

UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN



SAISON CULTURELLE 2026-2027

ÉDITO

**Liberté, libertés...**

Il y a des mots qui ouvrent des portes. La liberté en est un, un mot qui respire, qui s'étire, qui change de forme selon la lumière du monde.

Aujourd'hui, il traverse un paysage mouvant : des horizons qui s'élargissent, d'autres qui se resserrent, des voix qui s'élèvent, des silences qui en disent long. Dans ce tumulte, chacun cherche son espace, son souffle, sa manière d'avancer.

Cette saison, l'UPT vous invite à écouter ces libertés multiples comme on écoute un vent nouveau, parfois léger, parfois vif, toujours porteur d'élan. Liberté de penser autrement, de regarder plus loin, de rêver sans permission. Liberté de se relier, de s'émouvoir, de se laisser surprendre.

Que « Liberté, libertés... » soit une traversée, une manière d'habiter le monde avec plus de finesse, plus de présence, plus de lumière.

Alors, prêts à respirer un peu plus large ? Laissez-vous tenter, laissez-vous porter, laissez-vous la liberté.

Evelyne Bertier-Delichère, Présidente de UPT Tarn

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 !

LES PERMANENCES

RÉOUVERTURE LE LUNDI 31 AOÛT 2026**■ ALBI**

**du lundi au vendredi
de 13h à 17h**

INU Champollion
Place de Verdun
Bâtiment Jean Jaurès
Bureau JJ018

■ CASTRES

**le lundi de 10h à 12h
et de 13h à 17h**

Maison des Associations
Place du 1^{er} mai
Bureau 217

LES RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE

■ DES JOURNÉES EXCEPTIONNELLES DE RENCONTRES, D'INSCRIPTIONS ET D'ANIMATIONS :

-  **Albi** **Samedi 29 août 2026**
INU Champollion, place de Verdun
-  **Gaillac** **Samedi 5 septembre 2026**
Fête des associations
-  **Castres** **Jeudi 17 septembre 2026**
La Table des Ateliers, 22 rue Mérigonde
-  **Albi** **Samedi 26 septembre 2026**
Festival Babel Jam
-  **Castres** **Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026**
« Castres s'enivre » au parc des expositions

LES LIEUX D'ACTIVITÉS

- Albi :** INU Champollion - Place de Verdun
Archives Départementales - Avenue de la Verrerie
IFMS - 6 impasse François Verdier
Maison de quartier Ranteil - 7 rue Marthe Gautier
- Carmaux :** Centre Culturel - Médiathèque
24 avenue Boulloc-Torcatis
- Castres :** Maison des Associations - Place du 1^{er} mai
Ecole d'ingénieurs ISIS - Rue Firmin Oulès
Maison campus - Rue Firmin Oulès
Pan'art - 2 rue Beaujeu
- Gaillac :** Maison Dom Vayssette - 3 rue Cavaillé-Coll
- Labruguière :** Centre Culturel Le Rond Point
1 place de l'Europe

LES VACANCES SCOLAIRES

■ ACADEMIE TOULOUSE - 2026 / 2027 (ZONE C)

- | | |
|---------------------------------|---|
| Vacances de la Toussaint | Du 17 octobre 2026 au 1 ^{er} novembre 2026 |
| Vacances de Noël | Du 19 décembre 2026 au 3 janvier 2027 |
| Vacances d'hiver | Du 6 février 2027 au 21 février 2027 |
| Vacances de printemps | Du 3 avril 2027 au 18 avril 2027 |

■ JOURS FÉRIÉS

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Armistice 1918 | Mercredi 11 novembre 2026 |
| Pâques | Lundi 29 mars 2027 |
| Fête du travail | Samedi 1 ^{er} mai 2027 |
| Ascension | Jeudi 6 mai 2027 |
| Fête de la victoire | Samedi 8 mai 2027 |
| Pentecôte | Lundi 17 mai 2027 |

SOMMAIRE

Édito	p.2
Renseignements pratiques.....	p.3
Sommaire.....	p.4
Comment s'inscrire	p.5

TARN NORD

Conférences	p.7
Cours	
Arts, histoire & civilisations.....	p.9
Sciences & découvertes	p.18
Santé & environnement.....	p.24
Communication & expression créative	p.27
Langues	p.32

SORTIES & VOYAGES

Sorties	p.37
Voyages	p.39

TARN SUD

Conférences	p.41
Causeries	p.42
Cours	
Arts, histoire & civilisations.....	p.43
Sciences & découvertes	p.46
Santé & environnement.....	p.47
Communication & expression créative	p.49
Langues	p.50
Remerciements aux partenaires.....	p.51



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

■ 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 nos conférences du Tarn.

Adhésion annuelle : 25€

Adhésion annuelle et soutien à l'UPT : 50€ (l'UPT vous adressera un reçu fiscal de 25€ vous permettant d'avoir une réduction d'impôt).

■ 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. Nous envoyons un rappel de cours, par mail, la veille de l'ouverture. 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 260€ d'activités pour l'année 2026/2027.

Tarif spécifique : pour les bénéficiaires du RSA, les étudiants de l'INU Champollion, de l'IFMS (s'adresser aux permanences).

■ COMMENT S'INSCRIRE ?

En ligne :

Sur notre site internet : www.universitepour tous81.fr

Aux permanences :

ALBI : UPT81, INU Champollion, place de Verdun, Bâtiment Jean-Jaurès, bureau JJ018, 81012 Albi cedex - 05 63 38 13 95, du lundi au vendredi de 13h à 17h.

CASTRES : Maison des Associations, place du 1^{er} mai, 81100 Castres - 05 63 50 12 99, Le lundi de 10h à 12h et de 13h à 17h.

Par correspondance :

En remplissant le bulletin d'adhésion page suivante et en l'adressant aux permanences ci-dessus accompagné du chèque correspondant aux activités et adhésion choisies. Notez lisiblement votre adresse mail pour l'envoi de votre confirmation d'inscription. 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 ET SOUTIEN (AVEC REÇU FISCAL DE 25€)	25€	
	50€	
TOTAL		

La participation aux activités induit la cession du «droit à l'image» au profit exclusif de l'UPT. Les exceptions formulées in situ seront respectées. Les informations recueillies sont utilisées exclusivement pour la gestion de votre adhésion et l'information sur les activités de l'UPT. Elles ne sont pas communiquées à des tiers. Conformément au RGPD, vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement et d'opposition en nous contactant à contact@universitepouirtous81.fr. Modalités d'inscription page précédente. Autorisation parentale nécessaire pour les mineurs.





CONFÉRENCES

■ **ALBI - BÂTIMENT MULTIMÉDIA INU CHAMPOLLION**
& EN VISIOCONFÉRENCE le mardi à 18h



Inscription à l'ensemble des visioconférences code 1600

29/09 à 18h

Y. Royer - 5 femmes pour la liberté :
Dihya, Ana Maria de Jesus Ribera, Harriet Tubman,
Sophie Scholl et Waka Yamada.

06/10 à 18h

Le Lait
*centre d'art
contemporain*

E. Martin - Kobierzyki - Le miroir englouti :
trésors, mystères et reflets du Lac de Nemi. Plongée
dans l'histoire énigmatique d'un site archéologique
exceptionnel : la légende des navires de Caligula.

13/10 à 18h

B. Beignier - Il y a 120 ans, l'arrêt de la Cour de
cassation mettant fin à l'Affaire Dreyfus.

03/11 à 18h

S. Garric - Cyrano de Bergerac :
de la personne au personnage.

10/11 à 18h

G. Alquier - La commanderie des Hospitaliers
de Rayssac à Albi.

17/11 à 18h

M. Rauffet - Le romantisme :
une révolution de la liberté créatrice et sensible.

24/11 à 18h

L. Laudebat & P. Marty - Les énergies renouvelables :
avantages et impacts écologiques.

01/12 à 18h

A. Nières - Antoni Gaudi, le centenaire.

08/12 à 18h

F. Martorell - La cartographie rend-t-elle libre ?

15/12 à 18h

A. Peyral - L'univers, notre vaste demeure,
le roman de la vie...

05/01 à 18h

N. Bettio, M. Le Roy & K-H. Voizard
Espace.s public.s et liberté.s.

12/01 à 18h

G. Debat - La liberté ou la mort, la circulation des
idées de liberté pendant l'âge des révolutions
(Atlantique, années 1770 - année 1810).

19/01 à 18h

M. Cornus & Y. Fijalkow - Europe, libertés
et mémoire des dictatures du XX^e siècle.

26/01 à 18h

P. Guillot - Décontamination biologique sans produit
chimique : entre défis scientifiques et responsabilité
sociétale.

02/02 à 18h

G. Gras - Des femmes libres sous l'Ancien Régime
(XVI^e-XVIII^e siècle) ?

23/02 à 18h

M. Tillier - L'art du désir.

02/03 à 18h

J-Fr. Senga - Les programmes des candidats
aux élections présidentielles.

09/03 à 18h

A. Fauré - Trotula de Salerne :
une femme médecin au XI^e siècle.

16/03 à 18h

B. Armbruster & F. Maury
Le torque de Montans : retrouver les gestes
des orfèvres gaulois.



23/03 à 18h

A. Abeilhou - Musicas en otras orillas.
Musiques sur d'autres rivages.

30/03 à 18h



20/04 à 18h

27/04 à 18h

04/05 à 18h



11/05 à 18h

C. Giovanini & O. Leloir - De Christophe Colomb à Jean-François de Galaup de Lapérouse : philosophie des grandes découvertes.

N. Méau - Ulysse et l'épopée d'Homère.

Ch. Branthomme & A. de la Soudière Perspectives économiques pour nos petits-enfants.

P. Paris

Histoire du cirque de l'Antiquité à nos jours.

M. Grenet - Captifs ! Histoires d'esclaves en Méditerranée, XV^e-XVIII^e siècles.

Tarifs : adhérent gratuit - non-adhérent 5€
Inscription par conférence possible sur le site Internet

■ CARMAUX - CENTRE CULTUREL / MÉDIATHÈQUE



05/11 à 14h30

E. Martin-Kobierzyki - Les Celtes passent à table. L'archéologie aussi ! Alimentation et société en Gaule à l'âge du Fer (-800/-50)

03/12 à 14h30

M. Assié - Lucien Fabre, chef d'entreprise et homme de lettres

17/12 à 14h30

S. Conesa - Printemps-été 1936 : luttes et conquêtes sociales dans le Tarn

14/01 à 14h30

A. Nières - Nicki de Saint-Phalle : artiste libre, inventive et audacieuse

11/03 à 14h30

H. Pingaud - L'IA : un ascenseur émotionnel

01/04 à 14h30

M. Tillier & B. Dété

La photographie : art ou simple trace du réel ?

Tarif : gratuit

■ GAILLAC - MAISON DOM VAYSETTE

07/12 à 18h

A. Nières - Nicki de Saint-Phalle : artiste libre, inventive et audacieuse

Tarifs : adhérent gratuit - non-adhérent 5€

■ COLLOQUE : « LIBERTÉ, LIBERTÉS ... »

ALBI Vendredi de 9h à 17h le 08/01

B. Beignier & E. Cordelier - La liberté de parole de l'avocat

L. Vidal-Giraud - Liberté individuelle - Liberté politique

E. Martin-Kobierzyki - Corps, rites et sociétés en mouvement dans l'Antiquité : quand la danse racontait le monde.

D. Vuillaume - L'aventure de la Prohibition de l'Alcool aux Etats-Unis (1919 - 1933)

A. Fauré - Galilée : « Et pourtant elle tourne »

J-Fr. Senga - La démocratie est-elle une parenthèse de l'histoire compte tenu des tensions nationales et internationales ?

Tarifs : Adhérent 20€ code 1630

Non-adhérent 25€ code 1630-1

Déjeuner au Restaurant Universitaire 12€ code 1630-2



ARTS, HISTOIRE & CIVILISATIONS

■ COMPOSITRICES (10h)

Abeilhou Alain - Mélomane

ALBI Lundi de 14h à 16h

les 28/09 - 12/10 - 02/11 - 16/11 - 07/12 code 1101

L'iconographie montre que les femmes font de la musique depuis la préhistoire, en écrivant depuis plus de 4 500 ans. Pourtant peu de noms de compositrices sont dans les mémoires. C'est que les compositrices ont été invisibilisées, voire volontairement oubliées.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ L'OPÉRA ITALIEN (10h)

Abeilhou Alain - Mélomane

ALBI Mardi de 10h à 12h

les 01/12 - 15/12 - 12/01 - 26/01 - 02/02 code 1102

L'Opéra naît en 1667 sous la plume de Monteverdi. L'Opéra Italien sera longtemps l'archétype du genre et traversera toutes les époques musicales jusqu'à nos jours. Il est inscrit depuis 2023 au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

NOUVEAU !

■ PERSONNALITÉS CLÉS DE L'ART UKRAINIEN (6h)

Kushnir Vesta - Artiste plasticienne

ALBI Lundi de 9h00 à 10h30

les 05/10 - 12/10 - 09/11 - 19/11 code 1103

Un cycle de conférences consacré à la découverte de l'histoire de l'art ukrainien à travers des artistes célèbres de différentes périodes et courants.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ HISTOIRE DES INDÉPENDANCES AFRICAINES (10h)

Senga Jean-François - Enseignant

ALBI Lundi de 10h30 à 12h30 du 05/10 au 16/11 code 1104

Les indépendances africaines furent tout sauf pacifiques. Quel que soit l'empire ! Nous explorerons également les coulisses de ce moment de rupture dans l'histoire du XX^e siècle.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR





■ LE JAZZ DANS TOUS SES ÉTATS (6h)

Senga Jean-François - Enseignant

ALBI Jeudi de 10h à 12h **du 26/11 au 10/12**

Cours seul code 1105

Cours + place de spectacle code 1105-1

Outre l'universalisme du jazz, que nous illustrerons avec des exemples pris dans différents pays, nous aurons également l'occasion de travailler sur les artistes présents au Festival de Jazz d'Albi et d'échanger avec ces artistes avant leurs performances. Soirée du jeudi 28 janvier « Building Instrument » et « International Exploding Star Orchestra ».

Tarifs : cours seul 35€ - cours + place de spectacle 55€

■ IMPRESSIONISTES MÉCONNUS : SISLEY, PISSARRO, CASSAT (6h)

Nières Anne - Historienne de l'art

GAILLAC Lundi de 14h à 16h **les 12/10 - 02/11 - 16/11** code 5100

ALBI Mardi de 10h à 12h **les 13/10 - 03/11 - 17/11** code 1106

Parmi les Impressionnistes, certains sont moins connus : Paul Sisley, Camille Pissarro et Mary Cassat. Ils appartiennent pleinement à la révolution du regard et à la modernité du dernier tiers du XIX^e siècle !

Tarifs : plein 55€ - réduit 38,50€

■ ARCHITECTURE ET PATRIMOINE DU TARN-XX^e-XXI^e SIÈCLE (15h)

Nières Anne - Historienne de l'art

GAILLAC Lundi de 14h à 16h **du 22/02 au 19/04** code 5101

ALBI Mardi de 10h à 12h **du 23/02 au 20/04** code 1107

Cours et visites in situ : Albi, Carmaux, Castres- Mazamet : Une histoire de l'architecture récente : moderne et contemporaine. Comprendre et voir l'architecture dans son contexte artistique, historique et social.

Tarifs : plein 125€ - réduit 87,50€

■ TOSCANE (10h)

Réby Anne - Conférencière

VISIO Mercredi de 18h à 20h

les 14/10 - 18/11 - 09/12 - 13/01 - 03/02 code 7100



Histoire et art de la Toscane, du Moyen Âge à la Renaissance.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ DE L'ANATOLIE À BYZANCE (16h)

Réby Anne - Conférencière

ALBI Jeudi de 10h à 12h les 15/10 - 12/11 - 03/12 - 14/01 -

04/02 - 04/03 - 01/04 - 20/05 code 1108

Du côté de l'Orient... Les civilisations anatoliennes. Ionie : l'antiquité grecque et romaine. De Byzance à Constantinople - l'art byzantin - les débuts de l'Empire ottoman.

Tarifs : plein 130€ - réduit 91€

■ MODERNITÉS DU XIX^e AU XX^e SIÈCLE - LA SUITE ! (16h)

Réby Anne - Conférencière

ALBI Jeudi de 14h à 16h les 15/10 - 12/11 - 03/12 - 14/01

04/02 - 04/03 - 01/04 - 20/05 code 1109

Suite et fin du réalisme et naturalisme en Europe - Ilya Répine - la peinture en Allemagne au début du XX^e siècle - Japonisme et Art Nouveau - le Grand Atelier du Midi, en Languedoc - Grands noms et grandes œuvres : Kandinsky - Chagall - Matisse...

Tarifs : plein 130€ - réduit 91€

■ VENISE (8h)

Réby Anne - Conférencière

VISIO mercredi de 18h à 20h

les 03/03 - 31/03 - 19/05 - 09/06 code 7101



Art et histoire de Venise, des origines au XIX^e siècle.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ L'ITALIE FASCISTE (1919-1945) (6h)

Brovelli Ivan - Professeur d'histoire et géographie

ALBI Mercredi de 14h30 à 16h00 du 4/11 au 02/12 code 1110

De la crise de l'après-guerre à la chute du régime, ce cours explore la naissance du fascisme, l'ascension de Mussolini et la construction d'un État totalitaire qui sut obtenir l'adhésion populaire, avant l'effondrement de 1945.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

NOUVEAU !

■ LE SEL DE L'HISPANITÉ (2h)

Assier Henri - Expert en sureté

ALBI Jeudi de 18h à 20h le 05/11 code 1111

Carnets de route des missions ONU et Banque mondiale effectuées dans les années 2000 dans sept pays d'Amérique latine : Costa Rica, Panama, Pérou, Colombie.

Tarif unique : 10€

■ HISTOIRE DE LA MISE EN SCÈNE AU THÉÂTRE (10h)

Morgensztern Isy - Ancien directeur de théâtre

ALBI Mardi de 15h à 17h du 17/11 au 15/12 code 1112

Ce cours analyse l'évolution de la mise en scène au théâtre, de la Grèce antique au monde contemporain, à travers tout ce qui constitue cet art : texte, troupe, lumières, décors, costumes, metteur en scène...

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ HISTOIRE PARALLÈLE DU JUDAÏSME ET DU CHRISTIANISME (8h)

Morgensztern Isy - Auteur - réalisateur

ALBI Mardi de 14h30 à 16h30 du 05/01 au 26/01 code 1113

Isy Morgensztern, auteur de « L'Aventure monothéiste : judaïsme, christianisme, islam ». Dans cet ouvrage, l'auteur confronte les trois religions du Livre afin d'en dégager les convergences et les lignes de fracture.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ QU'EST-CE QUI NOUS FAIT RIRE ? VOYAGES AUTOUR DES HUMOURS NATIONAUX ET DES HUMOURS « DE GENRE » (8h)

Morgensztern Isy - Auteur - réalisateur

ALBI Mardi de 14h à 16h du 30/03 au 04/05 code 1114

Qu'est-ce qui nous fait rire ? Voyages autour des humours nationaux et des humours « de genre ». Des blagues choisies avec soin. Et, tout aussi drôles, les travaux universitaires qui les accompagnent et les décortiquent.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ LES MAYAS (6h)

Royer Yves - Enseignant

ALBI Mercredi de 9h à 11h les 18/11 - 25/11 - 02/12 code 1115

8 à 10 millions de Mayas vivent dans les 5 pays du Yucatan. Ils sont les descendants des « gens du maïs » qui vécurent entre le début du 1^{er} millénaire (avant notre ère) et le XVI^e siècle dans des villes immenses. Il en reste des vestiges imposants comme Uxmal, Chichen Itza ou Tikal, et d'autres encore à fouiller. Grâce au déchiffrement de l'écriture maya, la longue civilisation commence à être connue : religion, histoire, économie. S'initier permet de préparer un séjour au Yucatan (cf page 39) mais aussi de rencontrer un monde d'une radicale altérité.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

ADHÉSION ET SOUTIEN :
UNE FORMULE QUI PERMET DE PARTICIPER À
LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS



■ LES POUILLES (4h)

Royer Yves - Enseignant

ALBI Mercredi de 10h à 12h **les 06/01 - 13/01** code 1116

L'ancienne Apulie forme la « pointe sud-est » de l'Italie. Toutes les civilisations de la Méditerranée y ont laissé des traces : Grecs, Romains, Byzantins, Arabes, Normands, Espagnols, Italiens. Elle connaît deux âges d'or, sous Frédéric II puis à l'époque baroque. Les cathédrales d'Otrante ou d'Ostuni, l'étonnant Castel del Monte, la splendide Lecce, ou les trulli d'Alberobello sont les témoins de cette histoire millénaire. Préparation au voyage (cf page 40).

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ LA VIE INTELLECTUELLE, CULTURELLE ET ARTISTIQUE SOUS LE SECOND EMPIRE (12h)

Royer Yves - Enseignant

ALBI Lundi de 9h à 11h **du 22/02 au 29/03** code 1117

Encadré par deux désastres, le coup d'État puis la débâcle de Sedan, le Second Empire a été d'abord vilipendé, par Victor Hugo et les Républicains, puis effacé de nos mémoires. Pourtant, rarement la France n'a autant changé en si peu de temps. Surtout, la vie culturelle y fut exceptionnelle d'intensité et de créativité. On retenait Offenbach, Charles Garnier et Viollet-le-Duc. On évoquait parfois « Haussmann ». Et on oubliait les villes thermales, les cités ouvrières, les ouvrages d'art, les derniers romantiques, et César Daly à Albi. Il s'agit du creuset de la France contemporaine.

Tarifs : plein 100€ - réduit 70€

EN PARTENARIAT AVEC



NOUVEAU!

■ L'ÉCOLE DU SPECTATEUR

INTRODUCTION À L'ÉCOLE DU SPECTATEUR (2h)

Garric Sophie - Professeure de littérature et d'histoire des arts

ALBI Mercredi de 14 à 16h **le 09/12** code 1118

Allons voir au théâtre quatre spectacles différents : danse, théâtre, cirque, musique... Et parlons-en ensemble ensuite. Qu'avons-nous vu, ressenti, compris ? Croisons nos paroles de spectateurs avec celles des élèves d'Histoire des arts du lycée Lapérouse. A-t-on vraiment vu le même spectacle ?

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€

« À L'OMBRE D'UN VASTE DÉTAIL, HORS TEMPÊTE » CHRISTIAN RIZZO (1h30)

ALBI Jeudi de 18h à 19h30 **le 10/12**

Cours seul code 1120

Cours + place de spectacle **du 09/12** code 1120-1

Tarifs : cours seul 9€ - cours + place de spectacle 29€



« OH LES BEAUX JOURS » SAMUEL BECKETT

ALAIN FRANÇON (1h30)

ALBI Vendredi de 18h à 19h30 le 18/12

Cours seul code 1121

Cours + place de spectacle du 17/12 code 1121-1

Tarifs : cours seul 9€ - cours + place de spectacle 29€

« LA FABULEUSE HISTOIRE DE L'OPÉRA COMIQUE »

LÉO COHEN-PAPERMAN (1h30)

ALBI Jeudi de 18h à 19h30 le 21/01

Cours seul code 1122

Cours + place de spectacle du 19/01 code 1122-1

Tarifs : cours seul 9€ - cours + place de spectacle 29€

« CAPRA (UNE CHÈVRE) »

JEANNE CANDEL (1h30)

ALBI Vendredi de 18 à 19h30 le 23/04

Cours seul code 1123

Cours + place de spectacle du 21/04 code 1123-1

Tarifs : cours seul 9€ - cours + place de spectacle 29€

■ QUI A DÉCOUVERT QUOI ? UNE NOUVELLE HISTOIRE DES EXPLORATIONS (XV^e-XVI^e SIÈCLES) (4h30)

Grenet Mathieu - Maître de conférences en Histoire moderne

ALBI Lundi de 17h à 18h30 du 11/01 au 25/01 code 1130

Les explorations européennes des XV^e et XVI^e siècles, souvent célébrées comme des triomphes, reposent sur des réalités ambiguës. Les récits de Colomb, Vasco de Gama, Cortès ou Magellan mêlent méconnaissance des territoires, exagérations littéraires et omissions volontaires. Ce cours explore les zones d'ombre de ces « découvertes », interrogeant leur héritage et leurs silences.

Tarifs : plein 40€ - réduit 28€

■ LA MAISON AMÉRICAINE ET L'IDÉE DE LA MODERNITÉ (6h)

Barrett Catherine - Architecte - professeure de l'histoire de l'architecture et de l'art

ALBI Mercredi de 14h30 à 16h00 du 13/01 au 03/02 code 1131

La maison américaine est souvent liée aux idées résolument modernes que sont l'indépendance et l'individualité. À travers des exemples clés voire iconiques, ce cours retracera son développement aux États-Unis, de l'époque coloniale au XVII^e siècle, jusqu'à aujourd'hui.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ CELTES ? CELTES ! À LA RENCONTRE DES PEUPLES DE LA GAULE CELTIQUE - ARTISANATS, ÉCHANGES ET MONNAIE À L'ÂGE DU FER (800-50 AV. N. È.) (10h)

Martin-Kobierzyki Elodie - Archéologue - ingénieure culturelle

ALBI Vendredi de 18h à 20h

les 22/01 - 05/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 code 1132

Une plongée au cœur de l'histoire des techniques celtes : travail du métal, du verre, des textiles, de la céramique, etc., basée sur des données archéologiques récentes. Nous évoquerons les systèmes d'échanges ainsi qu'une toute nouvelle notion : la monnaie !

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

NOUVEAU !

■ LA PEINE DE MORT EN FRANCE (XVIII^e-XX^e SIÈCLES) (5h)

Debat Guillaume - Maître de conférences

ALBI Mardi de 13h30 à 16h les 02/02 - 23/02 code 1133

Ce cours explore l'histoire de la peine de mort en France de la moitié du XVIII^e siècle jusqu'à l'abolition de la peine de mort, en 1981. Des pieds de l'échafaud aux grands discours parlementaires, nous aborderons la peine capitale dans toutes ses dimensions : philosophique, politique et juridique, mais aussi sensible et sociale.

Tarifs : plein 42€ - réduit 29,40€

■ CHRONIQUES DES ÂGES OBSCURS SAISON 3 : MONDES SCANDINAVES (4h)

Martorell Frédéric - Chargé d'étude

ALBI Lundi de 17h30 à 19h30 les 01/03 - 08/03 code 1134

Une analyse historique des plans et cartes de villes du Monde entre représentation spatiale formelle et mise en scène politique.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ INTIMITÉ ET ÉROTISME (4h30)

Tillier Marion - Médiatrice culturelle

ALBI Lundi de 14h à 15h30 les 01/03 - 15/03 - 19/04 code 1135

À la frontière de l'intime, de l'autobiographie et du voyeurisme, quels regards les artistes ont-ils portés sur leur corps désirant ? Quelle place pour l'érotisme dans la mise en scène de soi ? Créer pour se montrer, être vu ou pour voir ? Prolongeons notre plongée dans le thème de l'érotisme dans l'art.

Tarifs : plein 40€ - réduit 28€

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR



■ FRANC-MAÇONNERIE : LES OBÉDIENCES FRANÇAISES (6h)

Assié Max - Conseiller pédagogique Education Nationale

ALBI Jeudi de 15h à 17h du 11/03 au 25/03 code 1136

La franc-maçonnerie française est plurielle. L'une de ses caractéristiques est son polymorphisme. Présentation des différents courants maçonniques français dits adogmatiques (libéraux), des courants dits réguliers (théistes) : origines historiques, rites, rituels, organisation interne (degrés), loges masculines, loges féminines, loges mixtes.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

NOUVEAU!

■ LA CONSOMMATION DES DROGUES À L'INTERSECTION DES RÉGULATIONS POLITIQUES, SOCIALES ET MÉDICALES (6h)

Vuillaume Dominique - Ingénieur de recherche de l'Inserm

ALBI Vendredi de 14h à 15h30 du 12/03 au 02/04 code 1137

Le cours abordera différentes situations où les conduites de consommation de drogues interagissent avec les régulations existantes (juridiques, sociales, médicales) sur fond d'une comparaison France/USA.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ LE PASTEL AU PAYS DE COCAGNE ET LA PESTE À ALBI (3h)

Alquier Gérard - Professeur d'histoire et géographie

ALBI Vendredi de 14h30 à 16h les 05/03 - 12/03 code 1138

La peste et la culture du pastel sont essentielles pour comprendre l'histoire d'Albi : calamité et prospérité se côtoient au cours des siècles nous permettant de découvrir la vie des Albigeois.

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

EN PARTENARIAT AVEC



■ PHILO-SOCIOLOGIE DU BLUES DU DELTA À CHICAGO (8h)

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

Senga Jean-François - Enseignant

ALBI Mardi de 10h à 12h du 16/03 au 04/05 code 1139

Histoire du Blues par la lorgnette sociologique et philosophique. De l'émergence de ce courant musical jusqu'à son évolution vers Chicago. Cours illustré en live par des musiciens et des images d'archive rares. Préparation au voyage (cf page 39). Avec Le Hangart à Téco, nous allons suivre les méandres du Mississippi, pour découvrir le blues et son évolution. Avec cette scène culturelle, dont le nom figure sur le circuit national du blues, nous travaillerons de concert avec les artistes présents au Festival.

Tarifs : plein 80€ - réduit 56€

■ DANS L'ATELIER DES FEMMES PEINTRES FIN XVII^e ET XVIII^e SIÈCLES (8h)

Anahory Sylvie - Historienne de l'art - Romancière

ALBI Vendredi de 10h à 12h **du 26/03 au 30/04** code 1140

Suite d'une histoire de l'art explorant l'univers pictural des femmes peintres. Je vous propose de découvrir des artistes comme Mary Beale, Joan Carlile, Rosalba Carriera, Angelica Kauffmann ou Marie-Guillemine Benoist et d'autres. Ce sera une autre façon d'appréhender l'histoire de l'art avec de nombreuses peintres oubliées.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ HISTOIRE ET CRÉATION D'ICÔNES (10h)

Astorg Olga - Iconographe

ALBI Lundi de 10h à 12h **du 19/04 au 24/05** code 1141

Analyse comparée des écoles d'icônes grecques, byzantines, russes, crétoises, coptes et vénitiennes à travers les siècles.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ LES CLINS D'ŒIL/NODS ET CONTOURNEMENTS DE LA CENSURE (3h)

Boucoiran Lionel - Enseignant

ALBI Mercredi de 14h à 17h **le 12/05** code 1142

Ce cours met en évidence les clins d'œil/nods, emprunts, références, voire plagats, entre films (classiques) d'Hollywood & hommages aux « maîtres » et le contournement de la censure (Code Hays) dans les films d'Hollywood (1930-1950).

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

■ L'HISTOIRE DE LA MOTOWN ET DE STAX (2h)

Boucoiran Lionel - Enseignant

ALBI Mercredi de 14h à 16h **le 19/05** code 1143

Deux labels de musique noire qui ont chamboulé l'histoire de la musique aux USA et qui ont surtout eu un rôle prépondérant et incontestable dans la mise en avant et la reconnaissance de la musique afro-américaine, dans un pays encore gangréné et divisé par la ségrégation et le racisme.

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€

ADHÉSION ET SOUTIEN :
UNE FORMULE QUI PERMET DE PARTICIPER À
LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS





SCIENCES & DÉCOUVERTES

■ CAFÉ D'ÉCONOMIE (24h)

Branthomme Christian - Professeur agrégé de sciences sociales

ALBI Mercredi de 9h à 12h **les 30/09 - 14/10 - 04/11 - 20/01**

24/02 - 17/03 - 21/04 - 12/05 code 1200

Exposé sur l'actu du mois écoulé, suivi de questions-discussions entre les participants et l'animateur. Ce café d'économie localisé à l'UPT permettra une fois par mois de faire au début, une présentation par l'animateur des quelques sujets révélés par l'actualité du mois précédent puis d'en débattre.

Tarif unique : 80€

NOUVEAU !

■ LES PREMIERS PAS VERS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (9h)

Pingaud Hervé - Professeur des Universités

Tronc Philippe - Ancien directeur des systèmes d'information d'entreprise

ALBI Jeudi de 9h à 12h **du 01/10 au 15/10** code 1201

Initier aux usages des outils d'Intelligence Artificielle le grand public. Acquérir les bonnes pratiques et les réflexes minimaux pour poursuivre ses objectifs. Connaître le principe de garantie humaine.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

NOUVEAU !

■ OBSERVATOIRE DES USAGES IA (14h)

Pingaud Hervé - Professeur des Universités

Tronc Philippe - Ancien directeur des systèmes d'information d'entreprise

ALBI Jeudi de 9h30 à 11h30 **les 12/11 - 17/12 - 07/01**

04/02 - 25/02 - 22/04 - 13/05 code 1202

Accompagner le développement rapide et multisectoriel des usages de l'intelligence artificielle (IA) dans notre société, avec un pilote expérimental d'observatoire dans le Tarn.

Tarif unique : 80€

■ JEU DE PSYCHOGÉNÉALOGIE (12h)

Ramos Dominique - Psychopraticienne - psychogénéalogiste

ALBI Mardi de 14h à 17h **du 06/10 au 10/11** code 1203

Et si nous nous interrogeons sur nos ancêtres en nous amusant ? Se poser les bonnes questions ! Celles que l'on ne se pose pas, puisque notre histoire, c'est notre évidence. Autour d'une table, avec le jeu « Mon Arbre m'a dit », tirer une carte, répondre à la question et le fil se déroulera !

Tarifs : plein 100€ - réduit 70€

■ PREMIERS PAS VERS LE NUMÉRIQUE (30h)

Habert Raphaël - Formateur en informatique

ALBI Jeudi de 14h à 16h **du 08/10 au 25/02** code 1204

Accompagnement des adhérents sur les problèmes rencontrés au quotidien, petites présentations théoriques sur des notions générales.

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans

■ BASES EN BUREAUTIQUE - LOGICIELS LIBRES ET GRATUITS (LIBRE OFFICE) (12h)

Habert Raphaël - Formateur en informatique

ALBI Jeudi de 14h à 16h **du 18/03 au 20/05** code 1205

Présentation des outils gratuits de bureautique : Writer, Calc et Impress.

Tarifs : plein 100€ - réduit 70€

■ LA FIGURE DE LA MÈRE DANS LES CONTES (9h)

Chadelon Marie - Psychanalyste jungienne et conteuse

ALBI Vendredi de 9h à 12h **les 09/10 - 06/11 - 04/12** code 1206

Rencontrer différents aspects de la figure (archétype) de la Mère à travers les contes. Certains sont conformes à la figure de la mère réelle, d'autres en sont très éloignés. Ils sont cependant tous porteurs d'informations et «d'autres possibles» qui nous aident à comprendre la relation vécue et à la reconsidérer si besoin est...

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ LA FIGURE DU SOI (9h)

Chadelon Marie - Psychanalyste jungienne et conteuse

ALBI Vendredi de 9h à 12h **les 15/01 - 05/02 - 05/03** code 1207

Découverte majeure de la psychologie jungienne, «le Soi» se propose comme le centre régulateur de la psyché : il tente d'organiser et harmoniser les contradictions qui nous habitent.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR



■ L'ÉGO : FUNAMBULE SUR LES ABÎMES DE L'EXCÈS, MAIS PAS QUE... (6h)

Chadelon Marie - Psychanalyste jungienne - conteuse

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

ALBI Mercredi de 9h à 12h les **03/02 - 03/03** code 1208

Le « moi » se cherche, se gonfle, se perd et quelquefois trouve sa juste place. Vision croisée psychanalytique et philosophique à partir de contes et de mythes anciens et d'actualité.

Tarifs : plein 60€ - réduit 42€

■ PETER PAN : « L'ENFANT ÉTERNEL » OU « L'ÉTERNEL ENFANT » (6h)

Chadelon Marie - Psychanalyste jungienne et conteuse

ALBI Vendredi de 9h à 12h les **23/04 - 28/05** code 1209

Est-ce que Peter Pan est le symbole de l'enfant qui nous apprend à aller à la rencontre de l'autre sans peur, nous invite à nous délivrer des modèles que familles et société nous imposent et à nous engager joyeusement dans la vie ? ou Est-ce qu'il est l'enfant qui nous renvoie à l'évitement du réel, la peur de grandir, la peur de vivre et d'aller à la rencontre de l'autre ?

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ GÉOPOLITIQUE : GOUVERNANCES MONDIALES SOUS INFLUENCES (3h)

Maurice Jean-Pierre - Ancien Sous-Préfet

ALBI Mercredi de 17h à 18h30 les **18/11 - 25/11** code 1210

Après un examen de plusieurs gouvernances mondiales contemporaines (Inde, Russie, Chine etc...) on les rapprochera de courants de pensée ou de personnages étant à leur origine ou ayant marqué leur influence. Ce cours insiste moins sur les données économiques, financières ou de défense que sur les stratégies et «manœuvres» politiques des dirigeants concernés.

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

EN PARTENARIAT AVEC



■ CINÉ-PHILO

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

Vincens Alice - Professeur en sémiologie et en esthétique du cinéma

ALBI Lundi de 19h à 21h30

le **23/11** : « PERFECT DAY » de Wim Wenders

le **18/01** : « GASLIGHT » de Georges Cukor

le **15/03** : « LA RÈGLE DU JEU » de Jean Renoir

Tarif unique : 5€ à payer à la SNA (place de cinéma)

■ HISTOIRE DE LA PENSÉE ÉCONOMIQUE (10h)

Senga Jean-François - Enseignant

ALBI Lundi de 10h30 à 12h30 **du 23/11 au 04/01** code 1211

La pensée économique, largement influencée par la philosophie s'est développée à partir du siècle des lumières. Elle a aussi épousé les évolutions sociales d'abord occidentales, ensuite mondiales. Mais ce cheminement de la pensée ne fut pas un long fleuve tranquille. A l'abri de l'Université, des débats houleux, violents et passionnés animent le développement de cette science.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ HISTOIRE DE LA PENSÉE SOCIOLOGIQUE (10h)

Senga Jean-François - Enseignant

ALBI Lundi de 14h à 16h **du 11/01 au 22/02** code 1212

Lorsque Auguste Comte a inventé le terme de sociologie, il assimilait la nouvelle science à de la physique sociale. Autrement dit, à une science dure, avec des lois sociologiques aussi solides et vérifiables que les lois de la physique. Quant à Durkheim, il la concevait comme la mère de toutes les sciences, avec une tentation de domination impériale. Nous savons ce qu'il en est advenu de cette nouvelle discipline : alors qu'elle voulait produire une théorie globale explicative de la société, aujourd'hui cette tentative paraît vaine. En se divisant en sous spécialités.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ SILENCES ET VACANCES DE LA LIBERTÉ : PETITS SECRETS PHILOSOPHIQUES DE L'ÉMANCIPATION (8h)

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

ALBI Mercredi de 18h à 20h

les 02/12 - 20/01 - 03/03 - 28/04 code 1213

À travers la philosophie, l'art, la politique et l'actualité, nous interrogerons les frontières mouvantes entre liberté et responsabilité. Et si, au fond, le plus troublant n'était pas de manquer de liberté...mais de ne plus savoir qu'en faire ?

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

**ADHÉSION ET SOUTIEN :
UNE FORMULE QUI PERMET DE PARTICIPER À
LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS**



■ LA COURSE AUX NEURONES : UN JEU SÉRIEUX POUR MIEUX VIVRE SA RETRAITE (15h)

Walton-Raaby Brynn - Psychologue

ALBI Jeudi de 9h à 12h

les 10/12 - 17/12 - 07/01 - 14/01 - 21/01 code 1214

Atelier coopératif et ludique qui explique et illustre par le jeu et l'action un concept scientifique : «la réserve cognitive ». Nous verrons comment toutes nos expériences de vie et notre environnement influencent notre vieillissement cérébral.



Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans

■ MUSIQUE, MATHÉMATIQUES ET ASTRONOMIE (4h)

Fauré Aurore - Enseignante

ALBI Mardi de 10h à 12h les 05/01 - 19/01 code 1215

De la construction de la gamme de Pythagore à la gamme tempérée. De la « musique des Sphères » de Pythagore aux « sons de l'espace » aujourd'hui en passant par « l'Harmonie du monde » de l'astronome Kepler au XVII^e siècle.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ DES BABYLONIENS JUSQU'AU PROGRAMME EUCLID, POUR UN VOYAGE DANS LA VOIE LACTÉE, AUX PLUS GRANDES STRUCTURES DE L'UNIVERS (9h)

Le Ponner Yves - Astronome amateur

ALBI Jeudi de 14h à 15h30 du 07/01 au 04/03 code 1216

Il s'agit d'évoquer les principales découvertes en astronomie, jusqu'aux programmes les plus sophistiqués de manière interactive en toute convivialité avec un logiciel STELLARIUM pour l'observation du ciel.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

NOUVEAU!

■ LA LUMIÈRE ET LE RÉCIT DE L'HISTOIRE DE L'UNIVERS (4h)

Fauré Aurore - Enseignante

Peyral Alain - Pharmacien

ALBI Lundi de 10h à 12h les 25/01 - 01/02 code 1217

Nous vous proposons un voyage lumineux à travers l'espace et le temps. Nous verrons pourquoi et comment l'étude de la lumière est essentielle à la compréhension de l'histoire de notre univers.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

NOUVEAU!

■ SOMMES-NOUS LIBRES D'ÊTRE HEUREUX (9h)

Marianini Bruno - Praticien de médecine traditionnelle chinoise

ALBI Vendredi de 9h00 à 12h00 **du 05/03 au 19/03** code 1218

Avec l'amélioration de nos niveaux de vie, la psychologie, le développement personnel, nous sommes soumis à une forme d'injonction à être heureux... À travers les philosophies asiatiques (pensée chinoise, taoïsme et bouddhisme), nous explorerons le concept de liberté et de bonheur. Qu'est-ce que le bonheur ? Comment le trouver et sommes-nous vraiment libres d'être heureux ?

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ CARTOGRAPHIER LA VILLE : ENTRE GÉOGRAPHIE ET MISE EN SCÈNE (4h)

Martorell Frédéric - Chargé d'étude

ALBI Jeudi de 17h à 19h **les 18/03 - 25/03** code 1219

Une analyse historique des plans et cartes de villes du Monde entre représentation spatiale formelle et mise en scène politique.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ QUELLE SIGNIFICATION DONNER AUX TOTALITARISMES D'AUJOURD'HUI ? (6h)

Leloir Olivier - Professeur de philosophie et d'histoire des arts

ALBI Vendredi de 16h à 18h **du 19/03 au 02/04** code 1220

Lorsque George Orwell écrit 1984, il est conscient de l'omniprésence des États et des grosses sociétés privées dans notre vie quotidienne, s'appuyant sur des moyens de contrôle inédits. Cette emprise est désormais totale. Comment la penser, comment défendre notre liberté ?

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ COULEURS DE PLUMES (4h)

Lambert Véronique - Spécialiste textile

Peckre Louise - Enseignante chercheuse

ALBI Lundi de 13h à 17h **le 26/04** code 1221

Comment un oiseau fabrique-t-il ses couleurs et à quoi lui servent-elles ? De l'éthologie à l'Arte Plumeria, des rituels amérindiens à la haute couture, deux regards complémentaires pour explorer les mystères de la plume colorée.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR





SANTÉ & ENVIRONNEMENT

■ DANSE MOUVEMENT THÉRAPIE - EXPRESSION CORPORELLE (20h)

Boyer Sbardelott Katia - Danse Thérapeute - Kinésiologue

ALBI Groupe 1 : lundi de 14h à 16h **du 28/09 au 14/12** code 1300

ALBI Groupe 2 : lundi de 14h à 16h **du 11/01 au 19/04** code 1301

Une rencontre et une exploration consciente du corps en mouvement. Découvrir les bénéfices du souffle et les capacités physiques de chacun vers un vieillissement serein et une meilleure autonomie.



Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans

■ LA NOTION DE «WU WEI» : LE NON-AGIR OU AGIR SANS FORCE (9h)

Marianini Bruno - Praticien de médecine traditionnelle chinoise

ALBI Vendredi de 9h à 12h **du 09/10 au 06/11** code 1302

Face aux effets pervers de l'accélération, de l'hyperconnexion et du multitâche, il devient indispensable d'arriver à trouver un second souffle. Pour être heureux, le taoïsme a un concept bien particulier : le «Wu Wei», l'art du non-agir.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ JARDIN AU NATUREL (8h)

Mérat-Cadet Emmanuelle - Biologiste - Coach designer Jardin naturel

ALBI Samedi de 10h à 12h **du 10/10 au 21/11** code 1303

À partir du modèle forêt-jardin ou des ateliers « du sol à la canopée », comment acquérir les bases et outils pour le design : jardin fertile grâce au sol vivant, connaissance et amélioration de votre terre, jardin sobre en eau. Apportez le plan de votre jardin.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ PRENEZ SOIN DE VOUS AVEC LES MASSAGES JAPONAIS (AUTO-MASSAGE ET TAISO) (3h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

ALBI Mercredi de 15h à 18h **le 14/10** code 1304

Un atelier où l'on prend soin de soi avec des techniques d'auto-massage issues du Shiatsu et des mouvements de gym douce japonaise. Un moment relaxant amenant des outils pour relâcher les articulations, les tensions, gagner en mobilité au quotidien.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ PRENEZ SOIN DE VOS PROCHES AVEC LES MASSAGES JAPONAIS (3h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

ALBI Mercredi de 15h à 18h **le 18/11** code 1305

L'art du toucher bienveillant à la japonaise, transmis en douceur. Initiez-vous au shiatsu et au massage japonais : des gestes simples, pour créer du lien, apaiser les tensions et offrir un moment de relâchement à ceux que vous aimez.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ MASSER SANS SE FATIGUER ? INITIATION AU SOKUATSU (4h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

ALBI Samedi de 13h30 à 17h30 **le 13/03** code 1306

Découvrez le sokuatsu, technique japonaise innovante de massage avec les pieds. Apprenez à appliquer des pressions profondes, enveloppantes et moelleuses, sans vous fatiguer. Une approche efficace pour travailler durablement et détendre en profondeur vos proches : l'essayer, c'est l'adopter.

Tarifs : plein 45€ - réduit 31,50€

■ MASSAGE SUR CHAISE : L'ART DU MASSAGE JAPONAIS AU QUOTIDIEN (4h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

ALBI Samedi de 13h30 à 17h30 **le 27/03** code 1307

Pas besoin de matériel compliqué : une chaise, une table, quelques coussins et c'est parti ! Apprenez des gestes simples issus du shiatsu/anma, à refaire chez vous ou au bureau. Un atelier pour progresser en massage et développer son toucher.

Tarifs : plein 45€ - réduit 31,50€

■ INITIATION À LA MÉDITATION FONDAMENTALE (6h)

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

ALBI Mercredi de 12h30 à 13h30

les 14/10 - 18/11 - 16/12 - 13/01 - 24/02 - 17/03 code 1308

Initiation à la méditation fondamentale. Chaque séance se compose de séquences de méditation guidée et de pleine conscience puis méditation samatha (calme mental).

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ PRÉSENTATION DES COURS DE SOPHROLOGIE ET DE MÉDITATION FONDAMENTALE (3h)

Monnier Nadine - Sophrologue

Pacific Christophe - Cadre de santé - Docteur en philosophie

ALBI Samedi de 13h30 à 16h30 **le 07/11** code 1309

Présentation des cours de sophrologie et de méditation fondamentales. Cadre théorique et divers exercices d'initiation.

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

■ ATELIER DE BIEN-ÊTRE POUR S'ENTRAÎNER À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (3h)

Monnier Nadine - Sophrologue

ALBI Niveau 1 samedi de 13h30 à 16h30 **le 14/11** code 1310

ALBI Niveau 2 samedi de 13h30 à 16h30 **le 16/01** code 1311

Atelier ludique et dynamique pour s'entraîner à développer vos capacités d'optimisme et de bienveillance envers vous-même, trouver harmonie et sérénité dans votre quotidien.

Tarifs par niveau : plein 25€ - réduit 17,50€

■ LÂCHER PRISE À TRAVERS LA SOPHROLOGIE ET LE COLLAGE PAPIER (3h)

Monnier Nadine - Sophrologue

Fernandez Aucordier Olga - Enseignante

ALBI Samedi de 13h30 à 16h30 **le 30/01** code 1312

Atelier bien-être : expérimenter deux disciplines, la sophrologie et le collage, pour favoriser le lâcher prise, libérer sa créativité et cheminer vers plus de sérénité.

Tarifs : plein 40€ - réduit 28€

■ L'ALIMENTATION SANTÉ HYPOTOXIQUE (6h)

Trinque Morgane - Professeur des écoles et naturopathe

ALBI Samedi de 16h à 18h **les 23/01 - 27/02 - 20/03** code 1313

Toutes les clés pour comprendre les grands principes de l'alimentation santé et la mettre en pratique dans votre quotidien.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ REPENSER LA DOULEUR POUR MIEUX L'APPRÉHENDER (8h)

Pechberty Audrey - Psychologue

ALBI Mercredi de 10h à 12h **du 03/03 au 31/03** code 1314

Cet atelier propose de mieux comprendre les mécanismes de la douleur et d'explorer des stratégies psychocorporelles et cognitives pour en modifier l'expérience. Objectif : changer de regard sur la douleur pour retrouver une plus grande maîtrise au quotidien.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

NOUVEAU !

■ LA PHYTOTHÉRAPIE À PORTÉE DE MAIN (4h)

Peyral Alain - Pharmacien

ALBI Jeudi de 14h à 16h **les 22/04 - 29/04** code 1315

La phytothérapie vous intéresse ! Voici un cours qui a pour objectif de vous faire découvrir les usages des plantes à travers l'histoire et leurs potentiels thérapeutiques.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€



■ À LA RETRAITE, J'IMPROVISE (18h)

De La Vernhe Guillemette - Comédienne

ALBI Groupe 1 mercredi de 10h à 11h30

les 30/09 - 14/10 - 18/11 - 02/12 - 16/12 - 13/01 - 27/01 - 24/02 -

10/03 - 24/03 - 21/04 - 05/05 code 1400

ALBI Groupe 2 mercredi de 10h à 11h30

les 07/10 - 04/11 - 25/11 - 09/12 - 06/01 - 20/01 -

03/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03 - 28/04 - 12/05 code 1401

Travail du corps et de la voix, construction de personnages, expérimentation de l'espace et du jeu collectif, seront mis en pratique lors de l'élaboration de courtes saynètes improvisées, dont le scénario est convenu à l'avance.

Tarifs par groupe : plein 145€ - réduit 101,50€

NOUVEAU !

■ ENLUMINURE, CALLIGRAPHIE (12h)

Constans Joëlle - Enlumineuse

ALBI Jeudi de 14h30 à 16h30 du 01/10 au 19/11 code 1402

Faire revivre cet art médiéval en associant dessin, peinture, dorure, écriture. Une approche historique sera proposée à chaque cours. Réalisation d'herbiers, bestiaires, ornements divers.

Tarifs : plein 100€ - réduit 70€ (+ 5€ de frais pédagogiques sur place)

■ ATELIER D'ÉCRITURE : LA FICTION NARRATIVE (24h)

Anahory Sylvie - Historienne de l'art - Romancière

ALBI Vendredi de 14h30 à 17h30 du 02/10 au 04/12 code 1403

Reconnaître des « faits » d'écriture permet de libérer l'imagination. Nous envisagerons de rédiger une nouvelle à partir de différentes propositions d'écriture. Le partage des textes et les retours engageront une réflexion sur ses propres textes et des formes de réécritures, dans une entière liberté.

Tarifs : plein 195€ - réduit 136,50€

■ MANUSCRIT CHERCHE ÉDITEUR (6h)

Anahory Sylvie - Historienne de l'art - Romancière

ALBI Vendredi de 10h à 12h du 13/11 au 27/11 code 1404

Valoriser son manuscrit. Comment publier ou éditer. Les différentes formes de publications. Quelques astuces éditoriales avant d'envoyer son manuscrit. Lire un contrat d'édition.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ ATELIER D'ÉCRITURE POUR CELLES ET CEUX QUI ONT DÉJÀ UNE PRATIQUE (24h)

Anahory Sylvie - Historienne de l'art – Romancière

ALBI Vendredi de 9h30 à 12h30 du 15/01 au 19/03 code 1406

Élaborer une intrigue et... s'y tenir, construire une trame. Construire des personnages. Partir du réel pour évoluer vers la fiction.

Tarifs : plein 195€ - réduit 136,50€

■ ATELIER D'ÉCRITURE POUR DÉBUTANTS : COMMENCER À ÉCRIRE (9h)

Anahory Sylvie - Historienne de l'art - Romancière

ALBI Vendredi de 15h à 18h les 15/01 - 29/01 - 26/02 code 1407

Comment partir en écriture ? Comprendre le thème d'un concours de nouvelles, prendre en compte les consignes d'écriture, élaborer une intrigue, construire des personnages et... se lancer.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

EN PARTENARIAT AVEC



NOUVEAU !

■ LES ARCHIVES EN DICTÉE (2h)

Vabre Sylvie - Maître de conférences & les étudiants du master Histoire Publique

ALBI Vendredi de 17h à 19h le 13/11 code 1408

Et si une dictée devenait une porte d'entrée vers l'histoire ? Cette rencontre propose une expérience originale mêlant plaisir de l'écriture, découverte des archives et regard d'un spécialiste. Après une dictée d'environ vingt à trente minutes, les participants seront invités à explorer le texte proposé à travers une correction enrichie par l'intervention d'une experte en lien avec le sujet abordé.

Tarif : gratuit

■ CONTES ET COLLAGE (8h)

Chandelon Marie - Psychanalyste jungienne et conteuse

Fernandez-Aucordier Olga - Enseignante

ALBI Groupe 1 mercredi de 9h30 à 13h30 les 07/10 - 04/11 code 1409

ALBI Groupe 2 mercredi de 9h30 à 13h30 les 02/12 - 13/01 code 1410

Rencontrer les contes et leur sens caché (approche jungienne). Utiliser le collage pour créer à partir d'un conte.

Tarifs par groupe : plein 75€ - réduit 45,50€

■ DÉCOUVERTE ET INITIATION AU COLLAGE PAPIER (10h)

Fernandez-Aucordier Olga - Enseignante

ALBI Mercredi de 14h à 16h30 **du 02/03 au 23/03** code 1411

Ateliers de découverte et d'initiation au collage papier, libérer sa créativité sans savoir-faire particulier. Récolter des images qui nous plaisent, choisir des papiers selon la texture, la couleur. Déchirer, découper, assembler, composer, coller... lâcher prise !

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

NOUVEAU !

■ EXPLORER ET CRÉER : LES STYLES DE L'ART UKRAINIEN (9h)

Kushnir Vesta - Artiste plasticienne

ALBI Jeudi de 14h à 17h **du 08/10 au 05/11** code 1412

Cours pratique d'art pour découvrir différents styles à travers des œuvres d'artistes d'Ukraine. Exploration des formes, des couleurs et des techniques caractéristiques, suivie de la création de tableaux personnels inspirés de leurs éléments essentiels.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€ (+ 25€ de frais pédagogiques sur place)

■ CONFIANCE ET COMMUNICATION : S'AFFIRMER AVEC JUSTESSE ET IMPACT (9h)

Brostin-Soto Aude - Coach en art oratoire

ALBI Samedi de 13h30 à 16h30 **du 21/11 au 05/12** code 1413

Cet atelier de 3 modules vous permet de passer d'une communication instinctive à une communication maîtrisée, en travaillant d'abord sur la compréhension de votre propre fonctionnement. L'idée est ensuite d'apprendre à structurer vos idées et à vous exprimer avec clarté et assertivité pour gagner en impact. Enfin, le 3^e module vous donne les clés pour gérer les situations stressantes avec recul et intelligence relationnelle.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ ORAL : SOYEZ CONVAINCANT ! (3h)

Brostin-Soto Aude - Coach en art oratoire

ALBI Lundi de 17h30 à 19h **les 30/11 - 07/12** code 1414

L'art oratoire, ou comment faire bonne impression et engager notre public lors d'une prestation orale ? En 3h d'atelier, nous travaillons ensemble avec des exercices pratiques : quelle posture et gestuelle adopter, comment travailler son articulation, comment bien placer sa voix, comment tourner ses phrases pour être plus impactant.

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR



NOUVEAU!**■ LE SOUFFLE DE L'ENCRE : INITIATION À LA PEINTURE ASIATIQUE (8h)****Kim Jeong_Ae** - Artiste peintre**ALBI** Lundi de 14h à 18h **les 23/11 - 14/12** code 1415

Une occasion unique de s'initier aux fondements de la peinture asiatique traditionnelle à travers des thèmes captivants et poétiques. Vous apprendrez à capturer l'essence de la nature en peignant des fleurs de lotus, des oiseaux, ou encore un chat à l'encre de Chine, tout en apprivoisant l'art du vide. Une approche ludique et accessible pour découvrir la poésie du pinceau et la sérénité du geste libre.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€ (+ 15€ de frais pédagogiques sur place)**■ VOYAGE AU CŒUR DE L'ENCRE -
INITIATION AUX QUATRE GENTILSHOMMES (8h)****Kim Jeong_Ae** - Artiste peintre**ALBI** Lundi de 9h à 13h **les 11/01 - 18/01** code 1416

Explorez la peinture asiatique à travers les Quatre Gentilshommes (prunier, orchidée, Bambou, chrysanthème). Chaque participant découvre la liberté du geste, la respiration et l'expression personnelle. Découverte progressive de l'esthétique asiatique et de la symbolique des quatre Gentilshommes.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€ (+ 15€ de frais pédagogiques sur place)**NOUVEAU!****■ ATELIERS D'INITIATION AUX PROCÉDÉS PHOTOGRAPHIQUES
ANCIENS ET ALTERNATIFS (6h)****Dété Baptiste** - Photographe artiste et Artisan**ALBI** Vendredi de 10h à 12h **du 04/12 au 18/12** code 1417

Accompagné de sa mallette pédagogique aux allures d'un petit cabinet de curiosité et de son équipement de laboratoire photographique, Baptiste Dété alias La Photo Nomade, invite le public à de véritables immersions photographiques. Plongez dans le passé, découvrez les procédés photographiques anciens et alternatifs.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€ (+ 10€ de frais pédagogiques sur place)**NOUVEAU!****■ DANS L'ATELIER DE NAPOLÉON III :
DÉCORER UNE BOÎTE AU PINCEAU (4h)****Delmas Olga** - Artiste peintre**ALBI** Vendredi de 13h30 à 15h30 **les 11/12 - 18/12** code 1418

Plongez dans l'élégance du style Napoléon III, en décorant une boîte en carton au pinceau. Découvrez ses codes (symétrie, arabesques, motifs, dorures) et initiez-vous aux gestes essentiels. Réalisez pas à pas une création décorative et personnelle, inspirée de cet art.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€ (+10€ de frais pédagogiques sur place)

■ CRÉATION D'UNE ICÔNE DU SAINT-ESPRIT (6h)

Astorg Olga - Iconographe

ALBI Samedi de 10h à 17h le 12/12 code 1419

L'atelier de création d'icône permettra de réaliser en 6h l'icône du Saint-Esprit sur du bois, en utilisant des pigments naturels, la feuille d'or, et de repartir à la fin de l'atelier avec son icône.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€ (+40€ de frais pédagogiques sur place)

■ LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET CONSCIENTE AU SERVICE DES AIDANTS FAMILIAUX (18h)

Pechberty Audrey - Psychologue

ALBI Mercredi de 15h à 18h du 24/02 au 05/05 code 1420

Atelier de Communication Bienveillante et Consciente centré sur les ressources et le partage d'expérience. Des bases pour apprendre à communiquer de manière bienveillante et à développer une meilleure qualité relationnelle.



Gratuit pour les adhérents de + de 60 ans

■ CALLIGRAPHIE JAPONAISE (7h30)

Higuchi Noriko - Professeure de japonais

ALBI Groupe 1 jeudi de 9h à 10h30 du 04/03 au 01/04 code 1421

ALBI Groupe 2 jeudi de 9h à 10h30 du 20/05 au 17/06 code 1422

La calligraphie vous offre une expérience unique pour découvrir en profondeur la culture japonaise et la beauté des kanji. Même les débutants peuvent apprendre en toute sérénité, en comprenant à la fois le maniement du pinceau et le sens ainsi que l'histoire des caractères. À chaque trait, venez toucher l'âme du Japon.

Tarifs par groupe : plein 62€ - réduit 43,40€
(+30€ de frais pédagogiques sur place)

■ VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE CLOWN INTER-RIEUR ! (18h)

Padié Gilles - Comédien/clown - formateur pédagogue

ALBI Samedi de 10h à 17h les 13/03 - 24/04 - 22/05 code 1423

Trois journées pour explorer la liberté à travers le clown Auguste : jouer, s'émerveiller, détourner le réel et inventer un regard neuf sur le monde. Un atelier ouvert à tous, dans un cadre bienveillant, pour une expression libre et joyeuse.

Tarifs : plein 145€ - réduit 101,50€



LANGUES

1. LES COURS

Des formateurs expérimentés, spécialisés dans l'apprentissage des langues étrangères pour adultes.

Cours dynamiques et interactifs, sujets au cœur de l'actualité, petits groupes de formation de maximum 15 personnes, convivialité, échanges, bonne humeur, facilité pour la prise de parole.

OBJECTIF : UNE SAISON POUR ACQUÉRIR PLUS D'AUTONOMIE DANS TOUS LES NIVEAUX

NOUVEAU !

■ **ANGLAIS (36h)**



Hammond Lisa - Formatrice

Faux Débutant

ALBI Lundi de 18h à 19h30 du 28/09 au 10/05 code 1510

Faux débutant et Intermédiaire

ALBI Mardi de 16h30 à 18h du 29/09 au 04/05 code 1511

Confirmé

ALBI Mardi de 18h à 19h30 du 29/09 au 04/05 code 1512

Laurens Martine - Formatrice

Débutant et Faux Débutant

ALBI Mardi de 10h00 à 11h30 du 29/09 au 04/05 code 1514

Faux Débutant

ALBI Mardi de 11h30 à 13h00 du 29/09 au 04/05 code 1515

Faux débutant et Intermédiaire

ALBI Lundi de 16h30 à 18h du 28/09 au 10/05 code 1516

Intermédiaire 1

ALBI Lundi de 15h à 16h30 du 28/09 au 10/05 code 1517

Intermédiaire 2

ALBI Lundi de 13h à 14h30 du 28/09 au 10/05 code 1518

Confirmé

ALBI Mardi de 15h à 16h30 du 29/09 au 04/05 code 1519

Tarifs par niveau : plein 260€ - réduit 182€

■ CORÉEN (36h)



Soupa Eunok - Formatrice

Débutant

ALBI Lundi de 10h à 11h30 du 28/09 au 10/05 code 1520

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

EN PARTENARIAT AVEC

Centre
Cultural
Occitan
d'Albigès

NOUVEAU!

■ OCCITAN (36h)



Cros-Humbert Léo - Professeur

Multiniveaux

ALBI Groupe 1 Mercredi de 17h à 18h30 du 30/09 au 12/05 code 1530

ALBI Groupe 2 Mercredi de 19h à 20h30 du 30/09 au 12/05 code 1531

Tarifs par groupe : plein 260€ - réduit 182€

■ ARABE (36h)



Wassila Moulay - Enseignante

Débutant et Faux Débutant

ALBI Mardi de 18h à 19h30 du 29/09 au 04/05 code 1540

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

NOUVEAU!

■ PORTUGAIS (36h)



Marlon Patino Viana - Enseignant

Débutant et Faux Débutant

ALBI Mardi de 13h à 14h30 du 29/09 au 04/05 code 1550

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

■ RUSSE (36h)



Boyer Iuliia - Enseignante

Débutant

ALBI Jeudi de 17h à 18h30 du 01/10 au 13/05 code 1570

Intermédiaire

ALBI Jeudi de 18h30 à 20h du 01/10 au 13/05 code 1571

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€ par niveau

CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR



■ ESPAGNOL (36h)



Rosa-Maria Herrero - Enseignante

Débutant

ALBI Jeudi de 9h à 10h30 du 01/10 au 13/05 code 1560

Faux Débutant 1

ALBI Jeudi de 10h30 à 12h du 01/10 au 13/05 code 1561

Faux Débutant 2

ALBI Mercredi de 14h30 à 16h du 30/09 au 12/05 code 1562

Intermédiaire 1

ALBI Mercredi de 10h30 à 12h du 30/09 au 12/05 code 1563

Intermédiaire 1

ALBI Mercredi de 16h à 17h30 du 30/09 au 12/05 code 1564

Intermédiaire 2

ALBI Mercredi de 9h à 10h30 du 30/09 au 12/05 code 1565

Intermédiaire 2

ALBI Jeudi de 13h30 à 15h du 01/10 au 13/05 code 1566

Intermédiaire 3

ALBI Mercredi de 18h à 19h30 du 30/09 au 12/05 code 1567

Confirmé

ALBI Jeudi de 15h à 16h30 du 01/10 au 13/05 code 1568

Tarifs par niveau : plein 260€ - réduit 182€

■ LANGUE DES SIGNES (36h)



Richard Gonzalez - Formateur

Débutant et Faux débutant

ALBI Jeudi de 18h à 19h30 du 01/10 au 13/05 code 1580

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

■ FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)



Sanchez Katia - Enseignante

Le cercle du français A1/A2

ALBI Jeudi de 18h à 19h30 du 01/10 au 13/05 code 1590

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

NOUVEAU !

Préparation au DELF B2

ALBI Vendredi de 17h à 18h30 du 02/10 au 21/05 code 1591

Tarifs : plein 310€ - réduit 217€

**ADHÉSION ET SOUTIEN :
UNE FORMULE QUI PERMET DE PARTICIPER À
LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS**



NOUVEAU!

■ ITALIEN (36h)



Giordano Valéria - Enseignante

Débutant et Faux Débutant

ALBI Vendredi de 9h à 10h30 du 02/10 au 21/05 code 1595

Faux Débutant

ALBI Vendredi de 10h30 à 12h00 du 02/10 au 21/05 code 1596

Intermédiaire

ALBI Vendredi de 13h30 à 15h du 02/10 au 21/05 code 1597

Confirmé

ALBI Vendredi de 15h à 16h30 du 02/10 au 21/05 code 1598

Tarifs par niveau : plein 260€ - réduit 182€

2. LES CLUBS

Pour les personnes ayant déjà une certaine connaissance de la langue

■ ALLEMAND



Bermond Olivier & Maurel Elvira

ALBI Mercredi de 18h à 19h30 du 30/09 au 12/05 code 1501

Tarif unique : 45€

■ ANGLAIS



Helm Roswitha & Nelson Eric

ALBI Mercredi de 18h à 19h30 du 30/09 au 12/05 code 1502

Tarif unique : 45€

■ ESPAGNOL



Cordente Antoine

ALBI Jeudi de 18h à 19h30 du 01/10 au 13/05 code 1504

Tarif unique : 45€

■ ESPAGNOL



Abeilhou Alain & Monferrer Orchidée

ALBI Mercredi de 18h à 19h30

les 30/09-14/10-25/11-09/12-06/01-20/01-03/02-03/03-

17/03-31/03-28/04- 05/05-19/05-26/05 code 1503

Tarif unique : 30€

3. LES ATELIERS

Apprendre et pratiquer différemment :
jeux, lecture, cuisine, coutumes

■ CONVERSATION EN ESPAGNOL LITTÉRATURE ET CINÉMA



Sylvie Anahory & Philippe Ricca

ALBI Mercredi de 18h à 19h30

les 07/10-04/11-02/12-27/01-24/02-10/03-21/04-12/05 code 1505

Tarif unique : 20€

PROPOSÉ PAR LE FESTIVAL



NOUVEAU!

■ ATELIERS BABEL JAM

Babel Jam est un festival de théâtre d'improvisation multilingue qui se tiendra à Albi du 24 au 27 septembre 2026. Il propose des spectacles et ateliers autour des langues, de la diversité culturelle, de l'inclusion et du plaisir de jouer ensemble.

Les ateliers sont conçus comme des formats d'initiation accessibles, ludiques et bienveillants. Pour les ateliers en anglais et en espagnol, un minimum d'aisance dans la langue est utile, mais l'objectif n'est pas la performance linguistique : il s'agit avant tout d'oser, de jouer et de communiquer autrement.

Jeremy Belhadj



Atelier découverte d'improvisation en anglais

ALBI Jeudi de 14h à 16h30 le 24/09 code 1506

Mikaël Le Gallo



Atelier découverte d'improvisation en espagnol

ALBI Jeudi de 14h à 16h30 le 24/09 code 1507

Audrey Picaudou



Atelier découverte d'improvisation en français

ALBI Jeudi de 14h à 16h30 le 24/09 code 1508

Tarif unique par atelier : 25€



SORTIES

■ À LA DÉCOUVERTE DE MONESTIÉS ET SALLES SUR CÉROU (5h)

Alquier Gérard & Bonnefille Vincent - Association Albi Patrimoine
MONESTIÉS Vendredi de 9h30 à 16h30 **le 25/09** code 9101

Monestiés, village médiéval avec ses maisons gothiques, sa célèbre mise au tombeau, son église, et son pont du XII^e siècle. Salles sur Cérou : promenade dans le village, son château, et son église.

Tarif unique : 60€ (repas, transport et entrées compris)

EN PARTENARIAT AVEC



■ LES ENCHEVÊTRÉS - BIVOUAC SONORE (2h)

Métais-Chastanier Barbara & Sarah - Autrices et dramaturges
ALBI Mercredi de 10h à 12h **le 07/10** code 9102

Écrit et composé à partir de collectes et d'enregistrements issus d'enquêtes déployées sur plusieurs années, Barbara Métais-Chastanier, artiste arpenteuse, explore les enchevêtrements sensibles et techniques qui font les paysages. Une création singulière prenant la forme d'un bivouac ! Installé au cœur du campus INU Champollion l'installation se compose de sept cabanes sonores, lieu de vie éphémère à venir habiter, le temps d'une visite libre ou de balades sonores et musicales qui en prolongent le récit.

Tarif : gratuit

■ DÉAMBULATION URBAINE DANS LES QUARTIERS SUD D'ALBI (2h)

Conesa Serge - Économiste
ALBI Jeudi de 9h à 11h **le 08/10** code 9103

Départ 154 Av. Gambetta Albi, jusqu'au Centre équestre de Lavazière : la maison Carrausse et Me Dupuy, le garage Pezous et les MEP, la maison où vécut Augustin Malroux (député du Front Populaire), l'École Rochegude et Léon Pompidou, la barrière de la Route de Castres et l'Usine Bousquet & De La Vernhe, Puech Petit, le Centre équestre ancienne usine à chaux de Lavazière et Louis Joly. Ces lieux racontent une histoire.

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€

■ SORTIE VILLEFRANCHE DE ROUERGUE (6h)

Royer Yves - Enseignant
VILLEFRANCHE DE ROUERGUE Jeudi de 8h30 à 18h **le 15/10** code 9104

Villeneuve d'Aveyron : visite de l'église du St Sépulcre et la bastide. Villefranche de Rouergue : visite de la chapelle des 13 pierres. Place principale Notre Dame avec la collégiale. Visite de la chartreuse puis retour par Sauveterre d'Aveyron.

Tarif unique : 75€ (repas, transport et entrées compris)

■ PUYLAURENS, VILLE D'HISTOIRE ET BERCEAU DE LA MARIANNE (2h)

Rauffet Maud - Historienne de l'art

PUYLAURENS Samedi de 10h à 12h le **06/03** code 9105

Ville aux origines très anciennes, fleuron du pays de Cocagne et haut lieu du protestantisme au XVI^e siècle, Puylaurens est aussi la ville où est née Marianne. Déambulation dans la ville et visite du musée de Marianne.

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€

EN PARTENARIAT AVEC



■ DU BOIS À LA MUSIQUE (5h)

Anthony Viste - François Mateuf - Mathias Bonneau

ROQUECOURBE Jeudi de 14h à 19h le **29/04** code 9106

Partez à la découverte des essences de nos forêts en compagnie de Mathias Bonneau, bûcheron, illustrateur et auteur. Cette immersion se poursuivra dans l'univers des guitares et des notes avec les luthiers de Limoilou, Anthony et François, qui dévoileront les secrets de leur métier. L'après-midi s'achèvera par un concert acoustique mettant à l'honneur les instruments nés dans leur atelier.

Tarifs et renseignements : voir notre site Internet

■ ARCHÉOSITE DE MONTANS (5h)

Martin-Kobierzyki Elodie - Archéologue, médiatrice scientifique

Izard Aupin Laura - Médiatrice culturelle

MONTANS Vendredi de 10h à 16h le **14/05** code 9107

En immersion chez les Celtes : du torque à l'étude des techniques anciennes. Une journée d'archéologie vivante à Montans.

Tarif unique : 50€ (repas et entrée compris)

■ VISITE COMMENTÉE DE LA MINI FORÊT-JARDIN DE LAUTREC (2h)

Mérat-Cadet Emmanuelle - Biologiste - Coach designer Jardin naturel

LAUTREC Mercredi de 14h à 16h le **19/05** code 9108

Qu'est-ce qu'une forêt-jardin ou jardin-forêt comestible ? Visiter, apprendre et comprendre l'architecture végétale pour nourrir le sol qui nourrit l'Homme, les services écosystémiques offerts, s'en inspirer pour transformer son jardin.

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€



VOYAGES PROPOSÉS PAR



EXPERIENCE(S)

DU MONDE

■ ESPAGNE : MADRID ET LA MANCHA

Accompagné par **Royer Yves** du 03/11/26 au 07/11/26 code 9120

Partez sur les traces de Don Quichotte, entre histoire, littérature et paysages emblématiques de l'Espagne centrale. De la ville natale de Cervantes, Alcalá de Henares, jusqu'aux moulins de la Mancha, en passant par les merveilles culturelles de Madrid et l'imposant monastère de l'Escorial, ce voyage de quatre jours vous plonge dans le cœur du Siècle d'Or espagnol, entre chefs-d'œuvre artistiques, lieux chargés de mémoire et paysages littéraires.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet

■ MEXIQUE : YUCATAN, L'ÂME MAYA

Accompagné par **Royer Yves** du 24/01/27 au 02/02/2027 code 9130

Ce circuit au cœur du Yucatán et du Campeche offre une immersion dans la richesse maya et coloniale du Mexique. Des cités emblématiques comme Chichén Itzá, Uxmal et Edzná dévoilent l'ingéniosité d'une civilisation fascinante. Villages traditionnels, villes coloniales, cenotes et monastères racontent un patrimoine où histoire, traditions et savoir-faire se mêlent. Un voyage complet entre culture, nature et rencontres authentiques au cœur d'une région vibrante.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet

■ ÉTATS-UNIS : SUR LA ROUTE DU BLUES, DU MISSISSIPPI À LA LOUISIANE

Accompagné par **Pacific Christophe** du 13/04/27 au 22/04/27 code 9140

Partez à la découverte du Sud des États-Unis, le berceau du blues, du rock'n'roll et de la soul. De Memphis à la Nouvelle Orléans, en passant par Clarksdale et le Delta du Mississippi, cet itinéraire emblématique vous plonge dans l'histoire de la musique américaine et de ses plus grandes légendes. Entre villes mythiques, musées iconiques, plantations historiques et ambiances musicales envoûtantes, ce voyage est une immersion unique dans l'âme du Sud, entre culture, émotions et héritage vivant.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet





■ ITALIE DU SUD : LES POUILLES & MATERA

Accompagné par **Royer Yves** du 24/05/27 au 31/05/27 code 9150

Partez à la découverte des Pouilles, une région lumineuse et authentique du sud de l'Italie. De Bari au mystérieux Castel Del Monte, explorez la fascinante cité troglodyte de Matera et les célèbres trulli d'Alberobello. Flânez dans les villages blancs de Locorotondo, Martina Franca et Ostuni, avant de rejoindre l'élégante Lecce et les rivages d'Otranto. Entre traditions artisanales à Grottaglie, patrimoine baroque et paysages méditerranéens, ce voyage vous plonge au cœur de l'Italie la plus authentique.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet

■ ÉCHAPPÉE CULTURELLE EN ARIÈGE

Accompagné par **Royer Yves** du 28/09/27 au 01/10/27 code 9160

Ce séjour vous mènera au cœur des Grands Sites d'Occitanie, du majestueux Château de Foix à la bastide de Mirepoix, en passant par la cité de Saint Lizier et de la spectaculaire Grotte du Mas d'Azil. Découverte de Camon, seul village ariégeois classé parmi « Les Plus Beaux Villages de France ». Émerveillement dans la Cathédrale Notre-Dame-de-la-Sède, surnommée la « Chapelle Sixtine ariégeoise ». Enfin, rencontre avec un éleveur de la Maison Lacube, pour partager les traditions vivantes du territoire.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet

VOYAGES PROPOSÉS PAR



■ BAYONNE ET SES TRÉSORS : ENTRE ART ET PRÉHISTOIRE

Accompagné par **Réby Anne** du 04/11/26 au 05/11/26 code 9170

Bayonne : art et culture basque. Découverte de Bayonne à travers ses musées et notamment son musée Bonnat-Helleu à la renommée internationale, son architecture et son patrimoine classé au patrimoine mondial de l'Unesco et emblématique de l'art gothique dans la région. En empruntant la route vers Saint-Martin-d'Arberoue pour rejoindre les grottes d'Isturitz et d'Oxocelhaya, vous découvrirez également un site préhistorique majeur et ses formations géologiques spectaculaires.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet

■ L'AUTRICHE D'EXCEPTION, LE SEL DE LA TERRE : ART, HISTOIRE ET MUSIQUE

Accompagné par **Réby Anne** du 29/05/27 au 04/06/27 code 9180

A la découverte de Vienne : Impériale et artistique, archéologie et sécession. De Vienne à Salzbourg via la vallée du Danube. A la découverte de Salzbourg : son patrimoine et musique. De Salzbourg à Hallstatt : visite du site emblématique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Tarifs et circuit : voir notre site Internet



CONFÉRENCES



Amis des Musées
de Castres



Médiathèque de Castres. 9 All. Jacqueline Salvan
CASTRES

10/12 à 15h **Y. Royer**

Guernica : la réponse au crime

Tarif : gratuit



1 place de l'Europe
LABRUGUIÈRE

02/04 à 18h30 **P. Paris**

L'histoire du théâtre de l'Antiquité à nos jours

Tarif : gratuit



6 Rue du Consulat
CASTRES

21/11 à 14h30 **J. Thomas**

Istòria de la lexicografia occitana

16/01 à 14h30 **P. Thouy**

Las sanhas :

Puits de carbone, réserves d'eau et de biodiversité

20/02 à 14h30 **B. Vernières**

La Fontaine en lenga nòstra

Tarif : gratuit

**ADHÉSION ET SOUTIEN :
UNE FORMULE QUI PERMET DE PARTICIPER À
LA PÉRENNITÉ DE NOS ACTIVITÉS**



**CONSULTEZ NOTRE SITE POUR PLUS DE
DÉTAILS SUR VOS ACTIVITÉS :
WWW.UNIVERSITEPOURTOUS81.FR**





CAUSERIES

EN PARTENARIAT AVEC LE SALON DU LIVRE « CASTRES S'ENLIVRE »



Parc des Expositions Hall 2000 - 60 avenue du Sidobre
CASTRES

10/10 à 9h30 **M. Villemur**

Atelier d'écriture « Les livres et nous : se livrer »

10/10 à 14h **G. Vigouroux**

Retour sur les grands procès : affaire Bobigny

Tarif : gratuit

**UNIVERSITÉ
POUR TOUS**
DU TARN



Pan'art 1. 2 rue Beaujeu
CASTRES

13/11 à 14h **D. Benis**

Les massages japonais ont-ils leur mot à dire
contre les maux d'aujourd'hui ?

11/12 à 14h **S. Conesa**

Printemps-été 1936 :

luttres et conquêtes sociales dans le Tarn

15/01 à 14h **A. Lacki**

La photographie dans tous ses états

Tarif : gratuit

EN PARTENARIAT AVEC



NOUVEAU !

■ **CAUSERIES GÉOPOLITIQUE ET GÉOSTRATÉGIE**



Pan'art 1. 2 rue Beaujeu
CASTRES

M. Bernadet

01/03 à 18h30

Chine : Future première puissance maritime ?

05/04 à 18h30

Japon : Entraver la mainmise chinoise sur la Mer ?

03/05 à 18h30

France : Sommes-nous une puissance
qui compte en Indopacifique ?

Tarif : gratuit



ARTS, HISTOIRE & CIVILISATIONS

■ ALIÉNOR D'AQUITAINE (2h)

Royer Yves - Enseignant

CASTRES Lundi de 10h à 12h le **05/10** code 2110

Comme beaucoup de femmes exceptionnelles, Aliénor d'Aquitaine fut constamment calomniée de son vivant puis dans les œuvres romanesques. Duchesse, deux fois reine, elle fut l'épicentre d'une brillante culture romane, des premiers édifices gothiques, de la littérature courtoise. Aliénor et ses filles protégèrent Wace et Chrestien de Troyes, créateurs des légendes arthuriennes. Les historiens ont rendu à Aliénor la place qu'elle a réellement occupée dans ce qui fut « le beau douzième siècle ».

Tarifs : plein 16€ - réduit 11,20€

■ LA SORCELLERIE (8h)

Royer Yves - Enseignant

CASTRES Lundi de 10h à 12h du **23/11 au 14/12** code 2111

Des années 1550 à 1660, des « procès » amenèrent la mort de 80 000 personnes, surtout des femmes, accusées de sorcellerie. Il est possible de comprendre ce très long conflit à travers plusieurs imaginaires : les coutumes paysannes et rurales, les conceptions ecclésiastiques, les créations artistiques. Les institutions chrétiennes, catholiques ou protestantes, ont inventé la figure maléfique de « la sorcière », retournée de nos jours en valeur positive féministe.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ TOSCANE (10h)

Réby Anne - Conférencière

VISIO Mercredi de 18h à 20h

les **14/10 - 18/11 - 09/12 - 13/01 - 03/02** code 7100



Histoire et art de la Toscane, du Moyen Âge à la Renaissance.

Tarifs : plein 82€ - réduit 57,40€

■ VENISE (8h)

Réby Anne - Conférencière

VISIO Mercredi de 18h à 20h

les **03/03 - 31/03 - 19/05 - 09/06** code 7101



Art et histoire de Venise, des origines au XIX^e siècle

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ REPRISE OU DÉTOURNEMENTS, LES CHEFS-D'ŒUVRE DANS L'ESPRIT DES ARTISTES (6h)

Gosset Thomas - Médiateur culturel

CASTRES Jeudi de 18h à 19h30

les 05/11 - 03/12 - 07/01 - 04/02 code 2120

Si certains sujets ou motifs sont récurrents dans l'histoire de l'art, certaines œuvres sont elles-mêmes devenues le sujet d'artistes postérieurs et c'est parfois même dans la musique ou le cinéma que ces œuvres continuent d'exister.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ LES ARTS PREMIERS, EXPLORATION D'ŒUVRES LOINTAINES (8h)

Rauffet Maud - Guide conférencière

CASTRES Jeudi de 14h à 16h les 12/11 - 26/11 - 10/12 - 07/01 code 2130

Explorez les Arts Premiers lors de 4 séances thématiques, chacune dédiée à un continent : Asie, Afrique, Océanie et Amériques. Cette deuxième édition vous propose une découverte renouvelée de cet art non-occidental si hétéroclite et surprenant.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ L'ART DU JARDIN :

FORMES, REGARDS ET REPRÉSENTATIONS (6h)

Rauffet Maud - Guide conférencière

CASTRES Jeudi de 14h à 16h les 25/02 - 11/03 - 25/03 code 2131

Ce cours en 3 séances permettra d'appréhender la notion du jardin : de ses origines, à ses esthétiques et sa place dans l'art, à la fois comme œuvre et sujet de l'œuvre.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

NOUVEAU !

■ LA PHOTOGRAPHIE EN GRANDE GUERRE (3h)

Lafon Alexandre - Enseignant chercheur

CASTRES Mercredi de 14h30 à 16h les 03/02 - 24/02 code 2140

La guerre de 1914 -1918, se joue aussi sur le front des « opinions » et des médias. La photographie, document attestant de la réalité ou d'une réalité, devient un support essentiel pour les soldats, les civils et les autorités. Elle est une source importante de compréhension du conflit. En 2027, à l'heure du 250e anniversaire de la photographie et des « fake news » iconographiques, il semble utile d'interroger l'usage de la photographie en (Grande) guerre.

Tarifs : plein 25€ - réduit 17,50€

■ LE STYLE INTERNATIONAL : L'ARCHITECTURE MODERNE SYNONYME DE LIBERTÉ (8h)

Buschaud Agnès - Designer et enseignante

CASTRES Mercredi de 10h15 à 12h15 et de 14h à 16h

les 03/03 - 24/03 code 2150

En 1932, le Museum of Modern Art consacre une exposition fondatrice qui révèle au monde une nouvelle manière de construire : le « Style International ». Y sont présentés comme figures majeures de cette modernité architecturale Le Corbusier, Walter Gropius, J. J. P. Oud et Ludwig Mies van der Rohe.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ LE RÊVE CALIFORNIEN EN ARCHITECTURE (8h)

Buschaud Agnès - Designer et enseignante

CASTRES Mercredi de 10h15 à 12h15 et de 14h à 16h

les 12/05 - 02/06 code 2151

Conçues comme des laboratoires de l'habitat moderne, les Case Study Houses ont introduit de nouvelles manières de concevoir la maison : utilisation de matériaux industriels, plans ouverts et relation étroite entre intérieur et extérieur. Plusieurs décennies plus tard, Frank Gehry s'inscrit dans cet héritage californien tout en le transformant profondément.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ NOURRIR UNE VILLE MÉDIÉVALE (6h)

Stunault-Moncet Clémentine - Enseignante

CASTRES Lundi de 18h à 20h du 08/03 au 22/03 code 2160

Quels métiers de bouche voient le jour dans les villes médiévales ? Comment se répartissent-ils dans la ville et ses alentours ? Parviennent-ils à nourrir tous les habitants ?

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

NOUVEAU !

■ MON ANTIGONE À MOI (PRÉPARATION AU SPECTACLE) (1h30)

Villemur Myriam - Professeure de français

LABRUGUIÈRE Vendredi de 18h30 à 20h le 12/03

Cours seul code 2170

Cours + place de spectacle du 23/04 code 2170-1

Venez partager une vision toute personnelle du personnage d'Antigone : de la figure mythologique fille d'Édipe à la figure résistante d'Anouilh ou de Suzanne Lebeau, la conférence vous propose de voir les différentes visions de ce personnage fondamental dans notre culture. Le spectacle « Antigone sous le soleil de midi » a lieu le vendredi 23 avril à 20h30 au Rond Point de Labruguière.

Tarifs : cours seul 8€ - cours + place de spectacle 16€





SCIENCES & DÉCOUVERTES

NOUVEAU !

■ LES PREMIERS PAS VERS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (9h)

Pingaud Hervé - Professeur des universités

Tronc Philippe - Ancien directeur des systèmes d'information d'entreprise
CASTRES Jeudi de 10h15 à 13h15 du 01/10 au 15/10 code 2210

Initier aux usages des outils d'Intelligence Artificielle le grand public. Acquérir les bonnes pratiques et les réflexes minimaux pour poursuivre ses objectifs. Connaître le principe de garantie humaine.

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ MÉDECINS ET REMÈDES AU MOYEN-ÂGE (4h)

Fauré Aurore - Enseignante

CASTRES Lundi de 10h15 à 12h15 les 11/01 - 18/01 code 2220

La médecine du Moyen Âge a hérité des savoirs de l'Antiquité, égyptienne, zoroastrienne et grecque. Plantes, minéraux et substances animales étaient associés pour soigner. Aujourd'hui, l'analyse de leurs principes actifs témoigne parfois de leur pertinence. Et certaines associations pourraient peut-être se révéler des remèdes de demain.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ HISTOIRE DES SCIENCES - LA PHYSIQUE AU SERVICE DE L'IMAGERIE MÉDICALE : IRM - ÉCHOGRAPHIE - ENDOSCOPIE - LASER (6h)

Fauré Aurore - Enseignante

CASTRES Mardi de 10h15 à 12h15 du 17/11 au 01/12 code 2221

2^{ème} partie (indépendante de la 1^{ère}) Les notions essentielles permettant la compréhension de la technique seront données au fur et à mesure, toujours sur fond d'histoire des sciences. C'est un cours pour les curieux qui ont envie de connaître ce qui se cache derrière les sigles des techniques d'examen et qui explique les principes fondamentaux de la physique mis en œuvre dans ces appareils. Attention, ce cours est proposé par une physicienne et non par un médecin !

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

NOUVEAU !

■ LA FIGURE DE LA MÈRE DANS LES CONTES (9h)

Chandelon Marie - Psychanalyste jungienne - conteuse

CASTRES Mardi de 9h à 12h les 12/01 - 02/02 - 02/03 code 2230

Rencontrer différents aspects de la figure (archétype) de la Mère à travers les contes. Certains sont conformes à la figure de la mère réelle, d'autres en sont très éloignés. Ils sont cependant tous porteurs d'informations et «d'autres possibles» qui nous aident à comprendre la relation vécue et à la reconsidérer si besoin est...

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€



SANTÉ & ENVIRONNEMENT

■ MASSAGE JAPONAIS : DÉVELOPPER UN TOUCHER JUSTE (16h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

CASTRES Vendredi de 17h à 19h les 09/10 - 13/11 - 04/12 -

15/01 - 05/02 - 12/03 - 02/04 - 14/05 code 2320

Apprenez les bases du massage japonais (Shiatsu, Anma, Sokuatsu...) dans des ateliers mensuels. Techniques 100 % japonaises, alliant pragmatisme et efficacité. Développez vos gestes et votre toucher, pour progresser en massage, et offrir à vos proches de vrais moments de détente.

Tarifs : plein 140€ - réduit 98€

■ PRENEZ SOIN DE VOUS AVEC LES MASSAGES JAPONAIS (AUTO-MASSAGE ET TAISO) (3h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

CASTRES Samedi de 14h à 17h le 21/11 code 2321

Un atelier où l'on prend soin de soi avec des techniques d'auto-massage issues du Shiatsu et des mouvements de gym douce japonaise. Un moment relaxant amenant des outils pour relâcher les articulations, les tensions, gagner en mobilité au quotidien.

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€

■ PRENEZ SOIN DE VOS PROCHES AVEC LES MASSAGES JAPONAIS (4h)

Benis Damien - Praticien shiatsu

CASTRES Samedi de 13h30 à 17h30 le 27/02 code 2322

L'art du toucher bienveillant à la japonaise, transmis en douceur. Initiez-vous au shiatsu et au massage japonais : des gestes simples, pour créer du lien, apaiser les tensions et offrir un moment de relâchement à ceux que vous aimez.

Tarifs : plein 45€ - réduit 31,50€

■ YOGA DU SON :

LA VOIX, LA NATURE, LES INSTRUMENTS EN RÉSONANCE (12h)

Fleury Thierry - Sonothérapeute - Formateur en expression vocale

CASTRES Mardi de 14h à 15h30 les 13/10 - 10/11 - 24/11 -

08/12 - 05/01 - 19/01 - 02/02 - 23/02 code 2330

Vivez une expérience vibratoire unique : alliez le chant sacré et le souffle aux mélodies captées du monde végétal. Un atelier immersif pour harmoniser votre énergie, libérer votre voix et vous reconnecter à la sensibilité profonde de la nature.

Tarifs : plein 120€ - réduit 84€

■ APPLIQUER LES BASES DE L'AYURVEDA ORIGINEL DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS (8h)

Weegschaelle Mary - Praticienne en Ayurveda - Naturopathe

CASTRES Mardi de 10h à 12h du 12/01 au 02/02 code 2340

Apprendre à se connaître selon l'Ayurveda Originel afin de faire les bons choix : alimentaires, d'hygiène de vie et professionnels, pour se réaliser, prendre soin de soi (et de ceux qu'on aime) en toute évidence et comprendre le mécanisme du mental (émotions) qui influence nos choix.

NOUVEAU !

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ ATELIER DE LITHOTHÉRAPIE (6h)

Eme Fabienne - Présidente de l'association Litho et r'happy

CASTRES Mercredi de 18h à 20h les 20/01 - 24/02 - 24/03 code 2350

Venez découvrir les bienfaits des pierres. Il existe des pierres qui rechargent ou qui protègent. Certaines activent nos chakras pour notre bien-être. Vous allez pouvoir également découvrir les pierres de votre chemin de vie.

NOUVEAU !

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ ATELIER BRAINGYM (7h30)

Eme Fabienne - Présidente de l'association Litho et r'happy

CASTRES Mercredi de 10h à 11h30

les 20/01 - 24/02 - 24/03 - 21/04 - 19/05 code 2351

Réalisation de mouvements de Braingym qui améliorent le quotidien. Ce programme s'inscrit dans une démarche personnelle ou familiale. Il peut servir à améliorer les apprentissages pour vos enfants ou petits-enfants ou votre bien-être personnel.

Tarifs : plein 62€ - réduit 43,40€

■ HERBORISTERIE FAMILIALE (9h)

Guillon Elisa - Paysanne - Cueilleuse

CASTRES Lundi de 14h à 17h les 01/02 - 22/02 - 22/03 code 2360

Découverte des plantes médicinales et comestibles pour apprendre à se soigner et se nourrir, au fil des saisons et des petits maux du quotidien. Apport théorique, sortie terrain, identification, travaux pratiques.

NOUVEAU !

Tarifs : plein 75€ - réduit 52,50€

■ BIEN-ÊTRE DU VISAGE ET DÉTENTE AVEC LE YOGA DU VISAGE (4h)

Lucas Delphine - Praticienne en sophrologie

CASTRES Samedi de 10h à 12h et de 14h à 16h le 13/03 code 2370

Découvrez des techniques simples d'auto-massage, d'acupression et de respiration pour relâcher les tensions du visage, améliorer la posture et favoriser une détente globale. Le yoga du visage aide à tonifier les muscles, stimuler la circulation, raviver l'éclat du teint et lisser les traits. Un atelier accessible à tous pour retrouver un bien-être au quotidien et une sensation de liberté dans les expressions du visage. N'oubliez pas votre petit miroir !

Tarifs : plein 35€ - réduit 24,50€
(+5€ de frais pédagogiques sur place)



■ ATELIER D'ÉCRITURE : LIBÉREZ LES PLUMES ! (16h)

Villemur Myriam - Professeure de français

CASTRES Vendredi de 18h à 20h les 02/10 - 06/11 - 11/12 - 08/01 -

05/02 - 05/03 - 02/04 - 14/05 code 2410

Je propose un atelier d'écriture pour apprendre ou réapprendre à écrire pour soi et/ ou pour les autres dans une ambiance bienveillante : exprimez-vous et parlons !

Tarifs : plein 140€ - réduit 98€

■ ATELIER D'ÉCRITURE : POURSUIVRE SA VOIE ! (16h)

Villemur Myriam - Professeure de français

CASTRES Vendredi de 18h à 20h les 16/10 - 20/11 - 18/12 - 22/01 -

26/02 - 26/03 - 23/04 - 21/05 code 2411

Pour celles et ceux qui ont suivi l'atelier « Trouver sa voie », je propose de poursuivre notre exploration des méthodes de l'écriture.

Tarifs : plein 140€ - réduit 98€

■ VANNERIE SAUVAGE, TRESSER AVEC CE QUI NOUS ENTOURE (6h)

Guillon Elisa - Paysanne - Cueilleuse

CASTRES Lundi de 14h à 17h les 16/11 - 30/11 code 2420

Découverte des végétaux de notre environnement que l'on peut tresser, suivi de travaux pratiques avec approches de quelques techniques et réalisation d'un objet.

Tarifs : plein 50€ - réduit 35€

■ RÉUSSIR SES PHOTOS : VOS PHOTOS PRENNENT DU SENS (8h)

Lacki Alain - Photographe - Auteur

CASTRES Vendredi de 9h à 13h les 29/01 - 26/02 code 2430

Pas de technique, juste des astuces simples pour transformer des photos banales en photos remarquables. Cet atelier s'adresse à tous, on prend des photos et on débrieife après. Facile et génial !

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€

■ INITIATION À LA TECHNIQUE PHOTOGRAPHIQUE (8h)

Lacki Alain - Photographe - Auteur

CASTRES Vendredi de 9h à 13h les 26/03 - 23/04 code 2431

Les fondamentaux, rien que les fondamentaux : Vitesse, diaphragme, résolution. Pourquoi, quand, comment. D'accès simple dans sa pédagogie, cet atelier, essentiellement pratique, vous donnera les clés pour aller plus loin dans votre démarche photographique. Il s'adresse aux débutants, mais aussi à ceux qui veulent comprendre.

Tarifs : plein 65€ - réduit 45,50€



LANGUES

LES COURS

Des formateurs expérimentés, spécialisés dans l'apprentissage des langues étrangères pour adultes.

Cours dynamiques et interactifs, sujets au cœur de l'actualité, petits groupes de formation de maximum 15 personnes, convivialité, échanges, bonne humeur, facilité pour la prise de parole.

OBJECTIF : UNE SAISON POUR ACQUÉRIR PLUS D'AUTONOMIE DANS TOUS LES NIVEAUX

■ ANGLAIS (36h)



O'Neill Kevin - Formateur

Débutant

CASTRES Lundi de 15h30 à 17h du 28/09 au 10/05 code 2510

Intermédiaire 1

CASTRES Lundi de 13h30 à 15h du 28/09 au 10/05 code 2511

Intermédiaire 2

CASTRES Lundi de 10h30 à 12h du 28/09 au 10/05 code 2512

Tarifs par niveau : plein 260€ - réduit 182€

■ ITALIEN (36h)



Patino Viana Marlon - Enseignant

Faux débutant (A1+)

CASTRES Mardi de 16h à 17h30 du 29/09 au 04/05 code 2520

Tarifs : plein 260€ - réduit 182€

NOUVEAU !

■ ESPAGNOL (36h)



Carbo-Gil Maria - Formatrice

Faux débutant

CASTRES Mardi de 9h à 10h30 du 29/09 au 04/05 code 2530

Intermédiaire

CASTRES Mardi de 10h30 à 12h du 29/09 au 04/05 code 2531

Tarifs par niveau : plein 260€ - réduit 182€

L'UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN REMERCE SES PARTENAIRES



- Albi Flamenco Pour Tous
- Archives Départementales du Tarn
- Association Forum Tarn



- Associations étudiantes du campus universitaire JFC
- AVF d'Albi



- CCAS (Albi, Castres)
- Centre Culturel - Médiathèque de Carmaux
- Centre Culturel le Rond Point de Labruguière



- Centre culturel occitan d'Albi
- Centre d'art contemporain Le Lait
- Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement (CAUE)



- Conservation Départementale Des Musées
- Fédération des Associations Culturelles et Intellectuelles du Tarn (FACIT)
- Hangart



- Institut d'Études Occitanes du Tarn (IEO)
- Instituts de Formation aux Métiers de la Santé (IFMS)

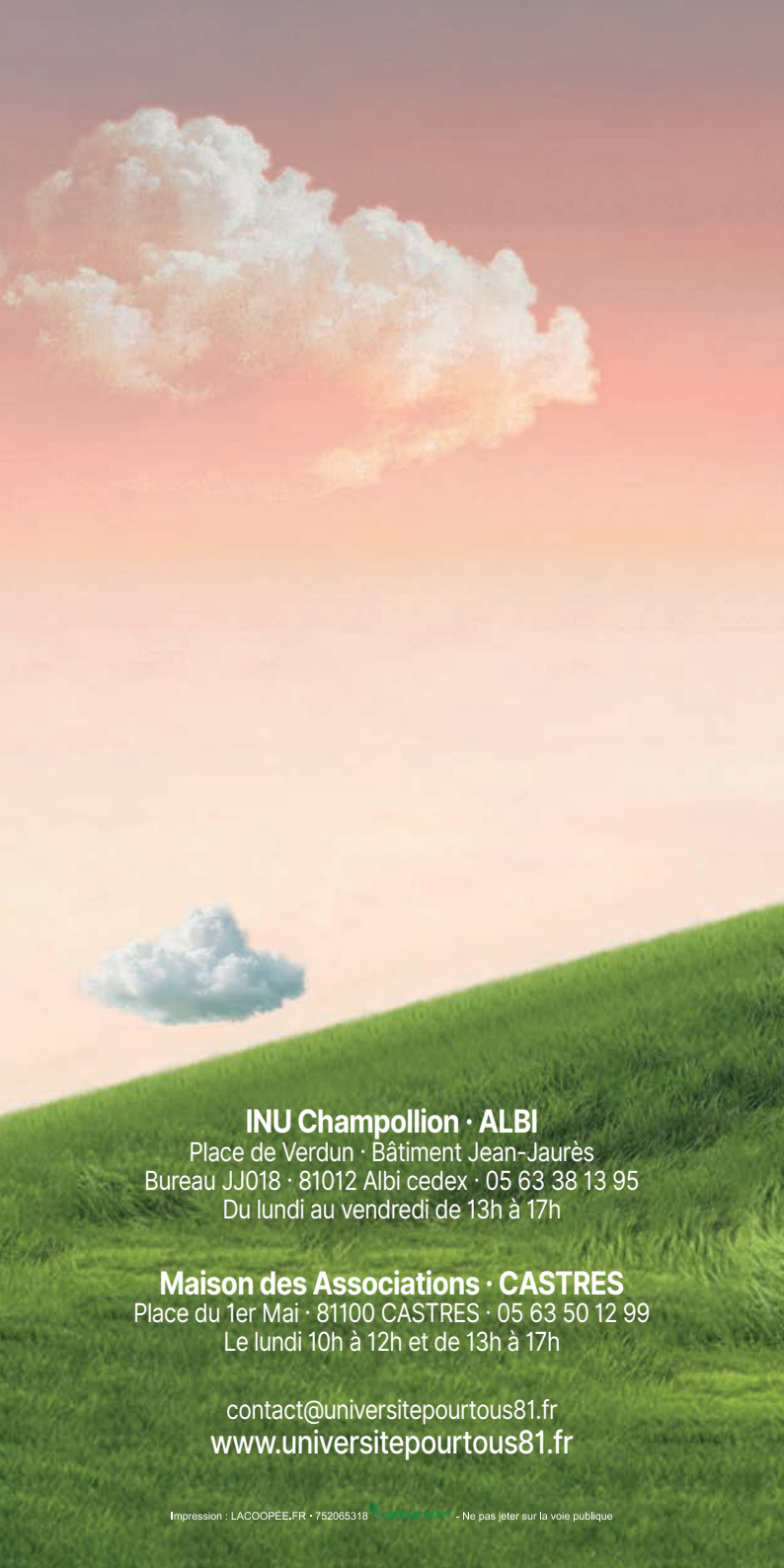


- Les amis des musées de Castres
- Les Encrés Tarnais, Castres s'enlivre
- Musée Toulouse Lautrec



- Scène Nationale d'Albi-Tarn
- Service du Patrimoine – Gaillac

**UNIVERSITÉ
POUR TOUS
DU TARN**



INU Champollion · ALBI

Place de Verdun · Bâtiment Jean-Jaurès
Bureau JJ018 · 81012 Albi cedex · 05 63 38 13 95
Du lundi au vendredi de 13h à 17h

Maison des Associations · CASTRES

Place du 1er Mai · 81100 CASTRES · 05 63 50 12 99
Le lundi 10h à 12h et de 13h à 17h

contact@universitepour tous81.fr
www.universitepour tous81.fr