d'aller à la découverte de l'hypnose Ericksonienne sur un plan pratique et théorique. Pour Erickson « Toute hypnose est autohypnose ». Une fois qu'on connaît le chemin, il devient lui-même une ressource illimitée. Acquérir de solides bases d'autohypnose permet donc d'accéder par soi-même à certaines des ressources qui vivent dans notre inconscient, que ce soit pour la recherche d'un mieux-être, d'une meilleure connaissance de soi et de ses possibilités, soit pour développer de nouvelles capacités.

Inscription en cours d'année

Si le cours est encore disponible et qu'un tiers des séances est passé, vous ne payez plus que les séances restantes !

Sophrologie



tarif : 90€

Tous niveaux

Dans ce monde où tout va vite et qui ne nous laisse aucun répit, nous sommes rapidement en proie au stress et au découragement face au poids de nos responsabilités, tantôt dans le monde du travail, dans le cercle familial. La sophrologie a pour vocation de nous inculquer une nouvelle hygiène de vie, nous permettant d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Anne DICHTEL

à partir du 09/10/24

Mercredi 20h00  à distance 18 x 1h 



tarif : 150€

Frédérique COLLIN

à partir du 10/10/24

Jeudi 9h00  à distance 26 x 1h30 

Coaching de vie



tarif : 130€

Vers un mieux être - Nadia DIDIERLAURENT

Le coaching de vie est un accompagnement en confiance et en bienveillance de l'individu dans sa globalité, lui permettant de mettre en lumière ses talents et ses ressources afin de l'amener vers l'autonomie et l'épanouissement. Nos histoires de vie nous malmènent sur le plan physique, émotionnel et psychologique, créant en nous des blocages qu'il est parfois difficile de dépasser seul.

Niveau 1

à partir du 08/10/24 - Toutes les deux semaines

Mardi 19h00  Association Graine 16 x 2h 

à partir du 12/10/24 - mensuel

Samedi 9h30  à distance 16 x 2h 



tarif : 130€

Niveau 2

à partir du 19/10/24 - mensuel

Samedi 9h30  à distance 8 x 2h 

Mise en voix professionnelle



Samedi - 11h00
Haguenau
Espace des Cordeliers
10 séances d'1h30
à partir du 12/10/24

tarif : 80€

Marc VALLÈS

Nouveau

N895

Cet atelier propose des exercices mettant en scène le travail de la voix dans des contextes variés : Livre-audio, podcast, webradio, doublage voix, livre numérique, etc. Après une démarche sur les techniques d'acteur, le cours veut mettre l'accent sur la place de la voix en tant que deuxième texte et en tant que transmetteur d'émotions. Faire vivre, rythmer, nous partions principalement d'extrait de texte d'auteurs et de poètes, afin d'organiser l'interprétation des participants, leur fournissant des outils pratiques susceptibles d'aider à développer leur confiance en prise de parole publique .

Confiance en soi



tarif : 150€

Femi PETERS

Travailler l'écoute active par le jeu d'improvisation. Travailler l'estime de soi et l'esprit de groupe. Savoir demander de l'aide. Exercices de prise de parole.

Ici, pas de jugement ! Les exercices proposés vous aideront à ne plus avoir peur de vous exprimer, de vous affirmer et de prendre la parole devant un groupe de personnes. Je vous proposerai de travailler notamment avec des exercices basés sur des situations de la vie courante pour vous aider à prendre confiance en vous.

à partir du 01/10/24

Mardi 17h45 Haguenau Association Graine 24 x 1h30 N896



tarif : 50€

Femi PETERS

Stage de développement de la confiance par le théâtre.

séances : 19/10/24 - 26/10/24 - 02/11/24

Samedi 10h45 Haguenau Association Graine 3 x 2h N897

séances : 08/02/25 - 15/02/25 - 22/02/25

Samedi 10h45 Haguenau Association Graine 3 x 2h N898

Pendant les vacances scolaires

Pas de permanence pendant les congés scolaires, envoyez vos demandes à : nordalsace@upe-alsace.fr

Informatique

débutant



Mardi - 18h00
Hagenau
Ste Philomène
20 séances de 2h
à partir du 01/10/24
tarif : 150€

Jamais trop tard, même pas peur !
- Luminita REMPP

N930

Ce cours vise à vous initier à l'utilisation de votre ordinateur sous Windows. Vous allez comprendre de quoi est composé votre ordinateur, vous familiariser avec le clavier et la souris, découvrir les fonctionnalités essentielles de Windows, rédiger un courrier et créer un tableau sous Libre Office. Vous allez apprendre à naviguer judicieusement sur internet, effectuer des recherches, envoyer et recevoir des courriels. Enfin vous allez découvrir comment entretenir et sécuriser votre ordinateur. Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais ou très peu utilisé un ordinateur.

initié



Jeudi - 18h00
Hagenau
Ste Philomène
20 séances de 2h
à partir du 03/10/24
tarif : 150€

Allons plus loin ! - Luminita REMPP

N931

Tout en restant facile et ludique, au programme : les applications Google, la messagerie Gmail, le programme de questionnaires Google Forms, l'application de prise de notes Google Keep, la navigation assistée Maps, le navigateur Internet Chrome, le service de stockage de fichiers Drive ou encore le service de vidéos YouTube. Vous allez vous familiariser avec les réseaux sociaux, échanger des messages, publier des photos, partager vos centres d'intérêts, passer des appels vidéo via internet. Vous allez vous perfectionner au traitement de texte, apprendre à exploiter vos données tableur à l'aide de formules de calcul et de représentations graphiques, vous initier à la retouche photo et à la création graphique (Canva, Pixlr).

Cuisine



tarif : 140€

Christophe RICHART

Au menu cette année : La cuisine aux fleurs, La cuisine au café...comme une épice, Atelier risotto, Les pavlovas...étonnantes du salé au sucré, Le foie gras autrement... en attendant les fêtes, Atelier snaking...préparez vos apéritifs de fin d'année, Les chutneys de légumes et fruits, Les mains dans la pâte, Chou...fleur, La tête à l'envers, La croûte de sel et cuisson en papillote, Fin de saison autour d'une table printanière.

Le cours est principalement démonstratif, la participation des inscrits est la bienvenue. La configuration des lieux ne permet pas de production en multiposte. Remise à chaque séance d'une fiche permettant de suivre le déroulé de la recette. La cuisine est un moment de partage : chaque séance se conclue par une dégustation sur place des productions du jour. Il n'est pas prévu d'emporter les portions.

à partir du 07/10/2024

Lundi	18h00	Hagenau	SGS Union	12 x 2h30
Mardi	18h00	Hagenau	SGS Union	12 x 2h30

N940

N941

Prévoir 8 à 12€
par séance pour les
ingrédients à régler à
l'intervenant.

Oenologie

débutant / initié



tarif : 280€

Chloé FRIEDMANN

Plongez dans l'univers du vin et des vignobles français mais aussi étrangers.

Mise en lumière de la théorie via une approche organoleptique et sensorielle des vins lors de la dégustation.

à partir du 01/10/2024 - mensuel

Mardi 19h00 Beinheim Caveau de Bacchus 10 x 2h

N950

avancé



tarif : 280€

Chloé FRIEDMANN

Perfectionnement des connaissances dans l'univers du vin et des vignobles français mais aussi étrangers.

Mise en lumière de la théorie via une approche organoleptique et sensorielle des vins lors de la dégustation.

Bases de dégustation et minimum de connaissances sur les grandes régions viticoles françaises et principaux cépages requises pour l'inscription au cours.

à partir du 08/10/2024 - mensuel

Mardi 19h00 Beinheim Caveau de Bacchus 10 x 2h

N951

Envie de
devenir intervenant ?
Contactez l'UPE à
nordalsace.upe-alsace.fr

Rendez-vous en
mai pour les cours
d'été 2025

Congés scolaires

du 20 octobre 2024 au 3 novembre 2024
du 22 décembre 2024 au 5 janvier 2025
du 9 février 2025 au 23 février 2025
du 6 avril 2025 au 21 avril 2025

Pas de permanence pendant les congés scolaires, envoyez vos demandes à :

nordalsace@upe-alsace.fr

Pas d'activité pendant les congés scolaires, sauf mention spéciale dans leur descriptif



Retrouvez notre page **FACEBOOK** en scannant le QRCode avec votre application «appareil photo»



Découvrez l'ensemble de nos cours sur notre site internet

nord-alsace.upe-alsace.fr

Retrouvez aussi l'ensemble des cours de l'UPE Strasbourg sur **strasbourg.upe-alsace.fr**



03 88 93 36 99

nordalsace@upe-alsace.fr

UPE Nord Alsace

Espace Associations (bureau 112)

6 place Robert Schuman

67500 Haguenau



Espace Associations	6 place Robert Schuman	67500	HAGUENAU
Espace des Cordeliers	7B rue du Mal Foch	67500	HAGUENAU
Collège Foch	1 rue du Tournoi	67500	HAGUENAU
Association Graine	7 rue du Rempart	67500	HAGUENAU
Sainte Philomène	19a boulevard Hanauer	67500	HAGUENAU
IFSI	21 rue de la Redoute	67500	HAGUENAU
UNION Soc Gym	4 rue du Tournoi	67500	HAGUENAU
Mme HEYWANG	1, rue du marché aux bestiaux	67500	HAGUENAU
CASF	7 rue des Casernes	67240	BISCHWILLER
Centre Kaeufing	10 rue des Sports	67590	SCHWEIGHOUSE SUR MODER
Médiathèque	1 rue de la Gare	67480	ROESCHWOOG
Maison des loisirs	4 rue de la Moder	67350	VAL DE MODER
Foyer	20 rue Principale	67240	KALTENHOUSE
Caveau de Bacchus	28 rue Principale	67930	BEINHEIM
Mairie	Place Anne Franck	67690	RITTERSHOFFEN
MdA : Maison des Associations	2 rue du Tribunal	67160	WISSEMBOURG
Carmes - UP Pamina	2 Place des Carmes	67160	WISSEMBOURG
Ecole de l'Europe	73 bld de l'Europe	67160	WISSEMBOURG



UNIVERSITE
POPULAIRE
EUROPÉENNE

NORD ALSACE

Fiche d'inscription

N° d'adhérent

Madame

Monsieur

Nom

@.....

Prénom

Mobile

Date de naissance



Nationalité.....

Adresse

Profession :

Actif Retraité

CP

Élèves, étudiants Sans activité

Ville.....

Pour vous inscrire, vous devez être adhérent(e) de l'UPE. La cotisation annuelle est de 40€, quelle que soit la date de votre adhésion pendant l'année scolaire, et n'est pas remboursable. L'UPE étant une association reconnue d'intérêt général, vous pourrez télécharger depuis votre compte un reçu fiscal, ouvrant droit à une réduction d'impôts.

Les tarifs des activités sont indiqués dans le livret et sur notre site Internet. Toute inscription est définitive et ne peut donner lieu à un remboursement ; cependant, sous certaines conditions, elle peut être reportée sur une autre activité (cf. les conditions générales).

Si le nombre d'inscrits à une activité est insuffisant, l'UPE se réserve le droit de l'annuler et de proposer son remboursement ou donner lieu à un avoir.

Code	Activité	Jour	Heure	Tarif
Cotisation UPE pour l'année scolaire en cours				40€
Total cotisation UPE + activité(s)				
Avoir(s) à déduire (n° et montant) :				-
Total à payer				

Pour les facilités de paiement, contactez la permanence

Mode de paiement : CB Chèque (à l'ordre de l'UPE) Espèces

J'ai pris connaissance et accepte les conditions générales des activités UPE disponibles sur le site Internet (strasbourg.upe-alsace.fr) ou au secrétariat.

Date : signature :

Conformément aux législations en vigueur, vos données personnelles sont destinées uniquement à l'UPE. Aucune information personnelle n'est cédée à des tiers.

Université Populaire Européenne - 6 Place Robert Schuman - 67500 HAGUENAU

Tél 03 88 93 36 99 - Mail : nordalsace@upe-alsace.fr / site Internet : nord-alsace.upe-alsace.fr