

**UTL DURANCE-PROVENCE**  
**EXTRAS DU MOIS DE FÉVRIER 2018**  
**3 bis place de la mairie - 04200 PEIPIN**  
**04 92 62 60 59 / utlduranceprovence04@gmail.com**  
**Page Facebook : UTL Durance-Provence**

---

**STAGE DE SOPHROLOGIE**  
**SAMEDI 3 FÉVRIER**  
**SALLE DE RÉUNION DE LA MAISON POUR TOUS A PEIPIN**

**ANIMÉ PAR EMMANUELLE MURCIA**  
**DE 14H00 A 16H00**

**Thème : Amélioration de la qualité du sommeil**

Évacuer les tensions, déprogrammer l'insomnie, prendre conscience de sa capacité à bien dormir.

*Pré-requis : avoir une audition suffisante.*

*Prévoir tapis de sol, vêtements confortables, bouteille d'eau, de quoi écrire (feuille/stylo).*

*Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire et de régler le stage au plus tard le 1<sup>er</sup> février.*

**Coût : Adhérent 18€ / Non adhérent 25,50€**  
**Non imposable, moins de 16 ans, étudiant : nous consulter**



**STAGE D'ARCHÉOLOGIE**  
**LES MERCREDIS 7 / 14 /21 FÉVRIER**  
**ET LE SAMEDI 17 FÉVRIER**  
**SALLE ARTS PLASTIQUES A PEIPIN**

**ANIMÉ PAR JIU DAGUEBERT**  
**DE 14H00 A 16H30**  
**DE 9H30 A 12H00**

**Au programme :**

- Mercredi 7/02 : Archéologie forensique.
- Mercredi 14/02 : Archéologie culinaire, comment mangeait-on aux différentes époques, de la Préhistoire jusqu'au Moyen-âge.
- Samedi 17/02 : Histoire de l'écriture et initiation aux hiéroglyphes égyptiens.
- Mercredi 21/02 : Nos amis les Viking

*Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire et de régler le stage au plus tard le 5 février.*

**Coût par stage : Adhérent 15€ / Non adhérent 21,25€**  
**Non imposable, moins de 16 ans, étudiant : nous consulter**



**STAGE D'ART FLORAL JAPONAIS**  
**SAMEDI 10 FÉVRIER**  
**SALLE DE RÉUNION DE LA MAISON POUR TOUS A PEIPIN**

**ANIMÉ PAR KANAKO KOSHIMURA**

**DE 9H30 A 12H30**

**Thème : Le kusamono**

Autrefois au japon, il était courant de créer des compositions florales en pot à partir de plantes sauvages trouvées en montagne pour décorer la maison. On peut faire un kusamono à partir de toute sorte de plantes pérennes ou vivaces : gracieuses graminées cueillies au bord d'un chemin, fleurs, fougères, mousses, bulbes, arbustes, plantes grasses, rhizomes, plantes à fruits, mauvaises herbes qui piratent les parterres et qui vous offrent une petite fleur blanche ou rose qui vous fait craquer. Elles se cultivent, se taillent, se rempotent, s'entretiennent. Le kusamono se place dans un pot en grès, sur un bois flotté, sur une lauze ou une pierre du moment qui est adaptée à ce que l'on veut faire. Le kusamono a pour fonction de ravir les yeux de l'observateur.



***Prévoir de quoi écrire, un tablier et un sac pour emporter votre création.***

***Merci de vous inscrire et de régler le stage avant le 8 février en raison de la nécessité d'achat de fournitures par le professeur. Après cette date, les inscriptions ne pourraient être garanties.***

**Coût : Adhérent 18€ / Non adhérent 25,50€ / +10€ pour les matériaux et le pot en grès OU +5€ pour les matériaux mais sans le pot qui sera dans ce cas fourni par vous-même ou bien fabriqué lors du cours précédent.**

***Non imposable, moins de 16 ans, étudiant : nous consulter***

---

**STAGE DE CUISINE JAPONAISE « comme à la maison »**  
**SAMEDI 10 FÉVRIER**  
**SALLE RIOU A PEIPIN OU VALBELLE**

**ANIMÉ PAR ATSUKO MASUDA RENON**

**DE 14H00 A 17H00**

**Au menu :**

- ✓ Tori-Dango Nabe (fondue japonaise aux boulettes de poulet)
- ✓ Yasai no asazuké (légumes préparés façon "pickles")
- ✓ Nama-Yatsushashi (crêpe de pâte de riz à la cannelle avec azuki sucré)

***Prévoir un tablier, de quoi écrire et une boîte pour emporter votre préparation.***



***Merci de vous inscrire et de régler le stage avant le 8 février en raison de la nécessité d'achat de fournitures par le professeur. Après cette date, les inscriptions ne pourraient être garanties.***

**Coût : Adhérent 18€ / Non adhérent 25,50€ / + 10€ pour les matériaux**

---

**STAGE DE CALLIGRAPHIE JAPONAISE**  
**SAMEDI 17 FÉVRIER**  
**SALLE DE REUNION DE LA MAISON POUR TOUS A PEIPIN**

**ANIMÉ PAR ATSUKO MASUDA RENON**

**DE 9H30 A 12H30**

**Thème : Setsubun**

Setsubun est une fête nationale japonaise qui célèbre l'arrivée du printemps selon l'ancien calendrier lunaire d'origine chinoise. De nos jours, elle est célébrée le 3 février de chaque année. Elle est aussi très aisément appelée la fête du lancer de haricots car c'est en les lançant sur les Oni (démons japonais) qu'on peut les faire fuir. Le cours de calligraphie du 17 février sera une bonne opportunité de commencer à préparer l'arrivée du printemps.

*Pinceaux, encre et papier fournis.*

*Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire et de régler le stage au plus tard le 15 février.*

**Coût : Adhérent 18€ / Non adhérent 25,50€**  
**Non-imposable, moins de 16 ans, étudiant : nous consulter**



**STAGE DE BONSAÏ**  
**SAMEDI 17 FÉVRIER**  
**MAISON DES ASSOCIATIONS A PEYRUIS**

**ANIMÉ PAR CLAUDE DOMINICI**

**DE 9H30 A 17H30**

- Etude des différents éléments qui constituent les mélanges en fonction des essences.
- Rempotage des feuillus.
- Rempotage des mame, shohin.
- Semi érable, pommier, etc...

*Pour les cours de pratique, il est conseillé de venir avec son matériel : outils, poterie, fil de ligature, mélange, matériel végétal. Du matériel végétal sera disponible sur place.*

*Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire et de régler le stage au plus tard le 15 février.*

*Le repas du midi, "tiré du sac", sera pris sur place.*

**Coût : Adhérent 30€ / Non adhérent 38€**



**STAGE DE YOGA DU RIRE  
LUNDI 19 FÉVRIER  
SALLE POLYVALENTE DE PEIPIN**

**ANIMÉ PAR MIREILLE SAVOURNIN**

**DE 18H30 A 20H00**

**Rire est bon pour la santé. Séance spéciale frimas !**

Le rire est une détente pour l'esprit. Il favorise le sommeil et relâche les tensions. Le yoga du rire renforce le système immunitaire, ce qui est une bonne nouvelle pour cette période de l'année où nous devons affronter le froid et les rigueurs de l'hiver. On laisse place à la spontanéité et à la bonne humeur durant la séance et on met le mental et toutes ses cogitations sur «pause».

Selon son inventeur, le docteur Madan Kataria, on ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit ! Aujourd'hui des milliers de personnes rient en groupe dans plus de 6 500 clubs, dans environ 80 pays. Une bonne rigolade équivaut à une bonne séance de relaxation.



***Prévoir des vêtements et des chaussures confortables, si possible un tapis (et si vous le souhaitez un coussin et une petite couverture). Si vous n'avez pas de tapis, faites le savoir lors de votre inscription au plus tard le 15 février.***

**Coût : Adhérent 9€ / Non adhérent 12,75€**

---

**Les inscriptions et règlements sont obligatoires, et se font uniquement auprès du secrétariat, merci de respecter les dates limites. Les animateurs ne sont pas tenus de vous accepter si vous n'êtes pas inscrits et à jour de votre règlement.**

**De même, certains cours sont ouverts en stage. Pour les personnes inscrites à l'année, merci de confirmer votre participation et de régler les matériaux le cas échéant.**

**L'UTL se réserve le droit d'annuler une activité en cas d'inscriptions insuffisantes.**