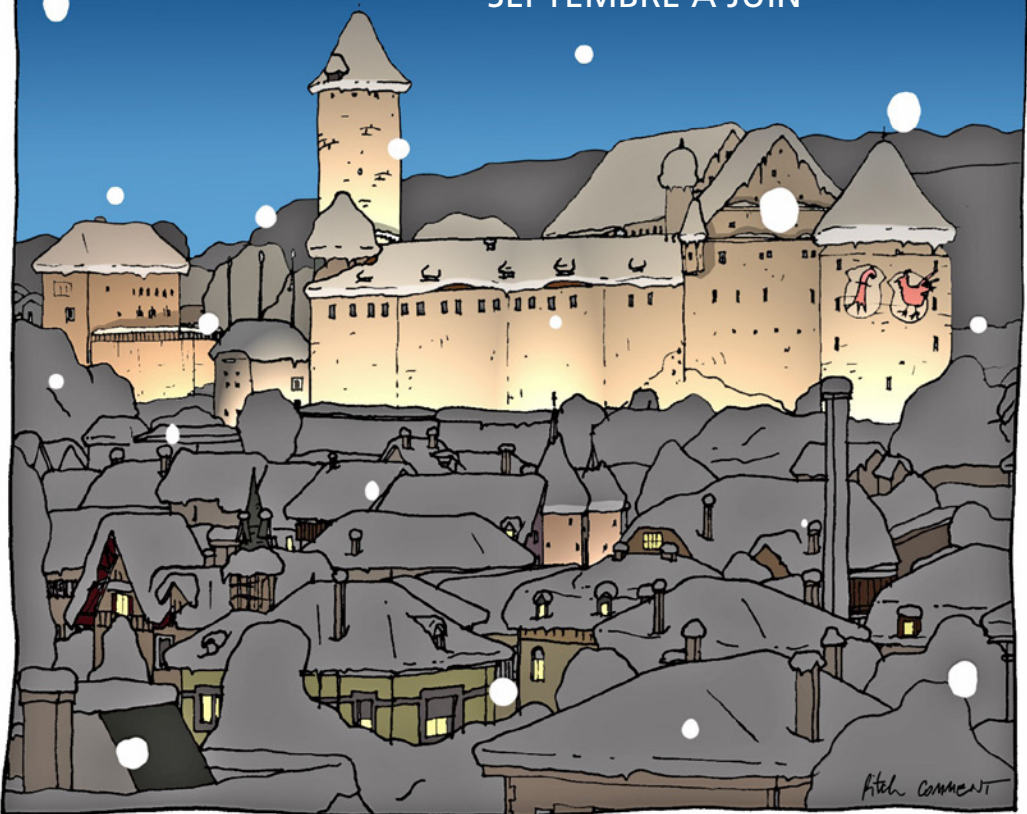




UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Tél. 032 466 61 67 - porrentruy@upjurassienne.ch

SECTION PORRENTROY
PROGRAMME
2023-2024
SEPTEMBRE À JUIN



Branca Schetzelger
Rafael Smadja

cours en collaboration avec evidance
Création et représentation
d'une courte chorégraphie avec la cie champloo

Du 16.10 au 20.10.23, une semaine de cours pour s'immerger
dans le monde de la danse, encadré par des professionnels
Toutes les informations en p.50

événement

Vendredi 3.11.23 à 20h30
Salle de l'Inter
à Porrentruy

NALC
cie champloo

Chorégraphie:
Rafael Smadja
Amaury Réot

je réserve

www.cultureporrentruy.ch

**PO
PA**

PORRENTRUY
**OPTICAL
ART**



Contact

Université Populaire jurassienne – Section de Porrentruy

Fanny Lepori-Voisard, administratrice

Tél. 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Grand-Rue 3 – CP 1724 – 2900 Porrentruy 1

Permanence : Mardi et jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h



Membres du comité

<i>Lovis Blaise</i>	<i>Président</i>
<i>Lepori-Voisard Fanny</i>	<i>Administratrice</i>
<i>Dosch Elisabeth</i>	<i>Vice-présidente</i>
<i>Girardin Sylvie</i>	<i>Caissière</i>
<i>Angy Mylène</i>	<i>Membre</i>
<i>Dubois Claude-Alain</i>	<i>Membre</i>
<i>Membrez Catherine</i>	<i>Membre</i>
<i>Siess Anne</i>	<i>Membre</i>



Responsables UP dans les villages

ALLE	Babey Claudia	claudia.smoa@gmail.com	+41 79 827 22 41
BASSE ALLAINÉ	Jobé Monnin Rachel	famille-monnin@ajoie-net.ch	+41 78 729 54 95
BONCOURT	Manz Ludivine	ludivinemanz@gmail.com	+41 32 475 60 88
BONFOL	Bregnard Marie-Hélène	mh.bregnard@gmail.com	+41 32 474 50 20
BURE	Ruegg Fabienne	fabienne.ruegg@gmail.com	+41 79 732 65 13
CORNOL	Nicoulin Léa	nicoulin.lea@gmail.com	+41 79 294 59 79
COURGENAY	Déboeuf Jacques	jacques.deboeuf@bluewin.ch	+41 79 704 27 76
COURTEDOUX	Carrer Seuret Barbara	barbara.carrerseuret@gmail.com	+41 79 255 71 42
FONTENAIS	Girardin Sandra	sandraalex@hispeed.ch	+41 32 535 36 34
HAUTE-AJOIE	Membrez Catherine	catmembrez@hotmail.ch	+41 79 304 18 23



Devenir Responsable dans votre village

Nous recherchons des responsables pour les villages de Cœuve,
Miécourt - La Baroche, le Clos du Doubs et Vendlincourt.



Soutenir l'UP Porrentruy en devenant membre

La cotisation annuelle pour les membres individuels est de Fr. 30.- par année et de Fr. 40.- pour les couples. Une réduction de 5 % est accordée pour chaque cours suivi et proposé par les trois sections de l'UPJ.

Veuillez contacter les secrétariats des sections respectives.



Bon cadeau

Tous nos bons sont des cadeaux à vivre ! Ils offrent à celui ou celle qui les reçoit le choix d'une expérience unique, d'un moment en famille, entre amis ou juste pour soi. Une occasion de s'accorder du temps, pour découvrir, apprendre et s'épanouir !



Réseaux sociaux

Ne ratez rien ! Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux ou notre site internet
www.upjurassienne.ch

Garage Racordon SA

Jean-Paul Racordon

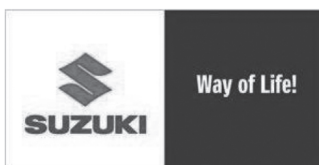
Vies-de-Bâle 1a

2942 Alle

Tél. +41 (0)32 471 13 65

Fax +41 (0)32 471 12 16

garage.racordon@bluewin.ch



le 23.6

café - bar à vin

rue du 23 juin 24 - 2900 Porrentruy
téléphone : 032 467 13 19
e-mail : le23.6@bluewin.ch

Bâticoncept Sàrl Architecture

www.baticoncept-jura.ch | Grand-Rue 14 | 2900 Porrentruy



INFORMATIQUE • IMPRIMANTES MULTIFONCTIONS



Ag. principale Sonny Chariatte

Rue du Temple 2, 2900 Porrentruy
T +41 32 465 99 88, porrentruy@axa.ch

Conditions générales

Inscription

Les inscriptions aux cours de l'Université populaire jurassienne (UPJ) se font via le site www.upjurassienne.ch, par e-mail ou par téléphone, selon les contacts ci-après :

- **UP Porrentruy :**
porrentruy@upjurassienne.ch - 032 466 61 67
- UP Delémont :
delemont@upjurassienne.ch - 032 422 50 02
- UP Franches-Montagnes :
franchesmontagnes@upjurassienne.ch
032 954 17 45

Par son inscription, le participant atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation. Une confirmation définitive avec toutes les informations utiles est envoyée par e-mail au plus tard une semaine avant le début du cours. En règle générale, les cours sont suspendus durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Finances d'inscription

La facture est envoyée par e-mail et la finance d'inscription est à régler par virement bancaire avant le début du cours.

Le tarif des cours est modulé en fonction des frais d'organisation et d'une participation moyenne selon le type de cours. Ce tarif peut être majoré en cas de participation restreinte ou la durée du cours diminuée. Si le nombre d'inscriptions à un cours est insuffisant, le cours est annulé et les intéressés seront avertis en temps voulu.

Cours reporté

En cas d'empêchement du formateur prévu, l'UPJ procédera, dans la mesure du possible, à son remplacement ou proposera de nouvelles dates. Si une séance est reportée à une nouvelle date, aucun remboursement ne sera effectué. Si elle est annulée, la séance sera remboursée par un bon d'une validité de 24 mois.

Désistement - Remboursement

L'inscription est un engagement dual. Tout désistement doit être annoncé par écrit ou par téléphone moins de 7 jours avant le début du cours pour ne pas engendrer de frais. Passé ce délai ou en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix du cours ainsi que les frais seront facturés.

Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours, les leçons manquées seront compensées par un bon, valable 24 mois. Un remboursement en espèces ou par virement bancaire n'est pas possible.

Responsabilité

La responsabilité de l'Université Populaire Jurassienne ne peut être engagée pour des accidents ou des vols survenant pendant les cours, ateliers, stages et voyages.

Membres soutien

Les cours sont ouverts à tous. Vous avez la possibilité de soutenir l'UPJ en devenant membre de l'association. La cotisation annuelle pour les membres individuels est de Fr. 30.- par année et de Fr. 40.- pour les couples. Une réduction de 5 % est accordée pour chaque cours suivi et proposé par les trois sections de l'UPJ. Veuillez contacter les secrétariats des sections respectives.

Protection des données privées

Par le biais de leur inscription à une formation ou à une conférence, le participant approuve l'utilisation de ses données personnelles (coordonnées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, réseau UP, etc.) par l'UPJ. Il accepte également que ses données personnelles puissent être utilisées par l'UPJ à des fins commerciales ou organisationnelles propres à l'UPJ. Elles ne sont cependant jamais transmises à l'extérieur.

Confidentialité

Les échanges entre participants sont confidentiels. Chaque participant est rendu attentif à ses devoirs envers les autres membres du groupe sur ce sujet. Le formateur conserve également une stricte confidentialité sur les informations concernant les participants, auxquelles il accède à l'occasion des formations.

For juridique

Le présent contrat est régi par le droit suisse. Tout litige découlant du présent contrat est de la compétence exclusive des tribunaux ordinaires de Porrentruy.

UPJ, août 2023

Activités pratiques et créatives	8
Conférences	16
Cuisine – Alimentation	20
Développement personnel et compétences sociales ...	29
En famille	33
Quelques cours des Franches-Montagnes	36
Cours de langues	37
Quelques cours dans la vallée	39
Enfants – Ados	40
Informatique et médias	45
Mouvement – Sport	46
Musique et Théâtre	53
Nature et environnement	54
Santé et bien-être	58
Visites et excursions	66

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Peinture aborigène Intermédiaire à Courtedoux

C'est une peinture qui se vit et se partage ! Venez découvrir de nouvelles techniques et peindre votre histoire... Deux expositions sont prévues : 30.09.23 et mars 2024.

Cours N° 1318 : 11 mercredis du 6 septembre au 6 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 250.00 / (Matériel Fr. 40.- / prix approximatif selon toile choisie)

Cours N° 1319 : 7 mercredis du 24 avril au 3 juillet 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 168.00 / (Matériel Fr. 40.- / prix approximatif selon toile choisie)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jomara Hamzo, Artiste

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Peinture intuitive – acrylique à Cornol

La peinture intuitive, c'est une façon d'apprendre à lâcher prise. Pas besoin de savoir peindre ou dessiner. Oubliez votre mental pendant ce moment magique où vous allez vous amuser, jouer avec les couleurs, peindre avec vos doigts, mains, pinceaux, éponges, spatules et créer votre tableau.

Cours N° 1215 : jeudi 7 septembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Cours N° 1219 : mercredi 4 octobre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 25.00 (Matériel Fr. 15.- tableau - peinture acrylique - pinceaux - spatules - éponges)

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Catherine Baume

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Bracelet en pierre semi-précieuse à Alle

Fabrication d'un bracelet en pierre semi-précieuse.

Cours N° 1248 : jeudi 21 septembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 15

Prix : Fr. 22.00 (Matériel Fr. 25.-)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Chloé Cattin, Créa'clo

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Photographie cyanotypie à Porrentruy

Prendre un instant pour découvrir un procédé magique, intemporel avec des impressions aux rayons UV qui offre de grandes possibilités créatives. Pendant cet atelier nous ferons un bref rappel de l'histoire de cette technique et des bases de chimie pour obtenir le merveilleux bleu de Prusse. Vous aurez la possibilité de créer votre propre œuvre sur un support en papier spécifique.

Cours N° 1489 : mardi 3 octobre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 50.00 (Matériel Fr. 25.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sébastien Vaucher

NOUVEAUTÉ!

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Couronne murale Buix

Atelier créatif et tendance sur un cercle en métal avec divers matériaux et fleurs séchées.

Cours N° 1236 : mercredi 4 octobre 2023 de 20h à 22h

Prix : Fr. 25.00 (Matériel Fr. 35.-)

Inscription : +41 78 729 54 95 ou famille-monnin@ajoie-net.ch

Animation : Florence Riesen

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Porte tarte à Fontenais

Créer votre porte tarte pour le transport de vos desserts.

Cours N° 1187 : samedi 28 octobre 2023 de 10h à 11 h 30

Prix : Fr. 20.00 (Matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Louise Klaus

■ ■ ■ Tote bag à Fontenais

Vous connaissez sûrement toutes et tous le tote bag, ce fameux petit sac en tissu que l'on peut emporter partout, que ce soit pour mettre ses affaires de cours, aller à la piscine, acheter du pain etc. donnez-lui une touche originale lors de ce cours, vous confectionnerez un tote bag!!!!

Cours N° 1185 : samedi 28 octobre 2023 de 13 h 30 à 15h

Prix : Fr. 20.00 (Matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Louise Klaus

■ ■ ■ Vannerie – réalisation d'un panier à Vendlincourt

Réalisation d'un panier en vannerie traditionnelle. Etapes : recherche et récolte du matériel dans la nature, confection du fond, montage de l'ossature, tressage du tour, tressage de la couronne supérieure, confection des anses.

Cours N° 1167 : 6 samedis du 28 octobre au 2 décembre 2023 de 13 h 30 à 17h

Prix : Fr. 250.00 (Matériel compris)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Marcel Challet

■ ■ ■ Peinture aborigène débutant à Courtedoux

Découvrir et vivre la peinture aborigène avec ses techniques et son histoire. Quelles que soient vos connaissances en art graphique ou pictural, laissez votre sensibilité créative s'exprimer dans cet art !

Cours N° 1313 : 6 jeudis du 2 novembre au 7 décembre 2023 de 19h à 21h

Cours N° 1313 : 6 jeudis du 25 avril au 13 juin 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 144.00 (Matériel Fr. 40.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentroy@upjurassienne.ch

Animation : Jomara Hamzo, Artiste

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Initiation au pendule à Chevenez

Ce cours est ouvert à toutes et tous, aucun prérequis n'est nécessaire. Si vous désirez obtenir des réponses afin de prendre confiance en vous et pouvoir évoluer dans votre chemin de Vie, il est temps d'utiliser votre propre pendule et d'en faire un allié que vous pourrez apporter partout où vous allez. Possibilité d'acheter un pendule sur place.

Cours N° 1124 : samedi 4 novembre 2023 de 9h à 12h et de 13h à 17h

Prix : Fr. 85.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Géraldine Henggi, Thérapeute énergétique

■ ■ ■ Art-thérapie à Cornol

Dans cet atelier, je suis exploratrice de mes créations. Avec l'art-thérapie, je m'engage dans un processus de compréhension du contenu du dessin ; c'est un accès à la connaissance de soi. Eclairé-e par cette révélation, j'agis avec plus de confiance dans mon quotidien. Prérequis : joie de poser les couleurs - pas d'expérience nécessaire.

Cours N° 1220 : samedi 4 novembre 2023 de 10h à 16h

Cours N° 1221 : samedi 2 mars 2024 de 10h à 16h

Prix : Fr. 75.00

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Renée Rebetez et Annick Rebetez Christe

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Lettering à Porrentruy

Calligraphie moderne, le lettering, ou l'art de dessiner les lettres et les mots offre des possibilités de personnalisation à l'infini et attire le regard... L'occasion de personnaliser vos cartes de vœux avec un effet bluffant. Nul besoin de savoir dessiner pour participer.

Cours N° 1463 : 3 mardis du 7 novembre au 21 novembre 2023 de 18h à 20h

Prix : Fr. 75.00 (Matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier couture « création tunique ou robe » à Porrentruy

Pour vous sentir belle et féminine dans une robe ou une tunique confectionnée par vous-même. Madame Humbert vous aidera à cibler les couleurs et les formes de votre modèle. Par ses connaissances, elle vous assistera au montage de votre création afin de vous mettre en valeur. Quelques tâches seront à réaliser à votre domicile. Pour toutes, sans connaissance préalable en couture.

Cours N° 1244 : 6 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 19h à 21 h 30

Cours N° 1244 : 6 mercredis du 14 février au 27 mars 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 250.00 (Matériel Fr. 8.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Humbert

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ MIX-MEDIA PEINTURE

Entre couleurs et matières à Porrentruy

Le mélange de plusieurs techniques réunies en une seule composition, combiner les techniques de dessin, de peinture et de collage. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel artistique. Fusain, crayon, encre, craie, acrylique, collage...

Cours N° 1484 : 2 mercredis du 8 novembre au 15 novembre 2023 de 19h à 21h 30

Prix : Fr. 63.00 (Prix du matériel à la confirmation)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Baczinsky

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Initiation au tarot à Porrentruy

Amour, argent, famille, santé... Quoi de mieux que de tirer les cartes pour prédire votre avenir ? Oui mais, ne s'improvise pas cartomancien qui veut ! Ce cours vous permettra d'apprendre la lecture des cartes et des oracles et leurs interprétations.

Cours N° 1457 : 5 mardis du 14 novembre au 12 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 125.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Giulia Tricceri

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Village illuminé de Noël avec maison en bois à Alle

Création d'un village illuminé de Noël avec maison en bois.

Cours N° 1252 : jeudi 16 novembre 2023 de 19h à 20h 30

Prix : Fr. 19.00 (Matériel environ Fr. 40.-)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Chloé Cattin, Flore&Sens

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Le pendule, quel merveilleux objet à Courgenay

Ce cours va vous permettre de découvrir en bref son histoire, de distinguer les différentes sortes de pendules, de ce qu'il faut s'abstenir de faire lorsque qu'on pendule, de comprendre sa prise en main, d'entraîner la juste formulation des demandes, de réaliser des exercices simples. Merci de vous munir d'un pendule pour le cours.

Cours N° 1137 : jeudi 16 novembre 2023 de 19h 30 à 21h 30

Prix : Fr. 25.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Claude Beuret, masseur / géobiologue

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Les pierres naturelles et leurs vertus à Courtedoux

Découverte des vertus des pierres thérapeutiques puis réalisation d'un bracelet personnalisé constitué de pierres sélectionnées par les participants. Le prix forfaitaire du bracelet est de CHF 30.-.

Cours N° 1211 : mercredi 22 novembre 2023 de 20h à 22h

Prix : Fr. 25.00 (Matériel Fr. 30.- pour bracelet)

Inscription : +41 79 255 71 42 ou barbara.carrerseuret@gmail.com

Animation : Nicolas Hofstetter, Indépendant dans le domaine des pierres naturelles

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Confection d'une couronne de l'Avent à Bure

Venez confectionner une couronne originale de l'Avent à partir de matériaux naturels.

Cours N° 1148 : mercredi 29 novembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 15.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Elodie Etique, Fleuriste

■ ■ ■ Café tricot – débutant à Porrentruy

C'est dans une ambiance cosy pour démarrer l'apprentissage des mailles à l'endroit mailles à l'envers et confectionner un ouvrage (tour de cou ou bandeau) simple et tendance à ramener chez soi. La laine et les aiguilles sont à amener par le participant, toutes informations vous seront transmises lors de la confirmation.

Cours N° 1465 : 6 mardis du 16 janvier au 27 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 150.00 (Matériel Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier couture recyclage à Porrentruy

Qui n'a pas dans ses armoires une chemise ou un jeans que l'on ne porte plus? Grâce à des conseils, Patricia vous propose de donner une seconde vie à vos vêtements... Blouse, jupe, sac... C'est vous qui choisissez... Attention : 5 participants maximum.

Cours N° 1296 : 4 mercredis du 17 janvier au 7 février 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 160.00 (Matériel Fr. 8.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Humbert

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ A votre toile! À Porrentruy

Abstrait, Pop Art ou Figuratif... Découvrez toutes les possibilités techniques que vous offre la peinture acrylique. Aux pinceaux ou aux couteaux, collages, superpositions, médiums, effets de textures et de matières... Vous serez accompagné pas à pas dans votre démarche, ce qui la rendra ludique et facile.

Cours N° 1485 : 2 mercredis du 17 janvier au 24 janvier 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 63.00 (Matériel en +)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Baczinsky, artiste

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Bullet journal à Chevenez

Le bullet journal est un carnet fait maison qui rassemble agenda et prise de notes. C'est une méthode d'organisation pour tous les aspects du quotidien. Venez donc créer le vôtre, obtenir plein d'idées pour dessiner et l'embellir, apprendre à classer vos idées et vos tâches, développer votre créativité.

Cours N° 1204: 3 vendredis du 19 janvier au 2 février 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 75.00 (Matériel Fr. 6.-)

Inscription: +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation: Elodie Daucourt, Professeur de yoga

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Modelage à Bonfol

Travail de la terre par modelage. Atelier technique et libre créativité pour donner forme à ses idées.

Cours N° 1431: 2 samedis du 20 janvier au 27 janvier 2024 de 9h à 12h et de 14h à 16h

Cours N° 1434: 2 samedis du 3 février au 10 février 2024 de 9h à 12h et de 14h à 16h

Prix: Fr. 100.00 (Prix matériel en suppl.)

Inscription: +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation: Félicitas Holzgang, Céramiste

■ ■ ■ Plaisir de peindre à Porrentruy

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont envie de peindre, par pur plaisir, pour se détendre, pour découvrir, pour être dans le moment présent. Des connaissances techniques en peinture ne sont pas nécessaires et ne seront pas enseignées. Il suffit de vous lancer et de trouver vos propres formes et couleurs au moyen de la gouache. Un grand moment de liberté.

Places limitées à 4 personnes.

Cours N° 1242: 4 mardis du 23 janvier au 13 février 2024 de 18 h 30 à 20h

Cours N° 1243: 4 jeudis du 25 janvier au 15 février 2024 de 18 h 30 à 20h

Prix: Fr. 120.00 (Matériel Fr. 10.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Ursula Lampart

■ ■ ■ Suspension murale – Lettering à Porrentruy

Création d'une jolie suspension murale en bois pour transmettre des messages inspirants ou plein d'humour en utilisant l'art du lettering.

Cours N° 1464: 3 jeudis du 1^{er} février au 15 février 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 75.00 (Matériel Fr. 35.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Nathalie Kohler

NOUVEAUTÉ!

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Initiation à l'aquarelle à Courgenay

Ce cours vous permet de découvrir la technique de l'aquarelle tout en explorant votre créativité au travers d'exercices simples. Le matériel est fourni sur place (peinture, pinceaux, papier).

Cours N° 1143 : 4 mercredis du 28 février au 20 mars 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 100.00 (Matériel Fr. 10.-)

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Gene Comment

■ ■ ■ Café crochet – débutant à Porrentruy

C'est dans une ambiance cosy pour démarrer l'apprentissage du crochet et confectionner des lingettes en coton tendances et écologiques à ramener chez soi. Le crochet et coton seront amenés par le participant, toutes informations seront à la confirmation.

Cours N° 1467 : 6 jeudis du 29 février au 18 avril 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 75.00 (Matériel Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Café tricot – initié à Porrentruy

Avoir les bases du tricot et confectionner un bonnet tendance dans une ambiance cosy.

Cours N° 1466 : 6 mardis du 5 mars au 23 avril 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 75.00 (Matériel Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier napperons décoratifs en macramé à Porrentruy

Durant ce cours, vous créez un napperon décoratif en macramé. Vous serez accompagné-e dans chaque étape de sa réalisation et vous pourrez également en choisir les couleurs. Passez un moment de détente créative et repartez avec une décoration bohème chic à mettre sous un vase, une bougie ou une petite plante! Cours tout public ; technique accessible aux débutants.

Cours N° 1471 : vendredi 8 mars 2024 de 19 h 30 à 22 h 30

Prix : Fr. 38.00 (Matériel Fr. 18.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Prisca Gerber

NOUVEAUTÉ!

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Atelier suspensions pour plantes en macramé Porrentruy

Durant ce cours, vous créerez une suspension pour plantes en macramé. Après avoir appris les différents nœuds de base de cette technique, vous réaliserez une pièce personnalisée en coton recyclé. Vous réparerez ainsi avec votre propre création prête à accueillir vos plus belles plantes !

Cours N° 1473 : vendredi 22 mars 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Matériel Fr. 25.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Prisca Gerber

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Balade et confection d'une couronne à Bure

Au cours d'une petite balade en forêt, nous ramasserons divers végétaux qui serviront à la confection d'une couronne végétale.

Cours N° 1153 : samedi 4 mai 2024 de 13h à 16h

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com – Prix : Fr. 38.00

Animation : Catherine Plomb

■ ■ ■ Contes & nature à Porrentruy

Çà et là, au détour des allées féériques du jardin botanique, fleurissent à la bouche de notre conteuse des histoires fabuleuses de Dame Nature... Dégustation de sirops maison aux parfums contés.

Cours N° 1342 : mercredi 22 mai 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch – Prix : Fr. 25.00

Animation : Christel Sommer

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Entretenir sa voiture à Bonfol

Il ne faut pas négliger l'entretien régulier d'une voiture, car c'est ce qui lui permet d'éviter les pannes. Venez apprendre à changer une roue, vérifier le niveau d'huile et la pression des pneus, reconnaître l'usure des pneumatiques...

Cours N° 1491 : samedi 25 mai 2024 de 14h à 16h

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com – Prix : Fr. 25.00

Animation : Frédéric Cuenin, garagiste

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Dessin – la géométrie des plantes à Porrentruy

Apprendre les bases pour dessiner des formes géométriques (carré, cube, sphère...) et dessiner les fleurs d'après les modèles. La deuxième matinée se déroulera au jardin botanique selon la météo.

Cours N° 1320 : 2 samedis du 8 juin au 15 juin 2024 de 9h à 12h

Prix : Fr. 75.00 (Matériel Fr. 10.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Katrin Annaheim

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Séance de médiumnité publique

Dans une séance de médiumnité publique, j'amène des preuves et des messages de personnes décédées pour des personnes dans la salle ; ces moments sont des instants de partage et non de « spectacles ». L'occasion de mieux comprendre la médiumnité, vous pourrez poser vos questions en fin de séance.

A 19 h 30, ouverture des portes dès 19h à l'aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy.

Cours N° 1245 : jeudi 14 septembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Prix : Fr. 15.00

Conférencière : Moniq Clerc, Médium, conférencière et formatrice



■ ■ ■ L'effet toxique des attentes et des culpabilités sur le bien-être

Attentes et culpabilités sont une dictature pour notre cerveau. Un véritable cercle vicieux qui peut réellement gâcher notre quotidien. S'en libérer est donc essentiel pour pouvoir profiter de la vie et de l'instant présent. Mais voilà, personne ne nous a appris comment faire pour en sortir et notre environnement socio-culturel nous invite sans cesse à nous y plonger plus encore. Cette conférence met en évidence les principaux pièges qui nous font tomber dans le cycle infernal des attentes et des culpabilités. Elle nous donne des nouvelles pistes à exploiter pour s'en sortir ainsi qu'un avant-goût des outils pouvant nous aider dans ce sens. Chacun y prendra ce qu'il est prêt à prendre. En tout cas, une chose est sûre. Vous ne ressortirez pas de cette conférence de la même manière que vous y êtes entrés.

A 19h, ouverture des portes dès 18 h 30 à l'aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy.

Cours N° 1492 : lundi 2 octobre 2023 de 19h à 21h

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 15.00

Conférencier : Daniel Perissutti hypnothérapeute, coach, chef d'entreprise, etc. etc. Ce qui caractérise le conférencier du jour, ce ne sont pas tant les étiquettes professionnelles ou les diplômes mais plutôt un très riche parcours de vie duquel il retire une multitude d'expériences. Adeptes de l'instinct et du sensoriel, il prône le lâcher-prise comme base à tout changement. Son leitmotiv : « Redevenez la personne que vous êtes vraiment. A partir de là, tout est possible, tout est envisageable. »



■ ■ ■ La mémoire au quotidien

La qualité de notre mémoire est une préoccupation légitime et récurrente. Les dangers et maladies qui la menacent font planer l'inquiétude lorsque des défaillances sont constatées, réelles ou imaginaires. L'entretien et l'utilisation de la mémoire peuvent constituer une certaine protection en cas de troubles véritables. « Où ai-je donc laissé mes clefs ? Que suis-je venu faire dans cette pièce ? Comment s'appelle cette personne que je reconnais pourtant ? » Des petites questions que nous nous sommes déjà posées, à un moment ou à un autre. Peut-être cela ne nous a-t-il même pas interpellé. Ou bien alors, cela nous a amusé. Peut-être cela nous a-t-il inquiété... On entend tellement parler de maladies et de dégénérescences en tous genres que cela crée un climat peu propice à l'hilarité en cas de défaillance constatée. Il est vrai que le danger existe et que la



plupart des maladies neurodégénératives provoquent des troubles de la mémoire. Mais pas de panique avant l'heure... Lors de la conférence plusieurs thématiques seront abordées : Prévenir les dégénérescences - Entraîner sa mémoire - Mémoire et technologie - Anticipation - Bien se servir de sa mémoire reste un excellent moyen d'enrichir et de développer son existence. N'oubliez pas de vous en souvenir.

A 19h, ouverture des portes dès 18 h 30 à l'aula de l'école primaire de l'Oiselier, Rue du Banné 36 à Porrentruy.

Cours N° 1500 : lundi 27 novembre 2023 de 19h à 20 h 30

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 20.00

Conférencier : Frédéric Huguenin

■ ■ ■ L'alimentation

« C'est à table que s'est écrite véritablement l'Histoire et c'est dans l'assiette que les êtres humains et les sociétés se révèlent le plus intimement... »

A 19h, ouverture des portes dès 18 h 30 à l'aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy.

Cours N° 1509 : lundi 29 janvier 2024 de 19h à 20 h 30

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 15.00

Conférencier : Passionné de cuisine et d'histoire de l'alimentation, Michel Angi poursuit son inlassable quête, faite de recherches, de cours, de conférences, pour comprendre le lien intime que les êtres humains et les sociétés entretiennent depuis toujours avec les aliments, la nourriture, la table. De 2020 à 2022, il a travaillé à la RTS, dans l'émission Amuse-gueule, où, de semaine en semaine, ses chroniques mêlaient gourmandise, art, ethnologie, histoire et sociologie.



■ ■ ■ Et si mon corps avait besoin d'eau ?

L'eau est bien la seule boisson indispensable à notre vie sur terre. Pourtant beaucoup de personnes n'en boivent presque pas. Boire une tisane, un café ou un jus de fruits n'a pas la même fonction pour notre corps que boire de l'eau tout simplement. La déshydratation ou le manque d'eau sont la cause de nombreux problèmes de santé ou de maladies de civilisation, entre autres, problèmes digestifs, asthme, allergies, migraines, surpoids, brûlures ou crampes d'estomac, peau sèche, etc. Lors de cette conférence, apprenez à identifier quand votre corps a besoin d'eau.

A 19h, ouverture des portes dès 18 h 30 à l'aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy.

Cours N° 1494 : lundi 5 février 2024 de 19h à 20h

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 15.00

Conférencière : Catherine Membrez, herboriste diplômée et formatrice d'adultes



Conférences – Projections – Musique – Cinéma



■ ■ ■ Volver – Musique : Alberto Iglesias

Madrid et les quartiers effervescents de la classe ouvrière, où les immigrés des différentes provinces espagnoles partagent leurs rêves, leur vie et leur fortune avec une multitude d'ethnies étrangères. Au sein de cette trame sociale, trois générations de femmes survivent au vent, au feu, et même à la mort, grâce à leur bonté, à leur audace et à une vitalité sans limites.

Conférence en partenariat avec CINEMAJOIE.

A 20h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, rte de Belfort 16 à Porrentruy.

Cours N° 1495 : mardi 23 janvier 2024 de 20h à 23h

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 15.00

Conférencier : Pablo Moritz est étudiant en anthropologie et science des religions. Musicien, passionné de lecture et d'écriture, il co-fonde le groupe Jetzt. Son parcours l'amène à s'intéresser au cinéma dans une approche phénoménologique, considérant l'imaginaire des réalisateurs comme un reflet scénarisé des époques et des questionnements qui les traversent



■ ■ ■ Amarcord – Musique : Nino Rota et Carlo Savina

Dans un bourg italien près de la mer, à l'heure du fascisme triomphant, les enfants traînaient, cherchant des victimes pour leurs blagues innocentes. L'un d'eux va connaître, en l'espace d'une année, une série d'expériences tour à tour drôles, savoureuses et poignantes.

Conférence en partenariat avec CINEMAJOIE

A 20h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, rte de Belfort 16 à Porrentruy.

Cours N° 1496 : mardi 27 février 2024 de 20h à 23h

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix : Fr. 15.00

Conférencier : Historien de l'art et professeur d'histoire et de littérature, Michel Angi fait, depuis 25 ans, de la recherche dans des domaines aussi divers que l'histoire de l'alimentation, le Proche-Orient ou l'histoire du cinéma. Depuis 2021, il participe au projet de conférences-projections dont le but est de promouvoir le 7^e Art et de permettre de voir ou de revoir des grands classiques du cinéma à la lumière de regards de spécialistes.



■ ■ ■ Mission – Musique: Ennio Morricone

Au début du XVIII^e siècle, le frère jésuite Gabriel fonde une mission sur les terres des Indiens Guaranis. A la même époque et dans les mêmes lieux sévit Mendoza, aventurier mercenaire. Ces deux hommes vont se retrouver pour lutter contre la domination espagnole et portugaise.

Conférence en partenariat avec CINEMAJOIE

A 20h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, rte de Belfort 16 à Porrentruy.

Cours N° 1499: mardi 26 mars 2024 de 20h à 23h

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix: Fr. 15.00

Conférencier: Nathan Stornetta a obtenu un master en composition cinématographique au Royal College of Music de Londres, ce qui lui a permis ensuite de travailler dans le studio londonien de Hans Zimmer, où il a travaillé en tant qu'assistant technique et arrangeur, participant ainsi à certaines des plus grandes productions hollywoodiennes. Compositeur principal des méga-spectacles du Puy du Fou depuis 2013, il a ensuite travaillé autour du monde avec des musiciens, compositeurs ou arrangeurs aussi prestigieux que Richard Harvey, Johnny Marr, Tina Guo, Guthrie Govan, Nick Glennie-Smith ou Bill Connor.



FAITES LE PLEIN
D'ACTIVITÉS
PRÈS DE CHEZ VOUS!

UPJ
Porrentruy

■ ■ ■ Cuisine sénégalaise, le Thiebou yapp à Alle

Venez découvrir l'excellent plat traditionnel sénégalais, le Thiebou yapp ou riz à la viande.

Cours N° 1246 : lundi 18 septembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Mamadou Diop dit Paco, Restaurateur

■ ■ ■ Tresse et gâteau aux patates à Porrentruy

Venez préparer et déguster une excellente tresse ainsi que le fameux gâteau aux patates.

Cours N° 1247 : mardi 19 septembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Florence Vanden Sande

■ ■ ■ Risotto et ses différentes saveurs à Porrentruy

Immersion dans la cuisine italienne et son langage... La gastronomie italienne étant l'une des plus riche et dense au monde, plongeons-nous dedans pour s'initier à l'italien !

Cours N° 1326 : jeudi 28 septembre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 18.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Emilie Gridelli

■ ■ ■ Graines germées à Porrentruy

Jeunes pousses pleines de vitalité, les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants. Cultiver ses propres graines germées permet d'avoir des vitamines fraîches durant tout l'hiver. Conseils et explications pour en faire chez soi. Recettes, préparation de quelques plats et dégustation sur place. Le cours est donné par une herboriste diplômée.

Cours N° 1334 : lundi 2 octobre 2023 de 18 h 30 à 22h

Prix : Fr. 43.00 (Marchandises Fr. 42.- (avec marchandises, support, un germeoir et graines)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Les délices sucrés à base de fruits rouges à Porrentruy

Venez découvrir tous les secrets d'une pâtissière pour réaliser d'irrésistibles petits gâteaux avec des fruits rouges.

Cours N° 1159 : mercredi 4 octobre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 31.00 (Marchandises Fr. 7.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Jade Gergen, Pâtissière, confiseuse

■ ■ ■ Raviolis maison Spécial viande à Porrentruy

Confection de trois sortes de raviolis et pâtes, trois farces à la viande, trois sauces différentes et également une soupe de raviolis avec dégustation en fin de cours.

Cours N° 1330: jeudi 5 octobre 2023 de 18 h 30 à 22h

Prix : Fr. 43.00 (Marchandises Fr. 20.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Cuisine ayurvédique et les produits régionaux à Porrentruy

L'art culinaire Ayurvédique provient de l'Inde, mais s'adapte à tous les pays. Basé sur la loi des 5 éléments, il tient compte des aliments, des saisons, des saveurs, des convives et de l'environnement. Tout au long du cours, nous alternons la théorie ainsi que la pratique. Nous élaborons ensemble des plats simples, complets, équilibrés et riches en couleurs et saveurs que nous dégustons sur place.

Cours N° 1455: samedi 7 octobre 2023 de 10h à 15h

Prix : Fr. 62.00 (Marchandises Fr. 25.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Katrin Annaheim

■ ■ ■ Découvrir le Thé à Porrentruy

Des thés noirs, verts, blancs rares surprennent les papilles... Laissez-vous emporter par une vague sensorielle au gré de dégustations tout en apprenant leurs histoires, les différentes familles, les préparations et rituels.

Cours N° 1490: lundi 9 octobre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 15.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Sébastien Vaucher

■ ■ ■ Bortsch ukrainien – spécialité à Alle

Connaissez-vous le bortsch, la spécialité ukrainienne ? Venez préparer et déguster ce délicieux potage.

Cours N° 1250: lundi 9 octobre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription: +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation: Iryna Sidnieva-Thüller

Cuisine – Alimentation

■ ■ ■ Conserver grâce à la lacto-fermentation à Boncourt

Durant cet atelier, venez apprendre à lacto-fermenter tous vos légumes et découvrirez tous les avantages de cette méthode de conservation, bénéfique pour le système immunitaire et digestif. Vous repartirez avec 2 bocaux à lacto-fermenter chez vous !

Cours N° 1192 : lundi 9 octobre 2023 de 19 h 15 à 21 h 45

Prix : Fr. 32.00 (Marchandises (bocaux et légumes) Fr. 18.-)

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation : Claudine Miserez

■ ■ ■ Mon jardin m'offre l'apéro à Bonfol

L'apéro ! C'est souvent le moment de détente tant attendu qui marque la fin de la semaine ou une rencontre entre amis... Recettes snacks et boissons avec des plantes du jardin.

Cours N° 1439 : mardi 10 octobre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises 25.-)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Cuisine aux parfums d'Asie à Porrentruy

Confection et dégustation du menu avec une soupe Tom Kha Gai au lait de coco, un Korma de fruits de mer et son riz gluant au lait de coco.

Cours N° 1335 : mercredi 11 octobre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Prongué

■ ■ ■ Le plateau de fromages, tout un art ! à Porrentruy

Apprenez à composer votre plateau de fromages. Depuis le choix des fromages, la manière de les couper, de les présenter et de choisir les accompagnements : c'est tout un art ! Parfait pour un repas festif, un dîner entre amis ou juste pour se faire plaisir, le plateau de fromages est un délicieux incontournable. Une dégustation vous sera proposée à la fin du cours.

Cours N° 1340 : mercredi 11 octobre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 10.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Christel Sommer

■ ■ ■ Raviolis maison – Spécial végétarien à Porrentruy

Confection de trois sortes de raviolis et pâtes, trois farces différentes (ricotta, deux fromages, champignons) et trois sauces différentes avec dégustation en fin de cours.

Cours N° 1331 : jeudi 12 octobre 2023 de 18 h 30 à 22h

Prix : Fr. 43.00 (Marchandises Fr. 20.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Le Totché (gâteau à la crème) à Porrentruy

Réalisation du fameux gâteau à la crème de St-Martin en un tour de main.

Cours N° 1146 : jeudi 2 novembre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 31.00 (Marchandises Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Fabienne Ruegg

■ ■ ■ Stiflates à Fontenais

Préparation et dégustation de stiflates.

Cours N° 1186 : samedi 4 novembre 2023 de 10h à 11 h 30

Prix : Fr. 20.00 (Matériel Fr. 10)

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Michèle Lièvre, Retraitée

■ ■ ■ Cuisine guinéenne « Maffé » à Porrentruy

Le Maffé est une délicieuse spécialité culinaire de la Guinée à base de beurre de cacahuètes avec différents légumes version végétarienne et aussi avec des boulettes de viande hachée qui sera servi avec du riz basmati.

Cours N° 1147 : jeudi 16 novembre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 8.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Haby Messerli, Auxiliaire de Santé

■ ■ ■ Recettes de grand-mère à Porrentruy

Transmises de génération en génération, les recettes traditionnelles de nos grands-mères régaleront toujours petits et grands, familles et convives. Les recettes de grand-mère au robot de cuisine, ce sont les saveurs de notre enfance qui refont surface à travers de bons petits plats. Au menu : pain de saumon et crème citronnée, ragoût d'agneau épicé et clafoutis moelleux aux fruits.

Cours N° 1336 : mercredi 22 novembre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Prongué

■ ■ ■ Rochers en chocolat à Porrentruy

Recette facile, pratique et savoureuse. Mettez-en plein la vue à vos convives pour les fêtes ou pour des petits cadeaux gourmands...

Attention : Utilisation d'amandes, risque d'allergie

Cours N° 1324 : lundi 4 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 8.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Annie Meyer, Indépendante dans la formation d'adultes et le bien-être

Cuisine – Alimentation

■ ■ ■ Pâté en croûte à Fontenais

Confectionner votre pâté en croûte pour vos invités pour les fêtes de fin d'année et dégustation d'un pâté.

Cours N° 1188 : jeudi 21 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Matériel Fr. 50.-)

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Michèle Lièvre

■ ■ ■ A la découverte des bienfaits du gingembre à Porrentruy

Le gingembre a de nombreuses vertus pour la santé. Apprendre à l'utiliser en cuisine autour d'un repas (entrée, plat, dessert et jus) et également avec des recettes pour soigner différents maux.

Cours N° 1333 : jeudi 18 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Légumineuses et céréales à Bonfol

Quelques idées pour cuisiner des lentilles, pois chiches, haricots secs, quinoa, sarrasin, boulgour et tapioca. Réalisation d'un menu de l'entrée au dessert.

Cours N° 1437 : mardi 23 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises 25.-)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Cuisine sans gluten à Porrentruy

Le sans gluten a, depuis quelque temps, le vent en poupe. Se lancer dans la cuisine sans gluten passe par l'apprentissage des basiques. Partez à la découverte du sans gluten avec confiance accompagné de votre robot de cuisine. Au menu : polinis apéritifs, quiche poireau-chèvre et gâteau crémeux aux fruits.

Cours N° 1338 : mardi 23 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Prongué

■ ■ ■ Petits feuilletés apéro à Alle

Préparation de petits feuilletés apéro et de pâté à la viande. A déguster sans modération.

Cours N° 1254 : mardi 23 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Alain Eray, Pâtissier

■ ■ ■ Le Meilleur de la cuisine Bretonne à Porrentruy

De la confection de la pâte à l'étalage au bilig, venez découvrir et déguster le savoir-faire breton ! Au menu : galettes traditionnelles de sarrasin (salé) et crêpes bretonnes (sucrée).

Cours N° 1339 : jeudi 1^{er} février 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 20.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Prongué

■ ■ ■ Gâteaux aux pommes de terre Porrentruy

Confection du gâteau aux pommes de terre

Cours N° 1152 : mercredi 7 février 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 31.00 (Marchandises Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Myriam Guélat, Retraitée

■ ■ ■ Korean Streetfood à Porrentruy

Soirée sur le thème de la vie en société coréenne, dans la rue, en déplacement. Venez préparer et déguster le Tteokboggj (galette de riz et sauce piquante) et le Gimbab (rouleaux de riz aux légumes enveloppés dans une feuille d'algue), des repas très populaires en Corée.

Cours N° 1255 : jeudi 8 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Kyung-ah Lee Dusapin

■ ■ ■ Pieds de chèvre à Porrentruy

Préparation et dégustation de délicieux pieds de chèvre.

Cours N° 1325 : lundi 12 février 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 12.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Annie Meyer, Indépendante dans la formation d'adultes et le bien-être

■ ■ ■ Pâtes fraîches maison à Porrentruy

Tagliatelle, linguine... cet atelier fleurit les délices de l'Italie ! Régalez votre entourage en réalisant des pâtes fraîches et des sauces gourmandes & savoureuses faites maison.

Cours N° 1327 : jeudi 15 février 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 12.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Emilie Gridelli, Enseignante

■ ■ ■ Cuisine Coréenne, plats de fête à Porrentruy

Soirée sur le thème de la vie en société coréenne, des repas servis lors des fêtes traditionnelles coréennes ou lors des occasions spéciales. Venez préparer et déguster le Bulgoghi (viande marinée, grillée sur feu vif) et le Japtsae (plats de nouilles de patates douces aux div. légumes,), plats accompagnés de Saeng-kimchi (salade de chou chinois frais).

Cours N° 1256 : jeudi 15 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Kyung-ah Lee Dusapin

■ ■ ■ Paëlla à Alle

Invitez l'Espagne à votre table, en préparant et en dégustant la traditionnelle paëlla.

Cours N° 1258 : lundi 4 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.00 (Prix de la marchandise à définir)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Romano Cardicchi

■ ■ ■ Assortiment de canapés pour l'apéritif à Porrentruy

Tu apprendras à confectionner de délicieux petits canapés pour l'apéritif qui épateront tes convives.

Cours N° 1158 : mercredi 6 mars 2024 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 31.00 (Marchandises Fr. 8.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Jade Gergen, Pâtissière - confiseuse

■ ■ ■ Cuisine ayurvédique et les couleurs à Porrentruy

Les couleurs ont un rôle important dans l'ayurvéda ; dans la cuisine elles n'ont pas seulement un rôle esthétique, mais nous fournissent des informations étonnantes sur la nature des aliments et l'effet dans le corps humain ! Stage ludique et coloré en cuisine végétarienne !

Cours N° 1456 : samedi 9 mars 2024 de 10h à 15h

Prix : Fr. 62.00 (Marchandises Fr. 25.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Katrin Annaheim

■ ■ ■ Décoration de tourte à Boncourt

Ce cours vous apprendra à décorer toutes vos tourtes. Vous découvrirez la technique émail, saurez faire un cornet et modeler des roses en massepain. Vous aurez la clé pour épater vos invités.

Cours N° 1118 : lundi 18 mars 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 25.00 (marchandises Fr. 10.-)

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation : Ludivine Manz, Boulangère pâtissière

■ ■ ■ Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? à Chevenez

Pas toujours facile d'avoir des idées pour les repas pour la semaine. Encore plus compliqué quand on est une famille avec des enfants, des ados ou des personnes avec des besoins particuliers (allergies, sport, etc.). Trucs et astuces avec listes d'idées, organisation des repas et quelques recettes cuisinées et dégustées sur place.

Cours N° 1122: mardi 19 mars 2024 de 18 h 30 à 22h

Prix: Fr. 45.00 (Un support pour Fr. 5.- vous sera remis et les marchandises s'élèveront à Fr. 22.-)

Inscription: +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation: Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Fraisier de Pâques à Porrentruy

Classique et incontournable de la belle saison, le Fraisier fait toujours l'unanimité ! Apprenez à réaliser pas à pas ce dessert frais et léger.

Cours N° 1328: jeudi 21 mars 2024 de 19h à 22h

Prix: Fr. 36.00 (Marchandises Fr. 12.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Emilie Gridelli

■ ■ ■ Pâté en croûte « Spécial Pâques » à Porrentruy

Apprendre à confectionner un pâté en croûte fait maison et dégustez-le pour les fêtes avec vos invités.

Cours N° 1323: lundi 25 mars 2024 de 19h à 21 h 30

Prix: Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 40.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Annie Meyer, Indépendante dans la formation d'adultes et le bien-être

■ ■ ■ Cuisine légère et savoureuse à Porrentruy

Vous êtes un(e) incorrigible gourmand(e) mais vous souhaitez garder la ligne ? Pour profiter d'un dîner entre amis sans vous restreindre, concocter de bons petits plats et régaler vos papilles avec légèreté, c'est possible, grâce à votre robot de cuisine !!!! Au menu : gaspacho de cabillaud et jambon cru, mignon de veau aux légumes et cœur d'artichaut, fruits en papillote.

Cours N° 1337: lundi 22 avril 2024 de 19h à 22h

Prix: Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Catherine Prongué

■ ■ ■ Balade gourmande aux plantes sauvages à Porrentruy

Découvrir les plantes sauvages par une balade, des cueillettes et l'art de les cuisiner pour les déguster avec un passionné en botanique.

Cours N° 1459 : samedi 27 avril 2024 de 9h à 14h 30

Prix : Fr. 60.00 (Marchandises Fr. 12.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

■ ■ ■ Confection de ravioles aux plantes sauvages (atelier 4 mains) à Bonfol

Les plantes sauvages comestibles vous intéressent ? Alors partons ensemble à la découverte de ces dernières et voyons tous les bienfaits qu'elles ont à nous apporter. En plus, elles sont délicieuses. Nous confectiionnerons différentes ravioles farcies aux plantes sauvages.

Cours N° 1171 : samedi 4 mai 2024 de 9h à 15h

Prix : Fr. 75.00 (Marchandises Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Muriel Jeannerat, Permacultrice, Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Spécialité albanaise « FLI » à Bure

Cuisiner une spécialité albanaise à base de pâte et de crème cuite au feu de bois.

Cours N° 1157 : samedi 25 mai 2024 de 10h à 12h 30

Prix : Fr. 31.00 (Matériel Fr. 10.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Shqipe Berisha, Employée de commerce

■ ■ ■ A la rencontre des hydrolats et eaux florales à Chevenez

Distillation d'une plante locale choisie le jour même et dégustation d'eaux florales et d'hydrolats. Savez-vous qu'il n'y a pas de contre-indications à utiliser des hydrolats ? Explications de leurs bienfaits et quand les utiliser.

Cours N° 1120 : samedi 25 mai 2024 de 14h à 17h

Prix : Fr. 38.00 (Support et matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Doris Feutrier

■ ■ ■ Le coaching: Pour qui? pourquoi? Avec quoi? à Porrentruy

A l'heure où on parle souvent de coach, venez découvrir ce que peut apporter un coaching dans sa vie privée et/ou professionnelle grâce à différents outils réutilisables et facile à mettre en place dans la vie de tous les jours.

Cours N° 1300: 2 mercredis du 20 septembre au 27 septembre 2023 de 19h à 21h

Prix: Fr. 50.00 (Support de cours Fr. 8.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Patricia Humbert

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Coaching de vie à Courtedoux

Le coaching c'est quoi? Viens vivre deux soirées provocatrices de changement. La première soirée a pour objectif de faire découvrir, aux participants, un outil d'accompagnement visant à développer leurs potentiels respectifs, permettre l'émergence et la mise en place stratégies de réussite pour définir et atteindre leurs objectifs, tant dans les domaines personnels que professionnels. Quel intérêt à engager une démarche de coaching? Quels sont les pièges à éviter? une deuxième soirée s'orientera vers la pratique des outils de coaching, pouvant révéler des atouts ou des besoins dont on n'a peut-être pas conscience.

Cours N° 1205: 2 mercredis du 4 octobre au 11 octobre 2023 de 19 h 30 à 21h

Inscription: +41 79 255 71 42 ou barbara.carrereuret@gmail.com - Prix: Fr. 38.-

Animation: Virginie Oliboni, Coach professionnelle

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Face à face ou face au public? J'assume! à Porrentruy

Quand il s'agit de « dire les choses » à quelqu'un, de se présenter devant un public, de gérer un conflit, de passer une audition ou un examen, beaucoup de personnes perdent leurs moyens. Et ceci peut avoir de sérieuses conséquences au niveau personnel, professionnel ou social. Pourtant, il est bien plus facile que l'on pense « d'assurer » dans ces situations... si l'on démarre par le bon bout. Ce coaching est différent de bien d'autres car il met l'accent sur des aspects simples et basiques totalement oubliés des habituelles formations théoriques. Il révèle par exemple, l'importance de la posture avant même celle de la parole, l'importance du non-verbal sur celle du contenu. Il met l'accent sur la (re)valorisation et l'estime de soi de manière à ce que, non seulement la personne concernée se sente à l'aise dans ses rapports aux autres, mais qu'elle se sente en réelle adéquation avec elle-même, dans chaque situation. Tout simplement.

Cours N° 1469: 5 lundis du 20 novembre au 18 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix: Fr. 125.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Daniel Perissutti

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier les portes du changement à Porrentruy

Prenez la responsabilité de votre BONHEUR! L'Hypnose vous offre la possibilité naturelle de (re)créer vos ressources BIEN-ÊTRE. Programmez votre CHANGEMENT selon vos ENVIES et BESOINS. Traversez la porte du CHANGEMENT pour créer vos solutions au quotidien

Cours N° 1386: 2 lundis du 15 janvier au 29 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Carole Roos

■ ■ ■ Auto-hypnose à Bure

Gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress... Durant trois soirées de 2 heures, vous aurez l'occasion de découvrir ce que peut vous apporter l'auto-hypnose dans votre quotidien. Un peu de théorie, beaucoup de pratique avec des exercices que vous pourrez revivre à domicile en fonction de vos envies et besoins.

Cours N° 1149 : 3 jeudis du 18 janvier au 1^{er} février 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Sébastien Prêtre

■ ■ ■ 5 langages de l'amour et la communication dans le couple à Porrentruy

Redécouvrir son conjoint sous un nouveau jour grâce aux 5 langages de l'amour de G. Chapman. Chacun utilise son propre langage qui n'est pas forcément le langage naturel de son conjoint. Ce cours permettra d'en prendre connaissance et de trouver quelques outils pour cultiver le dialogue et l'écoute. Un temps en couple, pour le couple.

Cours N° 1385 : 2 jeudis du 18 janvier au 1^{er} février 2024 de 19 h 30 à 22h

Prix : Fr. 120.00 (Prix par duo et support de cours offert)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Yannis Cuenot

■ ■ ■ Mincir durablement, sans efforts ni frustration à Porrentruy

Mincir n'est pas une question de volonté. Sinon, chacun déterminerait le poids qu'il souhaite faire en claquant dans ses doigts. Mincir, quand on le souhaite, c'est une question de ressentis. C'est se retrouver soi-même. Bien dans sa peau. Cet atelier a pour objectif de modifier le rapport conscient et inconscient envers la nourriture et sa métabolisation. Il vise à redonner une place centrale au corps, de manière à permettre un retour naturel et durable au poids idéal. Le poids diminue en général de 2 à 8 kg par mois selon la personne. Comme il ne s'agit pas d'un régime, le processus se passe dans la douceur et le corps intègre les résultats durablement. Le jeûne intermittent est proposé optionnellement.

Cours N° 1468 : 5 lundis du 22 janvier au 26 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 125.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Daniel Perissutti

■ ■ ■ Etablir et gérer mon budget de manière efficace à Bure

Eviter la galère en prenant les choses en main dès le début de l'année ! Cet atelier vous permettra de mieux vous orienter dans votre gestion administrative. On y abordera toutes les questions touchant au budget.

Cours N° 1150 : 2 mardis du 23 janvier au 30 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 50.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Maika Renaud, Spécialiste en gestion de dettes

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Les Clés de la loi d'attraction à Porrentruy

Toutes les informations de base sur la loi d'attraction vous seront enseignées de façon progressive. Cette méthode vous permettra d'attirer à vous le meilleur. Composée de nombreuses techniques, cet enseignement vous apportera les connaissances nécessaires à une application optimale et rapide. Vous apprendrez, grâce à des outils, à utiliser la loi d'attraction à bon escient afin de réussir dans vos projets et d'être entouré d'énergies positives. N'hésitez plus et découvrez les bases de la loi de l'attraction ! Comme on dit, souriez à la vie...

Cours N° 1458: 5 mardis du 23 janvier au 27 février 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 125.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Giulia Tricceri

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ Demain j'arrête de fumer ! à Porrentruy

Oui, mais pour ça quel est votre rapport avec le tabac ? Je fume depuis combien de temps ? Combien de cigarettes je fume par jour ? Sont-elles que des cigarettes plaisir ? Des cigarettes antistress peut-être ? L'hypnose permet de modifier vos envies et vos comportements inconscients et vous aider à vous libérer du tabac pour autant d'être convaincu qu'être non-fumeur est le nouveau mode de vie que vous voulez.

Cours N° 1388: 2 lundis du 5 février au 12 février 2024 de 19h à 20h

Prix: Fr. 80.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Carole Roos

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ Quand mon habitat soutient mes projets de vie à Porrentruy

Prendre simplement le temps de réfléchir à mes priorités de vie, analyser mon habitat actuel (ses forces, ses faiblesses), découvrir quelques techniques pour optimiser mon logement et soutenir au mieux mes projets de vie. Apprendre à harmoniser les espaces de votre lieu de vie avec des techniques simples, dans le but de mieux soutenir vos projets, besoins et envies.

Cours N° 1343: 3 mardis du 6 février au 27 février 2024 de 20h à 21 h 30

Prix: Fr. 60.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Christel Sommer

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ Retraite anticipée, comment s'y prendre ? à Porrentruy

La formation fournit une information claire et complète permettant de comprendre les composantes et mécanismes qui conditionneront le niveau de revenu à la retraite (AVS, LPP, 3^e pilier, fiscalité, budget...), d'identifier certains risques (baisse du revenu) et les moyens d'infléchir ou garantir la situation actuelle et future, en agissant au niveau de la gestion financière. Cours destiné à u public dont l'âge idéal se situe entre 55 et 64 ans.

Cours N° 1389: 2 jeudis du 8 février au 15 février 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix: Fr. 50.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Patrick Raval

■ ■ ■ Découvrir sa médiumnité à Courgenay

Tu souhaites faire connaissance avec ta médiumnité dans la joie et la bienveillance ? Alors cette journée est faite pour toi. Un peu de théorie et beaucoup d'exercices pratiques et ludiques.

Cours N° 1144 : dimanche 3 mars 2024 de 10h à 13h + dimanche 3 mars 2024 de 13h 30 à 16h 30

Prix : Fr. 80.00

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Natacha Vitelli

■ ■ ■ Energie quantique à Porrentruy

Découvrir cette médecine alternative et comprendre les énergies du corps et de l'esprit.

Cours N° 1501 : 6 mardis du 5 mars au 23 avril 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 150.00 (support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Giulia Tricerri

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Comprendre son bulletin de salaire à Courgenay

Il accompagne le versement de notre salaire mais que contient notre bulletin de paie ? Pourquoi parle-t-on de salaires brut et net ? Quelles déductions sont opérées et à quoi convient-il d'être attentif-ve ? Découvrez comment se compose et se lit une fiche de salaire. Lors du cours, vous appréhendez la présentation du bulletin de paie et les principales rubriques qui le composent (salaire brut, assurances sociales, etc.), à l'aide d'exemples. Il n'est pas nécessaire d'amener son bulletin de paie pour assister au cours.

Cours N° 1134 : 2 jeudis du 18 avril au 25 avril 2024 de 19h 30 à 21h

Prix : Fr. 38.00

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Marc Grossenbacher, Economiste, spécialiste des ressources humaines et assurances sociales

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Hypnose récréative à Vendlincourt

Venez vivre une expérience mémorable où tout devient possible. Vous découvrirez des sensations fascinantes de manière respectueuse et bienveillante. L'hypnose récréative se veut ludique. En activant votre imagination et en vous autorisant à vivre des phénomènes hypnotiques, vous aurez la possibilité de ressentir et d'observer vos capacités insoupçonnées.

Cours N° 1214 : samedi 1^{er} juin 2024 de 14h à 15h

Prix : Fr. 15.00

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Laurence Schnyder et Magali Mollard, hypnothérapeutes

■ ■ ■ Vivre sa créativité avec les mains

Adulte-enfant à Porrentruy

Partager un moment avec votre enfant, petit-enfant ou filleul... et explorer votre créativité du moment avec les mains en découvrant quelques techniques de peintures et collages. Vous repartez avec votre œuvre à la fin du cours.

Enfant 5 à 10 ans

Cours N° 1486: mercredi 4 octobre 2023 de 15h à 17h

Cours N° 1487: mercredi 17 janvier 2024 de 15h à 17h

Prix : Fr. 30.00 (Matériel en suspend, prix par duo)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Valérie Baczinsky

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Ateliers de relaxation enfants 7-12 ans avec parents à Cornol

La relaxologie, pour enfants, permet de diminuer le stress, les troubles du sommeil, les troubles psychosomatiques mais aussi de prendre conscience de ses émotions, en travaillant avec de simples techniques. Ces dernières favorisent également la concentration et la confiance en soi.

Cours N° 1218: 2 samedis du 21 octobre au 28 octobre 2023 de 10h à 11 h 15

Prix : Fr. 40.00 (Prix comprenant un enfant et un adulte)

Inscription: +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation: Christelle Piquerez, Relaxologue et éducatrice de l'enfance

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Eveil aquatique Parent-Enfant à Porrentruy

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre petit enfant. Dans une ambiance ludique, votre enfant prendra confiance dans l'eau.

Max. 6 places. - Enfant 2-3 ans

Cours N° 1344: 7 samedis du 28 octobre au 9 décembre 2023 de 8 h 45 à 9 h 30

Cours N° 1345: 7 samedis du 28 octobre au 9 décembre 2023 de 9 h 30 à 10 h 15

Cours N° 1345: 7 samedis du 28 octobre au 9 décembre 2023 de 10 h 15 à 11 h

Cours N° 1347: 7 samedis du 20 avril au 8 juin 2024 de 8 h 45 à 9 h 30

Cours N° 1348: 7 samedis du 20 avril au 8 juin 2024 de 9 h 30 à 10 h 15

Cours N° 1349: 7 samedis du 20 avril au 8 juin 2024 de 10 h 15 à 11 h

Prix : Fr 150.00 (par duo)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Agnès Charpié

■ ■ ■ Soutenir son enfant : techniques & astuces d'apprentissage scolaire à Porrentruy

Cours destiné aux parents qui accompagnent leur enfant dans leur travail scolaire. Techniques de mémorisation et de concentration, astuces pour apprendre le vocabulaire des langues... avec les conseils d'une professionnelle. Ce cours est aussi adapté pour les enfants avec dyslexie, trouble de l'attention ou autres difficultés.

Cours N° 1332 : 3 lundis du 30 octobre au 27 novembre 2023 de 19h à 21 h 30

Prix : Fr. 100.00 (Support de cours Fr 10.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

■ ■ ■ Contes d'Halloween à Porrentruy

Veillée contée à l'occasion d'Halloween : venez découvrir la légende irlandaise de « Jack O'Lantern », la sorcière de « Hansel et Gretel » ainsi que le terrible et sanglant « Barbe Bleue ». Soupe au potiron et thé seront servis à la fin de la séance et peut-être quelques friandises pour les enfants déguisés... TOUT PUBLIC !

Attention : Enfant de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte.

Tarif gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, merci d'annoncer le nombre d'enfants lors de l'inscription.

Cours N° 1341 : mardi 31 octobre 2023 de 19h à 20h

Prix : Fr. 15.00 (Collation Fr 5.- par participant), enfant gratuit

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Christel Sommer

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Yoga Adulte-enfant à Porrentruy

Ce cours de yoga propose des moments de partages, de mouvements et d'Être « bien là » qui harmonisent les liens physiques, mentaux et émotionnels... Humains. Les pratiques du yoga parent/enfant permettent d'améliorer la perception du corps, la motricité, la concentration et la découverte de qui « Je suis » vraiment et maintenant pour chacun. Pour tous les parents, grand-parents ; une aventure transgénérationnelle !

Cours N° 1413 : 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 10h à 11h - Prix : 105.00

Cours N° 1414 : 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 10h à 11h - Prix : 90.00

Cours N° 1415 : 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 10h à 11h - Prix : 75.00

Cours N° 1416 : 9 mercredis du 17 avril au 19 juin 2024 de 10h à 11h - Prix : 135.00

(Prix par duo)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sophie Jobé

■ ■ ■ Mais que fait le Père Noël ? à Bonfol

Venez vous laisser porter par la magie de Noël à travers le récit de contes.

Cours N° 1303 : samedi 25 novembre 2023 de 14h à 15 h 30

Prix : Fr 15.00 (Enfant accompagné gratuit)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Sylvia Moritz, Animatrice socioculturelle HES, conteuse, musicienne

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Sapins de Noël en Pain d'épices Adulte-Enfant à Porrentruy

Partager un moment ludique avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner des pains d'épices originaux et gourmands pour les fêtes.

Enfant : dès 5 ans

Cours N° 1322 : mercredi 29 novembre 2023 de 13 h 45 à 16 h 45

Prix : Fr. 40.00 par duo (Marchandises Fr 10.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Annie Meyer, Indépendante dans la formation d'adultes et le bien-être

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Accompagner mon enfant 0-6 ans à Bonfol

Pour les adultes intéressés à découvrir les phases de développement de l'enfant à la lumière des neurosciences. Afin de mieux comprendre certains comportements et découvrir les pistes d'accompagnement possibles.

Cours N° 1169 : 2 mardis du 9 janvier au 16 janvier 2024 de 19h à 20 h 30

Prix : 38.00

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Gipsy Nussbaum, Enseignante et éducatrice spécialisée

■ ■ ■ Cookies Adulte-Enfant à Porrentruy

Venez partager un moment en cuisine avec votre enfant, nièce/neveu, filleul/filleule, petit-enfant. Nous allons confectionner différents cookies. Possible de les adapter en cas d'allergies (gluten, lactose, fruits à coques, œufs, etc.). Age des enfants 4 à 10 ans.

Cours N° 1329 : samedi 27 janvier 2024 de 9h à 11 h 30

Prix : Fr. 40.00 par duo. (Marchandises Fr 18.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Ateliers relaxation enfants 4-6 ans avec parents à Cornol

La relaxologie pour les enfants permet de diminuer le stress, les troubles du sommeil, les troubles psychosomatiques mais aussi de prendre conscience de ses émotions, en travaillant avec de simples techniques. Ces dernières favorisent également la concentration et la confiance en soi.

Cours N° 1224 : 2 samedis du 3 février au 10 février 2024 de 10h à 11h

Prix : Fr. 40.00 (prix par duo)

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Christelle Piquerez, Relaxologue et éducatrice de l'enfance

NOUVEAUTÉ!

Quelques cours des Franches-Montagnes

■ ■ ■ Initiation aux bals folks (N° 23-FM-1227)

Les bals folks regroupent de nombreuses danses sociales venues de différents coins d'Europe. En couple, en ligne, à deux ou encore en changeant de partenaires, il y en a pour tous les goûts ! Venez apprendre à maîtriser la chapelloise, tourner sur une valse, se laisser porter par une gavotte, rire sur une bourrée ou rêver sur une mazurka ! Olga, qui s'est laissée emporter par ces danses depuis plus de 15 ans, vous y guidera à petits ou grands pas. La première heure sera consacrée à l'apprentissage de nouvelles danses, suivie par une demi-heure pour s'amuser et revoir les danses déjà connues. Pas besoin de venir avec un partenaire, tout le monde est bienvenu, de 10 à 99 ans et plus !

Animé par : Olga Grandjean

Dates : jeudis 28 septembre, 12 octobre, 2 et 30 novembre de 19 h 30 à 21 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 70.-

Organisé par : UPJ Franches-Montagnes : franchisesmontagnes@upjurassienne.ch, 032 954 17 45

■ ■ ■ Enduits de terre crue (N° 23-FM-1132)

Aujourd'hui encore, la moitié de l'humanité vit dans un habitat en terre crue. Les hommes et les femmes du monde entier utilisent cette matière première pour bâtir. Grâce à ce cours, venez découvrir ce matériau de base utile pour rénover ou construire votre maison de manière écologique ou simplement par curiosité. La journée sera faite d'une petite partie théorique avec la visite de notre lieu de vie ainsi que des échanges concernant les différentes techniques de travail et d'une initiation pratique afin d'expérimenter les enduits de terre crue. A prendre avec soi : pique-nique et boissons, habits usagés (éventuellement de rechange) et bonnes chaussures.

Animé par : Gloor Lucas, paysagiste et éco-constructeur

Date : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 16h

Lieu : Bas du Village 7, Les Pommerats

Prix : Fr. 120.-

Organisé par : UPJ Franches-Montagnes : franchisesmontagnes@upjurassienne.ch, 032 954 17 45

■ ■ ■ Randonnée avec des ânes et visite d'une éolienne (N° 23-FM-1027)

Venez passer un moment inoubliable au Mont Soleil avec des ânes qui vous accompagneront dans une randonnée facile au pied des éoliennes ! Marche, pique-nique et divers ateliers ponctueront la balade qui s'achèvera par la visite d'une éolienne ! Pique-nique et boisson, vêtements et chaussures adaptés.

Cet événement est soutenu par BKW.

Animé par : Nathalie Blanc et Elena Dell'Avo

Date : samedi 7 octobre, de 13 h 30 à 16 h 45

Lieu : place de parc, centrale énergies renouvelables du Mont Soleil

Prix : Fr. 38.-, enfants 8 à 15 ans accompagnés Fr. 19.-

Organisé par : UPJ Franches-Montagnes : franchisesmontagnes@upjurassienne.ch, 032 954 17 45

Toutes les informations sont www.upjurassienne.ch
ou **032 954 17 45** - franchessmontagnes@upjurassienne.ch

Types de cours adaptés à vos objectifs d'apprentissage

■ ■ ■ Cours standards

Pour démarrer ou progresser dans une langue et atteindre un certain niveau.

Objectifs :

1. Acquérir pas à pas les 5 compétences langagières : comprendre par l'écoute et la lecture, parler, écrire, interagir.
2. Améliorer ses compétences en grammaire et élargir son vocabulaire, s'exprimer de manière plus fluide et structurée.

■ ■ ■ Cours de conversation

Pour maintenir ses connaissances et progresser surtout à l'oral.

Objectifs :

1. Prendre plaisir à parler. Entretenir ses acquis et les renforcer par une pratique régulière. 2. – Approfondir ses connaissances lexicales et grammaticales.

■ ■ ■ Cours loisirs et culture

Pour les voyages et le plaisir,

Objectifs :

1. Comprendre l'interlocuteur au café, au restaurant, à l'hôtel, dans la rue, dans les magasins
2. Savoir s'exprimer dans les situations quotidiennes, pouvoir remplir un formulaire
3. S'initier à quelques aspects de la culture et savoir-vivre local (salutations, gastronomie)

■ ■ ■ Cours sur mesure

Cours pour privés et entreprises selon offre

Objectifs :

1. Acquérir des connaissances spécifiques à sa branche professionnelle
2. Travailler à son rythme, se préparer pour un examen, atteindre des objectifs individuels.

Nos cours de langues ont lieu dans tout le canton du Jura et Moutier



Cours de langues

Nos prochains cours à partir de septembre 2023

Cours	ANGLAIS	Date dès le	Lieu
23-LAN-1103	Anglais Niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 3)	Ma 05.09.2023 18 h 00	Porrentruy
23-LAN-1104	Anglais Niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 3)	Ma 12.09.2023 18 h 00	Moutier
23-LAN-1107	Anglais Niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 3)	Me 13.09.2023 19 h 40	Delémont
23-LAN-1097	Anglais Niveau A2 1 ^{er} semestre (sur 3)	Ma 19.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1100	Anglais Niveau A2 2 ^e semestre (sur 3)	Lu 04.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1106	Anglais Niveau B1 2 ^e semestre (sur 10)	Me 06.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1105	Anglais Niveau B1 4 ^e semestre (sur 10)	Me 13.09.2023 18 h 00	Moutier
23-LAN-1096	Anglais perfectionnement B1/B2	Ma 05.09.2023 08 h 30	Moutier
23-LAN-1075	Anglais perfectionnement B1/B2	Ma 05.09.2023 18 h 00	Saignelégier
23-LAN-1101	Anglais perfectionnement B1/B2	Lu 18.09.2023 18 h 00	Porrentruy
23-LAN-1098	Anglais perfectionnement B2	Lu 04.09.2023 19 h 40	Delémont
23-LAN-1164	Anglais conversation B1/B2	Ma 05.09.2023 19 h 40	Porrentruy
23-LAN-1163	Anglais conversation B1/B2	Me 13.09.2023 18 h 00	Delémont

Cours	ALLEMAND	Date	Lieu
23-LAN-1041	Allemand Niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 3)	Lu 11.09.2023 18 h 00	Moutier
23-LAN-1064	Allemand Niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 3)	Me 13.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1071	Allemand Niveau A1 2 ^e semestre (sur 3)	Lu 04.09.2023 19 h 40	Delémont
23-LAN-1070	Allemand Niveau A2 1 ^{er} semestre (sur 4)	Lu 28.08.2023 19 h 40	Moutier
23-LAN-1069	Allemand Niveau A2 2 ^e semestre (sur 4)	Ma 05.09.2023 18 h 30	Delémont
23-LAN-1161	Allemand Niveau A2 3 ^e semestre (sur 4)	Ma 31.10.2023 18 h 30	Delémont
23-LAN-1065	Allemand Niveau B2 3 ^e semestre (sur 4)	Je 24.08.2023 19 h 00	en ligne
23-LAN-1162	Allemand conversation A2/B1	Ma 13.09.2023 19 h 40	Delémont

Cours	AUTRES LANGUES	Date	Lieu
23-LAN-1050	Espagnol niveau A1 1 ^{er} semestre (sur 2)	Ma 12.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1049	Espagnol niveau B1 3 ^e semestre (sur 4)	Lu 18.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1175	Espagnol conversation B2	Je 14.09.2023 18 h 00	Tramelan
23-LAN-1048	Espagnol conversation B2	Je 02.11.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1174	Italien débutant A1 1 ^{er} semestre (sur 2)	Me 13.09.2023 19 h 00	Delémont
23-LAN-1052	Italien débutant A1 2 ^e semestre (sur 2)	Lu 11.09.2023 18 h 00	Delémont
23-LAN-1051	Italien conversation A2 B1	Ma 12.09.2023 19 h 00	Delémont
23-LAN-1234	Japonais Niveau A1 2 ^e semestre (sur 4)	Lu 25.09.2023 08 h 00	Delémont
23-LAN-1054	Russe débutant A1 1 ^{er} semestre (1/4)	Je 14.09.2023 19 h 00	Delémont
23-LAN-1206	Russe Niveau A1 4 ^e semestre (sur 4)	Ma 22.08.2023 19 h 00	Delémont
23-LAN-1173	Russe Perfectionnement B1 à B2	Ma 12.09.2023 17 h 30	Delémont

Et nos cours de Français intégration qui ont lieu à Moutier

Toutes les informations sont www.upjurassienne.ch ou **032 492 29 29** - info@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Pensée positive (N° 23-DMT-1289)

Réussir sa vie en la programmant avec les bons mots. La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle qui va se concentrer sur le bon côté de la vie et en attendre des résultats positifs.

Animé par: Christine Jubin

Date: mercredi 13 septembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu: Bourrignon

Prix: Fr. 25.-

Inscription: +41 78 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Création d'une ceinture et d'un porte-monnaie en cuir (N° 23-DMT-1518)

En premier lieu nous apprendrons à travailler le cuir en découpant une lanière pour créer une ceinture à partir de cuir de vache. Toute la transformation se fera manuellement. Ensuite nous apprendrons à coudre une boucle en laiton dans la ceinture. Finalement, nous créerons un porte-monnaie ou un étui simple individuellement. Pour cela nous concevrons un motif en carton. Tout le travail se fera manuellement

Animé par: Sophie Reber

Date: 4 lundis du 18 septembre au 9 octobre 2023 de 20h à 22h

Lieu: Soulce

Prix: Fr. 100.-. (+ entre Fr. 40.- et Fr. 50.- selon le matériel utilisé)

Inscription: +41 75 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Danse orientale des 7 déesses (N° 23-DMT-1503)

La danse des 7 déesses allie la compréhension des archétypes des déesses aux mouvements corporels. Elle permet de danser sa sensualité, sa force et sa vulnérabilité, son courage, sa générosité et sa créativité. Mariage de l'Orient et de l'Occident, du mouvement et de la conscience, cette danse permet de développer notre intelligence corporelle et notre confiance en nous. Pour que le féminin sacré retrouve ses lettres de noblesse dans notre société! Pour que chaque femme retrouve et célèbre son amour pour elle-même, sa force et sa joie! Pour qui? Toute femme aimant danser, jeune ou plus riche en âge.

Animé par: Marie-Laure Jallon

Date: samedi 23 septembre 2023 de 14h à 16h

Lieu: Delémont

Prix: Fr. 30.-

Inscription: +41 032 422 50 02 - delemont@upjurassienne.ch

Toutes les informations sont www.upjurassienne.ch ou **032 422 50 02 - delemont@upjurassienne.ch**

Enfants – Ados

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau I – Porrentruy

Niveau I : pour enfants peu à l'aise dans l'eau ou qui n'aiment pas se faire asperger, ou qui ne mettent pas la tête sous l'eau. Développer la confiance et le plaisir dans l'eau par des jeux ludiques et les exercices spécifiques.

Enfant 4-5 ans. Eau chaude et peu profonde, bassin du Collège Saint-Charles. Maximum 8 enfants par groupe. Attention : cours uniquement pour les enfants, les parents ne les accompagnent pas au bassin.

Ce cours est une suite idéale au cours « Eveil aquatique Parent-Enfant »

Cours N° 1350 : 6 jeudis du 2 novembre au 7 décembre 2023 de 18h à 18h 45 Prix : Fr. 145.00

Cours N° 1351 : 7 jeudis du 18 janvier au 7 mars 2024 18h à 18h 45 Prix : Fr. 165.00

Cours N° 1352 : 7 jeudis du 18 avril au 13 juin 2024 de 18h à 18h 45 Prix : Fr. 165.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : David Requet

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau II – Porrentruy

Pour enfants qui n'ont plus peur de se faire asperger par l'eau ou qui mettent la tête sous l'eau (ou avoir suivi niveau I). Renforcer la confiance et le plaisir dans l'eau, développer le mouvement dans l'eau par des exercices spécifiques. Eau chaude et peu profonde, bassin du Collège Saint-Charles.

Attention : cours uniquement pour les enfants, les parents ne les accompagnent pas au bassin.

Ce cours est une suite idéale au cours « Eveil aquatique Parent-Enfant ».

Cours N° 1353 : 6 jeudis du 2 novembre au 7 décembre 2023 de 18h 45 à 19h 30 Prix : Fr. 145.00

Cours N° 1354 : 7 jeudis du 18 janvier au 7 mars 2024 18h 45 à 19h 30 Prix : Fr. 165.00

Cours N° 1355 : 7 jeudis du 18 avril au 13 juin 2024 de 18h 45 à 19h 30 Prix : Fr. 165.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : David Requet

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau I débutant – Porrentruy

Techniques de base : sauts, propulsion, flotter, début de la nage. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Dès 6 ans ou dès 5 ans si découverte aquatique II réussi.

Attention : enfant autonome dans le vestiaire, le moniteur-trice l'accueille vers le bassin.

Cours N° 1356 : 8 mardis du 3 octobre au 5 décembre 2023 de 17h à 18h

Cours N° 1370 : 8 jeudis du 5 octobre au 7 décembre 2023 de 17h à 18h

Cours N° 1357 : 8 vendredis du 6 octobre au 8 décembre 2023 de 17h à 18h

Cours N° 1358 : 8 mardis du 9 janvier au 5 mars 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1371 : 8 jeudis du 11 janvier au 7 mars 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1359 : 8 vendredis du 12 janvier au 8 mars 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1360 : 8 mardis du 12 mars au 14 mai 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1372 : 8 jeudis du 14 mars au 23 mai 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1361 : 8 vendredis du 15 mars au 31 mai 2024 de 17h à 18h

Prix : Fr. 125.00 (Le tarif comprend les entrées à la piscine.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : David Requet et Aurélie Veira Da Silva-Gelin

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau II intermédiaire – Porrentruy

Sauts, propulsion, flotter, brasse. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls.
Obtention du niveau I obligatoire.

Attention : enfant autonome dans le vestiaire, le moniteur-trice l'accueille vers le bassin.
Dès 6 ans et natation Enfant – Niveau I réussi.

Cours N° 1362: 8 mardis du 3 octobre au 5 décembre 2023 de 18h à 19h

Cours N° 1373: 8 jeudis du 5 octobre au 7 décembre 2023 de 18h à 19h

Cours N° 1363: 8 vendredis du 6 octobre au 8 décembre 2023 de 18h à 19h

Cours N° 1364: 8 mardis du 9 janvier au 5 mars 2024 de 18h à 19h

Cours N° 1374: 8 jeudis du 11 janvier au 7 mars 2024 de 18h à 19h

Cours N° 1365: 8 vendredis du 12 janvier au 8 mars 2024 de 18h à 19h

Cours N° 1366: 8 mardis du 12 mars au 14 mai 2024 de 18h à 19h

Cours N° 1375: 8 jeudis du 14 mars au 23 mai 2024 de 18h à 19h

Cours N° 1367: 8 vendredis du 15 mars au 31 mai 2024 de 18h à 19h

Prix : Fr. 125.00 (Le tarif comprend les entrées à la piscine.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : David Requet et Aurélie Veira Da Silva-Gelin

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau III – Porrentruy

Perfectionnement brasse et approche du Crawl - Plongeon - Jeux sportifs.
Ayant acquis le niveau II.

Cours N° 1368: 6 mardis du 21 mai au 25 juin 2024 de 17h à 18h

Cours N° 1369: 6 mardis du 21 mai au 25 juin 2024 de 18h à 19h

Prix : Fr. 95.00 (Le tarif comprend les entrées à la piscine.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : David Requet

■ ■ ■ Relaxation en nature à Cornol

La relaxologie aide les enfants à prendre conscience de leurs émotions grâce à de simple techniques qui permettent de diminuer le stress, les troubles du sommeil ou psychosomatiques. La nature est un décor idéal pour découvrir ces astuces et entrer en contact avec ses ressentis à travers différentes relaxations, jeux et créations. Les enfants repartiront avec des idées d'exercices ludiques et faciles à reproduire au quotidien et qui les accompagneront vers plus de détente d'encrage et de confiance en eux.

Pour les enfants de 7 à 12 ans.

Cours N° 1216: 2 mercredis du 4 octobre au 11 octobre 2023 de 14h à 16h

Cours N° 1217: 2 mercredis du 15 mai au 22 mai 2024 de 14h à 16h

Prix : Fr. 20.00

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Christelle Piquerez et Elisa Theubet

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Création d'une eau de parfum personnalisée : des odeurs aux émotions à Bonfol

La nature porte des odeurs délicieuses, réunies dans un parfum, ses odeurs nous remplissent de joie. Chaque plante prend soin d'une émotion particulière : le sapin pour la persévérance, l'épinette lors de découragement et de fatigue ou encore le litsea pour retrouver le sourire... tu pourras créer ton propre mélange selon tes envies et tes besoins.

Pour enfants de 8 à 12 ans.

Cours N° 1232 : mercredi 4 octobre 2023 de 14h à 16h

Prix : Fr. 20.00 (Matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Mélanie Henchoz, Thérapeute en médecine complémentaire

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Bracelet en pierres semi-précieuses pour enfants à Alle

Fabrication d'un bracelet en pierres semi-précieuses pour enfants de 5 à 12 ans.

Cours N° 1249 : samedi 7 octobre 2023 de 9 h 30 à 11h

Prix : Fr. 15.00 (Matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Chloé Cattin, Créa'Clo

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier théâtre à Bonfol

Viens découvrir le théâtre. Mimer, cascader, improviser et découvrir le langage de ton corps.

Enfant 8-12 ans

Cours N° 1168 : samedi 28 octobre 2023 de 9 h 30 à 11h

Prix : Fr. 15.00

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Elise Bregnard, Etudiante en théâtre

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Contes d'Halloween à Porrentruy

Veillée contée à l'occasion d'Halloween : venez découvrir la légende irlandaise de « Jack O'Lantern », la sorcière de « Hansel et Gretel » ainsi que le terrible et sanglant « Barbe Bleue ». Soupe au potiron et thé seront servis à la fin de la séance et peut-être quelques friandises pour les enfants déguisés... TOUT PUBLIC!

Attention : Enfant de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte. Tarif gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, merci d'annoncer le nombre d'enfants lors de l'inscription

Cours N° 1341 : mardi 31 octobre 2023 de 19h à 20h

Prix : Fr. 15.00 (Collation Fr. 5.- par participant)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Christel Sommer

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Yoga enfant 6-12 ans à Porrentruy

Ce cours de yoga en mouvements conscients, riche de découvertes, permet de développer petit à petit les ressources et forces physiques, mentales et émotionnelles que chaque enfant porte déjà en soi. Les pratiques du yoga pour enfants (jeux, postures, perceptions sensorielles et relaxations) sont des aventures intérieures qui se créent et dans lesquelles on plonge comme de grands explorateurs.

Cours N° 1417: 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 14h à 15h – Prix Fr. 84.00

Cours N° 1418: 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 14h à 15h – Prix Fr. 72.00

Cours N° 1419: 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 14h à 15h – Prix Fr. 60.00

Cours N° 1420: 9 mercredis du 17 avril au 19 juin 2024 de 14h à 15h – Prix Fr. 108

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Sophie Jobé

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Mais que fait le Père Noël? A Bonfol

Venez vous laisser porter par la magie de Noël à travers le récit de contes.

Cours N° 1303: samedi 25 novembre 2023 de 14h à 15h 30

Prix: Fr. 15.00 (Enfant accompagné de moins de 10 ans gratuit)

Inscription: +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation: Sylvia Moritz, Animatrice socioculturelle HES, conteuse, musicienne

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier porte-clés en macramé à Porrentruy

Tu as envie de passer un mercredi après-midi créatif avec plein d'autres enfants? Viens découvrir la technique du macramé et apprendre à dompter le coton et les nœuds! Tu repartiras avec ton propre porte-clés, réalisé dans les couleurs de ton choix. La seule difficulté? Décider si tu offres ton œuvre à quelqu'un ou si tu la gardes pour toi!

Enfant dès 8 ans

Cours N° 1472: mercredi 13 mars 2024 de 14h à 16h

Prix: Fr. 25.00 (Matériel Fr. 12.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Prisca Gerber

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Journée à la ferme pour les enfants à Cornol

Ces trois visites à la ferme auront chacune un thème différent. La première après-midi sera un atelier consacré aux animaux, durant laquelle les enfants visiteront la ferme et feront connaissance avec chaque animal. Ils auront par exemple l'occasion de ramasser les oeufs ou encore de brosser les chevaux. Une seconde après-midi aura pour thème les céréales. Les enfants auront la chance de faire du pain. La dernière séance se basera sur le thème du lait!

Cours N° 1225: 3 mercredis du 13 mars au 27 mars 2024 de 14h à 16h

Prix: Fr. 60.00 (Support de cours Fr. 10.-)

Inscription: +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation: Ophélie Cattin, éducatrice sociale

Enfants – Ados

■ ■ ■ Permis de couteau et feu à Fontenais

Le couteau de poche et les feux de camp sont des fabuleux moyens de découvrir et connaître la nature... mais de façon maîtrisée. Pour assurer leur usage avec un minimum de risque, viens passer ton « permis couteau » sur le mode du permis de conduire, et apprendre à cuisiner sur le feu.

Cours N° 1382 : samedi 20 avril 2024 de 9 h 30 à 16 h 30

Prix : Fr. 75.00 (Repas et goûter compris)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Wüthrich

■ ■ ■ CLUEDO à Porrentruy

Viens mener une enquête ludique et palpitante au cœur de la nature... A toi de collecter les indices qui te mèneront sur la piste de quelques mammifères de nos forêts, leurs traces, leur mode de vie. Jeu d'enquête grandeur nature ! Attention : tu dois maîtriser la lecture.

Cours N° 1383 : mercredi 24 avril 2024 de 13 h 30 à 17 h 30

Prix : Fr. 43.00 (Goûter compris)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Wüthrich



■ ■ ■ Landart et la magie de la forêt à Porrentruy

Les contes et légendes de la nature, les jeux proposés ainsi que les matériaux et couleurs présents dans la forêt seront source d'inspiration pour réaliser diverses créations à ramener à la maison. Nous terminerons par une œuvre de Land'art collective. Prendre un pique-nique.

Cours N° 1384 : samedi 18 mai 2024 de 10h à 16 h 30

Prix : Fr. 70.00 (Goûter compris)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Wüthrich



■ ■ ■ Poney – Initiation à Chevenez

Découvrir dans un petit manège la préparation des poneys, le matériel nécessaire pour les soins, la promenade et le plaisir équestre. Promenade à la longe et monte sur le Poney. Boisson et petite collation comprises. Casque à disposition ou prendre son casque d'équitation ou de vélo. Places limitées.

Cours N° 1121 : vendredi 24 mai 2024 de 17h à 18 h 30

Prix : Fr. 15.00

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Félicia Juillard

■ ■ ■ Résoudre les pannes et bugs informatiques les plus courants à Rocourt

Les problèmes informatiques arrivent à tout moment. Apprenez à vous sortir de ces situations de manière autonome. Apportez votre ordinateur et vos exemples de situations vécues ou vos questions. Cours ouvert aux utilisateurs de PC et de Mac.

Cours N° 1127 : 3 mercredis du 8 novembre au 22 novembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 75.00 (Un support de cours avec le vocabulaire de base Fr. 2.-)

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Christophe Wüest

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Votre téléphone portable : indispensable mais parfois bien compliqué à Rocourt

Un vrai casse-tête ! Sauvegarde, mises à jour, nettoyage, stockage (mémoire pleine), gestion des photos et des vidéos. Comment faire ?

Cours N° 1128 : 2 mercredis du 17 janvier au 24 janvier 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 50.00

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Christophe Wüest

NOUVEAUTÉ!

	Jean-François & Alain Chariatte	
	Porrentruy	Delémont
	032/466 63 39	032/423 26 62
Pneus - Jantes - Batteries - Géométrie - Amortisseurs - Echappements		

	Rohrer SA	2942 ALLE	
		Rte de Courgenay 36	
		Tel: 032 / 471 16 19	
		Fax: 032 / 471 22 72	

ATELIER MYLÈNE ANGI		ENCADREMENT & RELIURE 28 RUE DE L'ÉGLISE 2900 PORRENTROY
------------------------------------	---	---

Mouvement – Sport

■ ■ ■ Yoga à Courgenay

Ce cours de yoga s'adresse à tout public. La pratique régulière du yoga permet l'assouplissement et le renforcement musculaire, active le fonctionnement des organes internes et procure détente, relaxation physique et mentale. Les leçons sont articulées autour de la respiration, la posture, le mouvement et la détente. Chaque élève pratique à son niveau et avance à son rythme.

Cours N° 1138 : 8 mardis du 22 août au 10 octobre 2023 de 18 h 30 à 19 h 45 – Prix : Fr. 96.00

Cours N° 1139 : 7 mardis du 31 octobre au 12 décembre 2023 de 18 h 30 à 19 h 45 – Prix : Fr. 84.00

Cours N° 1140 : 10 mardis du 16 janvier au 26 mars 2024 de 18 h 30 à 19 h 45 – Prix : Fr. 120.00

Cours N° 1141 : 10 mardis du 16 avril au 18 juin 2024 de 18 h 30 à 19 h 45 – Prix : Fr. 120.00

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Jacques Déboeuf, Enseignant

■ ■ ■ Qi Gong Ba Duan Jin à Porrentruy

Le Qi Gong est un art millénaire, originaire de Chine, qui consiste en la pratique de mouvements souples et harmonieux, associés à la respiration et à la concentration. Ce cours est basé sur le Ba Duan Jin (8 pièces de brocart), un ensemble de 8 mouvements élaborés au XI^e siècle, destiné à améliorer et fortifier tant le corps que la santé et l'esprit. Cours ouvert à toutes et tous, sans pré-requis.

Cours N° 1451 : 7 mercredis du 23 août au 4 octobre 2023 de 18 h 45 à 20h

Prix : Fr. 105.00 (Un document de cours sera remis aux participants qui le souhaitent, avec une demande de participation de CHF 5.-.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Stéphanie Lüthi

■ ■ ■ Initiation au padel tennis à Courtedoux

Initiation au padel tennis par des exercices ludiques et adaptés dans une ambiance conviviale et dans un cadre proche de la nature au Tennis Club à Courtedoux.

Cours N° 1180 : 4 mercredis du 23 août au 13 septembre 2023 de 19h à 20h

Cours N° 1182 : 4 mercredis du 15 mai au 5 juin 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 80.00

Inscription : +41 79 255 71 42 ou barbara.carrerseuret@gmail.com

Animation : Vincent Guyenne, Professeur de tennis

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Initiation et perfectionnement au tennis à Courtedoux

Initiation ou perfectionnement au tennis par des exercices ludiques et adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale avec un moniteur professionnel et dans un cadre proche de la nature au Tennis Club à Courtedoux.

Cours N° 1183 : 4 mercredis du 23 août au 13 septembre 2023 de 20h à 21h

Cours N° 1182 : 4 mercredis du 15 mai au 5 juin 2024 de 20h à 21h

Prix : Fr. 80.00

Inscription : +41 79 255 71 42 ou barbara.carrerseuret@gmail.com

Animation : Vincent Guyenne, Professeur de tennis

■ ■ ■ Yoga à midi à Porrentruy

Ensemble d'exercices, de respirations et de mouvements qui vous permet de maîtriser votre esprit et votre corps. Il fait appel à des mouvements fluides qui tonifient et étirent votre corps, et augmentent la force et la souplesse. Travail au sol, assis ou debout.

Cours N° 1395: 6 lundis du 4 septembre au 9 octobre 2023 de 12h à 13h – Prix Fr. 72.00

Cours N° 1396: 8 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 12h à 13h – Prix Fr. 96.00

Cours N° 1397: 6 lundis du 8 janvier au 12 février 2024 de 12h à 13h – Prix Fr. 72.00

Cours N° 1398: 5 lundis du 26 février au 25 mars 2024 de 12h à 13h – Prix Fr. 60.00

Cours N° 1399: 10 lundis du 15 avril au 24 juin 2024 de 12h à 13h – Prix Fr. 120.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Marie-Claude Thiévent

■ ■ ■ Tennis – initiation à Porrentruy

Apprendre les techniques de base adaptées à votre niveau et découvrir le plaisir du jeu.

Cours N° 1478: 5 mardis du 5 septembre au 3 octobre 2023 de 10 h 30 à 11 h 30

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Prix: Fr. 130.00

Animation: Lorenzo Annicchiarico

■ ■ ■ Dance country débutant à Boncourt

Seul ou accompagné, venez passer un bon moment au cours dance country débutant. Danse conviviale et fraternelle sur un tempo entraînant. Cette activité est ouverte aux femmes comme aux hommes de tout âge.

Cours N° 1191: 6 mercredis du 6 septembre au 11 octobre 2023 de 19 h 30 à 21h

Prix: Fr. 112.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation: Chantal Christe Meyer, Enseignante

■ ■ ■ Yoga de l'énergie à Porrentruy

Le Yoga de l'Énergie, à travers la voie du Sentir, permet à chacun par la pratique de gestes et de respirations conscients de favoriser le recentrage et le respect de ses limites. Ainsi se « découvrir », enlever « ce qui couvre » et installer petit à petit une certaine harmonie en soi ; équilibre du vivant. Se donner les moyens de se mettre en chemin, d'explorer et de s'ouvrir à tous les possibles. Et juste Être bien LÀ...

Cours N° 1400: 6 jeudis du 7 septembre au 12 octobre 2023 de 19h à 20 h 15 – Prix: Fr. 90.00

Cours N° 1408: 8 jeudis du 2 novembre au 21 décembre 2023 de 19h à 20 h 15 – Prix: Fr. 120.00

Cours N° 1409: 6 jeudis du 11 janvier au 15 février 2024 de 19h à 20 h 15 – Prix: Fr. 90.00

Cours N° 1410: 5 jeudis du 29 février au 28 mars 2024 de 19h à 20 h 15 – Prix: Fr. 75.00

Cours N° 1411: 8 jeudis du 18 avril au 20 juin 2024 de 19h à 20 h 15 – Prix: Fr. 120.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Sophie Jobé

Mouvement – Sport

■ ■ ■ Renforcement musculaire à Porrentruy

Ce cours propose des exercices cardios, musculaires, de stretching et de souplesse permettant le renforcement musculaire de l'intégralité du corps. Pour TOUS!

Cours N° 1436 : 6 jeudis du 7 septembre au 12 octobre 2023 de 19h à 20h – Prix 72.00

Cours N° 1440 : 8 jeudis du 2 novembre au 21 décembre 2023 de 19h à 20h – Prix 96.00

Cours N° 1441 : 6 jeudis du 11 janvier au 15 février 2024 de 19h à 20h – Prix 72.00

Cours N° 1442 : 5 jeudis du 29 février au 28 mars 2024 de 19h à 20h – Prix 60.00

Cours N° 1443 : 9 jeudis du 18 avril au 27 juin 2024 de 19h à 20h – Prix 96.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Ladyshape, Coach Sportif

■ ■ ■ Aquapilates à Boncourt

Venez découvrir une discipline aquatique qui renforce les muscles en profondeur tout en ayant une sensation de bien-être – Gagner en souplesse et mobilité articulaire – Aide à évacuer le stress et à améliorer sa coordination. Pour plus de diversité, nous associerons pilate et aquapilates.

Cours N° 1117 : 6 vendredis du 8 septembre au 13 octobre 2023 de 8 h 15 à 9h

Prix : Fr. 90.00 (Entrées piscine comprises dans le prix)

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation : Séverine Nappez

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Aqua gym à Porrentruy

Une façon légère de se dépenser en ménageant ses articulations et en travaillant efficacement différents groupes musculaires grâce à la résistance de l'eau. Une dépense calorique assurée! Les leçons se déroulent en eau peu profonde.

Cours N° 1421 : 5 lundis du 11 septembre au 9 octobre 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 65.00

Cours N° 1376 : 8 jeudis du 5 octobre au 7 décembre 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 112.00

Cours N° 1422 : 7 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 91.00

Cours N° 1423 : 6 lundis du 8 janvier au 12 février 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 78.00

Cours N° 1377 : 8 jeudis du 11 janvier au 7 mars 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 112.00

Cours N° 1424 : 5 lundis du 26 février au 25 mars 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 65.00

Cours N° 1378 : 8 jeudis du 14 mars au 23 mai 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 112.00

Cours N° 1425 : 10 lundis du 15 avril au 24 juin 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 130.00

(Entrées piscine comprises dans le prix)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Marianne Chapuis-Borgeaud et Aurélie Veira Da Silva-Gelin

■ ■ ■ Aqua Gym Spécial dos à Porrentruy

Pour non-nageurs et nageurs, cours dans l'eau peu profonde. Accent sur renforcement du dos, sans oublier bras et jambes.

Attention prix : Fr. 15.- la séance 5-6 pers./Fr. 13.- la séance 7 pers. et +

Cours N° 1426 : 5 lundis du 11 septembre au 9 octobre 2023 de 20h à 21h – Prix : Fr. 65.00

Cours N° 1427 : 7 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 20h à 21h – Prix : Fr. 91.00

Cours N° 1428 : 6 lundis du 8 janvier au 12 février 2024 de 20h à 21h – Prix : Fr. 78.00

Cours N° 1429 : 5 lundis du 26 février au 25 mars 2024 de 20h à 21h – Prix : Fr. 65.00

Cours N° 1430 : 10 lundis du 15 avril au 24 juin 2024 de 20h à 21h – Prix : Fr. 130.00

(Entrées piscine comprises dans le prix)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Marianne Chapuis-Borgeaud

■ ■ ■ Circuit training à Porrentruy

Le circuit training est une séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série de mouvements effectués avec un effort maximum pendant une courte période. Pour tous !

Durant les beaux jours, ce cours pourra s'effectuer à l'extérieur en version « Urban training ».

Cours N° 1390 : 5 mercredis du 13 septembre au 11 octobre 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 60.00

Cours N° 1391 : 6 mercredis du 8 novembre au 13 décembre 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 72.00

Cours N° 1392 : 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 72.00

Cours N° 1393 : 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2023 de 19h à 20h – Prix : Fr. 60.00

Cours N° 1394 : 10 mercredis du 17 avril au 26 juin 2024 de 19h à 20h – Prix : Fr. 60.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Tiziana Closson

■ ■ ■ Danse de l'équilibre hormonale à Porrentruy

Ensemble d'exercices, effectués de manière dynamique sur une musique, permettant de rééquilibrer le système hormonal. Cette méthode permet, entre autres, de réguler le cycle menstruel, de renforcer le périnée, de diminuer les symptômes de la ménopause, l'incontinence, d'améliorer la fertilité et la libido. Présence indispensable aux 3 premières séances (enseignement de base), les séances suivantes permettront de compléter et de soutenir la pratique.

Cours N° 1462 : 10 lundis du 25 septembre au 18 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 240.00 (Support de cours Fr. 7.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Carole Jacquenot

NOUVEAUTÉ!

Mouvement – Sport

■ ■ ■ Natation Perfectionnement à Porrentruy

Petit groupe idéal pour se perfectionner en natation et/ou apprendre différents styles de nages dans un cadre sportif et convivial.

Cours N° 1379 : 8 jeudis du 5 octobre au 7 décembre 2023 de 20h à 21h

Cours N° 1380 : 8 jeudis du 11 janvier au 7 mars 2024 de 20h à 21h

Cours N° 1381 : 8 jeudis du 14 mars au 23 mai 2024 de 20h à 21h

Prix : Fr. 150.00 (Le tarif comprend les entrées à la piscine.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Veira Da Silva-Gelin

■ ■ ■ H.I.I.T à Fontenais

Le H.I.I.T, ou High Intensity Interval Training, est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures.

Cours N° 1412 : 8 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 18h à 18 h 30 – Prix : Fr. 50.00

Cours N° 1189 : 8 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 18 h 45 à 19 h 15 – Prix : Fr. 50.00

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Ladyshape, Coach Sportif

■ ■ ■ Création et représentation d'une courte chorégraphie avec la Cie Champlo0 à Porrentruy

La compagnie Champlo0 propose à toute personne (dès 10 ans) de s'immerger dans les gestes et thématiques de leur dernière création intitulée NALC et de s'en inspirer pour créer ensemble une petite chorégraphie. Branca Scheidegger et Rafael Smadja, les chorégraphes de NALC, mêlent hip-hop et danse contemporaine dans leur travail. Par des jeux, des improvisations guidées et des exercices de partnering qu'ils ont utilisés pour créer NALC, ils accompagneront les participant.es aux ateliers pour créer une petite chorégraphie qui sera présentée en première partie de la représentation de NALC à la salle de l'Inter à Porrentruy le 3 novembre prochain.

Cours N° 1730 : Lundi au vendredi 16.10 au 24.10.23 de 10 h 30 à 12 h 30 et 14 h à 16h,

Prix : Fr. 25.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Evidanse Théâtre du Jura

■ ■ ■ Circuit training à Fontenais

Circuit training est une séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série de mouvements effectués avec un effort maximum pendant une courte période.

Cours N° 1190 : 8 lundis du 30 octobre au 18 décembre 2023 de 19 h 20 à 19 h 50

Prix : Fr. 50.00

Inscription : +41 32 535 36 34 ou sandraalex@hispeed.ch

Animation : Ladyshape, Coach Sportif

■ ■ ■ Taï-Chi à Bressaucourt

Art de santé doux, où les gestes lents et la respiration s'accordent, inspiré de l'art martial et de la méditation. Le Taï-chi développe l'équilibre physique et mental, la concentration et se pratique debout dans une ambiance calme et sereine. Ce cours s'adresse à tous les âges, homme, femme, même sans grande faculté de mobilité.

Cours N° 1444: 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 18 h 30 à 19 h 30 – Prix: Fr. 88.00

Cours N° 1445: 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 18 h 30 à 19 h 30 – Prix: Fr. 75.00

Cours N° 1446: 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 18 h 30 à 19 h 30 – Prix: Fr. 63.00

Cours N° 1447: 10 mercredis du 17 avril au 26 juin 2024 de 18 h 30 à 19 h 30 – Prix: Fr. 135.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Christine Kundert

■ ■ ■ Yoga Adulte-Enfant à Porrentruy

Ce cours de yoga propose des moments de partages, de mouvements et d'Être « bien là » qui harmonisent les liens physiques, mentaux et émotionnels... Humains. Les pratiques du yoga parent/enfant permettent d'améliorer la perception du corps, la motricité, la concentration et la découverte de qui « Je suis » vraiment et maintenant pour chacun. Pour tous les parents, grand-parents; une aventure transgénérationnelle !

Cours N° 1413: 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 10h à 11h – Prix: 105.00

Cours N° 1414: 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 10h à 11h – Prix: 90.00

Cours N° 1415: 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 10h à 11h – Prix: 75.00

Cours N° 1416: 9 mercredis du 17 avril au 19 juin 2024 de 10h à 11h – Prix: 135.00

(Prix par duo)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Sophie Jobé

■ ■ ■ Zumba à Porrentruy

Chaque cours est conçu pour que vous vous défoulez en dansant en groupe sur des rythmes de musique latine ou du monde. On tonifie sa silhouette en brûlant un maximum de calories. Alors venez bouger. c'est simple, Fun et efficace.

Cours N° 1432: 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 19h à 20h – Prix: Fr. 84.00

Cours N° 1433: 7 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 19h à 20h – Prix: Fr. 72.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Paula Baboujian

■ ■ ■ Yoga – Kriya Hatha à Chevenez

Le Kriya Hatha Yoga travaille sur le corps, le mental, les émotions, l'intellect et bien plus que ça au sein d'une même posture. Les séances peuvent être complétées par des techniques respiratoires (pranayama) et/ou de la méditation. Il n'y a pas seulement un travail sur le corps, le but étant d'obtenir un potentiel pour retrouver qui nous sommes. C'est l'une des voies les plus anciennes. Elle est universelle, intégrale. Les postures, le souffle, l'attitude mentale, l'observation consciente et la relaxation vont permettre que ça transpire dans la vie de tous les jours. La pratique est douce et progressive, on ne force pas le corps.

Suite voir page 52

NOUVEAUTÉ!

Mouvement – Sport

Cours N° 1203 : 6 mercredis du 8 novembre au 13 décembre 2023 de 19 h 30 à 20 h 45

Prix : Fr. 95.00

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Elodie Daucourt, Professeur de yoga

■ ■ ■ Fit en hiver à Courgenay

Fit en hiver est un programme d'entraînement alliant force, souplesse et coordination, il s'adapte à différents niveaux sportifs (débutants, moyens et avancés). Cours réservé aux femmes entre 16 et 70 ans.

Cours N° 1136 : 5 mercredis du 15 novembre au 13 décembre 2023 de 20 h 15 à 21 h 45

Prix : Fr. 60.00

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Clarisse Rebetez, Assistante sociale

■ ■ ■ Bodybalance à Courtedoux

Le bodybalance est une discipline inspirée des pratiques du yoga, taï-chi et pilates. Cette pratique sportive complète, dispensée en musique, gaine l'intégralité du corps avec une action renforcée sur la ceinture abdominale et contribue ainsi notamment au renforcement musculaire, à l'assouplissement, à l'équilibre et la relaxation.

Cours N° 1209 : 5 mercredis du 10 janvier au 7 février 2024 de 19 h 15 à 20 h 15

Prix : Fr. 63.00

Inscription : +41 79 255 71 42 ou barbara.carrereuret@gmail.com

Animation : Martine Bailat, Professeure de danse

■ ■ ■ Qi Gong – Les 4 marches de santé à Porrentruy

Ce cours de Qi Gong sera basé sur les 4 marches de santé, une version simplifiée des marches de Guolin. La pratique régulière des marches aura un effet notable sur nombre de problèmes de santé, tels que les maladies chroniques ou dégénératives, la régulation de l'immunité, l'amélioration de l'équilibre psycho-émotionnel, la régulation de la tension artérielle, le renforcement du système locomoteur, la coordination, etc. Cours ouvert à toutes et tous, sans pré-requis.

Cours N° 1452 : 7 mercredis du 7 février au 27 mars 2024 de 18 h 45 à 20h

Prix : Fr. 105.00 (Un document de cours sera remis aux participants qui le souhaitent, avec une demande de participation de CHF 5.-.)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Stéphanie Lüthi

■ ■ ■ Danse trio de rock, valse et tango à Courgenay

Pour être à l'aise pour les fêtes de famille, mariages, apprenez successivement les bases de la valse, du tango et du rock. S'inscrire à deux et prévoir des chaussures à semelle lisse.

Inscription à deux et prix par personne.

Cours N° 1145: 8 mercredis du 6 mars au 15 mai 2024 de 19 h 30 à 20 h 30

Prix : Fr. 100.00. (Le prix indiqué est par personne)

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Monique Schaffter, Coiffeuse retraitée

■ ■ ■ Marche propulsée – Nordic Propulsing BungyPump à Bure

Initiation à la marche propulsée BungyPump « se muscler sans y penser ».

Cours N° 1156: 3 mardis du 7 mai au 21 mai 2024 de 19h à 20h 30

Prix : Fr. 56.00. (Location bâtons Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Aline Vallat, Employée de commerce

Musique et Théâtre

■ ■ ■ Plaisir de la voix, oser chanter! Porrentruy

Que vous utilisiez déjà votre voix (parler ou chanter), que vous soyez plutôt « je n'ai pas de voix » ou « je chante faux », venez découvrir le plaisir de faire vibrer vos cordes vocales.

Détente, respiration, 4 soirées plaisantes et ludiques pour chanter !

Cours N° 1235: 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 19h à 21h

Cours N° 1239: 4 mercredis du 17 avril au 15 mai 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 120.00 (Support de cours Fr. 10.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Diana Chavarro

■ ■ ■ Guitare niveau – Débutant Porrentruy

S'initier à jouer des accords, pour le plaisir de la découverte de la guitare et/ou pour accompagner le chant. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances de solfège.

Prévoir guitare classique ou folk, location dans les magasins de musique.

Attention prix : Fr. 200.- 4 pers. / Fr. 180.- 5 pers. et +

Dès 14 ans

Cours N° 1241: 10 mercredis du 10 janvier au 20 mars 2024 de 20 h 15 à 21 h 15

Prix : Fr. 180.00 (Support de cours Fr. 25.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Yves Rouillon

Nature et environnement

■ ■ ■ Balade découverte « essences forestières » à St-Ursanne

Guidés par un passionné de botanique, nous nous baladerons pour découvrir les arbres de notre région, leurs bienfaits et fonctions et les conséquences du dérèglement climatique.

Attention : marche active. Enfant dès 8 ans accompagné – gratuit.

Cours N° 1460 : mercredi 20 septembre 2023 de 19h à 20h 30

Prix : Fr. 18.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ A la découverte de la nature et de nouvelles sensations à Vendlincourt

Balade en nature à la découverte de l'hypnose tout en éveillant nos cinq sens pour percevoir différemment notre environnement. Rencontre avec un pin extraordinaire à travers ses légendes, son histoire et ses vertus. L'état hypnotique permettra d'observer de l'intérieur les bienfaits des arbres. Petite dégustation des produits de la forêt pour éveiller le goût.

Formatrices : Valérie Cerf, spécialiste de la nature et l'environnement Laurence Schnyder, hypnothérapeute.

Cours N° 1475 : dimanche 24 septembre 2023 de 14h à 16h 30

Prix : Fr. 25.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Cerf et Laurence Schnyder

■ ■ ■ Les champignons au Bois d'été – Découverte et identification à Courtedoux

Un parcours agréable dans le Bois d'été à Courtedoux, encadré par un intervenant aux connaissances pointues permettra aux participants de découvrir et cueillir des espèces de champignons connues ou méconnues puis de les déterminer.

Cours N° 1207 : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 11h

Prix : Fr. 25.00

Inscription : +41 79 255 71 42 ou barbara.carrerseuret@gmail.com

Animation : Roland Corbat, Retraité

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Découvrir les champignons à Boncourt

Ce cours vous apprendra à identifier des champignons comestibles. Une ballade d'une heure est prévue pour cueillir des champignons, puis vous apprendrez à reconnaître des champignons parmi les différentes espèces pour éviter l'intoxication.

Cours N° 1116 : dimanche 1^{er} octobre 2023 de 9h à 12h 30

Prix : Fr. 32.00

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

■ ■ ■ Recensement automnal de chauves-souris à Réclère

Les chauves-souris, de par leurs mœurs discrètes et leur mode de vie nocturne, restent peu connues du grand public. De plus, des légendes leur prêtant mauvaise réputation perdurent. Venez les découvrir durant la phase transitoire entre leur vie estivale et leurs longs mois d'hibernation. L'activité a lieu en extérieur, par beau temps.

Cours N° 1126: vendredi 6 octobre 2023 de 20h à 22h

Prix: Fr. 25.00

Inscription: +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation: Sabrina Joye

■ ■ ■ Butte en permaculture pour potager Courgenay

Cours théorique

Cette première partie vous dévoilera l'essence de la permaculture et ses origines. Elle aura également pour but, en préparation à la phase pratique, de donner à tout un chacun quelques clés pour la compréhension du fonctionnement du sol et de l'intérêt de la culture avec un travail du sol modéré ou nul.

Samedi 7.10.23 de 10h à 12h

Animation: La clé des champs, Yann Meusy - jardinier

Lieu: Jardin de la coopérative de la Clef-des-Champs

Cours pratique

Apprendre par l'action à créer une planche de culture de type « lasagnes ». Ce type de butte permet de créer rapidement un excellent support de culture pour vos plantes ornementales ou potagères quelle que soit la qualité de votre sol à la base, tout en limitant fortement le travail de désherbage.

Samedi 14.10.23 de 9h à 16h avec pause de 12h à 13h

Animation: La clé des champs, Yann Meusy - jardinier

Lieu: Jardin de la coopérative de la Clef-des-Champs

Attention : Prévoir un pique-nique, le cours aura lieu par tous les temps.

Cours N° 1208: Prix: Fr. 100.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Yann Meusy, Jardinier

■ ■ ■ Taille des arbres et arbustes à Buix

Apprendre les gestes et techniques pour entretenir différents arbres fruitiers et arbustes afin de leur offrir un bon développement et une croissance harmonieuse.

Cours N° 1237: samedi 25 novembre 2023 de 9 h 30 à 11 h 30

Prix: Fr. 25.00

Inscription: +41 78 729 54 95 ou famille-monnin@ajoie-net.ch

Animation: Thomas Monnin

■ ■ ■ Se préparer à accueillir une colonie d'hirondelles de fenêtre à Bonfol

Durant la première partie de ce cours (une trentaine de minutes) l'animateur abordera la biologie de l'hirondelle de fenêtre de sa migration à sa vie sur son site de nidification. Quelques explications sur les conditions qu'il faut pour accueillir une colonie seront données ainsi que quelques astuces pour faciliter leur installation et éviter les éventuels désagréments. La deuxième partie, pratique, sera consacrée à la réalisation de deux nichoirs en béton de bois. Après séchage, chaque participant pourra prendre ses nichoirs chez soi pour espérer pouvoir accueillir des hirondelles au printemps.

Cours N° 1172 : samedi 3 février 2024 de 10h à 11 h 30

Prix : Fr. 20.00 (Matériel Fr. 10.-)

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

■ ■ ■ Taille des arbres fruitiers haute tige à Bonfol

Venez vous initier à la taille des arbres fruitiers haute tige. Grâce à des conseils de base et démonstration, vous apprendrez à sélectionner les bonnes branches, à reconnaître les bourgeons à fruits et à feuilles. Mise en pratique et temps réservé aux questions.

Cours N° 1170 : samedi 2 mars 2024 de 9 h 30 à 11 h 30

Prix : Fr. 25.00

Inscription : +41 32 474 50 20 ou mh.bregnard@gmail.com

Animation : Victor Egger, arboriculteur

■ ■ ■ Hibernation des chauves-souris à la grotte de Réclère

Les chauves-souris, de par leurs mœurs discrètes et leur mode de vie nocturne, restent peu connues du grand public. De plus, des légendes leur prêtant mauvaise réputation perdurent. Venez découvrir ces minuscules insectivores à la période durant laquelle elles n'ont rien à se mettre sous la dent, en pleine hibernation.

Cours N° 1125 : samedi 2 mars 2024 de 14h à 16h

Prix : Fr. 25.00

(supplément entrée grotte : adulte Fr. 11.- / AVS, étudiant, apprenti Fr. 10.- / enfant 4-15 ans Fr. 7.-)

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Sabrina Joye

■ ■ ■ Balade découverte les plantes médicinales à St-Ursanne

Guidés par un passionné de botanique, nous nous baladerons à travers notre campagne pour découvrir certaines plantes médicinales utilisées autrefois avec à la clé, des tisanes à déguster.

Cours N° 1461 : samedi 4 mai 2024 de 14h à 17h

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 2.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Moment insolite dans le parc à bisons à Boncourt

Un char vous y conduira et vous pourrez découvrir ce bovidé sauvage de plus près, tout en prenant connaissance de son mode de vie. Cette visite sera suivie d'une dégustation « planche apéro de bison ».

Cours N° 1194: dimanche 5 mai 2024 de 10h à 12h

Prix : Fr. 30.00 (Marchandise pour dégustation 15.-)

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation : Michel Prêtre, Agriculteur

■ ■ ■ Pêche à la mouche – Initiation à Porrentruy

Découvrir une activité proche de la nature avec un moniteur de pêche à la mouche diplômé et passionné qui vous dévoilera toutes les astuces et rudiments sur cet art de pêche.

Cours N° 1453: mardi 7 mai 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 25.00 (Permis, taxe, matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Christian Theuvenat

■ ■ ■ Pêche à la mouche – Stage à Porrentruy

Intégrer la bonne gestuelle de base afin de progresser rapidement, choisir un matériel adapté pour bien débiter, le montage de bas de ligne, les nœuds et raccords, les présentations (amont, travers, aval), l'art de l'approche et connaître les comportements des poissons de nos rivières seront les thèmes abordés sous la houlette d'un moniteur diplômé.

Cours N° 1454: 4 mardis du 14 mai au 4 juin 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 100.00 (Permis, taxe, matériel Fr. 15.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Christian Theuvenat

■ ■ ■ Visite du vignoble et dégustation à Buix

Venez découvrir une parcelle de notre patrimoine viticole, culturel, gastronomique

Cours N° 1238: samedi 1^{er} juin 2024 de 10h à 12h

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 25.-)

Inscription : +41 78 729 54 95 ou famille-monnin@ajoie-net.ch

Animation : Olivier Fleury

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Découvrir les plantes sauvages comestibles à Boncourt

Balade en forêt accompagnée d'une professionnelle de la permaculture et cultivatrice de plantes aromatiques et médicinales. Elle vous transmettra, en un après-midi, ses connaissances afin d'apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et toxiques.

Cours N° 1193: samedi 15 juin 2024 de 14h à 16h 30

Prix : Fr. 32.00

Inscription : +41 32 475 60 88 ou ludivinemanz@gmail.com

Animation : Claudine Miserez

■ ■ ■ Le coaching: Pour qui? pourquoi? Avec quoi? à Porrentruy

A l'heure où on parle souvent de coach, venez découvrir ce que peut apporter un coaching dans sa vie privée et/ou professionnelle grâce à différents outils réutilisables et facile à mettre en place dans la vie de tous les jours.

Cours N° 1300: 2 mercredis du 20 septembre au 27 septembre 2023 de 19h à 21h

Prix: Fr. 50.00 (Support de cours Fr. 8.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Patricia Humbert

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ A la découverte de la nature et de nouvelles sensations Vendlincourt

Balade en nature à la découverte de l'hypnose tout en éveillant nos cinq sens pour percevoir différemment notre environnement. Rencontre avec un pin extraordinaire à travers ses légendes, son histoire et ses vertus. L'état hypnotique permettra d'observer de l'intérieur les bienfaits des arbres. Petite dégustation des produits de la forêt pour éveiller le goût. Formatrices: Valérie Cerf, spécialiste de la nature et l'environnement. Laurence Schnyder, hypnothérapeute

Cours N° 1475: dimanche 24 septembre 2023 de 14h à 16 h 30

Prix: Fr. 25.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Valérie Cerf, Laurence Schnyder, hypnothérapeute

■ ■ ■ Danse de l'équilibre hormonal à Porrentruy

Ensemble d'exercices, effectués de manière dynamique sur une musique, permettant de rééquilibrer le système hormonal. Cette méthode permet, entre autres, de réguler le cycle menstruel, de renforcer le périnée, de diminuer les symptômes de la ménopause, l'incontinence, d'améliorer la fertilité et la libido. Présence indispensable aux 3 premières séances (enseignement de base), les séances suivantes permettront de compléter et de soutenir la pratique.

Cours N° 1462: 10 lundis du 25 septembre au 18 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix: Fr. 240.00 (Support de cours Fr. 7.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Carole Jacquenet

NOUVEAUTÉ!



WINE & CO VINO THEQUE

HORAIRES D'OUVERTURE
JEUDI de 13h00 à 20h00
VENDREDI de 13h00 à 18h30
SAMEDI de 10h00 à 17h00

076 323 61 68
Rue de l'église 4 | www.wineandco.ch
2900 Porrentruy | contact@wineandco.ch

■ ■ ■ Cours de sauvetage à Alle

Cours de sauvetage afin d'avoir les connaissances et compétences nécessaires pour sauver une vie, ouvert à tous. Thèmes abordés : - Revoir vos connaissances en « Premiers Secours » - Attention à votre propre sécurité en portant secours - Evaluation d'un patient - Déterminer l'état de conscience ou d'inconscience - Reconnaître un arrêt cardiorespiratoire - Effectuer un massage cardiaque (high performance CPR) - Utiliser de manière correcte un défibrillateur (AED) - Enumérer les signes et les symptômes - Infarctus du myocarde - AVC - Etouffements - que faire ? - Propre motivation à porter secours - Information sur le système des premiers intervenants. A la fin du cours, un Certificat BLS AED SRC vous sera remis : Prix CHF 15.-.

Cours N° 1257 : mercredi 11 octobre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Certificat 15.-)

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Marie-Josée Choffat, Instructrice en Premiers secours

■ ■ ■ Hypnose, pour mieux dormir! à Porrentruy

Difficultés à s'endormir, réveils au milieu de la nuit sans pouvoir se rendormir ou au point du jour... les troubles du sommeil sont variés avec des conséquences (désarroi, irritation, conflits relationnels, ou tout simplement une grande fatigue) qui handicapent votre vie personnelle et professionnelle. Alors découvrez l'hypnose, qui est une solution naturelle pour mieux gérer votre stress et votre peur de ne pas dormir et calmer votre corps et votre mental lors d'insomnies afin de vous aider à mieux vous rendormir.

Cours N° 1387 : 2 lundis du 30 octobre au 6 novembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Carole Roos

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Art-thérapie évolutive à Cornol

Dans cet atelier, je suis exploratrice de mes créations. Avec l'art-thérapie, je m'engage dans un processus de compréhension du contenu du dessin ; c'est un accès à la connaissance de soi. Eclairé-e par cette révélation, j'agis avec plus de confiance dans mon quotidien.

Prérequis : joie de poser les couleurs - pas d'expérience nécessaire

Cours N° 1220 : samedi 4 novembre 2023 de 10h à 16h

Prix : Fr. 75.00

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Renée Rebetez, infirmière, réflexothérapeute, intervenante en addiction, Annick Rebetez Christe

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Le jeûne intermittent à Alle

Comment apprivoiser cet outil simple qu'est le jeûne intermittent, beaucoup plus simple que le jeûne complet et plus confortable. Il permet à l'organisme de se régénérer, de se nettoyer, de se renforcer sans les inconvénients.

Cours N° 1251 : lundi 6 novembre 2023 de 19h à 20h30 - Prix : Fr. 19.00

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Laurent Rondez, Naturopathe

■ ■ ■ Réflexothérapie – Réflexologie à Cornol

La réflexothérapie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des « simples pressions ». C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Scientifiquement, elle est étudiée et défendue. En famille, la réflexologie (réflexothérapie) apporte des soins significatifs et heureux. Elle est un outil qui offre des réponses thérapeutiques efficaces, elle soulage aussi bien les maux des enfants que ceux des parents. Elle favorise le calme, la détente et la conscience de soi-même.

Cours N° 1222 : 3 mercredis du 8 novembre au 22 novembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Renée Rebetez, Infirmière / réflexothérapeute / intervenante en addiction

■ ■ ■ Yoga – Kriya Hatha à Chevenez

Le Kriya Hatha Yoga travaille sur le corps, le mental, les émotions, l'intellect et bien plus que ça au sein d'une même posture. Les séances peuvent être complétées par des techniques respiratoires (pranayama) et/ou de la méditation. Il n'y a pas seulement un travail sur le corps, le but étant d'obtenir un potentiel pour retrouver qui nous sommes. C'est l'une des voies les plus anciennes. Elle est universelle, intégrale. Les postures, le souffle, l'attitude mentale, l'observation consciente et la relaxation vont permettre que ça transpire dans la vie de tous les jours. La pratique est douce et progressive, on ne force pas le corps.

Cours N° 1203 : 6 mercredis du 8 novembre au 13 décembre 2023 de 19h 30 à 20 h 45

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Elodie Daucourt, Professeur de yoga

■ ■ ■ Premier secours à domicile à Courgenay

Que faire lorsqu'un incident de santé survient à domicile ? Les premiers gestes, les réflexions, les décisions.

Cours N° 1135 : 2 mercredis du 8 novembre au 15 novembre 2023 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 50.00 (support de cours Fr. 2.-)

Inscription : +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation : Jean-Luc Eberlin, Médecin

■ ■ ■ Soirée découverte du Reiki Usui à Alle

Découvrez ou apprenez-en plus sur le Reiki Usui, ses origines, ses initiations et son usage. Recevez également un partage de l'énergie universelle de vie Reiki Usui.

Cours N° 1253 : lundi 27 novembre 2023 de 19h à 20 h 45

Prix : Fr. 22.00

Inscription : +41 79 827 22 41 ou claudia.smoa@gmail.com

Animation : Annie Meyer, Indépendante dans la formation d'adultes et le bien-être

■ ■ ■ Atelier les portes du Changement à Porrentruy

Prenez la responsabilité de votre BONHEUR ! L'Hypnose vous offre la possibilité naturelle de (re)créer vos ressources BIEN-ÊTRE. Programmez votre CHANGEMENT selon vos ENVIES et BESOINS. Traversez la porte du CHANGEMENT pour créer vos solutions au quotidien.

Cours N° 1386: 2 lundis du 15 janvier au 29 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Carole Roos

■ ■ ■ A la découverte des bienfaits du gingembre à Porrentruy

Le gingembre a de nombreuses vertus pour la santé. Apprendre à l'utiliser en cuisine autour d'un repas (entrée, plat, dessert et jus) et également avec des recettes pour soigner différents maux.

Cours N° 1333: jeudi 18 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.00 (Marchandises Fr. 30.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante et herboriste

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Auto-hypnose à Bure

Gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress... Durant trois soirées de 2 heures, vous aurez l'occasion de découvrir ce que peut vous apporter l'auto-hypnose dans votre quotidien. Un peu de théorie, beaucoup de pratique avec des exercices que vous pourrez revivre à domicile en fonction de vos envies et besoins.

Cours N° 1149: 3 jeudis du 18 janvier au 1^{er} février 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix : Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 79 732 65 13 ou fabienne.ruegg@gmail.com

Animation : Sébastien Prêtre

■ ■ ■ 5 langages de l'amour et la communication dans le couple à Porrentruy

Redécouvrir son conjoint sous un nouveau jour grâce aux 5 langages de l'amour de G. Chapman. Chacun utilise son propre langage qui n'est pas forcément le langage naturel de son conjoint. Ce cours permettra d'en prendre connaissance et de trouver quelques outils pour cultiver le dialogue et l'écoute. Un temps en couple, pour le couple.

Cours N° 1385: 2 jeudis du 18 janvier au 1^{er} février 2024 de 19 h 30 à 22h

Prix : Fr. 120.00 (Prix par duo et support de cours offert)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Yannis Cuenot

■ ■ ■ Mincir durablement, sans efforts ni frustration à Porrentruy

Mincir n'est pas une question de volonté. Sinon, chacun déterminerait le poids qu'il souhaite faire en claquant dans ses doigts. Mincir, quand on le souhaite, c'est une question de ressentis. C'est se retrouver soi-même. Bien dans sa peau. Cet atelier a pour objectif de modifier le rapport conscient et inconscient envers la nourriture et sa métabolisation. Il vise à redonner une place centrale au corps, de manière à permettre un retour naturel et durable au poids idéal. Le poids diminue en général de 2 à 8 kg par mois selon la personne. Comme il ne s'agit pas d'un régime, le processus se passe dans la douceur et le corps intègre les résultats durablement. Le jeûne intermittent est proposé optionnellement.

Cours N° 1468 : 5 lundis du 22 janvier au 26 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 125.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Daniel Perissutti

■ ■ ■ Ateliers relaxation enfants 4-6 ans avec parents à Cornol

La relaxologie pour les enfants permet de diminuer le stress, les troubles du sommeil, les troubles psychosomatiques mais aussi de prendre conscience de ses émotions, en travaillant avec de simples techniques. Ces dernières favorisent également la concentration et la confiance en soi.

Cours N° 1224 : 2 samedis du 3 février au 10 février 2024 de 10h à 11h

Prix : Fr. 40.00 (Le prix comprend un adulte et un enfant)

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Christelle Piquerez, Relaxologue et éducatrice de l'enfance

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Les plantes alliées du cycle féminin et des étapes de vie de la femme à St-Ursanne

Un atelier participatif pour re-découvrir l'herboristerie holistique des femmes. Des plantes compagnes de la jeune Fille qui vit ses premières lunes, la Mère fatiguée ou allaitante, la Femme sauvage qui veut prendre soin de son corps et de sa santé à la Femme Sage ménopausée. Venez vous re-connecter aux herbes guérisseuses du féminin et les intégrer dans votre quotidien. Vous repartirez avec des préparations dynamisées et selon vos besoins, sous forme de tisanes, d'hydrolats (eaux florales), de macérats alcooliques, huiles ou spray auriques. (Plantes sauvages ou issues de cultures biologiques et huiles végétales bio).

Cours N° 1119 : samedi 3 février 2024 de 13 h 30 à 17 h 30

Prix : Fr. 50.00 (Support et marchandises Fr. 45.-)

Inscription : +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation : Doris Feutrier

■ ■ ■ Demain j'arrête de fumer! à Porrentruy

Oui, mais pour ça quel est votre rapport avec le tabac? Je fume depuis combien de temps? Combien de cigarettes je fume par jour? Sont-elles que des cigarettes plaisir? Des cigarettes antistress peut-être? L'hypnose permet de modifier vos envies et vos comportements inconscients et vous aider à vous libérer du tabac pour autant d'être convaincu qu'être non-fumeur est le nouveau mode de vie que vous voulez.

Cours N° 1388: 2 lundis du 5 février au 12 février 2024 de 19h à 20h

Prix: Fr. 80.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Carole Roos

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Quand mon habitat soutient mes projets de vie à Porrentruy

Prendre simplement le temps de réfléchir à mes priorités de vie, analyser mon habitat actuel (ses forces, ses faiblesses), découvrir quelques techniques pour optimiser mon logement et soutenir au mieux mes projets de vie. Apprendre à harmoniser les espaces de votre lieu de vie avec des techniques simples, dans le but de mieux soutenir vos projets, besoins et envies.

Cours N° 1343: 3 mardis du 6 février au 27 février 2024 de 20h à 21 h 30

Prix: Fr. 60.00 (Support de cours Fr. 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Christel Sommer

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Qi Gong à Porrentruy

Ce cours de Qi Gong sera basé sur les 4 marches de santé, une version simplifiée des marches de Guolin. La pratique régulière des marches aura un effet notable sur nombre de problèmes de santé, tels que les maladies chroniques ou dégénératives, la régulation de l'immunité, l'amélioration de l'équilibre psycho-émotionnel, la régulation de la tension artérielle, le renforcement du système locomoteur, la coordination, etc. Cours ouvert à toutes et tous, sans pré-requis.

Cours N° 1452: 7 mercredis du 7 février au 27 mars 2024 de 18 h 45 à 20h

Prix: Fr. 90.00 (Un document de cours sera remis aux participants qui le souhaitent, avec une demande de participation de CHF 5.-)

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Stéphanie Lüthi

■ ■ ■ Géobiologie – Vivre dans un habitat sain à Courgenay

La géobiologie étudie les différents critères d'influence agissant sur nos habitations; terrain, orientation, réseaux telluriques, failles, veines d'eaux, problèmes électriques, etc. Elle permet de corriger les effets négatifs et ainsi agir sur le bien-être et la santé des occupants. Quelques pistes pour favoriser l'harmonie entre l'être humain et son environnement, apporter des améliorations à la circulation de l'énergie dans votre habitat.

Cours N° 1142: jeudi 15 février 2024 de 19 h 30 à 21 h 30 – Prix: Fr. 25.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription: +41 79 704 27 76 ou jacques.deboeuf@bluewin.ch

Animation: Claude Beuret, masseur / géobiologue

Santé et bien-être

■ ■ ■ Art-thérapie à Cornol

Dans cet atelier, je suis exploratrice de mes créations. Avec l'art-thérapie, je m'engage dans un processus de compréhension du contenu du dessin ; c'est un accès à la connaissance de soi. Eclairé-e par cette révélation, j'agis avec plus de confiance dans mon quotidien.

Prérequis : joie de poser les couleurs – pas d'expérience nécessaire

Cours N° 1221 : samedi 2 mars 2024 de 10h à 16h

Prix : Fr. 75.00

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Renée Rebetez, infirmière, réflexothérapeute, intervenante en addiction, Annick Rebetez Christe

■ ■ ■ Energie quantique à Porrentruy

Découvrir cette médecine alternative et comprendre les énergies du corps et de l'esprit.

Cours N° 1501 : 6 mardis du 5 mars au 23 avril 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 150.00 (support de cours Fr. 5.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Giulia Tricerri

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier de relaxation pour adultes à Cornol

La relaxologie vous permettra d'évacuer au mieux votre stress qui peut engendrer des problèmes de santé, des angoisses. Cela peut se faire soit par des techniques de respiration, des visualisations, des automasages, des détentes corporelles, etc.

Cours N° 1223 : 2 samedis du 20 avril au 27 avril 2024 de 10h à 11 h 30

Inscription : +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation : Christelle Piquerez, Relaxologue et éducatrice de l'enfance

■ ■ ■ Balade découverte « les plantes médicinales » à St-Ursanne

Guidés par un passionné de botanique, nous nous baladerons à travers notre campagne pour découvrir certaines plantes médicinales utilisées autrefois avec à la clé, des tisanes à déguster.

Cours N° 1461 : samedi 4 mai 2024 de 14h à 17h

Prix : Fr. 30.00 (Marchandises Fr. 2.-)

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Réflexothérapie – réflexologie à Cornol

La réflexothérapie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des « simples pressions ». C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Scientifiquement, elle est étudiée et défendue. En famille, la réflexologie (réflexothérapie) apporte des soins significatifs et heureux. Elle est un outil qui offre des réponses thérapeutiques efficaces, elle soulage aussi bien les maux des enfants que ceux des parents. Elle favorise le calme, la détente et la conscience de soi-même.

Cours N° 1226: 3 mercredis du 8 mai au 22 mai 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 75.00 (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription: +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation: Renée Rebetez, Infirmière / réflexothérapeute / intervenante en addiction

■ ■ ■ Contes & nature à Porrentruy

Çà et là, au détour des allées féériques du jardin botanique, fleurissent à la bouche de notre conteuse des histoires fabuleuses de Dame Nature... Dégustation de sirops maison aux parfums contés.

Cours N° 1342: mercredi 22 mai 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Prix: Fr. 25.00

Inscription: +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Christel Sommer

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ A la rencontre des hydrolats et eaux florales à Chevenez

Distillation d'une plante locale choisie le jour même et dégustation d'eaux florales et d'hydrolats. Savez-vous qu'il n'y a pas de contre-indications à utiliser des hydrolats? Explications de leurs bienfaits et quand les utiliser.

Cours N° 1120: samedi 25 mai 2024 de 14h à 17h

Prix: Fr. 38.00 (Support et matériel Fr. 15.-)

Inscription: +41 79 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch

Animation: Doris Feutrier

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Réflexothérapie-Réflexologie – Niveau II à Cornol

Répétition et approfondissement de la première session de réflexologie.

Cours N° 1727: 3 mercredis du 29 mai au 12 juin 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 75.00. (Support de cours Fr. 2.-)

Inscription: +41 79 294 59 79 ou nicoulin.lea@gmail.com

Animation: Renée Rebetez, Infirmière / réflexothérapeute / intervenante en addiction

Visites et excursions

■ ■ ■ Balade dans le Clos-du-Doubs

Découvrir son coin de pays en parcourant activement à travers des paysages somptueux et un point de vue à couper le souffle avec à la clé une visite des réservoirs rénovés d'Epauvillers. Prévoir un pique-nique et de bonnes chaussures.

Enfant dès 10 ans accompagné, gratuit

Attention : Marche active

Cours N° 1536 : dimanche 14 avril 2024 de 11h à 16h

Prix : Fr. 40.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Laurie Marchand

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Randonnée «la Perle du Jura»

Depuis la Petite Gilberte, traverser des forêts d'un vert printanier pour atteindre le hameau d'Outremont et jouir des paysages somptueux du Clos du Doubs. Ensuite descendre en direction de ce joyau médiéval avec une visite géologique inattendue... Prendre un sentier en direction de Seleute et effectuer une ascension jusqu'à la crête avec un panorama exceptionnel. Achever ce parcours en descendant jusqu'à Courgenay avec des magnifiques paysages plein la tête. Prévoir un pique-nique et de bonnes chaussures.

Enfant dès 10 ans accompagné, gratuit

Attention : Marche active

Cours N° 1537 : dimanche 28 avril 2024 de 9h à 16h

Prix : Fr. 50.00

Inscription : +41 32 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Laurie Marchand

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Visite du vignoble et dégustation à Buix

Venez découvrir une parcelle de notre patrimoine viticole, culturel, gastronomique

Cours N° 1238 : samedi 1^{er} juin 2024 de 10h à 12h

Prix : Fr. 25.00 (Marchandises Fr. 25.-)

Inscription : +41 78 729 54 95 ou famille-monnin@ajoie-net.ch

Animation : Olivier Fleury

NOUVEAUTÉ!



**500 m2 d'articles d'équitation
à des prix compétitifs**

15'000 produits sur www.lemondeducheval.ch

5, Fbg St-Germain - 2900 Porentruy - Tél. 032 465 70 87



ENTREPRISE DE CONSTRUCTION DE LUIGI SA



Maçonnerie - Béton armé
Rénovation - Isolation de façades

PORRENTROY-FONTENAIS 032 466 39 39

TRANSPORTS FROIDEVAUX SA



LOCATION DE BUS 079 428 50 46

Lavage de la Baroche
www.transports-froidevaux.ch

Sur la Maltière 129
2947 Charmoille

G. CUENAT S.A.

TERRASSEMENT GENIE CIVIL

2922 COURCHAVON

le CLUB
BCJ

FUN ET AVENTURE

OFFRES À PRIX RÉDUITS

DANS VOTRE RÉGION

GRÂCE À VOTRE CARTE BCJ

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

POUR TOUTE LA FAMILLE

CULTURE ET GASTRONOMIE

JURA

SURPRISES ET CONCOURS

en partenariat avec
JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND

LE PAYS
IMPRIMERIE & RÉALISATION PUBLICITAIRE

NOUS RÉALISONS
VOS SUPPORTS
PUBLICITAIRES
ET VOS IMPRESSIONS
DANS LE JURA.

en partenariat avec
JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND

PORRENTRUYS
032 465 89 39

DELÉMONT
032 422 11 44

SAIGNELÉGIÉ
032 951 16 55

**PRODUCTION LOCALE
ET RESPONSABLE**

Instagram Facebook