

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être



# Les remèdes du Docteur Bach au service de votre santé

Intervenante : Helies TERNOIR  
*Kinésiologue - Enseignante en Brain gym - Hypnothérapeute*



En 1948, l'OMS définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, moral, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Le Docteur Bach était convaincu que les causes de la maladie étaient avant tout d'origine émotionnelle.

Ce cours vous propose de vous pencher sur ses recherches et ses découvertes et d'étudier la façon dont il a organisé la répartition de ses « remèdes », pour correspondre au mieux à tous les états émotionnels que vous pouvez rencontrer dans votre vie et qui peuvent vous gêner dans votre bien être et votre bonheur.

Vous saurez, après ce cours, choisir la ou les fleurs qui vous conviennent, pour être chaque jour en harmonie avec vous-même et avec votre être, bien dans votre vie et bien dans votre tête.

**Jour et heure : Vendredi 20 novembre 2020 de 10h00 à 12h00**

**Ou Lundi 8 février 2021, de 10h00 à 12h00**

**Lieu : Université Inter-Âges**

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif : 16,00 € par séance**

**Tarif ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement**

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# Les sucres : Amis ou ennemis ?

Intervenante : Odile DAVY  
Naturopathe

Nous mangeons trop de sucres ! L'OMS met en alerte contre la surconsommation de sucre dans nos pays dits développés. Nos ancêtres en absorbaient 6 à 7 fois moins !

Parmi les pathologies dites de civilisation, le diabète est sur le devant de la scène !

Que faire ? Peut-on s'en priver ?

Le sucre a une valeur affective très forte. Synonyme de *douceur*, de *réconfort*, de *plaisir*, il fait partie intégrante de notre gastronomie ! Les moments conviviaux, de retrouvailles, laissent bien souvent une place de choix aux produits sucrés. Il est à noter que le premier aliment de l'homme est le lait de sa mère, lequel est naturellement sucré (lactose), ainsi le goût sucré serait inné !

Faut-il le bannir ? Mal utilisé, le sucre peut être synonyme de mal être (angoisse, déprime) ayant pour conséquences, des symptômes tels que l'hypoglycémie, « coup de pompe », vertiges...

Le sucre est cependant source d'énergie.

Nous aborderons ses besoins pour l'organisme, ses effets et ses conséquences lors de l'ingestion, ainsi que les différentes sources prenant en compte, la notion d'index glycémique.



Jour et heure : Lundi 15 mars 2021 de 10h00 à 11h30

Lieu : Université Inter-Âges

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif : 12,00 €**

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement*

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# Manger gourmand sans peur et sans reproches !

Intervenante : **Martine WALKER**  
*Diététicienne nutritionniste*



Comment se faire plaisir sans grossir ? Comment s'approcher d'une gourmandise sans imaginer les kilos planant sur ses hanches ? Les aliments goûteux sont souvent riches, mais faut-il les supprimer pour autant ?

Grâce aux neurosciences, nous savons qu'au contraire, le plaisir alimentaire est un facteur de régulation du poids. Car les restrictions provoquent

toujours des excès. Impossible de se restreindre durablement, d'où l'échec des régimes, maintenant reconnu officiellement. L'ANSES l'a constaté dans son rapport de 2010 sur les dangers et l'inefficacité des régimes amaigrissants : 80 % des personnes en surpoids ayant suivi un régime ont repris le poids perdu au bout d'un an, et encore plus dans les années suivantes : c'est le phénomène du « yoyo », avec toujours plus de kilos repris que de kilos perdus.

L'alimentation intuitive s'appuie sur la science en utilisant le système de régulation naturellement présent dans l'organisme. Pour éviter les effets dangereux et pervers des régimes, quel meilleur moyen que de faire confiance à l'intelligence de son corps ?

Réapprendre à s'écouter de manière bienveillante, manger en utilisant ses sens et savourer la nourriture, c'est prendre soin de soi. En préservant le plaisir de manger de tout, cette approche positive diminue les envies de manger compulsives, permet de perdre durablement son excédent de poids, mais aussi de retrouver une relation saine avec la nourriture et avec son corps.



**Jours et heures** : jeudi de 10h00 à 11h30  
**Nombre de séances** : 3  
**Lieu** : Université Inter-Âges

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

Janvier
7
14
21

**Attention : 20 étudiants maximum !**

**Tarif : 35,00 €**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com



Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# Relax !

Intervenante : Valérie GAVARET  
*Sophrologue certifiée, formatrice et sophrologie*



Et si vous vous offriez une parenthèse de détente ?

Une parenthèse rien que pour vous, pour sortir des urgences quotidiennes, vous alléger et vous apaiser.

Une occasion de prendre du temps pour vous et, progressivement, expérimenter des techniques de relaxation musculaire, de respiration et de détente mentale.

Une bulle bienfaisante où vous vous délesterez de vos tensions et d'où vous ressortirez reboosté/e !

Jour et heure : vendredi de 10h00 à 11h00  
Nombre de séances : 12 par module  
Lieu : Université Inter-Âges

**Calendrier module 1** *contractuel et susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
9	6	4	8
16	13	11	15
	20	18	22
	27		

**Calendrier module 2** *non contractuel et susceptible d'être modifié*

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
29	5	5	2	7
	12	12	9	21
		19	16	
		26		

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif : 94,00 € par module**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com



Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être



# RE' Musclez votre mémoire

Intervenante : Helies TERNOIR

*Kinésologue - Enseignante en Brain gym - Hypnothérapeute*

***Ce cours s'adresse aux étudiants ayant déjà suivi les cours de Madame TERNOIR sur la mémoire les années précédentes.***

Si vous avez participé au premier volet qui vous explique comment fonctionne votre cerveau et comment développer votre mémoire, cet atelier vous propose de consacrer du temps à faire des exercices de mémoire.

Vous saurez ainsi comment entrainer et muscler votre mémoire et pourrez reproduire cet entrainement régulier chez vous afin de maintenir et de développer vos fonctions cognitives et votre mémoire.

Offrez-vous ce moment ludique et utile pour ne plus dire « j'ai oublié » !

***Prévoyez une bouteille d'eau pour veiller à votre hydratation***



Jours et heures : Session 2020 - Mercredi 18 et Jeudi 19 novembre 2020 de 14h00 à 17h00  
Session 2021 - Jeudi 11 et Vendredi 12 février 2021 de 14h00 à 17h00

Nombre de séances : 2 par session

Lieu : Université Inter-Âges

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif : 47,00 €/Session**

***Tarif ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement***

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# VENEZ DECOUVRIR LE MONDE FASCINANT DES HUILES ESSENTIELLES !

***Senteurs sacrées, mille et une vertus, elles nous  
sont indispensables !***

Intervenante : Odile DAVY  
Naturopathe



Utilisées depuis des temps immémoriaux, ces précieuses huiles dites « essentielles » portent bien leur nom !

L'aromathérapie est un vaste champ d'investigation rendu mystérieux par la nature. ! Ces végétaux aromatiques ont un tel degré de sophistication qu'il reste encore beaucoup d'inconnus pour celui qui

cherche à comprendre ce que la plante a voulu exprimer !

Très concentrées et biochimiquement définies, elles montrent leur remarquable efficacité dans différents domaines (pathologies virales, bactériennes, soutien du système immunitaire). Elles sont à la fois *préventives et curatives*.

Se servir de ces précieuses *huiles essentielles* suppose d'être bien informés quant à leur utilisation.

En effet, ces trésors de santé sont des substances très actives, elles peuvent être tant efficaces que préjudiciables et causer des effets délétères.

Nous aborderons quelques huiles pouvant être le plus utiles dans la pharmacopée familiale. Nous étudierons leurs principales caractéristiques, comment les acheter et leur utilisation au quotidien.



**Jour et heure : mardi 9 février 2021 de 10h00 à 11h30**

**Lieu : Université Inter-Âges**

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif : 12,00 €**

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement*

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# Échapper à son destin grâce à son assiette !

Intervenante : Martine WALKER  
Diététicienne nutritionniste



Pourquoi faudrait-il manger « 5 fruits et légumes par jour » ?  
Le sucre est-il addictif ?  
L'alimentation végétarienne est-elle bonne pour la santé ?  
Le petit-déjeuner est-il indispensable ?  
Quid du gras ?

Dans un contexte de « cacophonie diététique » (selon Claude Fischler, sociologue), difficile de hiérarchiser les questions et de trouver les bonnes réponses.

Selon l'OMS, les maladies chroniques sont responsables de 63% des décès. Les plus fréquentes sont le diabète, l'obésité, le cancer et les maladies cardiovasculaires et ces maladies chroniques ont un point commun : l'inflammation cellulaire.

Or, l'alimentation est susceptible d'avoir un rôle pro ou anti-inflammatoire, par différents modes d'action, notamment par le type de graisses consommées et la composition du microbiote intestinal.

Les multiples fonctions de l'intestin sont à présent mieux connues, avec des découvertes étonnantes, comme le lien entre l'alimentation, la qualité du microbiote et la santé du cerveau (déclin cognitif, démence).

Il est possible de promouvoir une diététique pratique et efficace dans la prévention des maladies les plus fréquentes et les plus préjudiciables à la santé et au bien-être. Grâce à l'épigénétique, nous savons que l'hérédité ne détermine pas tout, car le mode de vie et l'environnement peuvent changer la donne. En agissant sur l'activité physique et l'alimentation, même avec des gènes défavorables, rien n'est jamais joué.



**Jours et heures** : jeudi de 10h00 -11h30

**Nombre de séances** : 3

**Lieu** : Université Inter-Âges

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Janvier	Février
28	4
	11

**Attention : 20 étudiants maximum !**

**Tarif : 35,00 €**

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement*

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com



Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être



# Entretenez et boostez votre mémoire - DEBUTANT

Intervenante : Helies TERNOIR  
*Kinésologue - Enseignante en Brain gym - Hypnothérapeute*

Apprendre ne se résume pas à apprendre par cœur.  
Il faut également établir des liens entre les connaissances et trouver des trucs pour se les rappeler. C'est ce que propose cet atelier !  
Apprendre à mémoriser, organiser sa mémoire pour mieux faire appel aux souvenirs et surtout comprendre comment vous fonctionnez et quelles sont les stratégies que vous avez mis en place pour mémoriser.

Chacun est différent et c'est cette différence qui fait la richesse de cet atelier pour comprendre les divers schémas d'organisation du cerveau et de de la mémoire.  
Grace aux divers exercices et démonstrations vous comprendrez mieux comment s'organise votre mémoire et comment l'entraîner et recréer des connexions qui vont vous aider à mémoriser

**Prévoyez une bouteille d'eau pour veiller à votre hydratation**



**Jours et heures** : Session 1 - lundi 16 et mardi 17 novembre 2020 de 14h00 à 17h00  
Session 2 - mardi 9 et mercredi 10 février 2021 de 14h00 à 17h00  
**Nombre de séances** : 2 par session  
**Lieu** : Université Inter-Âges

**Attention : 15 étudiants maximum !**

**Tarif : 47,00 €/Session**

*Tarif ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement*



Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être

**Nouveauté!**



# Faites un jardin dans votre cuisine : découvrons les graines germées !

Intervenante : Odile DAVY  
*Naturopathe*

Connaissez-vous ces petites graines, qui, en quelques jours, vont se transformer pour vous apporter un maximum de nutriments directement assimilables ? C'est magique ! Avec un peu d'expérience et un minimum de matériel, vous pourrez faire vos premières expériences !

Les graines germées sont considérées comme des **concentrés de vie**, puisque grâce à la germination, les différents nutriments que sont notamment (les minéraux, les vitamines, les protéines, les enzymes) vont être multipliés !

Le corps peut ainsi recevoir beaucoup sous une faible quantité d'aliments.

De plus ces petites graines, une fois germées, sont décoratives. Elles trouvent facilement leur place dans les salades, tout comme dans un sandwich !

Nous étudierons le processus de germination, les différentes graines à germer ainsi que les plus faciles à réussir.

Ensuite, nous verrons les modèles de germeo existant sur le marché, pour ensuite aborder les différentes étapes de la germination.



**Jour et heure** : lundi 12 avril 2021 de 10h00 à 11h30

**Lieu** : Université Inter-Âges

**Attention : 12 étudiants maximum !**

**Tarif : 12,00 €**

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction ni de remboursement*

Année 2020/2021

Thème : Santé – Bien-Être



# Hatha-Yoga

Intervenante : Annie LOZE  
Professeur de Yoga

Les séances de yoga sont ouvertes à tous, quel que soit l'âge. Des postures simples – non acrobatiques – accessibles même aux moins souples sont proposées avec une règle d'or : ne jamais souffrir. Le yoga tend à l'harmonie entre le corps, l'esprit, la pensée, le souffle et l'énergie vitale.

La pratique du yoga permet de renforcer la musculature et d'assouplir les articulations, d'améliorer les fonctions du système respiratoire (réapprendre à respirer), des systèmes cardiaque, digestif et hormonal ; le yoga entretient une bonne santé, diminue et soulage les maux divers du corps (dos, etc.) et retire la fatigue.

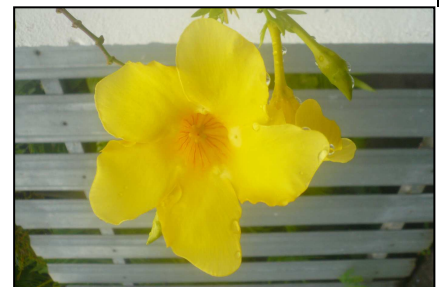
Le yoga libère des tensions physiques, des perturbations mentales, du négatif en soi, du stress et apporte le contrôle et la stabilité des émotions. Il donne un esprit clair et calme. En fin de séance, la relaxation détend le corps et l'esprit, tout en le dynamisant.

Le yoga, c'est vivre dans un corps sain avec un esprit sain, c'est retrouver la paix, le calme en soi et c'est s'ouvrir au monde.

Les séances régulières de yoga sont composées de :

- Mobilisations articulaires
- Respiration de purification et de pranayama
- Postures avec renforcement musculaire, assouplissement des articulations et relâcher des tensions
- Relaxation
- Méditation

Pour les cours, munissez-vous d'un tapis de yoga et d'une couverture légère.



Jour et heures : mardi de 9h30 à 11h00  
Nombre de séances : **session 1 : 12 séances** et **session 2 : 8 séances**  
Lieu : Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses"  
26 avenue Georges Pompidou à Melun

**Attention 16 inscrits maximum**

Calendriers non contractuels et susceptibles d'être modifiés

Session 1 **Tarif : 140,00 €**

Novembre	Décembre	Janvier	Février
3	1	12	2
10	8	19	9
17	15	26	
24			

Session 2 **Tarif : 94,00 €**

Mars	Avril	Mai
2	6	4
9	13	
16		
23		
30		