

# Université du Temps Libre Durance-Provence

*Du plaisir pour  
mieux vivre*

**19 et 20 mars 2016**

***SANTÉ***

***RELAXATION***

***DÉTENTE***

***NUTRITION***

***SOIN DU CORPS***

***BIEN-ÊTRE***

**PEIPIN**

**Grande salle polyvalente & Espace culturel le Grand Champ**

**Renseignements et inscriptions préalables obligatoires**

**aux ateliers, séances et balades auprès du**

**secrétariat de l'UTL avant le 16 mars : 04 92 62 60 59**

**[utlduranceprovence04@gmail.com](mailto:utlduranceprovence04@gmail.com)**

# « **DU PLAISIR POUR MIEUX VIVRE** » **PROGRAMME**

## **SAMEDI 19 MARS**

**10H : Ouverture et accueil du public**

### **Grande salle polyvalente :**

- 🟢 De 10H à 12H : **Atelier de calligraphie japonaise** avec Atsuko Masuda Renon
- 🟡 De 14H à 15H30 : **Atelier de scrapbooking** avec Nathalie Macioszek
- 🟢 De 14H30 à 16H : **Atelier d'origami** avec Atsuko Masuda Renon
- 🟡 De 16H15 à 16H45 : **Présentation du voyage au Japon** avec Sébastien Renon
- 🟠 A partir de 20H30 : **Comédie « Vortinium »** écrite et jouée par l'atelier théâtre du Foyer Rural de la Vallée du Jabron autour du sauvetage écologique de la Terre

**12H : Apéritif offert**

### **Mais aussi tout au long de la journée :**

**Restauration et buvette** tenues par l'UTL de 12H30 à 13H30.

**Stands et expositions :** Librairie la Carline, Exposition bonsaï de Claude Dominici, Exposition de scrapbooking avec Nathalie Macioszek, Exposition de produits bio avec l'Association Épeautre, Exposition et vente de pierres (lithothérapie) avec Mireille Savournin, Exposition d'huiles essentielles et d'eaux florales de Patrick Pellae, Démonstration et vente d'extracteurs de jus de fruits et légumes crus avec William Fayet.

### **Espace culturel le Grand Champ :**

- 🟢 De 10H30 à 12H : **Séance de qi gong** avec Aurélie Chartier
- 🟡 De 14H à 15H30 : **Séance de taiji quan** avec Aurélie Chartier
- 🟢 De 15H30 à 17H : **Séance de sophrologie** avec Nelly Dumast

## **DIMANCHE 20 MARS**

### **Grande salle polyvalente :**

- 🟡 De 10H à 17H : **Conseils sur les bienfaits de l'alimentation saine** avec Didier Massin
- 🟠 De 10H à 12H30 : **Atelier de cuisine santé détox** avec Kanako Koshimura
- 🟡 De 15H à 17H : **Atelier de kokedama** avec Kanako Koshimura

### **Espace culturel le Grand Champ :**

- 🟢 De 10H30 à 12H : **Séance de sophrologie** avec Nelly Dumast
- 🟡 De 14H à 15H30 : **Séance de méditation** avec Nelly Dumast
- 🟠 De 15H30 à 16H30 : **Séance « le bien-être cela s'apprend »** avec Claudie Bernard

### **Château-Arnoux :**

- 🟠 De 10H à 12H : **Balade « découverte de 40 essences implantées dans le parc du château »** avec Claude Dominici, au départ de l'Office de Tourisme de Château-Arnoux

### **TARIFS :**

- 🟠 Adhérent : 22,50€ / Non-adhérent : 30€
- 🟡 Adhérent : 15€ / Non-adhérent : 20€
- 🟢 Adhérent : 10€ / Non-adhérent : 15€
- 🟡 Adhérent : 7,50€ / Non-adhérent : 11,50€
- 🟠 Adhérent : 5€ / Non-adhérent : 7€
- 🟢 Gratuit