

UNIVERSITÉ POUR TOUS

**DU
TARN**



LE SAVOIR PARTAGÉ

Albi
Carmaux
Gaillac

Castres
Labruguière
Massaguel
Mazamet
Réalmont

Saison culturelle
2021 • 2022



- *Activités culturelles*
- *Formation permanente*
- *Accompagnement de la vie associative*

www.universitepour tous81.fr



ÉDITO

« A quelque chose malheur est bon ».

Cette assertion appliquée aux restrictions liberticides subies pendant la pandémie aura au moins permis de mettre en évidence notre besoin de lien social, notre appétit de culture, notre envie de savoir. Nourri par vos témoignages de fidélité et de confiance, le programme 2021-2022 qui ouvre sur la 30^{ème} année d'activités de l'association, a été conçu pour stimuler votre curiosité, répondre à vos attentes, partager le plaisir d'apprendre sans contrainte et retrouver enfin le goût du bonheur pour faire et être ensemble.

Le président Alain Gardenal



QUI SOMMES-NOUS ?

L'**Université Pour Tous du Tarn** est une association départementale loi 1901. Notre objectif est de proposer des activités culturelles au plus grand nombre sans distinction d'âge, de niveau d'étude, de catégories socioprofessionnelles, de lieu de résidence.

En adhérant à l'UPT vous devenez membre à part entière de notre association, retrouvons-nous pour un temps d'échange lors de l'Assemblée Générale.

Intervenants, adhérents, administrateurs, bénévoles, permanentes :

une équipe dynamique au service du projet associatif !

NOS BUREAUX À ALBI



OÙ NOUS (RE)TROUVER ?
UNIVERSITÉ POUR TOUS • INU CHAMPOLLION
BÂTIMENT JEAN-JAURÈS • BUREAU JJ018
PLACE DE VERDUN • ALBI

L'UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN C'EST AUSSI



Un organisme de formation, certifié DATADOCK.

Salariés, demandeurs d'emploi, commerçants, artisans, chefs d'entreprise, tous les cours proposés dans le programme peuvent être pris en charge financièrement dans le cadre de la formation permanente.

Consultez-nous.



Un organisme d'accompagnement de la vie associative, labellisé CRIB (Centre de Ressource et d'Information pour les Bénévoles). L'UPT du Tarn accompagne les acteurs associatifs du département.

LES RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE

2 journées exceptionnelles de rencontres et d'inscriptions :

À Albi : samedi 04/09/2021 à 14h30, INU Champollion,
place de Verdun.

À Castres : jeudi 16/09/2021 à 17h, Maison des Associations,
place du 1^{er} mai.

L'UPT sera aussi présente lors des manifestations de tous ses partenaires sur l'ensemble du département.

PERMANENCES RÉOUVERTURE LE JEUDI 2 SEPTEMBRE 2021

Albi : du lundi au vendredi de 13h à 17h

Castres : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h à 18h

www.universitepour tous81.fr

contact@universitepour tous81.fr



LES LIEUX D'ACTIVITÉS

- Albi :** INU J-F Champollion - Place de Verdun
LEGTPA Albi-Fonlabour - Route de Toulouse
Archives Départementales - Avenue de la Verrerie
IFMS - 6 impasse François Verdier
- Castelnau de Lévis :** Terre d'alliance - Chemin de Jussens
- Carmaux :** Centre Culturel - Médiathèque - 24 avenue Bouloc-Torcatis
- Castres :** Maison des Associations - Place du 1^{er} mai
- Gaillac :** Maison Dom Vayssette - 3 rue Cavallé-Coll
- Massaguel :** Mairie - Rue André Cabrol

LES VACANCES SCOLAIRES ACADÉMIE TOULOUSE - 2021 / 2022 (ZONE C)

Vacances de la Toussaint Du 23 octobre 2021 au 8 novembre 2021

Vacances de Noël Du 18 décembre 2021 au 3 janvier 2022

Vacances d'hiver Du 19 février 2022 au 7 mars 2022

Vacances de printemps Du 23 avril 2022 au 9 mai 2022

JOURS FÉRIÉS

Armistice 1918 Jeudi 11 novembre 2021

Lundi de Pâques Lundi 18 avril 2022

Ascension Jeudi 26 mai 2022

Lundi de Pentecôte Lundi 6 juin 2022

S'INSCRIRE À L'UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN

ADHÉSION ANNUELLE

L'adhésion est obligatoire pour participer aux cours. Elle implique l'acceptation pleine et entière des conditions suivantes : elle est nominative, individuelle et non remboursable. Elle vous permet de devenir membre de l'UPT. Elle comprend une assurance de type responsabilité civile. Elle vous donne l'accès gratuit à toutes les conférences du Tarn.

Adhésion annuelle simple : 25€

Adhésion annuelle de soutien : 50€ (l'UPT vous adressera un reçu fiscal vous permettant d'avoir une réduction d'impôt de 66% soit un coût final de 17€).



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Pour participer, inscrivez-vous rapidement, certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et d'autres nécessitent un minimum de 9 personnes. L'inscription est définitive une fois le paiement effectué. Le paiement se fait à l'inscription, le montant est indiqué pour chaque activité. Toute activité commencée est due. Les absences aux cours ne donnent pas lieu à un remboursement. Vous ne serez avertis qu'en cas de report ou d'annulation de l'activité. Nous n'envoyons pas de confirmation d'ouverture de cours. Il est important de conserver votre attestation d'inscription, elle contient les dates et lieux de vos cours.

Tarif réduit : sur présentation de justificatifs pour les moins de 25 ans, les demandeurs d'emploi, 2^{ème} membre d'une même famille, tout adhérent ayant déjà payé 240€ d'activités pour l'année 2021/2022.

Tarif spécifique : pour les bénéficiaires du RSA, les adhérents de l'association « Au Fil de Soi », les étudiants de l'INU Champollion, du Lycée Agricole Fonlabour et de l'IFMS (s'adresser aux permanences).



COMMENT ?

En ligne :

Sur notre site internet : www.universitepour tous81.fr

Le paiement peut s'effectuer en ligne au comptant ou échelonné.

Aux permanences :

Albi : INU Champollion, bâtiment Jean-Jaurès, bureau JJ018, place de Verdun, 05 63 38 13 95 du lundi au vendredi de 13h à 17h.

Castres : Maison des Associations, 2nd étage place du 1^{er} mai, 05 63 50 12 99 lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h à 18h.

Par correspondance :

En remplissant le bulletin d'adhésion et en l'adressant aux permanences accompagné du règlement correspondant aux activités et adhésion choisies. Notez bien votre adresse mail pour l'envoi de votre confirmation d'inscription ou joignez une enveloppe timbrée à votre adresse pour l'envoi par courrier. Merci de fournir les justificatifs pour les tarifs réduits.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Portable :

Courriel :

Profession :
(dernière exercée pour les retraités)

Tarifs réduits : Demandeurs d'emploi -25 ans Famille RSA

| CODE ACTIVITÉ | TARIF PLEIN | TARIF RÉDUIT |
|--|-------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ADHÉSION ANNUELLE SIMPLE OU ADHÉSION ANNUELLE DE SOUTIEN (AVEC REÇU FISCAL) | | 25€ |
| | | 50€ |
| TOTAL | | |



*Modalités d'inscription page précédente.
Autorisation parentale nécessaire pour les mineurs*

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Portable :

Courriel :

Profession :
(dernière exercée pour les retraités)

Tarifs réduits : Demandeurs d'emploi -25 ans Famille RSA

| CODE ACTIVITÉ | TARIF PLEIN | TARIF RÉDUIT |
|--|-------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ADHÉSION ANNUELLE SIMPLE OU ADHÉSION ANNUELLE DE SOUTIEN (AVEC REÇU FISCAL) | 25€ | |
| | 50€ | |
| TOTAL | | |

Modalités d'inscription page précédente.
Autorisation parentale nécessaire pour les mineurs



SOMMAIRE

- Renseignements pratiquesp.2
- Comment s'inscrirep.4

TARN NORD

- Conférences & Cinéma**p.8
- Cours**
 - Arts, histoire & civilisationsp.10
 - Sciences & découvertesp.16
 - Santé & environnementp.19
 - Communication & expressions créativesp.24
 - Languesp.26

ICI & AILLEURS

- Sorties & Visites**p.30
- Voyages**p.33

LE SAVOIR PARTAGÉ EN VISIOCONFÉRENCE

- Conférences**p.36
- Cours**
 - Arts, histoire, sciences & civilisationsp.36
 - Languesp.38

TARN CENTRE & SUD

- Conférences**p.39
- Cours**
 - Arts, histoire & civilisationsp.40
 - Sciences & découvertesp.45
 - Santé & environnementp.46
 - Communication & expressions créativesp.50
 - Languesp.53



LA SEMAINE BLEUE



CONFÉRENCES & CINÉMA

La carte d'adhésion 2021/2022 donne accès gratuitement à toutes les conférences programmées dans le Tarn par l'UPT et au tarif privilège à la Scène Nationale d'Albi.

- Conférence en partenariat avec l'IEO du Tarn (Institut d'Etudes Occitanes)

ALBI - BÂTIMENT MUTIMÉDIA INU CHAMPOLLION OU EN VISIOCONFÉRENCE

ÉVÈNEMENTS DE RENTRÉE

Jeu. 02/09 à 13h

Ouverture de la permanence

Samedi 04/09 à 14h30

Présentation de la

«Saison Culturelle 2021/2022»



CONFÉRENCES / DÉBATS

- 30/09 à 18h **M. Grenet** - Napoléon, le sabre et le turban
(VISIOCONFÉRENCE)
- 05/10 à 18h **J.F. Senga** - La relance par l'Europe grâce à l'emprunt ?
- 07/10 à 18h **S. Gilmer** - Un français à Moscou, un regard sur la société russe (VISIOCONFÉRENCE)
- 12/10 à 18h **M. Treilhou & A. Billet** - Métiers de l'enseignement supérieur et de la recherche : présentation et témoignage
- 19/10 à 18h **G. Roumec & L. Galvan** - Colonel Teyssier, un albigeois un peu oublié
- 09/11 à 18h **L. Steffan** - Peut-on donner un prix à la nature ?
- 16/11 à 18h **A. Fauré** - Histoire de l'atome : de l'hypothèse à la réalité ; la guerre de 100 ans du XIX^{ème} siècle en chimie
- 18/11 à 18h **A. Tylski** - Piano et cinéma (VISIOCONFÉRENCE)
- 23/11 à 18h **D. Panzoli** - La réalité virtuelle comme outil pédagogique : exemple des formations techniques
- 30/11 à 18h **H. Assié** - Si l'eau vive m'était contée
- 02/12 à 18h **A. Buschaud** - Franck Lloyd Wright, une architecture moderne particulière (VISIOCONFÉRENCE)
- 07/12 à 18h **A. Nières** - Sonia Delaunay : La casa Sonia ou l'atelier simultané, un art total
- 14/12 à 18h **G. Alquier** - Salvi, un saint homme albigeois
- 11/01 à 18h **A. Nières** - Mallet-Stevens, Le Corbusier, Pierre Chareau : Architecture moderne et habitat individuel
- 13/01 à 18h **L. Steffan** - Quels services publics quand l'argent manque ? (VISIOCONFÉRENCE)
- 18/01 à 18h **Dr Bismuth** - L'ubérisation de la médecine de ville va-t-elle entraîner la disparition du médecin traitant
- 25/01 à 18h **L. Rejo** La planaire: un modèle original pour des études toxicologiques, développé à Albi
- 01/02 à 18h **F. Pamponneau** - Droit des successions
- 03/02 à 18h **A. Declercq** - L'art cosmétique dans l'Antiquité gréco-latine : entre médecine, art de vivre et philosophie de la Nature (VISIOCONFÉRENCE)
- 08/02 à 18h **Ch Branthomme** - La dette publique, enjeu majeur des présidentielles
- 15/02 à 18h **F. Gousset** - L'art des mathématiques - 1° l'art de coder
- 17/02 à 18h **J.F. Senga** - Les programmes des candidats à la présidence (VISIOCONFÉRENCE)
- 08/03 à 18h **G. Gras** - Être femme sous l'Ancien Régime. Des représentations aux réalités



15/03 à 18h

G. Alquier - La chapelle de la Sainte Croix dans la cathédrale Sainte Cécile d'Albi

22/03 à 18h

M. Renard - Cahier de mémoire d'un soldat

24/03 à 18h

C. Kieffer - Le Granit, décidément design
(VISIOCONFÉRENCE)

29/03 à 18h

Th. Courcelle - L'Europe des citoyens ? Le sentiment d'appartenance en question

05/04 à 18h

Ch. Pacific - Peut-on vivre sans musique ? oui, mais moins bien...

12/04 à 18h

F. Gouset - L'art des mathématiques - 2° l'art de compter

19/04 à 18h

M. Treilhou - Vaccins : comment ça marche et comment s'y retrouver ?

10/05 à 18h

G. Costecalde - Le loup dans l'imaginaire des hommes, de la préhistoire à nos jours**GAILLAC - MAISON DOM VAYSETTE**

13/12 à 18h

A. Nières - Sonia Delaunay : La casa Sonia ou l'atelier simultané, un art total

17/01 à 18h

A. Nières - Mallet-Stevens, Le Corbusier, Pierre Chareau : Architecture moderne et habitat individuel**CARMAUX - CENTRE CULTUREL / MÉDIATHÈQUE**

14/10 à 18h

A. Nières - Soulages, il n'y a pas que le noir

10/02 à 18h

G. Gras - Être femme sous l'Ancien Régime. Des représentations aux réalités

14/04 à 15h

Ch. Assalit - Le changement climatique : mon jardin souffre ... que faire ?**Conférences en partenariat avec l'AJET**

(Association Jaurès Espace Tarn).

Retrouvez toute la programmation sur : www.ajet.fr**OPÉRA AU CINÉMA - LE METROPOLITAN OPERA DE NEW-YORK EN DIRECT****ALBI - SCÈNE NATIONALE/ATHANOR**

09/10

M. Moussorgski Boris Godounov

23/10

T. Blanchard Fire Shut Up in My Bones

04/12

M. Aucoin Eurydice

29/01

G. Verdi Rigoletto

12/03

R. Strauss Ariane à Naxos

26/03

G. Verdi Don Carlos

07/05

G. Puccini Turandot

21/05

G. Donizetti Lucia di Lammermoor

04/06

B. Dean Hamlet

Horaires à consulter sur le site de la Scène Nationale

**Tarif réduit :** sur présentation carte d'adhérent UPT 2021/2022
(à payer sur place)**EXPOSITION SUR GRAND ÉCRAN****ALBI - SCÈNE NATIONALE/ATHANOR**

12/09 à 11h

Frida Kahlo de Ali Ray

17/10 à 11h

Les Tournesols de David Bickerstaff

12/12 à 11h

Raphaël révélé de Phil Grabsky

16/01 à 11h

Le collectionneur Danois : De Delacroix à Gauguin de David Bickerstaff

20/02 à 11h

Cézanne : Portraits d'une vie de Phil Grabsky

10/04 à 11h

Pâques dans l'histoire de l'art de Phil Grabsky

15/05 à 11h

Pissarro : père de l'impressionnisme de David Bickerstaff

**Tarif réduit :** sur présentation carte d'adhérent UPT 2021/2022
(à payer sur place)



ARTS, HISTOIRE & CIVILISATIONS

► L'ART CONTEMPORAIN S'INVITE À VERSAILLES ! (8H)

Anne Nières - Historienne de l'Art

ALBI lundi de 18h à 20h du 27/09 au 18/10 code 1100

GAILLAC lundi de 14h à 16h du 27/09 au 18/10 code 5100

Depuis 2008 des artistes contemporains sont invités au château de Versailles. Découvrir leurs créations en résonance avec ce lieu patrimonial unique: château, jardins, musée. Comprendre l'œuvre de plasticiens actifs: J.Koons, J. Vasconcelos, G.Penone, A.Kapoor, O.Eliasson, J.M Othoniel ...

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

► VAN GOGH, LE FOU DE PEINTURE (8H)



Anne Nières - Historienne de l'Art

ALBI lundi de 18h à 20h du 24/01 au 14/02 code 1101

GAILLAC lundi de 14h à 16h du 24/01 au 14/02 code 5101

Vincent Van Gogh voue son «bout de vie d'artiste (1881-1890)» à la peinture. Créateur insatiable, tourmenté, passionné, génial, en quête d'absolu. Dialogues artistiques croisés : œuvres choisies (iconiques et méconnues) et écrits (Lettres à Théo- analyses récentes).

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

► LES RÉVOLTES POPULAIRES EN EUROPE : DES GAULOIS RÉFRACATAIRES AUX GILETS JAUNES (10H)



Michel Pillon - Enseignant

ALBI mardi de 10h à 12h du 05/10 au 16/11 code 1102

Nous étudierons le plus impartialement possible ces révoltes populaires qui éclatent plus ou moins spontanément de l'Antiquité à nos jours et qui ont affecté pratiquement toutes les régions d'Europe.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LES SERBES ET LEURS PATRIES, DE L'ANTIQUITÉ À NOS JOURS (12H)

Michel Pillon - Enseignant

ALBI mardi de 10h à 12h du 08/02 au 29/03 code 1103

Les Serbes : un des peuples les plus énergiques, non seulement des Balkans, mais aussi d'Europe, héritiers de peuples antiques, dépositaires d'une histoire et culture particulièrement riches seront revisités à travers leur passé passionnant et tragique.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

NOUVEAU

► CULTURE ET CIVILISATION ARABES (6H)



Wassila Moulay - Enseignante

ALBI mardi de 14h30 à 16h30 du 05/10 au 19/10 code 1104

Le monde Arabe est passionnant et très diversifié. Il a laissé un grand héritage culturel, des avancées technologiques, des villes spectaculaires... Découvrons ce monde merveilleux. « Quoi de plus beau que la découverte de l'autre dans la réciprocité » Roland Poupon.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► LA CORÉE DU SUD (12H)

Yves Royer - Enseignant

ALBI mardi de 15h à 17h du 05/10 au 23/11 code 1105

Première puissance mondiale, dernière plaie ouverte par la Guerre Froide, Joseon, « le Pays du Matin frais » assume sa propre identité depuis cinq millénaires, entre la Chine et la Japon, d'une façon originale. Pays de Hyundai et Samsung, mais aussi des artistes majeurs Nam June Paik et Lee Ufan, du cinéaste Bong Joon-Ho (oscar 2020). Nous évoquerons le temple de Haeinsa, le palais de Changdeokgung, le village de Hahoe et la ville de Séoul avant de nous rendre sur place au printemps 2022.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

► LES RUGISSANTES ANNÉES 20 (1919-1929) (10H)



Yves Royer - Enseignant

ALBI jeudi de 18h à 20h les 06/01-13/01-27/01-03/02

et 10/02 code 1106

Un siècle après, retournons aux « rugissantes années vingt » en 5 thèmes :

L'absurdie : Dada, les burlesques, Duchamp, Satie, l'humour, l'angoisse, Landru.

L'énergie : Joséphine Baker, radio, train, avion, arts déco, Bauhaus, jazz, sport, voyages et aventures.

La tyrannie : futurisme, constructivisme, métropolis et robot, colonialisme.

Beau Paris : Kiki de Montparnasse, Mallet-Stevens, Cocteau.

La féminie : garçonne, suffragettes, rebelles, savantes, poétesses, peintres, voyageuses, aventurières.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€



LES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE
FINANCÉES PAR VOTRE EMPLOYEUR.
RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES PERMANENCES.

► RÉCIT DE LA 2^{ÈME} GUERRE MONDIALE 1943-1945 (12H)

Yves Royer - Enseignant

ALBI mardi de 15h à 17h du 08/02 au 29/03 code 1107

Poursuivant son récit de la 2^{ème} Guerre, Yves Royer vous propose d'étudier les années 1943-45, afin de mieux connaître, entre autres, Lily Marlène, Yakov Pavlov et Dusko Popov, Charles Dequenne et le capitaine Martin. Vous découvrirez ce que sont Mincemeat, Bodygard, le Belvédère, le projet Huckepack. Et les belles figures de Danièle, Bertie, Vera, Simone et Noor Inaya Khan.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

► C'ÉTAIT MIEUX AVANT ? PETITE PHILOSOPHIE CRITIQUE ET JOYEUSE DE LA NOSTALGIE ET DE LA PEUR DU LENDEMAIN (16H)

Christophe Pacific - Cadre de santé et Dr en philosophie

ALBI mercredi de 18h à 20h les 13/10-10/11-08/12-05/01-02/02-09/03-06/04 et 11/05 code 1108

Quel rapport entretenons-nous avec le temps qui passe, avec notre capacité à nous adapter, avec les plaisirs d'hier et les incertitudes du lendemain ? Entre nostalgie et peur du lendemain, nous proposerons une petite philosophie de la joie en guise de remède contre le mal-être d'aujourd'hui. La vérité est ailleurs...

Tarifs : plein 112€ - réduit 78,80€

► DES FEMMES D'EXCEPTION AU MOYEN ÂGE (12H)

Sophie Brouquet - Enseignante

ALBI vendredi de 9h30h à 11h30 du 15/10 au 03/12 code 1109

L'histoire n'est pas faite que de grands hommes. Ces séances mettront en avant des femmes de pouvoir, de culture ou de religion qui ont illustré l'histoire du Moyen Age en Occident depuis Frédégonde jusqu'à Jeanne d'Arc.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

► VOYAGES ET VOYAGEURS AU MOYEN ÂGE (12H)

Sophie Brouquet - Enseignante

ALBI vendredi de 9h30h à 11h30 du 07/01 au 11/02 code 1110

Le Moyen Âge a longtemps été vu comme une période statique, où le serf était attaché à sa terre et les riches et les nobles se calfeutraient dans leurs riches demeures, tandis que les moines étaient cloîtrés dans leurs monastères. Les séances qui suivent permettront de découvrir la passion du voyage qu'a partagé cette époque, du plus puissant au plus pauvre, le goût pour l'inconnu et l'exotique, bien avant les grandes découvertes, au travers de personnages audacieux comme Saint Brendan, l'irlandais, le français Jacques Cœur, le bâtisseur de cathédrale Villard de Honnecourt, le missionnaire Guillaume de Rubrouck et Marco Polo, et les explorateurs descendus aux Enfers.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

► LA MYSTIQUE DES 3 MONOTHÉISMES (10H)



Isy Morgensztern - Enseignant / Auteur-producteur

ALBI vendredi de 14h à 16h du 15/10 au 26/11 code 1111

Les mystiques ont de tout temps été présents au sein des religions instituées. Une présence nécessaire afin que ces religions ne se sclérosent pas. Leurs façons d'opérer sont toutefois différentes, il y a des mystiques juives, chrétiennes et musulmanes. Présentation et mise en regard de femmes et d'hommes étonnants et de leurs textes.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LE PEUPLE JUIF (10H)



Izy Morgensztern - Enseignant / Auteur-producteur

VISIO mardi de 14h à 16h du 15/02 au 29/03 code 7007

► ART ET COURANTS DU XX^{ÈME} SIÈCLE (18H)

Anne Réby - Historienne de l'Art

ALBI jeudi de 10h à 12h les 21/10-18/11-16/12-20/01-17/02-

17/03-21/04-12/05 et 16/06 code 1112

Entre l'Europe et les États Unis circulent artistes, œuvres et inspirations. Une saison 100% moderne et contemporaine..

Tarifs : plein 126€ - réduit 88,20€

► LA TERRE AU BOUT DES DOIGTS (12H)

Anne Réby - Historienne de l'Art

ALBI jeudi de 14h à 16h les 21/10-18/11-16/12-20/01-17/02

et 17/03 code 1113

La terre aux origines de l'art : un des chapitres les plus vastes et les plus passionnants de l'histoire de l'art. Les relations de l'homme et de la terre, dans le domaine de l'art et de l'architecture.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

► L'OR, LE BRONZE ET LE FER (6H)



Anne Réby - Historienne de l'Art

ALBI jeudi de 14h à 16h les 21/04-12/05 et 16/06 code 1114

L'or, métal divin - le bronze, métal guerrier - le fer dernier arrivé : une brève histoire des premiers métaux de l'humanité.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► LES PYRÉNÉES, DÉCOUVERTE, ART ET HISTOIRE (6H)



Anne Réby - Historienne de l'art

VISIO jeudi de 10h à 12h les 14/10-25/11-09/12 code 7001

NOUVEAU

➤ **CULTURE ET CIVILISATION CORÉENNES (6H)**



Eunok Soupa - Formatrice

ALBI lundi de 14h30 à 16h30 du 15/11 au 29/11 code 1115

Apprenons l'alphabet coréen «hangeul», seulement 40 signes. Vous saurez rapidement lire et écrire coréen. Parlons de la culture coréenne : K pop, K drama, les nourritures coréennes... Rencontrons-nous et partageons les informations sur la Corée.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

➤ **PALMYRE UNE CITÉ GRÉCO-ROMAINE D'ORIENT (4H30)**



Muhmmad Baraze - Archéologue

ALBI lundi de 10h à 11h30 les 03/01-17/01 et 31/01 code 1116

Entre Orient et Occident gréco-romain, Palmyre est devenue une ville stratégique d'excellence en assurant un passage entre ces deux mondes. Cette situation exceptionnelle a permis à la cité de s'enrichir de façon prodigieuse et surtout de devenir un lieu de mélange et de représentation de ces deux cultures. Ce cours vous présentera les principales facettes de ce mélange d'architecture propre à cette surprenante ville antique.

Tarifs : plein 31,50€ - réduit 22,05€

➤ **NAISSANCE DE L'ÉCRITURE EN ORIENT ANCIEN (9H)**



Muhmmad Baraze - Archéologue

ALBI lundi de 10h à 11h30 du 07/02 au 28/03 code 1117

À la fin de la préhistoire, dans la région de la Mésopotamie, les populations commencent à dessiner leurs paroles et leurs actes. Ces signes deviennent des sons pour former des mots, l'écriture est inventée et l'Histoire peut commencer. Ce cours vous permet de découvrir les différentes étapes de l'évolution de l'écriture, dès sa naissance et jusqu'à l'apparition des premières versions de l'alphabet. Ce programme propose également une initiation à l'écriture cunéiforme sumérienne et akkadienne ainsi qu'à l'alphabet phénicien et araméen.

Tarifs : plein 63€ - réduit 44,10€

➤ **LE SIÈCLE D'OR HOLLANDAIS - XVIIÈME (10H)**



Fabrice Delbarre - Guide conférencier

VISIO vendredi 14h à 16h les 07/01-14/01-28/01-

04/02 et 11/02 code 7002

➤ **MOSCOU, HISTOIRE D'UNE VILLE PHÉNIX (6H)**



Fabrice Delbarre - Guide conférencier

VISIO vendredi de 14h à 16h du 11/03 au 25/03 code 7003

➤ LE CORBUSIER ET L'UNION DES ARTISTES MODERNES (6H)



Agnès Buschaud - Designer

VISIO lundi de 10h à 12h les 10/01-24/01 et 07/02 code 7004

NOUVEAU

➤ CULTURE ET CIVILISATION RUSSES (6H)



Iuliia Boyer - Enseignante

VISIO mercredi de 15h à 17h du 12/01 au 26/01 code 7006

➤ HISTOIRE D'ALBI (4H)



Gérard Alquier - Enseignant

ALBI lundi de 16h à 18h les 07 et 14/03 code 1118

Des écrits cachés dans les églises, chez les particuliers ou dans des lieux insolites nous révèlent des pans entiers de l'histoire de la Cité Épiscopale. Le décor peint est présent à Albi depuis de nombreux siècles. Il traduit la richesse des élites qui ont fait d'Albi un centre culturel d'excellence.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€

➤ GHETTOS D'ITALIE : ROME, VENISE, FLORENCE (6H)

Mathieu Grenet - Maître de conférences

ALBI lundi de 16h à 18h du 28/03 au 11/04 code 1119

Relégation, exclusion, stigmatisation : l'ouverture des premiers ghettos juifs dans les villes italiennes du XVI^e siècle marque un net durcissement des politiques d'accueil à l'intention de cette minorité historiquement discriminée. Pour autant, ces ghettos ne constituent pas autant de « prisons à ciel ouvert » : ils constituent des centres culturels, sociaux et économiques de la vie juive, tandis que leurs frontières avec «l'extérieur» sont souvent plus poreuses qu'on ne l'imagine. Parcourir ces lieux, c'est remonter aux origines de logiques de discrimination et de voisinages qui imprègnent encore aujourd'hui nos imaginaires autant que nos expériences de l'espace urbain.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€



UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.



SCIENCES & DÉCOUVERTES

NOUVEAU

➤ PASSEPORT NUMÉRIQUE..... ET CULTUREL (20H)

Joëlle Maurice-Regottaz - Formatrice

ALBI mercredi de 10h à 12h les 20/10-17/11-24/11-08/12-15/12-12/01-19/01-02/02-09/02 et 16/02 code 1200

Prise en main de son ordinateur.

Internet sous le signe de la sécurité.

Messagerie.

Un internet social : communication et partage.

Un PC ludique : se cultiver et se divertir.

Internet administratif et pratique.

Se faciliter la vie avec internet.

Bénéficiez en plus d'un accès choisi dans notre programmation en visioconférence.
Se renseigner auprès des permanences ou sur notre site Internet

Carsat Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées

**Gratuit pour les
adhérents de + de 60 ans.**

➤ INITIATION AU BRIDGE (6H)



Dominique Fonteneau - Professeur de Bridge

ALBI vendredi de 10h à 12h du 08/10 au 22/10 code 1201

Le bridge est un jeu de cartes, type sport de l'esprit, qui se joue en club et compétition sur les 5 continents. Il fait travailler la mémoire et développe de bonnes capacités d'analyse. Son apprentissage privilégie l'esprit de convivialité et d'ouverture aux autres.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

NOUVEAU

➤ INITIATION À LA PHILOSOPHIE (7H30)



Eric Lowen - Directeur de l'Université Populaire de philosophie de Toulouse

VISIO lundi de 16h à 17h30 du 10/01 au 07/02 code 7008

NOUVEAU

➤ INITIATION À L'ÉCONOMIE (14H)

Jean-François Senga - Enseignant

ALBI mercredi de 14h à 16h du 13/10 au 08/12 code 1202

Les courants de pensée en économie.

Les agents économiques.

Les mécanismes économiques.

Le marché, ses formes et ses limites.

La monnaie.

L'intervention de l'État : principes, outils, limites.

Et l'écologie dans tous cela ? Ne pas confondre économie de l'environnement et économie de l'écologie.

Tarifs : plein 98€ - réduit 68,60€

NOUVEAU

► COMPRENDRE LA CRISE DE 29 (4H30)



Loïc Steffan - Enseignant

ALBI lundi de 17h à 18h30 du 15/11 au 29/11 code 1203

La crise économique de 1929 a durablement marqué les esprits. Elle n'était pas qu'un moment isolé mais correspondait plutôt à une crise globale. La réflexion sur la belle époque et l'entre deux guerres est l'occasion d'approfondir cette compréhension de mécanismes qui pourraient de nouveau être à l'œuvre aujourd'hui.

Tarifs : plein 31,50€ - réduit 22,05€

► LES ÉCONOMISTES ET... LA PAUVRETÉ (18H)

Christian Branthomme - Enseignant

ALBI vendredi de 10h à 11h30 du 07/01 au 08/04 code 1204

On analysera les causes et les moyens de réduire la pauvreté dans le monde. On utilisera comme «manuel» le livre d'Esther Duflo et Abhijit Banerjee (Nobel 2019) «Économie utile pour des temps difficiles» (Seuil 2020).

Tarifs : plein 126€ - réduit 88,20€

► INFORMATIQUE : DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LA PLANÈTE INTERNET (8H)

Henri Assier - Expert en sûreté

ALBI lundi de 18h à 20h du 10/01 au 31/01 code 1205

VISIO Mardi de 16h à 18h du 11/01 au 01/02 code 7005

Une présentation simple permettra de comprendre facilement Internet. Planète encore inconnue pour une majorité de ses utilisateurs.

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

NOUVEAU

► HISTOIRE DE LA LUMIÈRE ET DES RAYONNEMENTS (8H)



Aurore Fauré - Enseignante

ALBI mercredi de 10 à 12h du 12/01 au 02/02 code 1206

Autour de l'œil (correction de la vision), des sources de lumières (de la bougie au laser), des rayonnements invisibles (de la radiothérapie au Bluetooth), de la vitesse de la lumière (Histoire de la naissance de la théorie de la Relativité).

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€



LE PROGRAMME PEUT ÊTRE MODIFIÉ,
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ CONSULTER
LE SITE : WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR

► LES VIGNOBLES DE LA VALLÉE DE LA LOIRE (4H)



Julie Inskip - Œnologue

ALBI mercredi de 18h à 20h les 19 et 26/01 code 1207

Ce vignoble s'étend sur les berges de la Loire et ses affluents, il présente à la fois des vins blancs et rouges secs et également des liquoreux, des effervescents... Connu pour les cépages Chenin et Cabernet Franc, il possède une grande diversité de terroirs et cépages intéressants. De Sancerre à Nantes, en passant par Blois, Tours, Angers partons à la découverte de vins authentiques.

Tarif unique : 88€ (frais de dégustation inclus)

► LES VIGNOBLES DU ROUSSILLON (2H)



Julie Inskip - Œnologue

ALBI mercredi de 18h à 20h le 09/02 code 1208

Cette région viticole, entre mer et montagne, est caractérisée par des reliefs, des sols et des microclimats très variés. Cette région produit des vins doux naturels exceptionnels et de remarquables vins rouges traditionnels. Confidentiels et secrets, les vins du Roussillon vont vous surprendre.

Tarif unique : 49€ (frais de dégustation inclus)

► GÉOPOLITIQUE : COMPRENDRE LES GRANDS ENJEUX INTERNATIONAUX (3H)

Jean-Pierre Maurice - Sous Préfet (h)

ALBI jeudi de 17h à 18h30 les 03 et 10/02 code 1209

Mise en relief des risques et tensions dans le monde ainsi que les espaces de convergence . Le puzzle que l'on s'efforcera de recomposer intégrera les courants et lignes de force venant de Chine, de Russie, de l'Union européenne et des États-Unis. Il prendra aussi en compte les marges d'incertitude quant aux évolutions moins perceptibles ou plus ambiguës (Afrique , Inde , Amérique Latine).

Tarifs : plein 21€ - réduit 14,70€



**LES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE
FINANCÉES PAR VOTRE EMPLOYEUR.
RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES PERMANENCES.**



► LE SOMMEIL (6H)



Frédérique Virol - Psychologue

ALBI mardi de 9h30 à 12h30 les 28/09 et 05/10 code 1300
ou mardi de 9h30 à 12h30 les 12/10 et 19/10 code 1301

Comment faire pour réorganiser notre équilibre veille-sommeil et parvenir à bien dormir pour vivre mieux ? Faciliter l'endormissement, éviter les insomnies, avoir un sommeil réparateur, sieste ou non ?

► AIDANTS FAMILIAUX : ACCOMPAGNER UN PROCHE MALADE, EN SITUATION DE HANDICAP, VIEILLISSANT (18H)

Sylviane Crabol - Formatrice

ALBI mardi de 14h à 17h du 05/10 au 23/11 code 1302

L'objectif premier est de créer un lien ressource où chaque participant expose ses expériences. Nous apprendrons comment communiquer, développer notre écoute, repérer les besoins et accueillir nos difficultés. Favoriser et développer une meilleure qualité relationnelle dans cet atelier de Communication Bienveillante et Consciente.

NOUVEAU

► JEUX DE FICELLES OU L'ART DE DÉLIER LES DOIGTS, DÉNOUER LA MÉMOIRE (9H)

Pierre Poisson - Enseignant

ALBI vendredi de 10h à 11h30 du 12/11 au 17/12 code 1303

L'activité en soi est des plus simples : L'animateur présente par des jeux de ficelles quelques figures, puis étape par étape invite les participants à les reproduire et en émailler certaines de rappels culturels (échelle de Jacob, culture amérindienne et conte).

► COMPRENDRE SA MÉMOIRE (6H)



Frédérique Virol - Psychologue

ALBI mardi de 9h30 à 12h30 les 09/11 et 16/11 code 1304
ou mardi de 9h30 à 12h30 les 23/11 et 30/11 code 1305

Comprendre sa mémoire, comment la préserver et l'entretenir sans pression, à tout âge. Fonctionnement et dysfonctionnements, prévenir et accompagner un malade Alzheimer.



**Gratuit pour les
adhérents de + de 60 ans.**

➤ LES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES (6H)

Frédérique Virol - Psychologue

ALBI mardi de 9h30 à 12h30 les 07/12 et 14/12 code 1306

Comment faire pour prévenir Alzheimer et /ou accompagner sans en perdre la santé. Les dernières recherches en cours et l'importance des thérapies non médicamenteuses.



**Gratuit pour les
adhérents de + de 60 ans.**

➤ YOGA DU SON, MÉDITATION SONORE (22H)



Thierry Fleury - Formateur en expression vocale

CASTELNAU DE LEVIS lundi de 10h à 11h du 04/10 au 11/04 ... code 1307

Le yoga du son, par la production de sons vibratoires, aide au lâcher-prise, à la libération des tensions physiques et émotionnelles. Il canalise le stress, favorise la pleine conscience et permet l'affirmation de soi.

Tarifs : plein 198€ - réduit 138,60€

NOUVEAU

➤ DÉCOUVERTE DU CHANT SPONTANÉ (8H)



Thierry Fleury - Formateur en expression vocale

CASTELNAU DE LEVIS lundi de 11h30 à 12h30 du 10/01 au 14/03 code 1308

Le chant spontané permet de se déconnecter de notre vie trépidante et stressante pour se reconnecter avec soi-même. Cet atelier, ludique et coopératif, permet de libérer la voix, le corps, l'imaginaire et l'expression créative. Aucune compétence vocale ou musicale n'est requise. Prêt... prête... pour une aventure humaine inédite !...

Tarifs : plein 81€ - réduit 56,70€



**LE PROGRAMME PEUT ÊTRE MODIFIÉ,
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ CONSULTER
LE SITE : WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR**

NOUVEAU**» ATELIER « JARDINADES » (3H)****Rémy-Noël Roblin** - Jardinier amateur**ALBI** mercredi de 14h à 15h30 les 20/10 et 09/02 code 1309

Échanges et mutualisations de pratiques de jardinage, en particulier au potager. Rencontres et visites de potager des participants. Jardinage bio, jardin au naturel, permaculture, hydroponie, agroforesterie... Quesaco ?



**Gratuit en partenariat
avec les animations au-
tour du Jardin Mandala
de l'INU Champollion**

» COMMENT SE LIBÉRER DES PENSÉES STRESSANTES AVEC « THE WORK » DE BYRON KATIE ? (14H)**Sophie Boury** - Thérapeute et formatrice**CASTELNAU DE LEVIS** WE de 9h30 à 18h les 23 et 24/10 code 1310

«The Work» de Byron Katie est un processus méditatif puissant pour dénouer toutes nos situations stressantes et revenir à soi dans la joie et la paix.

Tarifs : plein : 133€ - réduit : 93,10€**NOUVEAU****» L'INNOVATION CITOYENNE ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE (12H)****Antoine HERON** - Ingénieur**ALBI** vendredi de 10h à 12h du 12/11 au 17/12 code 1311

Des citoyens «ordinaires» proposent des solutions simples et particulièrement efficaces pour relever certains des défis auxquels nous sommes confrontés. Nous passerons en revue une dizaine de thématiques et ferons le point sur le développement de ces innovations aujourd'hui !

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

**UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.**

NOUVEAU**► INITIATION AU SHIATSU FAMILIAL**

Damien Benis - Praticien Shiatsu
CASTELNAU DE LEVIS



Le Shiatsu est une technique manuelle japonaise visant à l'amélioration de la santé. Elle est issue des médecines orientales et se pratique à deux : une personne qui donne le soin et une qui le reçoit. Il s'adapte très bien au cadre familial avec des techniques simples, en permettant de prendre soin de ses proches en améliorant la capacité d'auto-guérison et d'adaptation du corps. C'est une technique très agréable à donner comme à recevoir.

Samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30 le 13/11 (5H) [code 1312](#)

Tarifs : plein 48€ - réduit 33,60€

ou mercredi de 14h à 17h les 05/01-02/02-09/03-06/04-11/05

et le 01/06 (18H) [code 1313](#)

Tarifs : plein 171€ - réduit 119,70€

NOUVEAU**► INITIATION AU DO-IN : POUR PRENDRE SOIN DE SON CORPS (3H)**

Damien Benis - Praticien Shiatsu

CASTELNAU DE LEVIS samedi de 14h à 17h le 04/12 [code 1314](#)

Trouvant ses sources dans les médecines traditionnelles chinoises, le Do-in est un ensemble technique d'auto-massage et d'étirements d'origine japonaise. Il a pour but de promouvoir la santé et le bien-être grâce à une pratique simple et quotidienne en permettant de chasser les tensions en apportant une grande énergie. Do-in signifie libérer la voie pour que la vitalité circule librement.

Tarifs : plein 29€ - réduit 20,30€

NOUVEAU**► YOGA DU RIRE (1H30)**

Anne Beaujard - Médecin généraliste

CASTELNAU DE LEVIS mardi 16/11 de 10h à 11h30 [code 1315](#)

ou samedi 09/04 de 10h à 11h30 [code 1316](#)



Le rire est contagieux et c'est une bonne nouvelle, excellent antidote contre le stress, il dope nos défenses immunitaires, atténue les tensions physiques et nous fait voir la vie en rose. Pendant 1h nous alternerons des pratiques ludiques favorisant la libération du diaphragme et du souffle puis 30 minutes seront consacrées à une méditation du rire et à une relaxation.

Tarifs : plein 14€ - réduit 9,80€

► FLEURS DE BACH : DÉCOUVERTE ET EXPÉRIMENTATION (10H)

Katia Boyer - Conseillère agréée en fleurs de Bach

ALBI lundi de 10h à 12h du 15/11 au 13/12 [code 1317](#)

Présentation de la philosophie du Docteur Bach, de sa méthode et des 38 fleurs dans leur différents groupes. Expérimentation, études de cas selon les besoins/questions de chacun et modes de préparation d'élixirs.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

NOUVEAU**► FLEURS DE BACH : APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES (10H)****Katia Boyer** - Conseillère agréée en fleurs de Bach**ALBI** lundi de 10h à 12h du 31/01 au 14/02 code 1318

Rappel des connaissances, présentation des fleurs de type et des fleurs d'humeur : comment les identifier ?

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€**NOUVEAU****► ALCHEMIE DU MOUVEMENT (8H)****Katia Boyer** - Art-thérapeute**CASTELNAU DE LEVIS** jeudi de 10h à 12h du 17/03 au 07/04 code 1319

Une initiation à la rencontre de son corps à travers le souffle et le mouvement. Un atelier ludique et expressif ayant pour but de se détendre, se libérer des soucis quotidiens et de prendre du plaisir. Cet atelier s'adresse à tout public. Les personnes à mobilité réduite sont les bienvenues : possibilité de participer à l'atelier en position assise.

Tarifs : plein 81€ - réduit 56,70€**► VOYAGE AU CŒUR DE NOS DÉFENSES NATURELLES (8H)****Barbara Blanc** - Profession libérale**ALBI** vendredi de 15h30 à 17h30 du 21/01 au 11/02 code 1320

A travers des cours ludiques et participatifs, plongez à la découverte du fonctionnement de notre système immunitaire, découvrez les organes impliqués et le rôle de plus en plus étudié du microbiote intestinal. Comment en prendre soin pour être en forme au quotidien ?

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€**NOUVEAU****► INITIATION À LA MÉDITATION (4H30)****Francis Audibet** - Formateur Heatfulness**CASTELNAU DE LEVIS** samedi de 14h30 à 16h les 27/11-22/01 et 19/03 code 1321

Pratique simple et accessible à tous. Alignement du cœur et du mental pour une meilleure gestion du stress.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€**NOUVEAU****► DÉCOUVERTE DU REIKI USUI ET KARUNA (4H)****Christian Massé** - Praticien Reiki**CASTELNAU DE LEVIS** vendredi de 14h30 à 16h30 les 28/01 et 11/02 ... code 1322

Le Reiki, codifié par le Dr Mikao USUI, moine japonais du début du XX^{ème} siècle, est une technique de guérison naturelle, qui ressource, détend, libère les blocages énergétiques, renforce le système immunitaire, atténue la douleur et élimine les toxines.

Tarifs : plein 38€ - réduit 26,60€



COMMUNICATION & EXPRESSION CRÉATIVE

► ATELIER COMÉDIE MUSICALE (50H)

Axelle Gousset - Enseignante

ALBI vendredi de 10h à 12h du 15/10 au 03/06 code 1400



Laissez vous tenter par un cocktail artistique en 4D : musique, chant, danse et théâtre. Quatre disciplines pour quatre fois plus de plaisir ! Révélez vos talents et rejoignez la nouvelle troupe de l'UPT pour vivre une aventure humaine inoubliable !

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► LECTURE SYMBOLIQUE DU CONTE (3H)

Marie Chadelon - Analyste jungienne et conteuse

CASTELNAU DE LEVIS samedi de 14h à 17h le 09/10 code 1401

Véhiculés par la tradition orale et patrimoine de l'inconscient collectif, les contes comme les rêves évoquent presque toujours un parcours initiatique et sont une bonne représentation de nos processus évolutifs inconscients. Atelier créatif et participatif pour décrypter ce langage et nous éclairer.

Tarifs : plein 29€ - réduit 20,30€

► INITIATION À L'ANALYSE DES RÊVES (12H)

Marie Chadelon - Analyste jungienne et conteuse

CASTELNAU DE LEVIS Jeudi de 9h à 12h les 18/11-16/12-13/01

et le 10/02 code 1402

ou WE de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30 les 26 et 27/03 code 1403

Venez découvrir l'importance des messages des rêves dans l'approche jungienne.

Tarifs : plein 114€ - réduit 79,80€

► ENLUMINURE ET CALLIGRAPHIE (12H)

Joëlle Constans - Enlumineur

ALBI lundi de 14h30 à 16h30 du 08/11 au 13/12 code 1404



Faire revivre cet art médiéval en associant dessin, peinture, dorure, écriture et histoire. Travaux pratiques accompagnés d'une approche historique. Réalisation de cartes de vœux, d'invitations, de tableaux...

Tarif unique : 84€ (+5€ de frais pédagogique sur place)

NOUVEAU**➤ ASTROLOGIE HUMANISTE : QUELLE JONCTION AVEC LA PSYCHANALYSE ? (4H)****Maryse Massé** - Formatrice**ALBI** lundi de 14h30 à 16h30 les 10/01 et 17/01 code 1405

C.G. Jung, disciple de S. Freud, a introduit l'astrologie dans la psychanalyse. Pour lui : " toute la connaissance de la psychologie se trouve condensée dans l'astrologie ". Dans notre psyché mais aussi dans les astres, se joue un drame à 3 personnages.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€**NOUVEAU****➤ COMPRENDRE LES MYTHES À TRAVERS L'ASTROLOGIE HUMANISTE (4H)****Maryse Massé** - Formatrice**ALBI** lundi de 14h30 à 16h30 les 07/02 et 14/02 code 1406

Quel mythe vivez-vous ? Chaque signe du zodiaque a une divinité qui lui est propre. La mythologie dresse un tableau et propose une histoire à l'astrologie. Au travers de thèmes astraux de personnages célèbres, nous comprendrons les mythes qu'ils ont vécu.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€**➤ ART ET PSYCHANALYSE (4H)****Nadine Méau** - Enseignante**ALBI** lundi de 14h à 16h les 07/03 et 21/03 code 1407**VISIO** lundi de 14h à 16h du 14/03 au 28/03 code 7009

Les œuvres picturales et littéraires seront analysées avec l'outil psychanalytique.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€**NOUVEAU****➤ LA PHOTO ARGENTIQUE (10H)****Donatien Rousseau** - Photographe et Historien de la photographie**ALBI** WE de 13h à 18h les 09/04 et 10/04 code 1408

Mettre un film dans l'appareil, connaître la sensibilité du film, la loi vitesse/diaphragme, autant de nouvelles sensations pour découvrir la photo argentique. Découvrir un laboratoire. Nous développerons les films, ferons les tirages et agrandissements de vos films noir et blanc. Vous découvrirez ce qu'est vraiment la photo !

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€



LANGUES

1 / COURS

Pratique guidée par un formateur pour obtenir les bases linguistiques (phonétique, grammaire, syntaxe) afin d'approfondir la connaissance de la Langue et de la Culture.

Cadre Européen Commun de Référence des Langues (CECRL) À LA FIN DE LA FORMATION, VOUS POURREZ :

A1 : comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes et communiquer de façon simple

A2 : comprendre des phrases et des expressions fréquemment utilisées en relation avec le quotidien, vous débrouiller pour faire connaissance avec des étrangers, réaliser des formalités simples comme réserver un hôtel ou commander au restaurant.

B1 : comprendre l'essentiel et parler sur des sujets familiers, vous débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage.

B2 : utiliser couramment la langue pour voyager et échanger par oral et par écrit avec des étrangers. (Niveau requis sur le plan professionnel).

C1 : vous exprimer spontanément et couramment sur tous les sujets, comprendre des textes exigeants, utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique.

2 / CLUB

Pour les personnes ayant déjà une certaine connaissance de la langue
Echanges oraux spontanés en Langue et Culture étrangères où chacun est acteur par sa participation et l'animation du groupe, afin que le bain linguistique soit profitable à tous.

1 / COURS

► ANGLAIS (36H)

Martine Laurens - Formatrice

DÉBUTANT (A1)

ALBI mardi de 18h à 19h30 du 05/10 au 10/05 code 1510

FAUX DÉBUTANT (A2/B1)

ALBI vendredi de 13h30 à 15h du 08/10 au 13/05 code 1511

INTERMÉDIAIRE (B1)

ALBI lundi de 10h à 11h30 du 04/10 au 16/05 code 1512

INTERMÉDIAIRE (B2)

ALBI jeudi de 10h30 à 12h du 07/10 au 19/05 code 1513

NOUVEAU

CONFIRMÉ (C1)

VISIO mercredi de 10h à 11h30 du 06/10 au 11/05 code 7504



PAGE 38

CONFIRMÉ (C1)

ALBI jeudi de 16h30 à 18h du 07/10 au 19/05 code 1514

Eliane Pailhès - Formatrice

DÉBUTANT (A1)

ALBI jeudi de 10h à 11h30 du 07/10 au 19/05 code 1515

DÉBUTANT (A2)

ALBI lundi de 16h à 17h30 du 04/10 au 16/05 code 1516

FAUX DÉBUTANT (A2/B1)

ALBI mardi de 14h à 15h30 du 05/10 au 10/05 code 1517

INTERMÉDIAIRE (B1)

ALBI mardi de 16h à 17h30 du 05/10 au 10/05 code 1518

NOUVEAU



INTERMÉDIAIRE (B1)

VISIO mercredi de 18h30 à 20h du 06/10 au 11/05 code 7503

INTERMÉDIAIRE (B1/B2)

ALBI lundi de 18h à 19h30 du 04/10 au 16/05 code 1519

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

➤ **ESPAGNOL (36H)**

Rosa-Maria Herrero - Enseignante

DÉBUTANT (A1)

ALBI mercredi de 14h30 à 16h du 06//10 au 11/05 code 1520

FAUX DÉBUTANT (A2)

ALBI mercredi de 16h à 17h30 du 06//10 au 11/05 code 1521

FAUX DÉBUTANT (A2/B1)

ALBI mercredi de 10h30 à 12h du 06//10 au 11/05 code 1522

INTERMÉDIAIRE (B1)

ALBI mercredi de 9h à 10h30 du 06//10 au 11/05 code 1523

INTERMÉDIAIRE (B1)

ALBI jeudi de 13h30 à 15h du 07/10 au 19/05 code 1524

INTERMÉDIAIRE (B2)

ALBI mercredi de 18h à 19h30 du 06//10 au 11/05 code 1525

CONFIRMÉ (C1)

ALBI jeudi de 15h à 16h30 du 07/10 au 19/05 code 1526

NOUVEAU

Esther Fraisse - Formatrice



INTERMÉDIAIRE (B1)

VISIO mardi de 10h à 11h30 du 12/10 au 17/05 code 7505

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

➤ ARABE (36H)

Wassila Moulay - Enseignante

DÉBUTANT (A1)

ALBI mardi de 17h à 18h30 du 05/10 au 10/05 code 1530

INTERMÉDIAIRE (A2/B1)

ALBI mardi de 18h30 à 20h du 05/10 au 10/05 code 1531

NOUVEAU

INTERMÉDIAIRE (B1)

VISIO mardi de 10h à 11h30 du 05/10 au 10/05 code 7502



PAGE 38

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

➤ ITALIEN (36H)

Maddalena Salzo - Libraire Italienne

DÉBUTANT (A1)

ALBI mercredi de 13h30 à 15h du 06//10 au 11/05 code 1540

INTERMÉDIAIRE (A2/B1)

ALBI mercredi de 17h30 à 19h du 06//10 au 11/05 code 1541

NOUVEAU

INTERMÉDIAIRE (B1)

VISIO lundi de 18h30 à 20h du 04/10 au 16/05 code 7501



PAGE 38

CONFIRMÉ (B2/C1)

ALBI mercredi de 15h30 à 17h du 06//10 au 11/05 code 1542

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

➤ LANGUE DES SIGNES

Richard Gonzalez - Formateur

DÉBUTANT (A1/A2) (13H30)

ALBI mercredi de 18h à 19h30 du 06/10 au 15/12 code 1550

Tarifs : plein : 90€ - réduit : 63€



INTERMÉDIAIRE (A2/B1) (22H30)

ALBI mercredi de 18h à 19h30 du 05/01 au 11/05 code 1551

Tarifs : plein 150€ - réduit 109€

➤ RUSSE (36H)

Iuliia Boyer - Enseignante

DÉBUTANT (A1)

ALBI jeudi de 19h à 20h30 du 07/10 au 19/05 code 1560

INTERMÉDIAIRE (A2/B1)

ALBI jeudi de 17h30 à 19h du 07/10 au 19/05 code 1561

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► JAPONAIS (36H)

Eunok Soupa - Formatrice

DÉBUTANT (A1)

ALBI vendredi de 14h30 à 16h du 08/10 au 13/05 code 1570

INTERMÉDIAIRE (A2/B1)

ALBI vendredi de 16h30 à 18h du 08/10 au 13/05 code 1571

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (36H)

Marie Glémain - Enseignante

FAUX DÉBUTANT (A2)

ALBI mardi de 10h à 12h du 09/11 au 05/04 code 1580

INTERMÉDIAIRE (B1)

ALBI mardi de 13h30 à 15h30 du 09/11 au 05/04 code 1581

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► OCCITAN (36H)

En partenariat avec l'IEO du Tarn

**Renseignements et inscriptions auprès du COR
(Centre Occitan Rochevade d'Albi)**

2/ CLUBS

► ALLEMAND

Petra Tardivel

ALBI mercredi de 18h à 19h30 du 06/10 au 25/05 code 1500

► ANGLAIS

Baker Pauline

ALBI jeudi de 14h30 à 16h du 07/10 au 19/05 code 1501

► ESPAGNOL

Orchidée Monferrer & Jacqueline Coutu

ALBI mercredi de 17h30 à 19h du 06/10 au 25/05 code 1502

Antoine Cordente

ALBI jeudi de 17h30 à 19h du 07/10 au 19/05 code 1503

Tarif unique : 30€ par club

NOUVEAU

► CLUB DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE ET CULTURE

Marie Glémain - Enseignante

ALBI mardi de 18h à 19h30 du 05/10 au 25/01 code 1504

Réservé aux étudiants de l'INU Champollion. **Tarif** : gratuit



SORTIES & VISITES

► MAZAMET CAPITALE MONDIALE DU DÉLAINAGE (1H30)

Vincent Fournes - Guide conférencier

Vendredi de 14h30 à 16h le 08/10 code 9000

Visite guidée à pied dans le quartier résidentiel de la seconde génération d'industriels du délainage. Découverte des riches demeures de caractère du XX^e siècle et des vastes magasins de laine, en passant par les coffres forts de l'ancienne Banque de France.

Tarif unique : 5€

► VISITE DU MUSÉE SOULAGES (RODEZ) (1H30)

Anne Nières - Guide conférencière

samedi de 14h à 15h30 le 16/10/2021 code 9001

Pierre Soulages, né à Rodez en 1919 est une figure majeure de la peinture non figurative dès le second XX^e siècle. De 1946 à aujourd'hui il fait le choix de la non-référence avec la réalité visible. Dans ses œuvres sur papier et sur toile, le noir et les teintes sombres dominent mais la couleur est très présente. La trace du geste, la diversité des médiums, les nouveaux outils, les effets de matière par transparence, superposition, le contraste entre le noir et les couleurs, entre la surface et le fond : une peinture radicale, puissante et subtile. Pierre Soulages est en état de veille artistique permanent !

Tarif unique : 25€ entrée musée comprise

► L'ALIMENTATION AU COURS DU TEMPS, PRATIQUES ET USAGES CULINAIRES (1H30)

Soizic Foucher - Archéologue au CERAC

Samedi de 14h30 à 16h le 12/02 code 9002

Visite guidée de l'exposition du CERAC.

Tarif unique : 10€

► CASTRES VUE PAR L'ARCHÉOLOGIE-LE QUARTIER VILLEGODOU (1H30)

Soizic Foucher - Archéologue au CERAC

Samedi de 14h30 à 16h le 09/04 code 9003

Visite guidée du quartier Villegoudou à Castres.

Tarif unique : 10€

► SUR LES TRACES DES FORTIFICATIONS DE CASTRES (2H)

Soizic Foucher - Archéologue au CERAC

samedi de 14h30 à 16h30 le 14/05 code 9004

Visite guidée du centre historique de Castres.

Tarif unique : 10€

► BALADE DÉCOUVERTE DES ESSENCES DE NOS RÉGIONS À CASTRES (3H)

Nicolas Maraval - Forestier, permaculteur, chercheur indépendant
Vendredi de 14h à 17h le 01/10 code 9005

Nous partirons à la rencontre des arbres et arbustes de notre région, omniprésents et pourtant souvent oubliés. Nous apprendrons à les identifier, découvrir ce qu'ils nous offrent quotidiennement : nourriture et médecine naturelle, matériaux et énergie, protection du climat, des sols et de l'eau, embellissement du paysage, source d'inspiration et bien d'autres !

Tarifs : plein 21€ - réduit 14,70€

NOUVEAU

► VISITE DE SAÏX (2H30)

Jean Paul Alary - Président de ARCEPS (Association de Recherches Cartusiennes d'Etude et de Sauvegarde du Patrimoine Saïxol)
Jeudi de 14h à 16h30 le 12/05 code 9006

«Saïx est construit en aplomb de l'agout, a été fortifié et a subi trois assauts des protestants lors des guerres de religion, le troisième a été fatal au village qui a été incendié. Fort classé. Une salle médiévale est consacrée à des expositions temporaires avec l'ancienne prison qui conserve des tableaux et objets Chartreux. L'église est éclairée par des vitraux intéressants».

Tarifs : plein 17,50€ - réduit 12,25€

► BALADE SENSORIELLE EN CONSCIENCE À MASSAGUEL (2H)

Nicolas Maraval - Forestier, permaculteur, chercheur indépendant
Lundi de 14h à 16h le 11/10 code 9007

Partir à la découverte de la nature avec tous ses sens en éveil. S'aventurer un moment hors des sentiers battus de nos perceptions quotidiennes pour revenir aux sensations et à l'instant présent. Explorer avec un regard neuf toute cette vie qui nous entoure et qui passent si souvent inaperçue.

Tarifs : plein 14€ - réduit 9,80€

► PROMENADE GUIDÉE À LA SOURCE DU CANAL DU MIDI - BASSIN DE ST-FERRÉOL (2H)

Nathalie Amiot - Paysagiste
Sonia Servant - Chargée d'inventaire du patrimoine
Frederique OLLIVIER - Architecte conseil - CAUE du Tarn
Jeudi de 14h à 16h le 19/05 code 9008

Au cours de notre déambulation autour du bassin, nous aborderons le site sous différents aspects pour comprendre comment du grand « magasin » d'eau pour le Canal du Midi qui était sa vocation unique à l'origine, il est devenu un lieu où se mêlent différents usages. Nous aborderons les questions paysagères, touristiques et patrimoniales qui s'y posent aujourd'hui. (en cas d'intempéries la visite sera annulée).

Tarifs : plein 14€ - réduit 9,80€

► DANS LES PAS DE DOM ROBERT À MASSAGUEL (2H)

Patrick Urbano - Chargé de service Espaces et paysages au Conseil général du Tarn

Vendredi de 14h à 16h le 20/05 code 9009

A Dourgne et à Massaguel, au cœur des paysages du piémont de la montagne Noire, cette balade paysagère invite à suivre l'artiste dans sa quête d'inspiration.

Tarifs : plein 14€ - réduit 9,80€

► LE SIDOBRE, UN MONDE DE GRANIT À DÉCOUVRIR (3H)

Cécile Kieffer - Directrice Granit et pierres du Sidobre

Vendredi le 10/06/2022 de 14h à 17h code 9010

Le Sidobre est le premier site français d'extraction et de transformation du granit. Venez découvrir comment les hommes travaillent ce matériau mondialement connu et reconnu : techniques d'extraction d'hier et d'aujourd'hui, taille, découpe et finition. Au sein du pavillon de l'Innovation, l'Association Granit et Pierres du Sidobre vous présentera des produits désignés, conçus et produits dans le Sidobre. Visite d'entreprises.

Tarif unique : 21€

► JEAN BAPTISTE CARIVEN (1843-1904), UN ARTISTE SINGULIER DE LA FIN DE SIÈCLE (2H)

Bertrand de Viviès - Conservateur en chef des Musées de Gaillac

Jeu de 14h30 à 16h30 le 08/07/2022 code 9011

Toujours conservées depuis la mort de l'artiste dans le domaine familial de Gaillac, des centaines d'œuvres : peintures, dessins, gravures attendaient qu'un jour soit mise en lumière l'œuvre étonnante de cet artiste.

Formé auprès de maîtres à Gaillac, puis au Beaux-arts de Toulouse, à Paris, Cariven partagea et conserva durant sa vie de nombreux liens amicaux avec des artistes toulousains : André Roucolle, Charles Ponsin-Andarahy, Louis Cazottes... Il mènera une carrière d'enseignant artistique. Il continuera à produire des œuvres peintes et gravées tout à fait singulières se plaçant nettement dans la mouvance du décadentisme, avec une propension à l'érotisme et à l'anticléricalisme qui caractériseront ses productions restées privées.

Tarif unique : 17€

LES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE
FINANCÉES PAR VOTRE EMPLOYEUR.
RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES PERMANENCES.





VOYAGES

Ces voyages sont en lien avec des activités proposées par l'intervenant, accompagnateur des circuits.

► LE GRAND ATELIER DU MIDI, LA CÔTE D'AZUR

Anne Réby - Guide conférencière & **Ciel Bleu voyages**

Du 20 au 25 septembre 2021 code 9100

Quelques jours sur les pas des grands peintres du XX^e siècle. A partir des années 1880, le Midi devient la destination favorite des peintres, à la recherche de la lumière. Six générations s'y succéderont jusqu'aux années 1960. Depuis Aix en Provence, la terre de Cézanne, nous irons de Saint Tropez à Cannes et Nice en passant par Antibes et Saint Paul de Vence. Sur les chemins suivis par Signac, Renoir, Matisse, Bonnard, Picasso, Chagall. ...

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► ENTRE CAUSSES ET GORGES

Yves Royer - Enseignant & **Expérience(s) du Monde**

Du 03 au 05 novembre 2021 code 9300

Ce voyage sera l'occasion de parcourir les paysages uniques du Larzac, des gorges du Tarn et de la Dourbie afin d'y découvrir les sites incontournables de cet ensemble géographique : l'abbaye de Sylvanès, le prieuré Saint Michel de Grandmont ou encore la Couvertoirade mais également des villages au charme indéniable et à l'intérêt historique avéré comme Saint-Jean-du-Bruel, Nant ou Sainte Enimie. Une belle découverte entre Causses et Gorges.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► LE PAYS BASQUE

Yves Royer - Enseignant & **Expérience(s) du Monde**

Du 28 février au 05 mars 2022 code 9400

Entre océan Atlantique et Pyrénées, le Pays basque trouve son inspiration autant dans son patrimoine naturel et historique que dans ses contrastes tout en harmonie. Nous parcourons cette terre en nous attachant à prendre le temps de voir parmi les sites les plus connus : Biarritz, Saint Jean-de-Luz, Domaine Abbadia, Villa Arnaga mais aussi quelques merveilles méconnues comme la chapelle d'Haranbetz. Notre chemin de retour nous permettra de découvrir une partie du Béarn et de ses richesses, Sauveterre-en-Béarn, Oloron Sainte-Marie ou Pau.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► CORÉE DU SUD, TRADITIONS ET MODERNITÉ

Yves Royer - Enseignant & **Expérience(s) du Monde**

Du 09 au 21 avril 2022 code 9500

S'avancant délicatement dans la mer du Japon, la péninsule coréenne a toujours aiguisé l'appétit vorace de ses voisins: la Chine à l'ouest, le Japon à l'est. Au fil des siècles, elle fut le théâtre d'aventures guerrières renouvelées. Étonnamment, elle traversa les épreuves en gardant son identité. La culture de la Corée du Sud est un subtil mélange de confucianisme et d'orgueil national. Les superbes paysages qui ponctuent le pays contribuèrent à forger l'identité des Sud-coréens. La nature les fascine, les montagnes surtout. Entre ultra-modernisme et tradition, la Corée séduit par son exotisme, son effervescence et la douceur de ses matins calmes.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► PAYS-BAS, LE SIÈCLE D'OR

Fabrice Delbarre - Guide conférencier & **Expérience(s) du Monde**

Du 07 au 12 juin 2022 code 9600

Au XVII^{ème} siècle les Provinces-Unies sont une terre d'accueil et de tolérance qui amènent les savants, poètes, philosophes et autres artistes à exprimer chacun leur manière les transformations de leur temps. On parlera plus tard d'Âge d'Or. Nous parcourons les Pays-Bas actuels afin de découvrir quelques-unes des plus belles pages de l'Histoire Européenne à travers entre autres Veermer, Hals ou encore Rembrandt sans oublier le legs architectural de cités comme Haarlem, Leyde ou Utrecht.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► MOSCOU ET L'ANNEAU D'OR

Fabrice Delbarre - Guide conférencier & **Expérience(s) du Monde**

Du 15 au 22 septembre 2022 code 9700

Partir pour Moscou et l'Anneau d'Or, c'est remonter aux origines de la Grande Russie. L'Anneau d'Or est le berceau de la civilisation et de l'Histoire du pays. Alors que Moscou était encore un petit village de bergers, les bourgades accolées aux imposants kremlins et puissants monastères de la région imposaient un patrimoine architectural de premier ordre. Quant à Moscou, la Rouge, la Belle, la Sainte, c'est aussi ici que s'est déroulée une grande partie de l'histoire de la Russie. Des Tartares à la Révolution d'Octobre jusqu'à la Perestroïka, cette ville active, associe avec aisance les témoignages de l'Histoire et les aspects d'une capitale moderne.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site

► LA SERBIE, DE L'ANTIQUITÉ ROMAINE AU RAYONNEMENT BYZANTIN

Michel Pillon - Enseignant - & **Expérience(s) du Monde**

Du 09 au 16 octobre 2022 code 9800

Située au sud-est de l'Europe centrale, la Serbie associe la grande plaine traversée par le Danube et les massifs montagneux de la péninsule balkanique. Berceau de plusieurs empereurs romains, le pays recèle de nombreux sites archéologiques. Au Moyen Âge, sous l'autorité politique de la dynastie des Nemanjides (1166-1371), la Serbie assura sa position sur la scène européenne. Ce royaume connut une période de prospérité économique et politique considérable, grâce aux unions dynastiques avec l'Occident, Byzance et les pays voisins.

Tarifs : Renseignements et inscriptions auprès de l'UPT ou sur le site



UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.





CONFÉRENCES

Le lien de connexion sera disponible sur notre site Internet.

| | |
|-------------|--|
| 30/09 à 18h | M. Grenet - Napoléon, le sabre et le turban |
| 07/10 à 18h | S. Gilmer - Un français à Moscou, un regard sur la société russe |
| 18/11 à 18h | A. Tylski - Piano et cinéma |
| 02/12 à 18h | A. Buschaud - Frank Lloyd Wright , une modernité particulière |
| 13/01 à 18h | L. Steffan - Quels services publics quand l'argent manque ? |
| 03/02 à 18h | A. Declercq - L'art cosmétique dans l'Antiquité gréco-latine : entre médecine, art de vivre et philosophie de la Nature |
| 17/02 à 18h | J.F. Senga - Les programmes des candidats à la présidence |
| 24/03 à 18h | C. Kieffer - Le Granit, décidément design |



COURS

► LES PYRÉNÉES, DÉCOUVERTE, ART ET HISTOIRE (6H)

Anne Réby - Historienne de l'art

VISIO jeudi de 10h à 12h les 14/10 ; 25/11 ; 09/12 [code 7001](#)

Pyrenéisme et conquête des sommets, développement du thermalisme, mythologies pyrénéennes : la (re) découverte des Pyrénées au XIX^e siècle ..

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► LE SIÈCLE D'OR HOLLANDAIS : NAISSANCE DE LA MODERNITÉ EUROPÉENNE ? (10H)

Fabrice Delbarre - Guide conférencier

VISIO vendredi 14h à 16h les 7/01-14/01-28/01

et 04/02-11/02 [code 7002](#)

Le XVII^e siècle européen correspond au « Siècle d'or » hollandais. Ce terme désigne l'âge d'or durant lequel les Pays-Bas furent la première puissance commerciale du monde ! De Rembrandt à Vermeer, la peinture hollandaise témoigne et nous rappelle qu'un moment décisif de la modernité européenne se joua en Hollande au XVII^e siècle.

Tarifs : plein 70€- réduit 49€

► MOSCOU, HISTOIRE D'UNE VILLE PHÉNIX (6H)

Fabrice Delbarre - Guide conférencier

VISIO vendredi de 14h à 16h les 11/03-25/03 et 01/04 code 7003

Empire Russe, Révolution bolchevique, URSS, Fédération de Russie.

Tarifs : plein 42€- réduit 29,40€

► LE CORBUSIER ET L'UNION DES ARTISTES MODERNES (6H)



Agnès Buschaud - Designer

VISIO lundi de 10h à 12h les 10/01-24/01 et 07/02 code 7004

Dans cette période des années folles où l'art déco règne en maître, l'avant-garde tente de se faire une place. Avec l'Union des Artistes Modernes, Le Corbusier tourne le dos au style décoratif en place et invente la vie moderne en France.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► INFORMATIQUE : DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LA PLANÈTE INTERNET (8H)



Henri Assier - Expert en sûreté

VISIO Mardi de 16h à 18h du 11/01 au 01/02 code 7005

La majorité des utilisateurs d'internet n'ont aucune idée de ce qui se passe dans cette planète. Une présentation simple permettra de comprendre facilement l'univers d'internet. Les utilisateurs se sentiront moins décalés et donc plus à l'aise.

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

► CULTURE ET CIVILISATION RUSSES (6H)



Iuliia Boyer - Enseignante

VISIO mercredi de 15h à 17h du 12/01 au 26/01 code 7006

Plongez dans la culture du plus grand pays du monde. Soyez prêts pour votre prochain voyage en Russie: cuisine traditionnelle, vocabulaire de survie, les endroits à visiter... Je vous invite à briser de nombreux stéréotypes sur la vie en Russie et repérer les liens d'amitié franco-russe depuis l'époque des tsars.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► LE PEUPLE JUIF (10H)

Isy Morgensztern - Enseignant en histoire des religions. Auteur producteur

VISIO mardi de 14h à 16h du 15/02 au 29/03 code 7007

Sous des noms divers, fils d'Israël, hébreux, israélites, les Juifs sont un peuple et ont donc une histoire, qui a vu le jour au milieu des grandes civilisations et religions de la Méditerranée qu'il a côtoyé sans s'y dissoudre et qui dure encore. Histoire, semble-t-il, énigmatique ?

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

» INITIATION À LA PHILOSOPHIE (7H30)

Eric Lowen - Directeur de l'Université Populaire de philosophie de Toulouse
VISIO lundi de 16h à 17h30 du 10/01 au 07/02 code 7008

Retour sur les fondamentaux de la philosophie ?

- 1 - Qu'est-ce que la philosophie ?
- 2 - Les origines de la philosophie.
- 3 - Qu'est-ce qu'une philosophie ?
- 4 - L'intérêt de la philosophie.
- 5 - La démarche philosophique.

Tarifs : plein 52,50€ - réduit 36,75€

» ART ET PSYCHANALYSE (4H)

Nadine Méau - Enseignante
VISIO lundi de 14h à 16h du 14/03 au 28/03 code 7009

Des œuvres picturales et littéraires seront analysées avec l'outil psychanalytique.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,6€



LANGUES

» ITALIEN INTERMÉDIAIRE B1 (36H)

Magda Salzo - Formatrice
VISIO lundi de 18h30 à 20h du 04/10 au 16/05 code 7501

» ARABE INTERMÉDIAIRE B1 (36H)

Wassila Moulay - Formatrice
VISIO mardi de 10h à 11h30 du 05/10 au 10/05 code 7502

» ANGLAIS INTERMÉDIAIRE B1 (36H)

Eliane Pailhes - Formatrice
VISIO mercredi de 18h30 à 20h du 06/10 au 11/05 code 7503

» ANGLAIS CONFIRMÉ C1 (36H)

Martine Laurens - Formatrice
VISIO mercredi de 10h à 11h30 du 06/10 au 11/05 code 7504

» ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE B1/B2 (36 H)

Esther Fraisse - Formatrice
VISIO mardi de 18h30 à 20h du 12/10 au 17/05 code 7505

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€ par langue



CONFÉRENCES

Les conférences programmées par l'UPT dans le Tarn centre et sud sont gratuites.

- Conférence en partenariat avec l'IEO du Tarn (Institut d'Etudes Occitanes)

CASTRES : Maison des associations, Place du 1^{er} mai, ou en visioconférence

ÉVÈNEMENTS DE RENTRÉE

Judi 02/09 à 13h

Ouverture de la permanence

Judi 16/09 à 17h

Présentation de

la «Saison Culturelle 2021/2022»



CONFÉRENCES / DÉBATS

30/09 à 18h

M. Grenet - Napoléon, le sabre et le turban

(VISIOCONFÉRENCE)

07/10 à 18h

S. Gilmer - Un français à Moscou, un regard sur la société russe

(VISIOCONFÉRENCE)

- 16/10 à 14h30

J.P. Soler - « Mon canal » (du midi) (VISIOCONFÉRENCE)

18/11 à 18h

A. Tylski - Piano et cinéma (VISIOCONFÉRENCE)

02/12 à 18h

A. Buschaud - Frank Lloyd Wright , une modernité particulière (VISIOCONFÉRENCE)

06/01 à 18h

D. Quintin - Communiquer avec les autres cultures

13/01 à 18h

L. Steffan - Quels services publics quand l'argent manque? (VISIOCONFÉRENCE)

03/02 à 18h

A. Declercq - L'art cosmétique dans l'Antiquité gréco-latine : entre médecine, art de vivre et philosophie de la Nature (VISIOCONFÉRENCE)

17/02 à 18h

J.F. Senga - Les programmes des candidats à la présidence (VISIOCONFÉRENCE)

10/03 à 18h

N. Vézinet - Joséphine Baker, en partenariat avec le planning familial

24/03 à 18h

C. Kieffer - Le Granit, décidément design (VISIOCONFÉRENCE)

07/04 à 18h

F. Carbo-Gil - Comment démontrer qu'un théorème est indémontrable ? Les travaux de Gödel entre mathématiques et philosophie

12/05 à 18h

P. Urbano - L'aménagement du sentier Dom Robert, Mairie de Massaguel



Conférences en partenariat avec l'AJET

(Association Jaurès Espace Tarn).

Retrouvez toute la programmation sur : www.ajet.fr



LE PROGRAMME PEUT ÊTRE MODIFIÉ,
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ CONSULTER
LE SITE : WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR



ARTS, HISTOIRE & CIVILISATIONS

► FEMMES LIBÉRÉES AU MOYEN ÂGE ? FIGURES FÉMININES, ENTRE POUVOIRS ET MISÈRES (10H)



Maryse Laborde - Chercheur en Histoire médiévale

CASTRES lundi de 14h à 16h les 04/10 ; 18/10 ; 08/11 ;

15/11 ; 22/11 code 2100

Héloïse, Mahaut d'Artois, Blanche de Castille, Anne de Bretagne, Ermengarde de Narbonne, Ermengarde de Bretagne, Jeanne d'Arc... elles ont toutes eu un pouvoir. Mais ce pouvoir a-t-il été suffisant pour les libérer de la mâle emprise ?

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LE MOYEN ÂGE, ENTRE ÉCRITURE ET ORALITÉ (10H)

Maryse Laborde - Chercheur en Histoire médiévale

CASTRES mardi de 14h à 16h du 11/01 au 08/02 code 2101

L'écriture et le pouvoir, la passion des listes au Moyen âge, celle du renseignement et de l'espionnage, entre secret et confession, entre complots et espions dans le secret des scriptoria ou des châteaux... on écrit ! Mais où parle-t-on alors ?

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LES PYRÉNÉES, DÉCOUVERTE, ART ET HISTOIRE (6H)



Anne Réby - Historienne de l'art

VISIO jeudi de 10h à 12h les 14/10 ; 25/11 ; 09/12 code 7001

NOUVEAU

► LA TRANSPARENCE ET LE REFLET (12H)



Anne Réby - Historienne de l'art

CASTRES jeudi de 10h à 12h les 13/01 ; 10/02 ; 24/03 ; 14/04 ;

19/05 ; 09/06 code 2103

Le verre , matière magique inventée en Orient il y a quelques millénaires, nous fascine toujours. Parcourir l'histoire du verre c'est faire un voyage dans la transparence et la lumière.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€



UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.

► AU TOURNANT DES XIX^E ET XX^E SIÈCLES - LES GRANDS ARTISTES ET MOUVEMENTS (18H)



Anne Réby - Historienne de l'art

CASTRES vendredi de 14h à 16h les 15/10 ; 19/11 ; 17/12 ; 21/01 ; 18/02 ; 01/04 ; 15/04 ; 13/05 ; 10/06 code 2104

Du symbolisme aux débuts de l'abstraction, les grandes ruptures du début XX^e siècle. Gauguin, Cézanne, Picasso..le symbolisme, le fauvisme, l'art en Russie, l'expressionnisme...

Tarifs : plein 126€ - réduit 88,20€

► ART ET RÉVOLUTION INDUSTRIELLE : LES PRÉCURSEURS DU DESIGN (8H)

Agnès Buschaud - Designer

CASTRES lundi de 10h à 12h du 22/11 au 13/12 code 2105

Si la naissance du design se concrétise avec la création du Bauhaus, la question de l'alliance de l'art et de l'industrie se pose dès le 19^e siècle avec le développement de l'industrialisation. Tous prônent un art total accessible à tous. Finalement, design et artisanat, ennemis ou amis œuvrant pour le bien commun ?

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

► LE CORBUSIER ET L'UNION DES ARTISTES MODERNES (6H)



Agnès Buschaud - Designer

VISIO lundi de 10h à 12h les 10/01-24/01 et 07/02 code 7004

► GUERRES ET RAILS : 1914 - LES PROUESSES TECHNIQUES (8H)

Philippe Emonet - Responsable des inventaires ferroviaires de France

CASTRES mardi de 14h à 16h du 12/10 au 16/11 code 2106

La guerre des gros canons : Un épisode ferroviaire méconnu de la guerre de quatorze. Le front des Vosges : Une guerre pas comme les autres. L'arrivée des Américains : un remake de la mobilisation générale et comment créer des villes géantes à l'aide du chemin de fer.

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

NOUVEAU

► RÉCITS DE LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE (12H)



Yves Royer - Enseignant

CASTRES jeudi de 16 h à 18 h les 07/10 ; 14/10 ; 21/10 ; 25/11 ; 02/12 ; 09/12 code 2107

La guerre a changé le destin du monde et celui des individus. En abordant le destin de quelques personnes, on peut saisir la complexité de toute l'époque. Ainsi, de Noor, de Vera, de Géraldine ou de Renée...

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,8€

► GHETTOS D'ITALIE : ROME, VENISE, FLORENCE (6H)

Mathieu Grenet - Maître de conférences

CASTRES mardi de 16h à 18h du 05/04 au 19/04 code 2108

Relégation, exclusion, stigmatisation : l'ouverture des premiers ghettos juifs dans les villes italiennes du XVI^e siècle marque un net durcissement des politiques d'accueil à l'intention de cette minorité historiquement discriminée. Parcourir ces lieux, c'est remonter aux origines de discrimination et de voisinages qui imprègnent encore aujourd'hui nos imaginaires autant que nos expériences de l'espace urbain.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► HISTOIRE DU PEUPLE JUIF (10H)



Isy Morgensztern - Enseignant en histoire des religions. Auteur producteur
VISIO Mardi de 14h à 16h du 15/02 au 29/03 code 7007

► LA MYSTIQUE DES 3 MONOTHÉISMES (10H)



Isy Morgensztern - Enseignant en histoire des religions. Auteur producteur
CASTRES Mardi de 14h à 16h les 05/10 ; 19/10 ; 09/11 ;
16/11 ; 23/11 code 2109

Les mystiques ont de tout temps été présents au sein des religions instituées. Une présence nécessaire afin que ces religions ne se sclérosent pas. Leurs façons d'opérer sont toutefois différentes et il y a des mystiques juives, chrétiennes et musulmanes. Présentation et mise en regard de femmes et d'hommes étonnants. Et de leurs textes.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LE SIÈCLE D'OR HOLLANDAIS (XVII) (10H)



Fabrice Delbarre - Guide conférencier
VISIO vendredi de 14h à 16h les 07/01 ; 14/01 ; 28/01 ; 04/02 ;
11/02 code 7002

► MOSCOU, HISTOIRE D'UNE VILLE PHÉNIX (6H)



Fabrice Delbarre - Guide conférencier
VISIO vendredi de 14h à 16h du 11/03 au 25/03 code 7003

NOUVEAU

► DÉCOUVERTE ET CIVILISATION CHINOISE (6H)



Emma Cheng - Professeur de chinois
CASTRES vendredi de 14h à 15h 30 du 15/10 au 26/11 code 2113

Découvrir la civilisation chinoise à travers la cuisine chinoise, les festivals traditionnels, ...

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

NOUVEAU

► DÉCOUVERTE ET CIVILISATION ARABES (6H)



Aziz Putaggio - Formateur

CASTRES mercredi de 18h à 19h30 du 13/10 au 17/11 code 2114

Le monde arabe et l'Islam... Quelques heures pour découvrir une civilisation.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

NOUVEAU

► CULTURE ET CIVILISATION RUSSES (6H)



Iuliia Boyer - Enseignante

VISIO mercredi de 15h à 17h du 12/01 au 26/01 code 7006

NOUVEAU

► IMAGES RUPESTRES : LA LECTURE DE CES DOCUMENTS CONDUIT À UNE RÉFLEXION SUR L'ART, LES MOTIVATIONS ET LES TECHNIQUES PRÉHISTORIQUES (4H)

Alain Rodrigue - Préhistorien - Archéologue

CASTRES jeudi de 14h à 16h du 07/04 au 14/04 code 2115

Les peintres et graveurs de la Préhistoire étaient-ils des artistes? Les notions esthétiques que l'on attribue aujourd'hui à ces images ne sont-elles pas porteuses d'autres impératifs ? Alain Rodrigue nous amène à nous interroger sur la question de la finalité de l'art préhistorique.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€

NOUVEAU

► LE CINÉMA INDIEN DES PREMIERS TEMPS ET SON ÉMANCIPATION (4H)



Jitka de Préval - Chercheuse indépendante en cinéma

CASTRES jeudi et vendredi de 14h à 16h les 21/04 et 22/04 ... code 2116

De l'expansion de Pathé frères en Inde à l'oeuvre de Tagore (1861-1941), profondément humaniste et féministe, qui ne cesse d'inspirer le cinéma indien.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€

► GAILLAC, UNE VILLE DE VIGNOBLE : DÉVELOPPEMENT URBAIN ET EMBELLIE ARCHITECTURALE AUX XVI^E-XVIII^E SIÈCLES (4H)

Adeline Béa - Historienne de l'art médiéval et chargée de l'inventaire du patrimoine au CAUE

CASTRES jeudi de 16h à 18h du 03/02 au 17/02 code 2117

Le cours se déclinera en deux séances :

- Entre ville et vin, le développement urbain de Gaillac (XVI^e-XIX^e siècles)
- Les hôtels particuliers de Gaillac et l'économie viticole (XVI^e-XVIII^e siècles)

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► LES CHÂTEAUX VITICOLES DU GAILLACOIS - ARCHITECTURE (6H)




Sonia Servant - CAUE du Tarn, Chargée d'étude d'inventaire du patrimoine.

CASTRES jeudi de 16h à 18h du 13/01 au 27/01 code 2118

Le patrimoine vigneron du gaillacois : Le château de Lastours, les péripéties d'une construction (XVI^e-XIX^e siècles). La maison et le château Gineste à Sauris, histoire d'une propriété familiale en Gaillacois. Les Fortis, un château viticole en brique de terre.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€



UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.

LES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE
FINANÇÉES PAR VOTRE EMPLOYEUR.
RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES PERMANENCES.



SCIENCES & DÉCOUVERTES

» ŒNOLOGIE : LE VIGNOBLE DE LA VALLÉE DE LA LOIRE (4H)

Julie Inskip - Œnologue

CASTRES samedi de 10h à 12h les 22/01 et 29/01 code 2200

Connu pour les cépages Chenin et Cabernet Franc, le vignoble de Loire possède une grande diversité de terroirs et de cépages intéressants. De Sancerre à Nantes, en passant par Blois, Tours, Angers, partons à la découverte de vins authentiques.

Tarif unique : 88€ (frais de dégustation inclus)

» ŒNOLOGIE : LE VIGNOBLE DU ROUSSILLON (2H)



Julie Inskip - Œnologue

CASTRES samedi de 10h à 12h le 05/02 code 2201

Cette région produit des vins doux naturels exceptionnels et de remarquables vins rouges traditionnels.

Tarif unique : 49€ (frais de dégustation inclus)

» INFORMATIQUE : DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LA PLANÈTE INTERNET (8H)



Henri Assier - Expert en sûreté

VISIO Mardi de 16h à 18h du 11/01 au 01/02 code 7005

NOUVEAU

» A LA RENCONTRE DES PAYSAGES DU TARN (8H)



Patrick Urbano - Directeur de l'Environnement, Département du Tarn

CASTRES lundi de 14h à 16h du 04/04 au 16/05 code 2203

« Le paysage, comment « se saisir de toutes les richesses du paysage.. » Ce qu'il donne à voir, à saisir au-delà du visuel, ce qu'il raconte, sa capacité à entrer dans la réalité des territoires, paysages du sensible... paysage et biodiversité, paysage et randonnée... paysage et aménagement du territoire.. 2 séances en salle et deux sorties sur le territoire de Lacaune (Mont Barre) et du Causse de Caucalières.

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

» ÉNERGIE ET CLIMAT : CLÉS DU 21^E SIÈCLE (4H)

Nicolas Maraval - Forestier, permaculteur, chercheur indépendant

CASTRES lundi de 16h à 18h du 22/11 au 29/11 code 2204

Omniprésente et pourtant souvent invisible, l'énergie fossile a façonné notre mode de vie moderne. Elle a aujourd'hui atteint ses limites. Comprendre le rôle clé de cette dynamique nous aidera à anticiper et trouver des voies pour réaliser au mieux la transition majeure du 21^e siècle.

Tarifs : plein 28€ - réduit 19,60€

NOUVEAU

» INITIATION À LA PHILOSOPHIE (7H30)



Eric Lowen - Directeur de l'Université Populaire de philosophie de Toulouse

VISIO lundi de 16h à 17h30 du 10/01 au 07/02 code 7008



SANTÉ & ENVIRONNEMENT

► A LA DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES (6H)

Murielle Ric - Dermocosméticienne, formatrice

CASTRES lundi de 10h à 12h du 04/10 au 18/10 code 2300

Séances ludiques et pratiques de l'aromathérapie. Venez vous familiariser avec les huiles essentielles, les découvrir, les adopter.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► DÉCOUVERTE DES FLEURS DE BACH (10H)



Murielle Ric - Dermocosméticienne, formatrice

CASTRES lundi de 10h à 12h du 07/02 au 21/03 code 2301

MASSAGUEL lundi de 10h à 12h du 03/01 au 31/01 code 4103

Découverte des Fleurs de Bach à travers leur histoire et leur usage.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► PLANTES ET COSMÉTIQUES (10H)



Murielle Ric - Dermocosméticienne, formatrice

CASTRES lundi de 10h à 12h du 04/04 au 23/05 code 2302

Prendre soin de sa peau au quotidien de façon naturelle grâce aux plantes.

Tarifs : plein 70€ - réduit 49€

► LES 3 CENTRES VITAUX : ENTRÉE, CUISINE, CHAMBRE (6H)

Isabelle Doms Ronca - Consultante en Feng Shui

CASTRES vendredi de 9h30 à 12h30 le 15/10 et 19/11 code 2304

Le Feng Shui est un art ancestral chinois ayant pour but d'harmoniser l'énergie d'un lieu de vie afin de procurer à son occupant bien-être et harmonie.

Isabelle présente deux ateliers où l'énergie est primordiale dans notre demeure. Comment l'embellir avec les formes, les couleurs, les matières ? Pour que la lumière s'invite au quotidien naturellement ! Elle ajoutera une approche numérologique de votre adresse. Le tout est d'obtenir un équilibre optimal entre les éléments et conserver sa santé. L'occasion pour tous d'échanger ses connaissances et de les appliquer sur vos propres pièces. Elle vous invite à venir avec 3 de vos plans (entrée, cuisine, chambre) pour s'exercer de façon ludique.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

► TROUVER ET UTILISER SON MING GUA (6H)



Delphine Lucas - Consultante en Feng Shui

CASTRES samedi de 9h30 à 12h30 le 20/11 et 27/11 code 2305

Selon le Feng Shui, la date de naissance d'une personne a une influence sur certaines de ses qualités, son caractère mais aussi sur sa façon de réagir à son environnement. Delphine vous propose en 2 ateliers de connaître votre Étoile « ange gardien » appelé également « ming gua ».

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

NOUVEAU

► LE QI GONG, LES MOUVEMENTS RESPIRATOIRES POUR UNE SANTÉ DE FER (9H)

Benjamin Hennequin - Instructeur arts martiaux spécialité Qigong

CASTRES mardi de 16h à 17h30 du 12/10 au 30/11 code 2306

Le Qi Gong est une pratique alliant mouvement et respiration : un minimum d'effort pour vivre plus longtemps et en bonne santé.

Tarifs : plein 63€ - réduit 44,10€

► BULLES DE NATUROPATHIE : DÉCOUVRIR L'UNIVERS DE LA NATURO ET PRENDRE SOIN DE SOI (9H)

Stéphanie Garcel - Praticienne en naturopathie, réflexologie, Amma Assis & formatrice

CASTRES vendredi de 14h à 17h les 14/01 ; 11/02 ; 25/03 code 2307

Pour vous faire découvrir ou approfondir l'univers de la naturopathie, et devenir acteur de votre bien-être !

Session 1 : Fondamentaux de la Naturopathie.

Session 2 : Émonctoires & Detox.

Session 3 : La naturopathie au fil des saisons.

Tarifs : plein 63€ - réduit 44,10€

► AUTOMASSAGE - MON RITUEL DÉTENTE (2H)



Stéphanie Garcel - Praticienne en naturopathie, réflexologie, Amma Assis & formatrice

CASTRES vendredi de 14h à 16h le 20/05 code 2308

S'automasser les mains, les bras, le visage et la tête. Se détendre, apaiser les tensions en quelques minutes où que vous soyez... c'est possible. Mettez-vous au Do In, cette technique d'automassage anti-stress qui se pratique à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Tarifs : plein 14€ - réduit 9,80€

► UNE HYGIÈNE DE VIE ADAPTÉE POUR BIEN VIEILLIR. DES LEVIERS D' ACTIONS À METTRE EN PLACE DANS SON QUOTIDIEN (25H)

Stéphanie Garcel - Praticienne en naturopathie, réflexologie, Amma Assis & formatrice

CASTRES les jeudis (sauf exception)
du 21/10 au 23/06 à 14h code 2309

- 21/10 : Définir le "bien vieillir".
- 18/11 : Mieux manger pour bien vieillir.
- 02/12 : Apprendre à chouchouter ses organes d'élimination (émonctoires).
- 06/01 : Conserver une activité physique.
- 27/01 : Apprendre à reconnaître et à limiter les polluants environnementaux.
- 17/02 : (Re)Connaitre ses émotions et apprendre à les gérer.
- 15/03 : Atelier Do-In de relaxation.
- 31/03 : Favoriser une bonne hygiène du sommeil.
- 21/04 : Atelier « Mini-sieste ».
- 23/06 : Bilan, échanges.



Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans.

► LE SOMMEIL (12H)

Maryse Fezzani - Psychologue

CASTRES vendredi de 10h à 12h du 26/11 au 14/01 code 2310

Bien dormir quand on n'a plus 20 ans ! Cet atelier pédagogique et ludique aborde le fonctionnement du sommeil et son évolution avec l'âge. Initiation aux techniques de relaxation pour trouver le sommeil.



► LA MÉMOIRE (22H)

Morgane FUENTES - Psychologue

CASTRES jeudi de 14h à 16h du 16/12 au 07/04 code 2311

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire.



Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans.

► PRÉPARER SA RETRAITE AVEC L'UPT : ... ET APRÈS ? ... (21H)

CASTRES les jeudis du 07/10 au 31/03 code 2312

- 07/10 de 10h à 16h30 : Présentation générale. De l'identité professionnelle à l'identité personnelle.
- 18/11 de 9h à 12h : Nutrition et activité physique
"la douceur mène à tout".
- 16/12 de 9h à 12h : Découverte du milieu associatif
"Je m'engage, je ne m'engage pas :
les envies, les freins".
- 20/01 de 9h à 12h : Nutrition et activité physique
"Être en énergie au quotidien".
- 17/02 de 9h à 12h : Numérique : je recherche mes
activités sur Internet.
- 31/03 de 10h à 15h30 : Marche consciente et bilan
de la préparation.

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

**Gratuit pour les
adhérents de + de 60 ans.**

NOUVEAU

► DÉCOUVERTE DE LA PERMACULTURE (4H)

Nicolas Maraval - Forestier, permaculteur, chercheur indépendant

CASTRES jeudi de 16h à 18h le 21/04

et vendredi de 14h à 17h le 22/04 code 2313

Une séance théorique et une séance sur le terrain.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

NOUVEAU

► LA COMPAGNIE DES PLANTES AU QUOTIDIEN (7H30)

Elisa Guillon - Paysanne - cueilleuse

CASTRES mardi de 13h30 à 16h le 15/03 ; 29/03 ; 12/04 code 2314



Découverte des savoirs traditionnels autour des plantes, pour plus d'autonomie au fil des saisons et des petits maux. Savoir les identifier, les cueillir et les utiliser (comestibles et médicinales).

Tarifs : plein 52,50€ - réduit 36,75€



**LE PROGRAMME PEUT ÊTRE MODIFIÉ,
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ CONSULTER
LE SITE : WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR**



COMMUNICATION & EXPRESSION CRÉATIVE

► ATELIER DE PRATIQUE DU WORK DE BYRON KATIE (TOUTE L'ANNÉE SCOLAIRE)

Sophie Boury-Mézil - Thérapeute et formatrice

CASTRES Mardi de 19h30 à 22h, début le 07/09 code 2400

Au cours de l'atelier, nous faisons quelques exercices en groupe, nous partageons nos prises de conscience en binômes à partir d'une feuille de travail "Jugez votre voisin".

Tarif : gratuit

► COMMUNICATION NON VIOLENTE - PRATIQUE (TOUTE L'ANNÉE SCOLAIRE)



Sylviane Crabol - Formatrice

CASTRES jeudi de 20h à 22h, début le 09/09 code 2401

Cet atelier est destiné aux personnes ayant déjà suivi un stage de découverte de la CNV. C'est un groupe autogéré où chacun vient approfondir sa pratique.

Tarif : gratuit

► DÉCOUVERTE DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET CONSCIENTE (15H)

Sylviane Crabol - Formatrice

CASTRES Samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h les 02/10 et 09/10
et le samedi 16/10 de 9h30 à 12h30 code 2402

CASTRES Samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h les 22/01 et 29/01
et le samedi 05/02 de 9h30 à 12h30 code 2403

Découvrir la Communication Bienveillante à partir de votre vécu. Elargir votre écoute, décoder et accueillir les émotions et les situations désagréables. Trouver du soutien pour vivre au mieux la situation au quotidien dans le but de favoriser ou développer une meilleure qualité relationnelle avec l'aide de cet outil qu'est la CBC.

Tarifs : plein 105€ - réduit 73,50€



UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.

► ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE (30H)

Catherine Moreau Cassagnol - Animatrice d'ateliers d'écriture

CASTRES Vendredi de 14 h à 17 h les 24/09 ; 22/10 ; 26/11 ; 10/12 ; 07/01 ; 04/02 ; 25/03 ; 08/04 ; 13/05 ; 03/06 code 2404



Écrire, c'est la possibilité d'incarner dans la langue, les mots, une vision du monde totalement personnelle, le fameux « style ». Jeux de langue, écriture du sensible, de la mémoire, de la fiction pure ou du hasard, l'atelier propose de faire émerger vos territoires d'écriture, d'affirmer votre voix, dans le respect des rythmes de chacun.

Tarifs : plein 210€ - réduit 147€

NOUVEAU

► UN MOT POUR TOUS, TOUS POUR UN MOT (16H)

Blandine Bouisset - Animatrice d'ateliers d'écriture

CASTRES vendredi de 10h à 12h les 15/10 ; 19/11 ; 17/12 ; 14/01 ; 11/02 ; 25/03 ; 15/04 ; 20/05 code 2405

Un atelier pour se familiariser avec le jonglage des mots. Un atelier coopératif parce qu'ensemble on va plus loin. Découverte de l'Oulipo et de ces possibles (cadavre exquis, tautogramme, beau présent, etc...).

Tarifs : plein 112€ - réduit 78,40€

NOUVEAU

► DÉCOUVERTE DES MOTS SUR SITE (8H)

Blandine Bouisset - Animatrice d'ateliers d'écriture

CASTRES vendredi de 10h à 12h les 01/10 ; 03/12 ; 28/01 ; 01/04 code 2406

Rencontre de professionnels des musées dans le cadre de leur métier, de leurs expositions et écrire.

Tarifs : plein 56€ - réduit 39,20€

► LECTURE À VOIX HAUTE - NIVEAU 1 (3H)

Hélène Marques - Comédienne

CASTRES vendredi de 9h à 12h le 08/10 code 2407

MASSAGUEL vendredi de 9h à 12h le 26/11 code 4100



Trouver sa voix, oser lire en toute liberté, apprendre à capter l'auditoire par des exercices de respiration, d'articulation, d'interprétation et des techniques théâtrales.

Tarifs : plein 21€ - réduit 14,70€

NOUVEAU**▶ LECTURE À VOIX HAUTE - NIVEAU 2 (3H)****Hélène Marques** - Comédienne**CASTRES** vendredi de 9h à 12h le 22/10 code 2408**Tarifs** : plein 21€ - réduit 14,70€**▶ LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES PICTURALES (3H)****Eliane Pagès Salvat de Niort** - Restauratrice d'oeuvres d'art et professeur techniques picturales**CASTRES** samedi de 14h à 17h le 26/03 code 2410

Rendez-vous chez l'artiste ! Découverte, préparation et expérimentation de différentes techniques de représentation dans la peinture : aquarelle, gouache, acrylique, huile, pastel sec, technique à l'œuf, graphite, etc.

Tarifs : plein 21€ - réduit 14,70€**▶ ART ET PSYCHANALYSE (4H)****Nadine Méau** - Enseignant**VISIO** lundi de 14h à 16h du 14/03 au 28/03 code 7009**▶ INTERPRÉTATION D'UN CONTE DANS L'APPROCHE DE LA PSYCHOLOGIE JUNGienne (3H)****Marie Chadelon** - Analyste jungienne et conteuse**CASTRES** vendredi de 14h à 17h le 08/10 code 2412

Véhiculés par la tradition orale, patrimoine de l'inconscient collectif, les contes évoquent presque toujours un parcours initiatique. Comme les rêves, ils nous parlent sous forme symbolique. L'atelier propose le décryptage de ce langage.

Tarifs : plein 21€ - réduit 14,70€**▶ INITIATION À L'ANALYSE DES RÊVES (12H)****Marie Chadelon** - Analyste jungienne et conteuse**CASTRES** mercredi de 14h à 17h les 17/11 ; 15/12 ; 12/01 ; 09/02 code 2413

Venez découvrir l'importance des messages des rêves dans l'approche jungienne.

Tarifs : plein 84€ - réduit 58,80€

UNE ADHÉSION DE SOUTIEN
DE 50€ REVIENT À 17€
L'UPT REMET À L'ADHÉRENT
UN REÇU FISCAL PERMETTANT
UNE RÉDUCTION
D'IMPÔT DE 66%.



LANGUES

1 / COURS

Pratique guidée par un formateur pour obtenir les bases linguistiques (phonétique, grammaire, syntaxe) afin d'approfondir la connaissance de la Langue et de la Culture.

Cadre Européen Commun de Référence des Langues (CECRL) À LA FIN DE LA FORMATION, VOUS POURREZ :

A1 : comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes et communiquer de façon simple

A2 : comprendre des phrases et des expressions fréquemment utilisées en relation avec le quotidien, vous débrouiller pour faire connaissance avec des étrangers, réaliser des formalités simples comme réserver un hôtel ou commander au restaurant.

B1 : comprendre l'essentiel et parler sur des sujets familiers, vous débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage.

B2 : utiliser couramment la langue pour voyager et échanger par oral et par écrit avec des étrangers.
(Niveau requis sur le plan professionnel).

C1 : vous exprimer spontanément et couramment sur tous les sujets, comprendre des textes exigeants, utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique.

2 / CLUB

Pour les personnes ayant déjà une certaine connaissance de la langue
Echanges oraux spontanés en Langue et Culture étrangères où chacun est acteur par sa participation et l'animation du groupe, afin que le bain linguistique soit profitable à tous.



**LE PROGRAMME PEUT ÊTRE MODIFIÉ,
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ CONSULTER
LE SITE : WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR**

1 / COURS

► ANGLAIS (36H)

Jane Mendes da Costa - Formatrice

DÉBUTANT (A1)

CASTRES lundi de 10h30 à 12h du 27/09 au 16/05 code 2500

INTERMÉDIAIRE 1 (B1)

CASTRES lundi de 13h30 à 15h du 27/09 au 16/05 code 2501

INTERMÉDIAIRE 2 (B2)

CASTRES lundi de 15h30 à 17h du 27/09 au 16/05 code 2502

CONFIRMÉ (C1)

CASTRES lundi de 17h30 à 19h du 27/09 au 16/05 code 2503

NOUVEAU

Eliane Pailhes - Formatrice



INTERMÉDIAIRE (B1)

VISIO mercredi de 18h à 19h30 du 06/10 au 11/05 code 7503

NOUVEAU

Martine Laurens - Formatrice



CONFIRMÉ (C1)

VISIO mercredi de 10h à 11h30 du 06/10 au 11/05 code 7504

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► ESPAGNOL (36H)

Esther Fraisse - Formatrice

DÉBUTANT ET FAUX DÉBUTANT (A1)

CASTRES jeudi de 10h30 à 12h du 23/09 au 19/05 code 2504

INTERMÉDIAIRE 2 (B1-B2)

CASTRES jeudi de 14h30 à 16h du 23/09 au 19/05 code 2505

NOUVEAU

INTERMÉDIAIRE B1

VISIO mardi de 18h30 à 20h du 12/10 au 17/05 code 7505



Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

► PORTUGAIS (36H)

Edna Launay - Formatrice

DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE

CASTRES mardi de 14h à 15h30 du 12/10 au 17/05 code 2507

Tarifs : plein 240€ - réduit 168€

➤ ARABE

Aziz Putaggio - Formateur

NOUVEAU

DÉCOUVERTE ET CIVILISATION ARABE (6H)

CASTRES mercredi de 18h à 19h30 du 13/10 au 17/11 code 2114

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

DÉBUTANT (A1) (21H)

CASTRES mercredi de 16h à 17h30 du 24/11 au 23/03 code 2509

INTERMÉDIAIRE (B1) (21H)

CASTRES mercredi de 18h à 19h30 du 24/11 au 23/03 code 2510

Tarifs : plein 140€ - réduit 98€

NOUVEAU

Wassila Moulay - Formatrice



INTERMÉDIAIRE (B1) (36H)

VISIO mardi de 10h à 11h30 du 05/10 au 10/05 code 7502

➤ CHINOIS (MANDARIN)

Emma Cheng - Professeur de chinois

NOUVEAU

DÉCOUVERTE ET CIVILISATION CHINOISE (6H)

CASTRES vendredi de 14h à 15h30 du 15/10 au 26/11 code 2113

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

NOUVEAU

DÉBUTANT 1 (A1) (21H)

CASTRES vendredi de 14h à 15h30 du 03/12 au 15/04 code 2512

NOUVEAU

DÉBUTANT 2 (A2) (21H)

CASTRES vendredi de 16h à 17h30 du 03/12 au 15/04 code 2513

Tarifs : plein 140€ - réduit 98€

NOUVEAU

➤ ITALIEN (36H)

Maddalena Salzo - Libraire Italienne



INTERMÉDIAIRE(B1)

VISIO lundi de 18h30 à 20h du 04/10 au 23/05 code 7501

2/ CLUB

➤ CLUB D'ANGLAIS (21H)

Carole Burgess - Enseignante

CASTRES Jeudi de 10h à 11h30 tous les 15 jours

du 07/10 au 12/05 code 2514

Tarif unique : 20€



Institut National
Universitaire
Champollion



L'Université Pour Tous du Tarn remercie ses partenaires

- Albi Flamenco Pour Tous
- Archives Départementales
- Associations étudiantes du campus
- Association Jaurès Espace Tarn (AJET)
- AVF (Albi, Gaillac, Castres)
- CCAS (Albi, Castres)
- Centre Culturel - Médiathèque de Carmaux
- Centre d'Études et de Recherches Archéologiques du Pays Castrais (CERAC)
- Colori d'Italia
- Conservation Départementale des Musées
- Expérience(s) du Monde
- Institut d'Études Occitanes du Tarn (IEO)
- Instituts de formation aux Métiers de la Santé (IFMS)
- Le Planning Familial du Tarn
- Les Cinglés du Cinéma
- Mairie de Massaguel
- Scène Nationale d'Albi
- Service du Patrimoine - Gaillac



UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN

INU Champollion

Place de Verdun CS 33222 · 81012 **ALBI** cedex · **05 63 38 13 95**

Du lundi au vendredi de 13h à 17h

Maison des Associations

Place du 1^{er} Mai 81100 **CASTRES** · **05 63 50 12 99**

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h à 18h

contact@universitepourtous81.fr

www.universitepourtous81.fr