



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Section de Delémont

2023 / 2024

Programme UP

Section Delémont



upjurassienne.ch

ÉDITO

Chères amies et chers amis de l'UP,

Nous sommes toujours enthousiasmés par le panel de cours, tant divers que varié, qui est proposé par notre équipe. Cette année n'échappe pas à la règle et nous nous en réjouissons ! Apprendre encore et encore, se former, s'ouvrir à d'autres horizons, avoir un lien social, ce sont là les principaux buts des Universités populaires.

Et c'est notamment grâce à vous, à votre soutien et votre participation à nos cours que nous pouvons perdurer et continuer notre mission. Pour cela, un immense MERCI.

Place maintenant à la découverte de ce riche programme... Prenez le temps de le parcourir et de vous faire plaisir, nous sommes impatients de vous accueillir à l'UP. Alors à vos inscriptions !

Lise Fringeli, administratrice

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Informations et conditions générales | 3 |
| Responsables locales | 5 |
| Conférences | 6 |
| Activités pratiques et créatives | 10 |
| Cuisine - Alimentation | 23 |
| Culture générale | 29 |
| Développement personnel- Compétences sociales | 30 |
| Enfants - Ados | 34 |
| En famille | 45 |
| Informatique et médias | 48 |
| Mouvement -Sport | 50 |
| Musique -Théâtre | 58 |
| Nature - Environnement | 60 |
| Santé - Bien-être | 63 |
| Liste des cours par localités | 73 |

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Illustration de couverture
Julien Rondez,
julienrondez.ch

Graphisme et mise en page
Nusbaumer-graphistes,
nusbaumer.ch

Pictogrammes
vecteezy.com

INFORMATIONS ET CONDITIONS GÉNÉRALES



Contact

Université Populaire Jurassienne, section de Delémont
Rue de l'Hôpital 40, 2800 Delémont
Tél. : 032 422 50 02 / delemont@upjurassienne.ch
Permanence : lundi au jeudi de 8h30 à 11h30, mardi de 14h à 17h



Inscriptions

- Les inscriptions aux cours de l'Université populaire jurassienne (UPJ) se font via le site www.upjurassienne.ch, par e-mail à delemont@upjurassienne.ch ou par téléphone au **032 422 50 02**
- 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.



Finance 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 (IBAN CH59 8080 8003 5870 0666 2). 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.



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.



Membres du comité

Isabelle Chapuis, **présidente**

Lise Fringeli, **administratrice**

Corinne Seuret, **caissière**

Caroline Chavanne, **collaboratrice administrative**

Laurent Gogniat, Michelle Lachat, Sandrine Luthi-Gruaz, Jean-Luc Goetschi, Vicky Arnoux Kaufmann, Nelson Ferreira, Marie-Cécile Seuret, **comité**



Réseaux sociaux

Ne ratez rien ! Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram. Notre site internet www.upjurassienne.ch



Assemblée générale UP Delémont

L'assemblée générale de la section de Delémont aura lieu le mardi 12 mars 2024 à 19h à Courtételle.



Devenir responsable locale

Vous êtes créatif-ve et auriez envie de mettre sur pied quelques cours, initiations ou ateliers dans votre village ? Nous recherchons des personnes motivées pour les villages de Mettembert, Movelier et Soyhières. Activité accessoire rémunérée et gratifiante. N'hésitez pas à prendre contact avec nous au

032 422 50 02 ou par e-mail à l'adresse delemont@upjurassienne.ch.

RESPONSABLES LOCALES



Delémont Lise Fringeli
tél. 032 422 50 02
delemont@upjurassienne.ch



Bassecourt Angéline Prince
tél. 032 426 72 20



Boécourt Aline Stehlin
tél. 078 753 85 90
alinstehlin@hotmail.com



Bourrignon Cristel Varin
tél. 078 744 62 48
bourrignon@upjurassienne.ch



Châtillon Geneviève Fridez
tél. 032 422 08 14
chatillon@upjurassienne.ch



Corban Sandrine Steullet
tél. 032 438 82 22
corban@upjurassienne.ch



Courfaivre Caroline Chavanne
tél. 032 426 56 14
courfaivre@upjurassienne.ch



Courchapoix Charlotte Flury
tél. 079 442 16 91
courchapoix@upjurassienne.ch



Courrendlin Jeanine Juillerat
tél. 078 757 70 80
courrendlin@upjurassienne.ch



Courroux Sandrine Ugolini
tél. 032 422 47 46
courroux@upjurassienne.ch



Courtételle Sylvie Imhof
tél. 032 423 37 83
courtetelle@upjurassienne.ch



Develier Nadine Crevoiserat
tél. 032 423 28 20
develier@upjurassienne.ch



Glovelier Eva Colomb
tél. 075 416 86 63
glovelier@upjurassienne.ch



Mervelier Françoise Kottelat
tél. 077 465 88 09
mervelier@upjurassienne.ch



Montsevelier Stéphanie Koller
tél. 078 847 64 04
montsevelier@upjurassienne.ch



Pleigne Isabel Odiet
tél. 032 431 17 69 / 079 565 71 77



Rebeuvelier Émilie Charmillot
tél. 079 274 88 06
rebeuvelier@upjurassienne.ch



Rossemaison Myriam Cuttat
tél. 032 422 12 69
rossemaison@upjurassienne.ch



Saulcy Isabelle Joliat
tél. 079 736 72 11
saulcy@upjurassienne.ch



Soulce Anne Crétin
tél. 032 426 86 29
chez-nanou@outlook.com



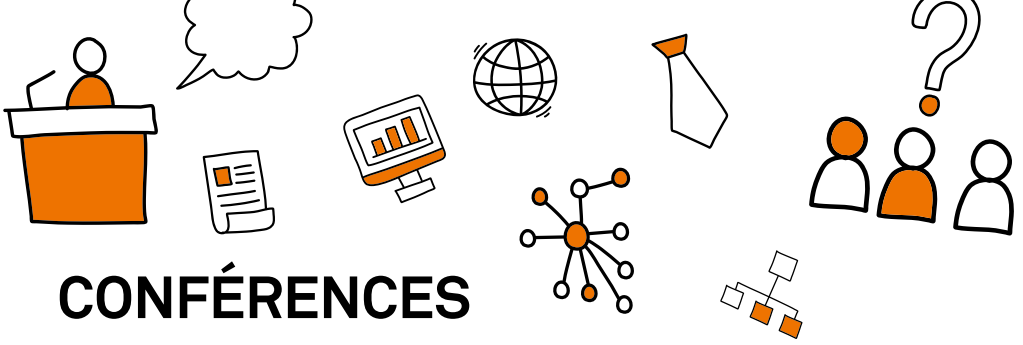
Undervelier Irène Saussure
tél. 078 615 80 94
undervelier@upjurassienne.ch



Vermes Valérie Fleury Wüthrich
tél. 079 129 92 95
vermes@upjurassienne.ch



Vicques Sylvie Eschmann
tél. 077 447 35 42
vicques@upjurassienne.ch



CONFÉRENCES

Voyage à travers l'Europe : de la mer Méditerranée à la mer du Nord, en passant par la mer Baltique

Eva, Lucas et Tyto (le chien) sont partis de Courfaivre le 1^{er} janvier 2022 à bord de leur Peugeot Partner. Leur but était de travailler de ferme en ferme en échange de la nourriture et du logement afin d'apprendre et s'enrichir des pratiques et traditions d'Europe de l'Est et du Nord. Ce voyage leur a permis d'aller à la rencontre de différentes cultures et de découvrir de splendides paysages. Ils ont à coeur de partager leurs expériences et le récit de leur voyage.

La première partie de cette conférence a eu lieu au printemps 2023. **Eva Colomb** et **Lucas Wolfer** se réjouissent de poursuivre le récit de leurs aventures lors de cette deuxième soirée.

Conférence n°1664 : jeudi 28 septembre 2023 à 19h

Prix : Fr. 15.-

Lieu : Auditorium de la FARB à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02



Pourquoi le ciel est-il noir la nuit ?

Cette question, beaucoup plus subtile qu'il n'y paraît au premier abord, présente un paradoxe qui a occupé de nombreux astronomes pendant des siècles. Les conséquences de cette constatation simple, mais fondamentale ne trouvèrent une solution que dans le cadre de la théorie de la relativité au début du 20^e siècle.

Georges Meylan est professeur honoraire à l'EPFL. Après une carrière menée aux universités de Genève et Berkeley, ainsi qu'à l'Observatoire Européen Austral de Munich, il a dirigé de 2004 à 2015 la chaire d'astrophysique et cosmologie de l'École Polytechnique Fédérale de Lausanne.

Conférence n°1611 : mardi 3 octobre 2023 à 19h

Prix : Fr. 15.-

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Soirée organisée en partenariat avec le Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont



Chocolat : plaisir et bonne santé

Les études récentes ont montré que certains composants du chocolat ont un impact très positif sur la santé et réduisent le risque de développer de nombreuses maladies tout en favorisant peut-être celui d'un gain de poids. L'art du chocolatier est donc de respecter des règles de fabrication conservant les vertus du cacao à promouvoir la santé, tout en garantissant le plaisir du consommateur.

Le Professeur **Claude Pichard**, spécialiste en gastroentérologie et médecine interne est professeur aux Hôpitaux Universitaires de Genève, responsable de l'unité de nutrition. Ses travaux portent sur la modulation nutritionnelle des cellules cancéreuses, métabolisme et maladies aiguës.



Conférence n°1612 : mardi 14 novembre 2023 à 19h

Prix : Fr. 15.–

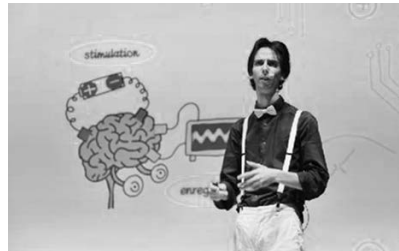
Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Soirée organisée en partenariat avec le Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Pirater son cerveau pour le soigner... et plus si affinités !

Aujourd'hui, on enregistre l'activité cérébrale d'enfants souffrant de troubles de l'attention pour faciliter leur concentration. On stimule électriquement le cerveau des personnes affectées par Alzheimer pour entraîner leur mémoire. Mais ces neurotechnologies pourraient aussi être utilisées avec des objectifs moins avouables. Alors... qui veut devenir un cyborg ? Un voyage à la frontière de la bioéthique.



Yohann Thenaisie est docteur en neurosciences

de l'Université de Lausanne. Il a travaillé au développement d'une stimulation cérébrale profonde pour aider les patients souffrant de Parkinson à mieux marcher. En 2021, il a remporté le premier prix international du concours de vulgarisation scientifique *Ma Thèse en 180s*. Également comédien, il a créé le spectacle scientifique « Qui veut devenir un cyborg ? » qui a remporté le prix du Curieux Tremplin 2022.

Conférence n°1662 : mardi 16 janvier 2024 à 19h

Prix : Fr. 15.–

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Soirée organisée en partenariat avec le Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Les insectes envahissants dans le Jura

Ces dernières années, un grand nombre d'insectes exotiques ont envahi nos régions, favorisés par l'augmentation continue du commerce international. Si la plupart de ces insectes trouvent leur place dans les écosystèmes locaux sans causer de dégâts apparents, certains deviennent nuisibles à l'agriculture, l'apiculture, l'environnement ou la santé humaine.

Marc Kenis, chercheur à CABI, Delémont, fera le point sur les insectes envahissants les plus problématiques en Suisse, tels que la mouche suzukii, le frelon asiatique, le moustique tigre, la pyrale du buis, la coccinelle asiatique et le scarabée japonais. Il discutera de leur présence dans le Jura, de leur impact et des méthodes de lutte disponibles ou en cours d'étude à CABI et ailleurs.



Conférence n°1665 : mardi 6 février 2024 à 19h

Prix : Fr. 15.-

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Soirée organisée en partenariat avec le Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Les sages-femmes de Suisse romande au coeur d'une politique de contrôle (1750-1850)

Au 19^e siècle, les autorités ont mis en place une formation des sages-femmes pour sauver plus de nouveau-nés, afin d'éviter une dépopulation de l'Europe. Cette formation, donnée par des hommes, va donner à ces derniers un droit de regard sur un acte, l'accouchement, auparavant entièrement féminin, encadré par les matrones et les voisines. Elle ira de pair avec la répression des avortements, des infanticides et de l'illégitimité. L'évolution du métier de sage-femme est ainsi liée à celle des progrès médicaux et à l'histoire des femmes, de leur intimité et de leur corps, sujets longtemps occultés par l'Histoire

Mélanie Huguenin-Virchaux est titulaire d'un master en littérature française et sciences historiques de l'Université de Neuchâtel. Son mémoire a obtenu deux prix et a fait l'objet d'un livre publié en 2022 aux Éditions Alphil.



Conférence n°1663 : mardi 30 avril 2024 à 19h

Prix : Fr. 15.-

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Inscription recommandée : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Soirée organisée en partenariat avec le Musée jurassien d'art et d'histoire à Delémont

Comment produire jusqu'à 10 fois plus de légumes bio au m² ?

Il sera abordé les piliers de la méthode des maraîchers parisiens du 19^e siècle, connus aujourd'hui sous le nom de « French méthode » ou « microagriculture bio-intensive ». Ces mêmes principes sont encore appliqués ailleurs dans le monde depuis des millénaires. À la portée de tous, cette pratique permet d'être plus autonome avec de plus petites surfaces et avec bien moins d'efforts.

Depuis toujours émerveillé par la beauté et l'intelligence de la Nature, **Florian Vivand** ne cesse de l'observer pour mieux la comprendre. Au jardin dès ses premiers pas, son orientation scolaire s'est tournée vers le lycée agricole de Poisy (Haute-Savoie) où il obtient un BAC STAV option AVE. Il a suivi ensuite une formation très complète en agriculture biologique dans le Jura et effectué un apprentissage chez un maraîcher.

Avec l'achat de sa ferme, lui et sa conjointe ont pour objectif de créer une ferme pédagogique en micro-agriculture bio-intensive. Le début d'une nouvelle aventure !

Conférence n°1696 : jeudi 9 novembre 2023 à 19h30

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Florian Vivand, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Comment répondre aux besoins alimentaires des humains tout en répondant à ceux des autres règnes de la nature ?

Connaissez-vous les forêts comestibles ? Quoi de plus puissant que d'accompagner ce que la nature fait depuis des milliards d'années ? Nous verrons ensemble comment changer de point de vue afin de faire évoluer nos pratiques vers un avenir vertueux ! La forêt ne se débrouille-t-elle pas toute seule ?

Cette soirée est en introduction au cours « Découverte de la forêt comestible » qui a lieu le samedi 13 avril 2024.

Conférence n°1697 : jeudi 23 novembre 2023 à 19h30

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Florian Vivand, sylviculteur, jardinier-maraîcher





ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

Création d'une ceinture et d'un porte-monnaie en cuir

Travailler le cuir de vache en découpant une lanière pour créer une ceinture ainsi qu'un porte-monnaie ou un étui simple. Toute la transformation se fera manuellement.

Cours n°1518 : 4 lundis du 18 septembre au 9 octobre 2023 de 20h à 22h

Prix : Fr. 120.- (+ entre Fr. 40.- et Fr. 50.- selon le matériel utilisé)

Lieu : Soulce. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Sophie Reber, artisane du cuir

Rideau végétal automnal sauvage

Venez confectionner un rideau automnal sauvage à poser contre une fenêtre ou une porte d'entrée.

Cours n°1288 : mercredi 20 septembre 2023 de 19h30 à 20h45

Prix : Fr. 20.- (+ Fr. 25.- matériel)

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Marianne Bieri, fleuriste

Créer son propre mandala

Le mandala permet de faire travailler les 2 hémisphères du cerveau. Il nous aide à atteindre un état de relaxation et de concentration bénéfique pour notre mental. Il permet d'évacuer l'état de stress et de se recentrer, hors du temps. Lors de la composition de votre propre mandala, bien-être et détente garantis. Chaque séance débute par une petite méditation.

Cours n°1608 : 3 mardis du 26 septembre au 10 octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 75.- (+ Fr. 7.- matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

Plaisir de peindre

Pour toutes les personnes qui aiment peindre pour prendre un temps pour soi, par plaisir, ou pour bénéficier d'un moment créatif. Aucune connaissance n'est nécessaire, quelques petites techniques ou moyens supplémentaires seront expérimentés au fil des soirées. Venez vivre un moment créatif pour vous !

Cours n°1558 : 4 jeudis du 28 septembre au 14 décembre 2023 de 19h30 à 21h30

Cours n°1565 : 4 jeudis du 11 janvier au 18 avril 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 100.- (+ Fr. 30.- matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Farine

Fabrication de cosmétiques naturels

Découvrez des produits naturels qui conviennent à toute la famille. Confection d'un baume à l'abricot et d'une crème hydratante pour les mains. Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Cours n°1273 : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 11h30

Prix : Fr. 30.- (+ Fr. 25.- matériel)

Lieu : Saulcy. **Inscription** : 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Von Allmen

Bricolage domestique pour débutant-e-s

Grand nombre de personnes n'ont jamais touché une perceuse ou une scie et vous en faites peut-être partie. Avec de bonnes explications et une mise en pratique surveillée, vous repartirez de ce cours la tête pleine d'idées et d'ambitions. Un peu de théorie, beaucoup de pratique et surtout de l'astuce et de l'humour. En collaboration avec Le Vilebrequin - Bibliothèque d'objets à Delémont.

Cours n°1731 : jeudi 5 octobre 2023 de 17h à 19h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Joël Joliat

Rénovation d'un meuble pour débutant-e-s

Un peu de théorie sur les différentes techniques et manières de rénover un meuble puis surtout beaucoup de pratique ! Des premières bases solides pour vous lancer ensuite dans l'aventure de la rénovation de meubles. En collaboration avec Le Vilebrequin - Bibliothèque d'objets à Delémont. Participation limitée.

Cours n°1729 : samedi 7 octobre 2023 de 14h à 17h

Prix : Fr. 50.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Christian Prendin, menuisier ébéniste

Création béton

Fabrication de jolies décors béton sur le thème automne-hiver. Vous réaliserez à choix des courges ou déco-cadeaux de Noël !

Cours n°1641 : samedi 7 octobre 2023 de 14h à 16h + samedi 14 octobre 2023 de 14h à 15h

Prix : Fr. 38.- (+ Fr. 35.- matériel)

Lieu : Corban. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Sandrine Vuilleumier

Atelier macramé - création d'un porte-clés

Après avoir appris les différents nœuds de base du macramé, vous pourrez créer une pièce à votre image. De quoi vous ravir vous et vos clés ! Technique accessible aux débutants.

Cours n°1067 : vendredi 27 octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 15.- matériel)

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : Prisca Gerber

Atelier macramé - création d'une suspension pour plante

Après avoir appris les différents nœuds de base du macramé, vous réaliserez une pièce personnalisée en coton recyclé, prête à accueillir vos plus belles plantes. Technique accessible aux débutants.

Cours n°1068 : vendredi 3 novembre 2023 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 25.- matériel)

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : Prisca Gerber

Macramé de Noël

Donnez une ambiance de Noël douce et pleine d'inventivité avec vos créations en macramé. Le cours s'adresse à tous et il sera possible de réaliser de jolies pièces autres que sur le thème de Noël.

Cours n°1085 : 4 jeudis du 9 au 30 novembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 90.- (+ env. Fr. 45.- matériel)

Lieux : Courtételle. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation : Nicole Fleury

Atelier macramé - création d'un napperon rond

Accompagné-e dans chaque étape de sa réalisation, vous pourrez choisir les couleurs de votre napperon. Passez un moment de détente créative et repartez avec une décoration bohème chic à mettre sous une bougie, une tasse ou une petite plante ! Cours tout public. Technique accessible aux débutants.

Cours n°1066 : vendredi 10 novembre 2023 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 18.- matériel)

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : Prisca Gerber

Photographier - initiation à la photo

Photographier, c'est dessiner ou écrire avec la lumière ! Objectifs : se familiariser avec votre appareil, en connaître les fonctions : rôle des objectifs, du diaphragme, de la vitesse, de la profondeur de champ, rôle du cadrage, de la lumière, du moment propice permettant de transmettre une émotion.

Cours n°1058 : 5 mardis du 31 octobre au 28 novembre 2023 de 19h à 21h30 + samedi 25 novembre 2023 de 9h à 12h

Prix : Fr. 165.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Lévesque, photographe professionnel

Remarque : ce cours est destiné aux personnes possédant un appareil photo de type réflex ou bridge. Apportez votre matériel et carte-mémoire vide. Le 25.11, cours pratique à l'extérieur.

Sérigraphie

Initiation à l'impression d'affiches et de cartes postales en sérigraphie et réalisation d'encres artisanales. Faire passer une idée ou un message de manière concise en travaillant les formes et les mots avec des calques d'impression. Porter attention aux couleurs en surimpression ou en mélange et générer des visuels sur papier. Participation limitée à 6 personnes. Ce cours est organisé en collaboration avec « À PART ENTIÈRE ».

Cours n°1618 : 2 jeudis, les 2 et 9 novembre 2023 de 9h à 16h

Prix : Fr. 170.- (repas de midi inclus)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Tiphaine Allemann et Léo Rebetez, À PART ENTIÈRE

Out of zentangle, petits dessins, grands effets

Le zentangle est une technique qui consiste à dessiner et répéter des motifs simples, identiques sur une surface. L'œuvre répond à des règles strictes de dimension et de couleur. Et si... on utilisait notre créativité, notre imagination ? Si on changeait les couleurs, les outils, les dimensions, les supports, les techniques ?

Cours n°1307 : 2 lundis, les 6 et 13 novembre 2023 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 66.- (+ env. Fr. 15.- matériel)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Christine Hof

Accessoire en fermeture éclair

Confection d'un accessoire à choix (petite trousse, trousse d'école, sac ou étui) uniquement en fermeture éclair bicolore, en une seule couture.

Cours n°1402 : 2 lundis, les 6 et 13 novembre 2023 de 19h45 à 20h45

Prix : Fr. 45.- (+ fourniture selon la grandeur de l'objet)

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Dessarzin, couturière

Les 1000 et 1 vertus du bicarbonate

Venez découvrir ou redécouvrir les utilisations du bicarbonate : en cuisine, pour la santé, le nettoyage, le jardin, les animaux...

Cours n°1449 : mardi 7 novembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 2.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Françoise Ribeaud

Peinture acrylique

Une soirée de peinture acrylique afin de se ressourcer grâce à ce moment de partage. Chacun repartira avec sa toile d'une explosion de couleurs et créée de ses propres mains.

Cours n°1282 : mardi 7 novembre 2023 de 19h30 à 22h

Prix : Fr. 30.- (+ Fr. 20.- matériel)

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alonestehlin@hotmail.com

Animation : Sophie Wermelinger

Dentelle aux fuseaux

Réaliser des dentelles élégantes et délicates, ou tout l'art de croiser les fuseaux... Exécuter un textile ajouré, en s'appuyant sur une fascinante et ancienne technique qui permet d'innombrables applications : vêtements, bijoux et accessoires, décorations pour la maison et objets en 3 dimensions. La richesse des possibilités permet de créer des dentelles traditionnelles ou absolument contemporaines.

Cours n°1086 : 4 mardis du 7 novembre au 19 décembre 2023 de 20h à 22h + 4 mardis à convenir en 2024 avec les participant-e-s.

Prix : Fr. 160.- (+ Fr. 10.- location du coussin et matériel utilisé)

Lieu : Courtételle. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation : Mireille Finger

Fartage des skis de fond

Dans la pratique du ski de fond, le fartage est indispensable à une bonne glisse. Ce cours vous apprend à entretenir votre matériel.

Cours n°1645 : jeudi 9 novembre 2023 de 18h30 à 20h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Soulce. **Inscription** : 032 426 86 29 ou chez-nanou@outlook.com

Animation : Denis Chevillat

Coudre des sous-vêtements - bralette ou soutien-gorge

Oui, c'est possible ! Vous pouvez coudre votre propre soutien-gorge. Coudre une bralette implique l'apprentissage de couper de la dentelle, coudre des élastiques et faire de jolies finitions. Il s'agit d'un bon projet pour débuter dans le monde de la lingerie puisque vous apprenez toutes les étapes de base pour ensuite pouvoir progresser.

Cours n°1602 : 4 jeudis du 9 au 30 novembre 2023 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 120.- (+ Fr. 35.- matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Annela Bläuer

Réalisation d'une lampe d'ambiance avec des baguettes d'osier blanc

Création d'une lampe de salon par fixation successive de baguettes d'osier blanc sur un plot en bois. Cette lampe dégage une belle ambiance et a toujours beaucoup de succès !

Cours n°1283 : mercredi 15 novembre 2023 de 19h30 à 22h

Prix : Fr. 30.- (+ Fr. 50.- matériel)

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinestehlin@hotmail.com

Animation : Joseph Bailat

Cours de céramique

Modelage dans la masse, à la plaque, façonnage de divers objets décoratifs ou vaisselles selon les désirs des participant-e-s. Engobage (couleur) et émaillage. Participation limitée à 5 personnes.

Cours n°1450 : 6 jeudis du 16 novembre au 21 décembre 2023 de 9h à 11h

Prix : Fr. 170.- (+ Fr. 100.- matériel, engobage (couleur), émaillage et cuisson inclus)

Lieu : Châtillon. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Lyne Héritier

Savon naturel

Fabrication de savons naturels, explications théoriques, utilisation de la soude caustique des huiles essentielles et des graisses, fabrication de ses propres savons. Le participant repart avec environ 1kg de savon fabriqué. Ce cours n'est pas indiqué pour les femmes enceintes. Participation limitée à 5 personnes.

Cours n°1545 : samedi 18 novembre 2023 de 8h à 12h

Cours n°1546 : samedi 18 novembre 2023 de 13h30 à 17h30

Cours n°1570 : samedi 2 mars 2024 de 8h à 12h

Cours n°1704 : samedi 2 mars 2024 de 13h30 à 17h30

Prix : Fr. 80.- (+ Fr. 35.- matériel) par cours

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Bonnemain

Poterie : technique de décors

À travers une série de petits objets simple (porte-savons, dessous de plats, coupelles, etc.), nous apprendrons et approfondirons plusieurs techniques de décors en céramique.

Cours n°1578 : 4 lundis du 20 novembre au 11 décembre 2023 de 18h à 20h30

Prix : Fr. 120.- (+ Fr. 14.- / kg matériel)

Lieu : Undervelier. **Inscription** : 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch

Animation : Irène Saussure, céramiste

Fabriquer son propre papier, plus facile que vous ne le pensez

Intéressant : il suffit de recycler du vieux papier pour en créer du neuf. En ajoutant une bonne dose de savoir-faire, bien entendu. Quelques gouttes de colorant, des paillettes, des plantes séchées ou des graines personnalisent sa texture à souhait. Le temps d'une soirée, vous créez votre propre papier avec les gestes d'antan, soit une dizaine de feuilles format A5.

Cours n°1514 : mardi 28 novembre 2023 de 17h30 à 20h30

Prix : Fr. 60.- (+ Fr.8.- matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Francesco Nicotra, imprimeur et spécialiste en marketing

Fabrication d'éponges magiques en laine Bubble au crochet

Que vous soyez débutant-e ou déjà initié-e au crochet, venez fabriquer vos propres éponges magiques. Elles sont dans l'air du temps. Écologiques, économiques et hyper pratiques, vous ne pourrez plus vous en passer que ce soit pour le lavage de la vaisselle ou pour les soins du corps. Elles feront également plaisir à vos proches comme petites attentions réalisées de vos propres mains.

Cours n°1728 : 2 mardis, les 5 et 12 décembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 5.- à Fr. 10.- selon le matériel utilisé)

Lieu : Montsevelier. **Inscription** : 078 847 64 04 ou montsevelier@upjurassienne.ch

Animation : Mimi Fähndrich

Confection de shampoings solides

Vous souhaitez minimiser au maximum le nombre de bouteilles plastiques de cosmétiques ! Alors, fabriquez votre shampoing solide durant ce cours. Vous découvrirez qu'avec une seule recette vous pouvez fabriquer un shampoing pour chaque personne de la famille. De plus, vous pourrez également élaborer un soin démêlant pour vos cheveux à l'odeur envoiivante de fleur de monoi !

Cours n°1525 : samedi 9 décembre 2023 de 8h30 à 12h

Cours n°1705 : samedi 20 janvier 2024 de 8h30 à 12h

Prix : Fr. 40.- (+ Fr. 20.- support de cours et matériel) par cours.

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

Initiation à la photo de nuit

Cette initiation à la photo de nuit s'adresse aux personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours « photo » à l'UP. Les participants apporteront leur trépied.

Cours n°1059 : mardi 12 décembre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 35.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Lévesque, photographe professionnel

Atelier floral – déco table de Noël

Réalisation d'une magnifique déco de Noël avec tout le matériel mis à disposition. Vous repartirez avec de quoi décorer votre table pour l'ambiance des Fêtes.

Cours n°1615 : mercredi 13 décembre 2023 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 40.- matériel)

Lieu : Corban. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Anne-Marie Queloz

Fabrication d'une corbeille en osier

Tressage traditionnel de l'osier et confection d'une corbeille avec un passionné.

Cours n°1510 : 5 mercredis du 13 janvier au 7 février 2024 de 20h à 22h

Prix : Fr. 110.- (+ Fr. 10.- matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Joseph Bailat

Dessin artistique

Toutes les personnes qui veulent s'initier au dessin artistique avec de bonnes bases apprendront les connaissances indispensables, d'une façon simple et abordable, pour commencer dans cet art avec confiance. Ouvert à tous même aux parfaits débutants sans condition préalable, vous découvrirez les techniques de formes de base, de mouvements et de volumes, ainsi que la manière de créer des décors en perspective, des personnages, des ombres et des lumières.

Cours n°1553 : 3 samedis du 13 au 27 janvier 2024 de 10h à 12h

Prix : Fr. 110.- (+ Fr. 15.- papier)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Denis Tcheskiss, artiste plasticien complet, diplômé de l'École du Louvre et de l'École Boule à Paris.

Mieux connaître son chat

Le chat est un animal qui nous est familier, c'est pourquoi on croit le connaître par cœur, mais... Partant du principe que tout comportement est une information émise par le chat, parfois mal comprise de l'humain, ce cours vous permettra d'acquérir des outils pour décoder son langage.

Cours n°1448 : samedi 13 janvier 2024 de 14h à 17h

Prix : Fr. 38.- (+ Fr. 5.- pour le support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Sarah Buompane, comportementaliste chat

Se peindre en toute sérénité

La beauté expressive de l'art moderne de la calligraphie est fondée sur le jeu du yin et du yang, l'alternance des lignes fortes et fines. Nous écrivons sur un grand format avec des traits de pinceau généreux et fluides, qui rappellent les mouvements du Tai Chi. Cet art peut ainsi contribuer à l'équilibre des émotions, à l'apaisement d'un esprit hyperactif et au bien-être physique et psychique.

Cours n°1574 : 4 mardis du 16 janvier au 6 février 2024 de 19h30 à 21h

Prix : Fr. 68.- (+ Fr. 10.- matériel)

Lieu : Rossemaison. **Inscription** : 032 422 12 69 ou rossemaison@upjurassienne.ch

Animation : Ulrike Bloch

Coudre des sous-vêtements - culottes

Coudre des culottes, c'est apprendre à couper de la dentelle, coudre des élastiques et faire de jolies finitions. Deux modèles seront conçus, l'un plus basique avec du jersey et un autre avec de la dentelle. Il s'agit d'un bon projet pour débiter dans le monde de la lingerie avec quelque chose de basique et pour surmonter la peur des matières délicates.

Cours n°1603 : 3 mercredis du 17 au 31 janvier 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 90.- (+ Fr. 25.- matériel et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Annela Bläuer

Rénovation du bâtiment

1^{re} soirée : préparation à une rénovation ou transformation, réflexion à moyen ou long terme et outils.
2^e soirée : importance de l'enveloppe du bâtiment sur la consommation d'énergie.

Cours n°1292 : 2 jeudis, les 18 et 25 janvier 2024 de 19h30 à 21h

Prix : Fr. 35.-

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Claude Rebetez

Fabrication d'un four solaire

Sans électricité, cela fonctionne, le soleil suffit. Fabrication d'un four solaire destiné à cuire à basse température vos aliments au moyen de la chaleur solaire. Des recettes simples trouvent leur place dans ce four. Possibilité de venir en couple ou en groupe de 3 ou 4 personnes et de construire un seul four par couple ou groupe.

Cours n°1268 : 2 samedis, les 20 janvier et 3 février 2024 de 13h30 à 17h30

Prix : Fr. 80.- (+ Fr 280.- à 310.- selon les matériaux et isolations choisis)

Lieu : Courtételle. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Délai d'inscription : au plus tard un mois avant le début du cours.

Animation : Denis Jolidon

Plantation et taille des arbres fruitiers

Apprenez à planter correctement les arbres fruitiers, à faire la taille de plantation, à choisir comment et quelles branches sont à couper et à tailler selon l'âge et la dimension des arbres. Cours programmé assez tôt dans la saison de la plantation et de la taille afin de répéter l'opération chez vous.

Cours n°1036 : 2 samedis, les 20 et 27 janvier 2024 de 14h à 16h

Prix : Fr. 55.–

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : Bastien König

Poterie : fabrication de « oyas »

Par modelage, fabrication d'un ou plusieurs « oyas » destinés au jardin et plate-bande pour garder la terre humide et diminuer l'arrosage.

Cours n°1579 : 4 mardis du 23 janvier au 13 février 2024 de 18h à 20h30

Prix : Fr. 120.– (+ Fr. 14.– / kg matériel)

Lieu : Undervelier. **Inscription** : 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch

Animation : Irène Saussure, céramiste

Confection d'un amigurumi

Art japonais du tricot ou du crochet d'animaux. Apprenez à maîtriser la maille serrée...

Cours n°1609 : 4 mardis du 23 janvier au 13 février 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 100.– (+ fourniture)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

La taille des arbres fruitiers

Vous apprendrez comment tailler et entretenir vos arbres fruitiers afin d'avoir une bonne repousse et une belle récolte de fruits.

Cours n°1260 : samedi 27 janvier 2024 de 9h à 11h

Prix : Fr. 28.–

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Joël Dominé

Cours sur les produits d'entretien de la maison au naturel

Fabrication de produits 100% biodégradables pour nettoyer votre maison : lessive liquide, gel WC, pastilles effervescentes pour WC, spray pour fenêtres ainsi qu'un cake nettoyant ménager.

Cours n°1726 : mercredi 29 novembre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 35.– (+ Fr. 10.– matériel)

Lieu : Montsevelier. **Inscription** : 078 847 64 04 ou montsevelier@upjurassienne.ch

Cours n°1508 : jeudi 8 février 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 35.– (+ Fr. 10.– matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Karine Reinhart

Découverte de la linogravure

Cet atelier vous permet de découvrir cette technique d'impression à l'aide de conseils tout au long du processus de création jusqu'à l'impression. Nul besoin de savoir dessiner ! Participation limitée.

Cours n°1511 : samedi 17 février 2024 de 10h à 15h

Prix : Fr. 65.- (+ Fr. 8.- matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Claudia Nicotra

Coudre un mini-sac pour vos sorties !

Coudre un mini-sac pour vos sorties d'été, pour avoir votre téléphone portable et l'essentiel à portée de main. Dimensions 12/19/4 cm.

Cours n°1406 : 4 lundis du 26 février au 18 mars 2024 de 19h45 à 21h45

Prix : Fr. 96.- (+ Fr. 27.- matériel)

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Dessarzin, couturière

Couture simple pour tous

Apprendre à confectionner un pull, une robe ou une jupe avec l'aide d'un professionnel. Choix du modèle, métrage, coupe des modèles, confection, montage, essayage et finitions. Ouvert à toutes et à tous. Participation limitée.

Cours n°1635 : 5 mardis du 27 février au 26 mars 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 140.- (+ fourniture)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Basile Charmillot

Conseil en image et colorimétrie

1^{er} soir : définir la gamme de couleurs qui vous met en valeur. 2^e soir : analyse de votre silhouette, explication des illusions d'optique et conseils vestimentaires/accessoires selon votre style.

Cours n°1516 : 2 mardis, les 27 février et 5 mars 2024 de 19h30 à 22h

Prix : Fr. 56.- (+ Fr. 8.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Géraldine Barbier, conseillère en image

Créer ses propres boucles d'oreilles en argile polymère (2 à 3 paires)

Confectionnez de belles créations à l'aide de moules, pochoirs et couleurs variées.

Cours n°1284 : 2 mercredis, les 28 février et 6 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 35.- matériel)

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinstehlin@hotmail.com

Animation : Amanda Boivin

Confection d'un sac en crochet

Avec les bases du crochet, confectionnez un sac original, en style filet, pour aborder l'été en couleur. Connaissances requises : bases du crochet maîtrisées, crochet en rond (conseillé, pas obligatoire).

Cours n°1610 : 4 jeudis du 25 avril au 23 mai 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 100.- (+ fourniture)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Kohler

Confection d'une trousse en tissu

Venez confectionner votre propre trousse de crayons, de toilette ou autres, selon vos désirs.

Cours n°1297 : lundi 11 mars 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 28.- (+ Fr. 13.- à Fr. 22.- selon grandeur du tissu)

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Clotilde Frund, couturière

Raccommodage visible - jeans

Réparez vos vêtements avec des techniques de réparation visibles et transformez-les en quelque chose de spécial ! Donnez-leur une touche personnelle ! Des techniques comme le sashiko japonais seront utilisées pour réparer les jeans troués. Tout se fait à la main, pas besoin de machine à coudre.

Cours n°1604 : 2 jeudis, les 14 et 21 mars 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 65.- (+ Fr. 10.- matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Annela Bläuer

Plantons de tomates et piments : cours de base

En une soirée, venez préparer quelques plantons de tomates et piments que vous cultiverez ensuite en pots sur votre balcon (ou dans votre jardin). Conseils et explications de la graine à la récolte. Possibilité d'acheter des graines supplémentaires sur place.

Cours n°1661 : jeudi 14 mars 2024 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 12.- (matériel et support de cours))

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Peinture acrylique

Une matinée de peinture acrylique afin de se ressourcer grâce à ce moment de partage. Chacun repartira avec sa toile d'une explosion de couleurs et crée de ses propres mains.

Cours n°1270 : samedi 16 mars 2024 de 9h à 12h

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 20.- matériel)

Lieu : Saulcy. **Inscription** : 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch

Animation : Sophie Wermelinger

Apprendre les bases du dessin

Vous débutez le dessin ou vous avez envie de faire un bond dans votre progression ? Ce cours vous apportera des notions concrètes : comment observer le monde qui vous entoure afin de le transposer sur le papier de manière réaliste et vivante, faire des exercices sur le dégradé, le travail des ombres et des lumières. Vous repartirez avec un dessin final au crayon !

Cours n°1692 : samedi 13 avril 2024 de 9h30 à 16h30

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Tess Corajod, illustratrice professionnelle

Le jardinage très efficace !

Découvrez les piliers de la réussite d'un jardin écologique abondant avec des applications concrètes. Repas de midi tiré du sac avec table ronde autour du sujet.

Cours n°1699 : dimanche 14 avril 2024 de 9h à 16h

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Florian Viviand, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Le clair-obscur : dessiner avec la lumière !

Une autre approche du travail des volumes sur fond sombre qui permet de magnifiques créations ! Nous expérimenterons en premier plusieurs petits exercices, puis nous nous lancerons dans une réalisation de votre choix au crayon blanc sur feuille noire. Durant le repas de midi aura lieu une table ronde autour du dessin (pique-nique canadien).

Cours n°1693 : dimanche 14 avril 2024 de 9h30 à 16h30

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Tess Corajod, illustratrice professionnelle

Sculpture sur argile

Découverte et approfondissement de la sculpture en rond de bosse. Thème proposé : la main.

Cours n°1582 : 5 lundis du 15 avril au 13 mai 2024 de 18h30 à 21h

Prix : Fr. 150.- (+ Fr. 14.- / kg matériel)

Lieu : Undervelier. **Inscription** : 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch

Animation : Irène Saussure, céramiste

Raccommodage créatif - les habits tricotés

Apprenez à décorer astucieusement des vêtements endommagés. Nous apprendrons plusieurs techniques de réparation, du reprise classique aux méthodes plus modernes. Nous pouvons ajouter des décorations spéciales et nous en approprier d'autres. De plus, cela prolongera la durée de vie de vos vêtements préférés, tout en donnant une touche personnelle. Pas besoin de machine à coudre, tout se fait à la main. Aucune expérience en couture ou en broderie n'est nécessaire.

Cours n°1605 : 2 jeudis du 18 avril au 25 avril 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 65.- (+ Fr. 10.- matériel et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Annela Bläuer

Initiation RadioAmateur

Immersion dans ce hobby technique passionnant, accessible à tous, au travers de 2 soirées « Découverte » dans le monde des ondes, de la radio et des contacts internationaux.

Cours n°1598 : 2 vendredis du 19 avril au 26 avril 2024 de 19h à 22h30

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Grégoire Derivaz

La permaculture, autre façon de jardiner

Apprendre à jardiner autrement, sans engrais ni pesticides! Le groupe « permaculture » vous donnera pas à pas toutes les explications concernant la fabrication des bacs.

Cours n°1261 : samedi 27 avril 2024 de 9h à 11h

Prix : Fr. 28.–

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : groupe « Permaculture de Develier »

Initiation à la macrophotographie

Le cours de macrophotographie s'adresse aux personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours « photo » à l'UP. L'animateur mettra à disposition du matériel macro pour les marques Canon et Nikon.

Cours n°1062 : samedi 25 mai 2024 de 10h à 16h

Prix : Fr. 65.– (Support de cours : Fr. 5.–)

Lieu : Jardin botanique de Porrentruy. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Lévesque, photographe professionnel

Les outils du jardinier : initiation à la faux et autres outils ingénieux

Apprenez à vous servir d'une faux et à l'entretenir. Découvrez d'autres outils ingénieux, anciens et pourtant tellement modernes. Entre théorie et pratique, voyagez aussi bien dans le passé que dans le futur!

Cours n°1700 : samedi 8 juin 2024 de 9h à 16h

Prix : Fr. 85.– (+ Fr. 5.– matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Florian Viviand, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Voyager en forêt à travers le dessin

Imaginez passer une journée entière en forêt et laisser trace de ce voyage immersif sur un carnet de dessin. À la manière du carnet de voyage, nous allons croquer, illustrer, raconter la nature de façon créative! Aquarelle, sanguine, fusain, feutre, tous les médiums seront nos supports pour nous exprimer.

Cours n°1694 : dimanche 9 juin 2024 de 9h30 à 16h30

Prix : Fr. 85.– (+ Fr. 5.– matériel de dessin)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Tess Corajod, illustratrice professionnelle

Initiation à la photo animalière

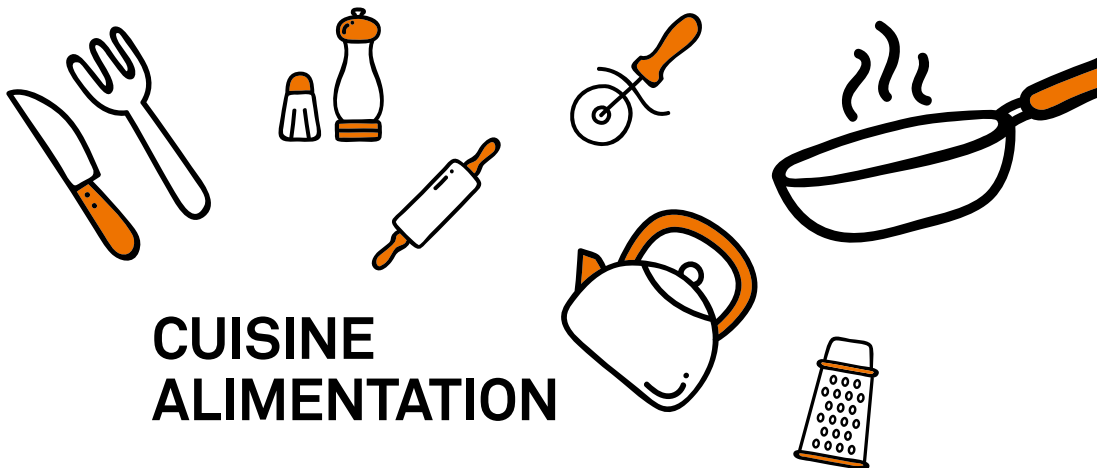
Le cours de photo animalière s'adresse aux personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours « photo » à l'UP. Les participants apporteront leur téléobjectif.

Cours n°1063 : samedi 15 juin 2024 de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h

Prix : Fr. 65.– (entrée au zoo et déplacement à la charge des participants. Tarif adulte 2023 : Fr. 19.–)

Lieu : Sikypark à Crémises. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Lévesque, photographe professionnel



CUISINE ALIMENTATION

Cuisine végétarienne d'Asie

Venez déguster des saveurs asiatiques. Première soirée : curry vert aux légumes (riz et légumes du marché) et deuxième soirée : nouilles sautées aux légumes.

Cours n°1314 : 2 mercredis, les 4 et 11 octobre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 70.- (+ env. Fr. 25.- de marchandise par soirée)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Trang Bürgi

À la découverte des plantes sauvages

Partir à la recherche de plantes sauvages comestibles et apprendre à les reconnaître, suivi d'un repas du soir concocté avec les récoltes du jour.

Cours n°1505 : dimanche 8 octobre 2023 de 9h à 20h

Prix : Fr. 110.- (+ Fr. 15.- marchandise)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Ruth Gerber Obrecht

Les soupes

Vous pourrez après ce cours réchauffer vos petites soirées hivernales en cuisinant des recettes originales, délicieuses et variées.

Cours n°1636 : jeudi 26 octobre 2023 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 15.- ingrédients)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Loviat

Cuisine colombienne

Préparer un « bandeja paisa », un des plats les plus représentatifs de la Colombie. Il y a du riz, de la viande de bœuf, des haricots rouges, du chicharron (viande de porc), du manioc et de la banane plantain. C'est varié et délicieux, venez goûter ce bon plat et laissez-vous transporter en Colombie par ces bonnes saveurs !

Cours n°1530 : samedi 4 novembre 2023 de 9h à 14h

Prix : Fr. 58.- (+ Fr. 25.- marchandise)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Ana Gabriel Martinelli

Au'tour de ma p'tite épicerie avec Thermomix®

Transformez vous-même des produits sélectionnés par vos soins pour constituer votre petite épicerie maison. Un vrai bonheur ! L'idée de vivre l'expérience d'un atelier culinaire avec Thermomix® vous tente ? Ce cours est fait pour vous !

Cours n°1201 : lundi 6 novembre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 20.- nourriture)

Lieu : Courroux. **Inscription** : 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation : Pascale Allemann

La chasse en cuisine

Préparer un menu de chasse avec les accompagnements spécifiques et déguster le tout dans une ambiance d'automne.

Cours n°1532 : mardi 7 novembre 2023 de 18h30 à 22h30

Prix : Fr. 48.- (+ Fr. 30.- marchandise)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cédric Pantel

Rouleaux de printemps et d'été

Tout le monde connaît les rouleaux de printemps frits dans l'huile. Mais connaissez-vous les rouleaux d'été ? Ce sont des rouleaux à base de galettes de riz humidifiées et remplis de vermicelles de riz, viande, salade et autres ingrédients. Ils ne sont pas cuits. Venez donc goûter les deux variétés !

Cours n°1544 : samedi 11 novembre 2023 de 10h à 14h

Prix : Fr. 48.- (+ Fr. 23.- marchandise)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Raviolis chinois

Aux crevettes, à la viande de porc, en bouillon ou à la vapeur, vous apprendrez à préparer des raviolis avec une pâte maison et aussi à base de galettes toutes prêtes. Les raviolis seront accompagnés de différentes sauces.

Cours n°1130 : mardi 14 novembre 2023 de 18h30 à 22h

Prix : Fr. 40.- (Frais de matériel : Fr. 35.-)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Fromages et vins un accord parfait

Au cours de ces trois soirées, vous voyagez au pays des fromages frais, des pâtes molles en passant par le fromage à pâte mi-dure de Suisse et les spécialités d'Europe, le tout accordé avec les vins adéquats. Vous apprendrez également à découper le fromage et à le présenter sur plat pour un dessert ou un apéro. Chaque soirée sera agrémentée d'une dégustation vins / fromages.

Cours n°1087 : 2 jeudis du 16 novembre au 30 novembre 2023 de 19h30 à 21h

Prix : Fr. 60.- (+ Fr. 35.- dégustation)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation : Romain Bürki

Cuisine japonaise

Le cours débute par la confection de sushis traditionnels. L'élaboration du riz à sushi est une étape cruciale dans la réussite de vos sushis, ainsi que le bouillon miso shiru, indispensable accompagnement de vos plats japonais. Venez préparer et déguster des mets pleins de couleur !

Cours n°1531 : samedi 25 novembre 2023 de 10h à 15h

Cours n°1569 : samedi 2 décembre 2023 de 10h à 15h

Prix : Fr. 58.- (+ env. Fr. 25.- marchandise) par cours

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Noriko Goto Schlegel

Sauces froides

Préparation de plusieurs sauces froides idéales pour accompagner des repas froids ou des menus de fêtes. Dégustation sur place avec un petit buffet froid. Possibilité d'adapter aux allergies (lactose, gluten, œufs, etc.).

Cours n°1657 : lundi 4 décembre 2023 de 18h30 à 22h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 30.- marchandise et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Dégustation de vins méconnus de Bourgogne

Découverte des différentes appellations méconnues de vins blancs et rouges de la Bourgogne, « Chablis-Auxerrois-Tonnerre ». Avec, en prime, certaines découvertes surprenantes ! Dégustations, techniques de comparaison, étude de l'évolution des millésimes, appréciations. Le tout de manière décontractée.

Cours n°1535 : 2 jeudis du 11 janvier au 18 janvier 2024 de 19h30 à 21h30

Cours n°1706 : 2 jeudis du 25 janvier au 1^{er} février 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 45.- (+ env. Fr. 30.- dégustation par soirée)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Robert Wüthrich

Cuisine aux algues

Que peuvent nous apporter les algues et comment les cuisiner ? Certaines sont très riches en vitamines, d'autres sont des gélifiants naturels. Sucré, salé, en salade, en dessert ou pour accompagner un poisson, découvrez quelques façons de les préparer. Recettes à base d'algues sèches ou réhydratées.

Cours n°1129 : mardi 16 janvier 2024 de 18h30 à 22h

Prix : Fr. 40.- (Frais de matériel : Fr. 35.-)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Brassage d'une bière artisanale

Venez découvrir le brassage artisanal avec des brasseurs passionnés de la région. Brassez votre propre bière et apprenez les petits secrets d'une bonne mousse! Après le cours, vous serez en mesure de brasser chez vous une bonne bière maison, avec très peu de matériel. Les participants repartiront avec environ 5 litres par personne.

Cours n°1528 : samedi 20 janvier 2024 de 8h30 à 17h

Cours n°1568 : samedi 3 février 2024 de 8h30 à 17h

Prix : Fr. 125.- (+ Fr. 25.- matières premières, frais de brassage et petite dégustation) par cours

Lieu : Corban. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Mathieu Schaller

Cuisine d'Asie

Au menu de la première soirée : curry panang de porc et pour la deuxième soirée : riz sauté au poulet

Cours n°1312 : 2 mercredis du 24 janvier au 31 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 70.- (+ env. Fr. 25.- de marchandise par soirée)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Trang Bürgi

Cuisine végétarienne

Laissez-vous surprendre en régaland vos papilles avec de nouvelles recettes délicieuses, variées et peu coûteuses! Vous trouverez facilement des alternatives à la viande et au poisson.

Cours n°1638 : jeudi 1^{er} février 2024 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 40.- (+ Fr. 15.- ingrédients)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Loviat, diététicienne

Cuisine réunionnaise

Préparation d'un menu réunionnais typique : poulet grillé sauce soja, riz aux grains, chouchous, sauces rougail, salade concombre piments, dessert (gâteau patates douces).

Cours n°1658 : lundi 5 février 2024 de 18h30 à 22h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 28.- marchandise et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Se sentir mieux dans son ventre

Mal au ventre après chaque repas, nausées, ballonnements, reflux, problèmes de transit, fringales, etc. La liste est longue tant nos estomacs sont malmenés. Cours théorique visant à acquérir des connaissances pour aider à soulager différents symptômes liés aux problèmes digestifs et maux de ventre.

Cours n°1660 : 3 lundis du 12 février au 11 mars 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 95.- (+ Fr. 15.- marchandise et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Dégustation – Vins des côtes du Rhône

Découverte de certaines appellations de vins de la côte du Rhône, principalement en vins rouges. Différences entre monocépages et assemblages. Distinction entre Côtes du Rhône septentrionaux et plus au Sud. Dégustation, techniques de comparaison, idées pour accompagnement de repas. Le tout de manière décontractée et amusante.

Cours n°1534 : 2 jeudis du 7 mars au 14 mars 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 45.– (+ Fr. 30.– dégustation par soirée)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Robert Wüthrich

Cuisine de la Turquie

L'animatrice d'origine turque nous propose la fabrication, présentation et dégustation du « Manti » végétarien et à la viande, spécialité de son pays. Perle de la cuisine traditionnelle turque !

Cours n°1543 : samedi 9 mars 2024 de 10h à 14h pour le Manti végétarien

Cours n°1542 : samedi 16 mars 2024 de 10h à 14h pour le Manti à la viande

Prix : Fr. 48.– (+ env. Fr. 20.– marchandise) par cours

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Arife Karaköse

Au'tour de la vapeur avec Thermomix®

En toute simplicité, découvrez les bienfaits de la vapeur douce avec cet atelier de cuisine convivial. Vous possédez ce merveilleux appareil, mais vous n'exploitez pas son plein potentiel ? Vous n'osez pas la cuisine vapeur étagée ? Dans ce cours, vous apprendrez les notions de base de la cuisine vapeur étagée et toutes ses possibilités. Nous préparerons et dégusterons un repas.

Cours n°1200 : lundi 11 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.– (+ Fr. 15.– nourriture)

Lieu : Courroux. **Inscription** : 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation : Pascale Allemann

Nourriture maison pour chien

Aidez votre animal à vivre plus longtemps et en meilleure santé grâce à une alimentation plus adaptée. Les croquettes et les aliments industriels sont bien souvent à l'origine de problèmes tels qu'allergies, surpoids, manque de vitalité, problèmes rénaux, etc. Qui dit meilleure alimentation dit moins d'antibiotiques et moins de cortisone. Conseils et recettes à faire soi-même pour son chien. Cours théorique.

Cours n°1659 : lundi 22 avril 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 30.– (+ Fr. 8.– (+ marchandises éventuelles))

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Cuisine estivale

Belle découverte d'une cuisine tendance et pleine de fraîcheur ! Au programme : poke bowl, plats estivaux et salades très originales.

Cours n°1637 : jeudi 25 avril 2024 de 19h30 à 22h30

Prix : Fr. 40.- (+ Fr.15.- ingrédients)

Lieu : Vicques. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Loviat, diététicienne

Atelier chocolat

Apprendre à tempérer du chocolat, afin de créer de petits chocolats fourrés d'une délicieuse ganache. Après la préparation, pouvoir les offrir ou les déguster.

Cours n°1526 : samedi 27 avril 2024 de 9h à 12h30

Cours n°1527 : samedi 27 avril 2024 de 13h30 à 17h

Prix : Fr. 76.- (+ Fr. 10.- marchandise) par cours

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Maryline Dal Maso

Régal de plantes sauvages comestibles

Venez partager un instant de pur bonheur à la découverte des plantes sauvages et agrémenter un repas savoureux avec des aliments vivants parsemés de plantes comestibles de nos prairies et sous-bois. Ce cours est basé sur les principes d'une alimentation adaptée aux besoins fondamentaux du corps et de l'esprit. Il est établi selon le concept des 3 V proposé par le docteur Tal Schaller : V pour vivant, V pour végétal, V pour varié.

Cours n°1277 : samedi 18 mai 2024 de 10h à 15h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 7.- nourriture)

Lieu : Rebeuvelier. **Inscription** : 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch

Animation : Dominique Crevoiserat

Atelier chocolat

Animé par une passionnée, cet atelier vous permettra d'en apprendre un peu plus sur l'histoire du chocolat, sa fabrication et de mouler votre propre animal en chocolat... tout ça sans oublier la découverte gustative de saveurs chocolatées bien sûr. Participation limitée à 4 personnes.

Cours n°1714 : lundi 10 juin 2024 de 9h30 à 11h45

Cours n°1715 : samedi 15 juin 2024 de 9h30 à 11h45

Prix : Fr. 60.- par cours

Lieu : Delémont Inscription : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Emmanuelle Lieber et Étienne Blatti, La Petite Chocolaterie



CULTURE GÉNÉRALE

Atelier - Consommer moins et mieux l'énergie

Afin d'encourager les citoyennes et les citoyens à réaliser des économies d'énergie, SACEN SA et l'UP proposent des ateliers pratiques « Consommer moins et mieux l'énergie », animés d'une façon ludique et avec un vocabulaire accessible. Chacune et chacun pourra s'engager de manière concrète dans la campagne contre le gaspillage de l'énergie mise en place par la Confédération pour faire face à la crise énergétique.

Cours n°1587 : mardi 10 octobre 2023 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : SACEN SA

Établir et gérer mon budget de manière efficace !

Évitez 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 (établissement, surendettement, réduction de dépenses, rappels, frais, poursuites). Ce cours nécessite une implication personnelle ainsi qu'une préparation à domicile entre les deux séances. Cette formation est également destinée aux proches et aux membres de la famille confrontés à des problèmes budgétaires ou de dettes. En collaboration avec Caritas Jura.

Cours n°1711 : 2 lundis, les 22 et 29 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 50.- (+ Fr. 2.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Maïka Renaud, conseillère en gestion de dettes

Comment remplir sa déclaration d'impôt

Remplir sa déclaration d'impôt avec le programme Juratax avec des explications et de l'aide. Les personnes désirant remplir leur déclaration manuellement sont aussi les bienvenues.

Cours n°1259 : lundi 26 février 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 35.-

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Jeannine Giuliati

Atelier - La sobriété énergétique, c'est l'affaire de tous

Les économies d'énergie sont considérées comme étant le premier pilier de la Stratégie énergétique 2050 de la Confédération, avant la production d'énergie renouvelable. Ces économies se répartissent en deux catégories : efficacité énergétique (caractéristiques techniques des appareils) et sobriété énergétique (réflexion sur notre mode de vie). Objectif : arriver à consommer moins en prônant aussi peu que possible notre confort et notre qualité de vie. Durant cet atelier, nous aborderons la sobriété énergétique dans notre quotidien telles que la mobilité, l'alimentation ou encore l'utilisation des bâtiments.

Cours n°1669 : mardi 19 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : SACEN SA



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL COMPÉTENCES SOCIALES



Gestion de la douleur par l'autohypnose

Venez découvrir les bienfaits de l'hypnose ainsi que l'autohypnose en apprenant quelques techniques pour apprivoiser et gérer ses douleurs en général.

Cours n°1519 : 2 mardis du 26 septembre au 3 octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 48.- (+ Fr. 2.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Theubet

Les Ateliers du changement

Envie de changements sur le plan personnel, professionnel, familial? Les Ateliers sont là pour vous aider à trouver des réponses pratiques, innovantes, motivantes, originales pour faire les prochains pas qui vous permettront de vivre pleinement votre vie. Durant ces Ateliers, différentes pratiques seront proposées, tirées de la pensée positive et du management de la créativité. En les comprenant et en les pratiquant, elles vous permettront d'aller chercher des solutions individuelles à exercer au quotidien pour des aménagements de votre vie.

Cours n°1590 : 8 jeudis du 2 novembre 2023 au 29 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 180.- (+ Fr. 15.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Richard Kolzer, formateur, animateur en développement personnel et professionnel

À la découverte de son féminin

Dans de nombreuses traditions, des femmes se sont rencontrées pour célébrer et honorer leur féminité. Ce cours s'en inspire en créant un espace bienveillant et en abordant les thèmes suivants : la reconnexion à son féminin et la réconciliation avec sa lignée de femmes. Au programme : méditation guidée au tambour, rituels, cercle de parole et chants. Lors de ces soirées, il n'y a aucune obligation et chacune est libre de chanter ou non. Venez vivre ce moment privilégié de partage et de reconnexion à cet espace en nous qui nous fait tant de bien.

Cours n°1689 : 2 jeudis du 2 novembre au 9 novembre 2023 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 55.-

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Aline Pointet, massothérapeute et facilitatrice PSYCH-K

Expression « plaisir »

Lire des histoires et en inventer. Apprenez à vous libérer des règles scolaires de la lecture pour la rendre vivante et captivante. Improvisez des histoires grâce à votre imagination et votre créativité. La spontanéité de vos inventions peut enrichir vos lectures.

Cours n°1672 : 5 vendredis du 3 novembre au 1^{er} décembre 2023 de 9h à 11h

Prix : Fr. 140.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Pascal Jodry, comédien professionnel et consultant en communication

Les clés pour identifier les blessures émotionnelles

Vous avez envie de vous déployer, mais au fond de vous, quelque chose cloche ou bloque ! Vous vivez actuellement une situation dans laquelle vous peinez à mettre du sens ? Une situation qui réveille en vous la culpabilité, la frustration, le repli sur soi, et même la peur ? Durant cette soirée, nous allons parler de l'influence des blessures émotionnelles dans notre vie actuelle et échanger sur les clés pour les identifier, ainsi que les outils adaptés pour vous en sortir. Merfeüh Nguयेyep est spécialisée dans la libération des blessures émotionnelles et formatrice d'adultes certifiée.

Cours n°1588 : vendredi 3 novembre 2023 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 20.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Merfeüh Nguयेyep

Initiation à l'activation des facultés psychiques et intuitives

Cet atelier vous donnera des outils d'initiation à l'activation de vos facultés psychiques, de lecture d'aura et la connexion à votre intuition. L'objectif est de vous aider à augmenter votre champ de perception, de vous aider à découvrir vos sens privilégiés d'accès à l'information, de restaurer et d'accroître votre confiance en votre ressenti et ce qui résonne juste pour vous.

Cours n°1589 : samedi 4 novembre 2023 de 9h30 à 12h30

Prix : Fr. 40.- (+ Fr. 2.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Merfeüh Nguयेyep

Et si la littérature jeunesse vous accompagnait au quotidien ?

Ce cours vous permettra d'intégrer le livre comme un véritable « outil » dans la vie de tous les jours de manière ludique et efficace, grâce notamment à des sélections thématiques. Des pistes pour (re)donner envie de lire et appréhender les fondamentaux de la lecture à voix haute seront également développées. Parents, grands-parents, passionnés ou simplement curieux de vous enrichir de cette littérature, le but est de vous aider à développer des critères de sélection vous permettant ainsi de faire des choix éclairés, pertinents et variés. Du livre d'éveil au roman, tout le monde devrait y trouver son compte !

Cours n°1572 : 3 lundis du 6 novembre au 20 novembre 2023 de 20h à 21h30

Prix : Fr. 45.-

Lieu : Rossemaison. **Inscription** : 032 422 12 69 ou rossemaison@upjurassienne.ch

Animation : Manon Favre, La Bibliothèque de Gaspard

Ouvrir ses portes du changement avec l'autohypnose !

L'état d'autohypnose est naturel et utilisé depuis l'Antiquité. Il est la porte qui permet d'activer ses ressources pour mobiliser son propre potentiel, reprogrammer ses comportements et atteindre ses objectifs. Après les bases théoriques et une première expérience de transe hypnotique, à l'aide de différentes techniques et d'exercices pratiques, vous atteindrez seul-e cet état pour pouvoir mettre en place votre objectif de changement, dans tous les domaines de votre vie.

Cours n°167 : 2 mercredis, les 8 et 15 novembre 2023 de 19h à 22h

Prix : Fr. 84.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Bruno Cardona, hypnothérapeute agréé ASCA et certifié APSH, hypnose ericksonienne et humaniste. Formateur d'adultes certifié FSEA.

Peinture intuitive – Féminin et Masculin Sacrés

Venez accueillir, ressentir, honorer, prendre conscience de vos énergies féminines et masculines dans le Sacré. Venez créer ce moment d'introspection et de reconnaissance, entre émotions, créativité et partages authentiques, afin de vous sentir en harmonie.

Cours n°1556 : jeudi 9 novembre 2023 de 14h à 17h15

Prix : Fr. 40.– (Fr. 30.– de matériel)

Lieu : Mettembert. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Evelyne Dürrig

Peinture intuitive – Choisir la Lumière

Venez accueillir, ressentir, prendre conscience, honorer votre lumière intérieure divine! Venez créer ce moment d'introspection et de reconnaissance, entre émotions, créativité et partages authentiques afin de vous sentir en harmonie et en paix sur votre chemin lumineux!

Cours n°1732 : dimanche 26 novembre de 14h à 17h15

Prix : Fr. 40.– (+ Fr. 30.– de matériel)

Lieu : Mettembert. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Evelyne Dürrig

Perfection/imperfection, et si on en faisait des alliées ?

Comment tirer avantage de l'une et de l'autre? Par le jeu et la création, vous complétez votre « boîte à outils » pour accueillir pleinement l'imperfection et la perfection dans votre quotidien. Mettre dans sa valise légèreté et souplesse, voilà ce que vous propose cet atelier!

Cours n°1308 : 3 lundis du 8 au 22 janvier 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 66.–

Lieu : Vicques. **Inscription** : 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Marylise Chèvre, art-thérapeute, L'Arbre à Valises

Soutenir son enfant : techniques et astuces d'apprentissage scolaire

Cours destiné aux parents qui souhaitent soutenir leur enfant dans son travail scolaire. Techniques de mémorisation et de concentration, astuces pour apprendre le vocabulaire des langues, etc.

Cours n°1656 : 3 lundis du 15 au 29 janvier 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 100.– (+ Fr. 10.– support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Se libérer et vivre son potentiel

Ce cours est destiné aux femmes en quête d'émancipation et de bien-être, l'objectif étant de travailler sur les blocages et sur les fausses croyances afin de vivre le début d'une nouvelle vie, libérée et authentique.

Cours n°1690 : 3 lundis du 15 au 29 janvier 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 90.– (+ Fr. 5.– support de cours)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Claudia Dubacher

Gestion des émotions, techniques de relaxation et d'autohypnose

Dans notre monde actuel, les émotions sont de plus en plus difficiles à comprendre, à écouter, à exprimer. Dans ce cours, nous allons apprendre à les reconnaître et les gérer au mieux en passant par différentes techniques de relaxation, méditation, pleine conscience et autohypnose.

Cours n°1521 : 2 jeudis du 18 au 25 janvier 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 48.- (+ Fr. 2.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Theubet

Initiation au pendule

Obtenez des réponses afin de prendre confiance en vous et évoluer dans votre chemin de vie grâce à votre propre pendule. Faites-en un allié que vous pourrez apporter partout où vous allez. Possibilité d'acheter un pendule sur place. Ouvert à toutes et tous, aucun prérequis.

Cours n°1304 : samedi 3 février 2024 de 9h à 12h et de 13h à 17h

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Bassecourt. **Inscription** : 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Animation : Géraldine Henggi, Thérapeute énergéticienne

Prendre la parole en public

Capter l'attention, éveiller la curiosité et créer un climat favorable pour que l'on vous écoute. Être attentif et réactif à l'auditeur et au contexte sont des enjeux essentiels pour transmettre une idée, un concept. Une pédagogie interactive axée sur vos besoins vous sera proposée. Ce cours s'adresse à toutes celles et ceux qui doivent s'exprimer devant une audience régulièrement.

Cours n°1671 : 5 jeudis du 29 février au 28 mars 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 140.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Pascal Jodry, comédien professionnel et consultant en communication

Entretenir une parentalité positive après une séparation

Cette soirée a pour objectif de transmettre aux parents séparés, des informations qui leur permettront de construire une relation positive, mettant en son centre la valorisation de leurs individualités et de leurs complémentarités.

Cours n°1691 : lundi 4 mars 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Claudia Dubacher

Équilibre de pierres

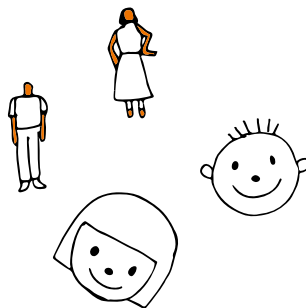
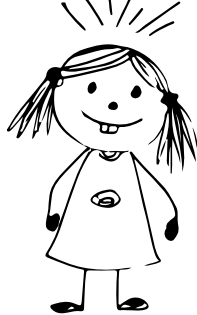
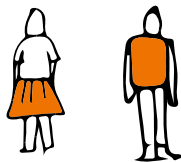
Prendre un temps pour soi, dans la nature, à la recherche de l'équilibre et éprouver les lois de la gravité. Patience, calme et sérénité seront nécessaires pour s'essayer à cette pratique ancestrale qui consiste à créer une sculpture éphémère en posant, les unes sur les autres, des pierres en équilibre. Nous nous exercerons dans différents environnements (bords de rivière, forêts, etc.), à chaque fois dans le respect de la faune et de la flore. Chaque pierre déplacée sera remise en place.

Cours n°1674 : 5 jeudis du 18 avril au 23 mai 2024 de 9h à 11h

Prix : Fr. 100.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Pascal Jodry, comédien professionnel et consultant en communication



ENFANTS ADOS

Gestion des émotions par des techniques de relaxation

Les enfants ont de plus en plus de peine à comprendre, gérer et exprimer leurs émotions. Dans ce cours, nous allons apprendre à les reconnaître, les apprivoiser et les gérer au mieux en passant par différentes techniques de relaxation, méditation, expression artistique ou même expression du corps. Pour les enfants de 9 à 11 ans.

Cours n°1522 : 3 mercredis du 27 septembre au 11 octobre 2023 de 13h30 à 15h

Prix : Fr. 52.- (+ Fr. 3.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Theubet

Techniques et astuces d'apprentissage scolaire

Cours destiné aux écoliers de 10^e et 11^e. Techniques de mémorisation, dossier sur la concentration, comment planifier son travail ou ses devoirs, astuces pour apprendre son vocabulaire d'allemand. L'enseignante tient compte des difficultés de chacun (dyslexie, trouble de l'attention, etc.). Support de cours à l'appui et distribué aux participant-e-s.

Cours n°1655 : 3 mercredis du 27 septembre au 8 novembre 2023 de 14h à 16h

Prix : Fr. 60.- (+ Fr. 10.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Poterie : photophore pour Halloween

Par modelage, fabrication de photophores en forme de courge pour les décorations d'Halloween. Pour les enfants de 8 à 12 ans.

Cours n°1580 : 2 mercredis du 4 octobre au 11 octobre 2023 de 14h à 15h30

Prix : Fr. 36.- (+ Fr. 14.- / kg matériel)

Lieu : Undervelier. **Inscription** : 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch

Animation : Irène Saussure, céramiste

Enquête à la forêt

Mène ton enquête pour rechercher l'habitant mystère de la forêt ... il est bien caché, mais a semé quelques indices. Il t'attendra bien caché avec un délicieux goûter. Pour les enfants de 6 à 12 ans.

Cours n°1228 : mercredi 4 octobre 2023 de 14h à 16h

Prix : Fr. 25.- (+ matériel env. Fr. 3.-)

Lieu : Courroux **Inscription** : 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation : Mireille Cattin

Atelier bricolage

Tu as entre 5 et 10 ans et tu aimes bricoler, cet atelier est fait pour toi ! Viens créer un bricolage qui te sera proposé par l'animatrice !

Cours n°1559 : 3 jeudis du 5 octobre au 7 décembre 2023 de 16h30 à 17h30

Cours n°1560 : 3 jeudis du 25 janvier au 21 mars 2024 de 16h30 à 17h30

Prix : Fr. 35.- (Fr. 15.- matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Farine

SophroKids

La sophrologie, c'est aussi pour les enfants ! Des pratiques adaptées sous forme de jeux, de mouvements et de détente pour permettre aux enfants de mieux ressentir leur corps, d'apprivoiser leurs émotions, d'améliorer leur concentration et leur confiance en eux. Pour les enfants à partir de 6 ans (sans les parents). Le nombre d'enfants est limité à 6.

Cours n°1488 : 4 samedis du 7 octobre 2023 au 13 janvier 2024 de 9h à 10h

Prix : Fr. 60.- (Fr. 5.- pour le petit matériel)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Céline Derungs, dipl. sophrologie Caycédienne, agréée ASCA-RME, formatrice d'adultes

Conte turc avec activités

Histoires et conte turc « Dostum Dinozor » à écouter et activités en relation avec l'histoire racontée en turc à découvrir. Les enfants entre 4 et 8 ans y trouveront beaucoup de plaisir ! En cas de demande, d'autres dates avec d'autres contes turcs pourront être proposées.

Cours n°1529 : samedi 7 octobre 2023 de 10h à 12h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Merve Aydin

Chasse au trésor avec des ânes

Tu as entre 6 et 10 ans et tu as envie de passer un moment sympa en compagnie de deux ânes ? Alors, viens résoudre différentes énigmes afin de retrouver le trésor perdu. Les ânes de petite taille pouvant porter sur leur dos une charge maximale de 30 à 35 kg. Par tous les temps.

Cours n°1317 : samedi 7 octobre 2023 de 14h à 16h

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 2.- matériel)

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Bloque

La découverte du cheval

Venez découvrir comment apprend un cheval à travers des exercices ludiques. L'objectif du cours est de créer une confiance et une connexion avec le cheval comme partenaire en apprenant : ses capacités, ses incapacités, comment il réfléchit... Bref, en se mettant à sa place et en apprenant à « parler cheval ». Cela améliore la communication tout comme la sécurité de l'un et de l'autre. Alors tu as 9 ans ou plus et tu aimes les chevaux ? Viens les rencontrer ! Participation limitée à 6 enfants.

Cours n°1701 : mercredi 18 octobre 2023 de 9h30 à 11h30

Prix : Fr. 25.- (Fr. 10.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Candice Clerc

QUELQUES COURS DES FRANCHES-MONTAGNES

Initiation aux bals folks

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!

Cours n°23-FM-1227 : jeudis 28 septembre, 12 octobre, 2 et 30 novembre 2023 de 19h30 à 21h

Lieu : école secondaire, Saingelégier

Prix : Fr. 70.-

Animation : Olga Grandjean

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

Enduits de terre crue

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. À prendre avec soi : pique-nique et boissons, habits usagés (éventuellement de rechange) et bonnes chaussures.

Cours n°23-FM-1132 : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 16h

Lieu : Bas du Village 7, Les Pommerats

Prix : Fr. 120.-

Animation : Gloor Lucas, paysagiste et écoconstructeur

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

Randonnée avec des ânes et visite d'une éolienne

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.

Cours n°23-FM-1027 : samedi 7 octobre, de 13h30 à 16h45

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

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

Animation : Nathalie Blanc et Elena Dell'Avo

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

Toutes les informations sont www.upjurassienne.ch
ou 032 954 17 45 – franchisesmontagnes@upjurassienne.ch



COURS DE LANGUES

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 locaux (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



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

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

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



QUELQUES COURS DE PORRENTRU Y

Balade découverte « Essences forestières »

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°23-POR-1460 : mercredi 20 septembre 2023 de 19h à 20h30

Lieu : Saint-Ursanne

Animation : Jäggi Jonathan

Organisation : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Conférence - L'effet toxique des attentes et des culpabilités

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 socioculturel 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 de 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.

Conférence n°23-POR-1492 : lundi 2 octobre 2023 à 19h, ouverture des portes à 18h30

Lieu : Porrentruy, Aula de l'école primaire, rue du Banné 36

Conférencier : Daniel Perissutti hypnothérapeute, coach, chef d'entreprise

Organisation : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Conférence - 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 interpellés. Ou bien alors, cela nous a amusés. Peut-être cela nous a-t-il inquiétés... 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 et technologie d'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 !

Conférence n°23-POR-1500 : lundi 27 novembre à 19h, ouverture des portes à 18h30

Lieu : Porrentruy, Aula de l'école primaire, rue du Banné 36

Conférencier : Frédéric Huguenin, maître-praticien en programmation neurolinguistique, écrivain

Organisation : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Toutes les informations sont www.upjurassienne.ch
ou 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch



Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique pour les enfants de 7 à 10 ans

Aimerais-tu découvrir et essayer un ou plusieurs instruments de musique? Au Caddy à Musique, plus d'une centaine d'instruments de musique professionnels te seront présentés avec la possibilité d'en jouer. Guitare, trompette, contrebasse, violon et bien d'autres instruments qui parfois sortent de l'ordinaire. Découvertes, chants et danses avec explications simples et précises.

Cours n°1266 : 4 samedis du 4 novembre au 25 novembre 2023 de 9h à 11h

Prix : Fr. 80.-

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Loris Sarret, Le Caddy à Musique

Matinée à la ferme

Viens découvrir les animaux de la ferme et confectionner une tresse que tu pourras déguster à la maison. Collation prévue en milieu de matinée. Pour enfants dès 4-5 ans.

Cours n°1272 : samedi 4 novembre 2023 de 9h à 12h

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 8.- matériel)

Lieu : Saulcy. **Inscription** : 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch

Animation : France Brahier

Lion's Kids

Viens faire du sport en t'amusant ! Équilibre, renforcement, jeux, mobilité, en extérieur et en intérieur. Le tout dans la bonne humeur ! Pour les enfants de 7 à 12 ans.

Cours n°1497 : 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 17h à 17h45

Prix : Fr. 75.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Marjolaine Brêchet

Modern jazz dance

Combinaison des techniques de danse modern/jazz, hip-hop et dance hall, sur de la musique actuelle et variée (Rihanna, Beyoncé, Justin Bieber...) aboutissant à des chorégraphies très diverses.

Cours n°1684 : 6 mercredis du 8 novembre au 13 décembre 2023 de 17h30 à 18h30

Cours n°1685 : 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 17h30 à 18h30

Cours n°1686 : 6 mercredis du 6 mars au 24 avril 2024 de 17h30 à 18h30

Prix : Fr. 70.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Dominique Mischler

Calendrier de l'Avent

Petit moment de bricolage et de peinture afin de profiter d'une petite surprise chaque jour du mois de décembre, de quoi attendre patiemment le Père Noël. Pour les enfants dès 5 ans ou plus jeunes accompagnés d'un adulte.

Cours n°1271 : samedi 18 novembre 2023 de 9h à 12h

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 25.- matériel)

Lieu : Saulcy. **Inscription** : 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch

Animation : Sophie Wermelinger

Cours n°1281 : samedi 25 novembre 2023 de 9h à 12h

Prix : Fr. 35.- (+ Fr. 25.- matériel)

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinestehlin@hotmail.com

Animation : Sophie Wermelinger

Coiffure de fête pour ma fille

Durant ce cours, vous apprendrez et pratiquerez différentes coiffures de fêtes pour les jeunes filles. Le cours est destiné à une fillette accompagnée d'un adulte (parents, marraine, etc.)

Cours n°1131 : mercredi 22 novembre 2023 de 16h30 à 18h

Prix : Fr. 28.- (Frais de matériel : Fr. 10.-)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : Marine Lachat

Initiation musicale pour petits enfants

Découverte pour enfants de 3½ à 4 ans d'une leçon d'initiation musicale selon les principes de la méthode Edgar Willems (pédagogue du 20^e siècle). Quatre cours composés de jeux et exercices pour voyager à travers l'audition, le rythme, les chansons simples et les mouvements corporels naturels.

Cours n°1199 : 4 mercredis du 29 novembre au 20 décembre 2023 de 10h15 à 11h15

Prix : Fr. 45.-

Lieu : Courroux. **Inscription** : 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation : Florence Ragni, professeure d'initiation musicale

Couture spéciale ado : je couds mon sweat !

Viens coudre ton propre pull (avec ou sans capuche) avec le tissu de ton choix ! Cours destiné aux adolescents et adolescentes, dès la 9^e Harmos.

Cours n°1401 : 4 lundis du 15 janvier au 5 février 2024 de 18h50 à 20h50

Prix : Fr. 96.-

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Aline Dessarzin, couturière

Bombe de sel de bain au lavandin

Viens t'amuser et réaliser des bombes de bain effervescentes au parfum délicat de lavande ! Tu confectionneras aussi un sel de bain. Tous les matériaux sont naturels. Pour enfants de 7 à 11 ans.

Cours n°1294 : mercredi 31 janvier 2024 de 14h à 16h

Prix : Fr. 24.- (+ entre Fr. 10.- et Fr. 15.- matériel)

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Chèvre, fleuriste et herboriste

Hamburger maison et cheese-cake

Hamburger maison, confection du pain maison et en couleurs. Dessert : cheese-cake aux fruits de la passion ou d'autres saveurs à choix (mangue, citron, orange, fruits rouges).

Cours n°1539 : mercredi 31 janvier 2024 de 17h à 20h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 23.- marchandise et support de cours)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Atelier coiffure pour un événement spécial ou pour le plaisir

Apprendre à se coiffer pour un championnat de gym, d'agrès, un spectacle, une soirée ou... pour se faire plaisir ! Trucs et astuces pour réussir de jolies coiffures qui tiennent. Pour les ados dès 12 ans.

Cours n°1435 : 2 mercredis du 7 février au 14 février 2024 de 13h30 à 15h

Prix : Fr. 42.- (+ Fr. 7.- matériel)

Lieu : Vicques. **Inscription :** 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Carine Fleury, coiffeuse professionnelle

Poney mon ami (équimotricité©)

Ce cours est pour tous les enfants de 4 à 10 ans qui aiment les poneys. Une belle activité en plein air où deux enfants et un poney évoluent ensemble sur un petit parcours d'agilité. Alors, en selle petit cow-boy et viens t'amuser avec nous ! Parents bienvenus pour assister leur enfant.

Cours n°1502 : samedi 2 mars 2024 de 14h à 16h

Prix : Fr. 28.- (+ Fr. 2.- pour la collation)

Lieu : Bassecourt. **Inscription :** 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Marylaure Favre

Courir en ayant plaisir

Tu as 10 ans ou plus et tu débordes d'énergie ? Viens découvrir la course à pied de manière ludique, quel que soit ton niveau !

Cours n°1309 : 3 lundis du 15 avril au 29 avril 2024 de 17h30 à 18h30

Prix : Fr. 30.-

Lieu : Courroux. **Inscription :** 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Kirlène Dolce, coach d'athlétisme (demi-fond)

Sur la piste des contrebandiers

Viens t'amuser et mener l'enquête. Nous partirons sur la piste des contrebandiers de la région au fil du temps. Comment vivaient-ils ? Quelles astuces ils avaient pour ne pas se faire attraper par les douaniers et bien d'autres découvertes insolites. Jeu d'enquête grandeur nature ! Attention, tu dois maîtriser la lecture. Pour les enfants de 8 à 12 ans. Le goûter est compris dans le tarif du cours.

Cours n°1688 : mercredi 17 avril 2024 de 13h30 à 17h30

Prix : Fr. 40.- (+ Fr. 4.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription :** 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Fleury Wüthrich, éducatrice de l'enfance, conteuse et animatrice nature

Permis de couteau et feu de camp

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. Pour les enfants de 8 à 12 ans.

Cours n°1310 : samedi 4 mai 2024 de 9h30 à 16h30

Prix : Fr. 75.- (repas et goûter inclus)

Lieu : Vicques. **Inscription :** 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Fleury Wüthrich, éducatrice de l'enfance, conteuse et animatrice nature

Viens t'éclater et vivre des sensations fun sur un pumptrack !

Enfourche ton vélo, viens prendre du plaisir à amorcer des bosses ou des virages relevés, pour découvrir et tester ensuite des techniques approfondies. Le pumptrack favorise l'équilibre, l'habileté, la coordination, le contrôle de la vitesse. Il permet aux adeptes d'améliorer leur technique de conduite à vélo. Rouler sur un pumptrack est à la portée de tous... même les débutants s'en donneront à cœur joie ! Pour les jeunes entre 8 et 14 ans.

Cours n°1438 : mercredi 15 mai 2024 de 13h30 à 15h

Prix : Fr. 20.-

Lieu : Vicques. **Inscription** : 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch

Animation : Gauthier Jung, champion du monde de BMX

Mon carnet nature : dessin et contes en forêt !

Dessiner ce qui nous entoure, peindre les couleurs de la forêt, observer la nature sous un autre angle, écouter des contes autour du feu. Une belle journée créative s'annonce pour le plus grand plaisir des enfants ! Pour les enfants à partir de 8 ans.

Cours n°1695 : samedi 8 juin 2024 de 9h30 à 16h30

Prix : Fr. 70.- (+ Fr. 20.- (matériel de dessin, repas et goûter))

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Tess Corajod (illustratrice) et Valérie Fleury Wüthrich (conteuse)

Atelier chocolat

Tu aimes le chocolat ? Viens en apprendre plus sur son histoire et sa fabrication. Durant cet atelier, tu auras l'occasion de mouler ton propre animal en chocolat avec une vraie pro. Et c'est sûr, tu pourras goûter et découvrir différentes saveurs... Participation limitée à 6 enfants.

Cours n°1716 : samedi 15 juin 2024 de 13h30 à 15h30

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Emmanuelle Lieber et Étienne Blatti, La Petite Chocolaterie



Cours de natation pour enfants Piscine couverte de la Blancherie à Delémont

Les cours de natation pour enfants se déroulent toute l'année. Suite à une très forte demande, les enfants sont inscrits sur liste d'attente. **À noter que les cours sont complets jusqu'au début 2024.**

Inscription : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

Animation : Astrid Schaller, Andrée Rais et Sylvie Blandino

Prix : Fr. 125.- pour 10 séances (entrées à la piscine incluses)

Remarque : un niveau permet l'obtention de 2 voire 3 insignes, donc l'enfant suit 2 fois le même cours, qui est adapté par la monitrice en fonction des besoins des enfants.

Niveau débutant (obtention des insignes « Ecrevisse » et « Hippocampe »)

Tout un apprentissage en douceur pour que l'enfant se sente à l'aise dans cet élément.

Prérequis : l'enfant doit avoir 5 ans révolus (1.10 mètre minimum) et être autonome dans les vestiaires, la douche et les WC.

Horaires : Lundi de 16h à 16h45, mardi de 16h45 à 17h30, jeudi de 17h à 17h45

Niveau perfectionnement I (obtention des insignes « Grenouille » et « Pingouin »)

Pour ce niveau, l'enfant doit notamment être capable de mettre la tête et d'ouvrir les yeux sous l'eau, flotter en position dorsale bras écartés, sauter depuis le bord et faire des bulles, ainsi que faire la flèche ventrale avec battements de jambes.

Prérequis : l'enfant doit avoir obtenu l'insigne « Hippocampe ».

Horaires : Lundi de 16h45 à 17h30, mardi de 16h45 à 17h30, lundi de 18h15 à 19h

Niveau perfectionnement II (obtention des insignes « Pieuvre », « Crocodile » et « Ours polaire »)

À ce niveau, l'enfant perfectionnera les techniques apprises lors des cours précédents.

Prérequis : l'enfant doit avoir obtenu l'insigne « Pingouin ».

Horaires : Lundi de 17h30 à 18h15

Cours de natation pour enfants Piscine thermique du Centre Rencontres à Courfaivre

Animation : Astrid Schaller et Christophe Wuest

Horaires : Les cours de natation pour enfants se déroulent le mercredi après-midi :

- de 13h15 à 14h. **Inscription :** 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

- de 14h à 14h45. **Inscription :** 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

- de 14h45 à 15h30. **Inscription :** 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Remarques : Les prérequis sont identiques à ceux de Delémont ; possibilité d'obtenir les insignes « Ecrevisse », « Hippocampe » et « Grenouille » et niveaux définis selon les inscriptions reçues.

Bébé nageur (de 4 mois à 3 ans)

La découverte du milieu aquatique dès le plus jeune âge. **Dès le printemps 2024.**

Prix : 230.- pour 10 séances (entrées comprises)

Horaires : 3 horaires le mardi matin dès 8h15 à la piscine du Centre Rencontres à Courfaivre

Animation : Christophe Wüest, brevet Pro Pool et BLS-AED, moniteur J+S enfants/jeunes, moniteur ESA adultes

Inscription : 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Accoutumance à l'eau parent-enfant (de 3-5 ans)

Des petits « splash », des cris de joie et beaucoup de bonheur partagé. **Dès le printemps 2024.**

Prix : 230.- pour 10 séances (entrées comprises)

Horaires : 3 horaires le samedi matin dès 9h00 à la piscine du Centre Rencontres à Courfaivre

Animation : Christophe Wüest, brevet Pro Pool et BLS-AED, moniteur J+S enfants/jeunes, moniteur ESA adultes

Inscription : 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch



EN FAMILLE

Confectionner son gâteau d'anniversaire

Partager un moment avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner un gâteau d'anniversaire, qui peut s'adapter en cas d'allergies (gluten, lactose, œufs, fruits à coques ou autres). Prix par duo.

Cours n°1538 : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 11h30

Prix : Fr. 48.- (+ Fr. 18.- marchandise)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez

Découverte des ânes

Tu as entre 3 et 5 ans et tu as envie de découvrir les ânes en jouant aux Indiens sur un parcours de motricité ludique, alors ce cours est pour toi ! Le cours aura lieu par tous les temps. Les parents participent au cours pour accompagner leur enfant.

Cours n°1316 : samedi 30 septembre 2023 de 10h à 11h30

Prix : Fr. 20.-

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Bloque

La découverte du cheval

Venez découvrir comment apprend un cheval à travers des exercices ludiques. L'objectif du cours est de créer une confiance et une connexion avec le cheval comme partenaire en apprenant ses capacités, ses incapacités, comment il réfléchit... Participation limitée à 3 duos intergénérationnels (1 adulte et 1 enfant).

Cours n°1724 : samedi 21 octobre 2023 de 9h30 à 11h30

Prix : Fr. 65.- (+ Fr. 10.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Candice Clerc

Atelier peinture émotionnelle parents-enfants

Cet atelier vous apprendra à mieux comprendre vos émotions et celles de vos enfants à travers les couleurs et leurs significations. À travers la peinture de groupe parents-enfant, vous pourrez vous découvrir sous un autre angle et vous comprendre par le biais de l'art. Une autre façon de se voir, une autre façon de rentrer en lien les uns avec les autres. Explorons votre créativité sociale ensemble ! Au plaisir de vous rencontrer !

Cours n°1287 : mercredi 8 novembre 2023 de 14h à 17h

Prix : Fr. 50.- (prix par duo)

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinestehlin@hotmail.com

Animation : Patrizia Monastra

Initiation au jeu de rôle

Les participants seront invités à découvrir le jeu de rôle auprès de deux animateurs. Le contenu de l'atelier comprend l'apprentissage du système de jeu, la création des personnages de chacun, et une aventure se déroulant sur trois séances. Les deux groupes pourront également partager leur expérience autour de discussions, et comparer ainsi leurs aventures.

Cours n°1507 : 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 15h à 18h

Prix : Fr. 138.- (+ Fr. 5.- pour la collation)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Oscar Holliger

« Être jeune fille aujourd'hui »

Le Cycloshow est un atelier pas comme les autres (pour adolescentes de 10 à 14 ans accompagnées de leur maman ou d'une autre personne de confiance telle que marraine, tante, etc.). Les changements corporels durant la puberté font partie du développement élémentaire de chaque femme. Le but de cette journée est d'adopter une attitude constructive, afin que la jeune fille puisse comprendre ce qui se passe en elle et se sentir bien dans sa peau.

Cours n°1233 : samedi 11 novembre 2023 de 10h à 16h

Prix : Fr. 90.- (+ Fr. 40.- support de cours/livre)

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Alexandra Legrand-Scheurer

Pâtisser en duo

Miam ! Quoi de mieux que de partager un moment avec son enfant tout en préparant des plaisirs sucrés à partager en famille ? Réalisez un gravity cake, une bûche de Noël (ou autres), un bateau pirate ou un gâteau pour la fête des mamans dans un décor gourmand magique. Pour les enfants de 6 à 10 ans.

Gravity cake - Cours n°1562 : samedi 11 novembre 2023 de 13h30 à 16h30

Bûche de Noël (ou autres) - Cours n°1561 : dimanche 10 décembre 2023 de 13h30 à 16h30

Bateau pirate - Cours n°1563 : samedi 2 mars 2024 de 13h30 à 16h30

Cœur miroir - Cours n°1564 : mercredi 8 mai 2024 de 13h à 15h30

Prix : Fr. 60.- (+ env. de Fr. 15.- à Fr. 30.- de marchandise selon le cours choisi ; prix par duo)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Stève Farine

Poterie parent et enfant

Poterie pour petits et grands, venez avec vos enfants de tous âges pour fabriquer de jolis cadeaux de Noël! Prix par duo et participation limitée à 8 participants (4 duos).

Cours n°1581 : 2 mercredis du 22 novembre au 6 décembre 2023 de 15h à 17h

Prix: Fr. 80.- (+ Fr. 14.- / kg matériel)

Lieu: Undervelier. **Inscription**: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch

Animation: Irène Saussure, céramiste

Coiffure de fête pour ma fille

Cours pour apprendre différentes coiffures directement sur son enfant: tresse en épi de blé, tresse indienne, tresse indienne à l'envers, chignon avec donuts... Toutes ces coiffures n'auront plus de secret pour vous.

Cours n°1263 : samedi 2 décembre 2023 de 9h à 11h

Prix: Fr. 28.- (prix par duo)

Lieu: Develier. **Inscription**: 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation: Gaëtane Stalder

Alors, on joue ?

Le monde du jeu de société a beaucoup évolué ces dernières années. Il s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes et propose des univers et des mécanismes de jeux variés. Chacun peut y trouver du plaisir. Ce cours s'adresse avant tout à des adultes, jeunes ou moins jeunes, qui n'ont pas forcément l'habitude ou l'occasion de jouer, mais qui désirent découvrir différents types de jeux de société actuels sans se perdre dans les règles de jeux et partager ce moment avec d'autres personnes, sans compétition et dans la convivialité.

Cours n°1088 : 2 mercredis du 24 janvier au 31 janvier 2024 de 19h à 21h

Prix: Fr. 40.-

Lieu: Courtételle. **Inscription**: 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch

Animation: Christine Flury

Technique de la marbrure « Marbling »

Une passion originale que l'animatrice saura vous faire partager. Une activité entre parent-enfant, la technique de la marbrure est un art traditionnel turc. Les participants créeront des motifs avec des peintures à l'eau et le transfert sur papier!

Cours n°1548 : 2 samedis du 2 mars au 23 mars 2024 de 10h à 12h

Prix: Fr. 45.- (prix par duo + Fr. 20.- marchandise)

Lieu: Courrendlin. **Inscription**: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation: Arife Karaköse



INFORMATIQUE MÉDIAS

Word - cours de base

Prise en main, créer des documents, créer des tableaux ou autres... Découverte de Word, selon les demandes et besoins des participants !

Cours n°1549 : 5 mercredis du 8 novembre au 6 décembre 2023 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.- (+ Fr. 10.- support de cours)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

GéoPortail du Jura

Survoler le territoire jurassien, connaître le propriétaire d'une parcelle, consulter le plan de zones d'une commune ou les données cadastrales les plus à jour, tout cela est possible avec le GéoPortail du Jura. Présentation de l'application et de ses différents outils.

Cours n°1747 : jeudi 16 novembre de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Raphaël Wunderlich

Initiation à la retouche photo sur Photoshop

Présentation et utilisation en pratique des outils indispensables à la retouche couleur et noir/blanc : lumière, contraste, colorimétrie, redressement d'images, retouche de détails indésirables, etc.

Cours n°1061 : 6 mardis du 9 janvier au 13 février 2024 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 170.-

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Lévesque, photographe professionnel

Lightroom Classic pour débutant

Comment retoucher mes photos avec Lightroom Classic ? Comment les classer et les préparer pour la publication ? Ce cours est fait pour celles et ceux qui recherchent un outil pour traiter leurs photos et qui souhaitent maîtriser le rendu de leurs images.

Cours n°74757 : 4 mardis du 16 janvier au 6 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 100.- (+ Fr. 20.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Raphaël Wunderlich, photographe amateur passionné

Informatique pour tous

Prise en main, utilisation d'internet, des e-mails. Découverte de l'informatique selon les demandes et besoins des participants !

Cours n°1540 : 5 mercredis du 17 janvier au 14 février 2024 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.- (+ Fr. 10.- support de cours)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

Votre téléphone portable : indispensable mais parfois bien compliqué

Un vrai casse-tête! Sauvegarde, mises à jour, nettoyage, stockage (mémoire pleine), gestion des photos et des vidéos. Comment faire? Le contenu du cours sera adapté aux besoins et aux demandes des participants.

Cours n° 1744 : 2 mercredis, les 31 janvier et 7 février 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 50.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Christophe Wüest

Nos données numériques

Comment faire de l'ordre et mieux stocker vos fichiers numériques? Quelle est la garantie de vos supports? Les solutions Cloud, vous y pensez? Oui, mais laquelle? Découvrons ensemble les bonnes pratiques concernant la gestion de nos documents.

Cours n°1597 : 2 jeudis du 8 février au 15 février 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 85.– (+ Fr. 5.– support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Grégoire Derivaz

Programmation VBA (Macro Excel)

Ce cours est adapté aux personnes débutantes en programmation. Les leçons sont riches en exemples et simplifiées autant que possible afin de faciliter l'apprentissage du VBA.

Cours n°1541 : 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.– (+ Fr. 10.– support de cours)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

Création d'un Photobook

Valorisez vos photos numériques au travers de l'élaboration d'un album photo. Création en ligne à l'aide d'un logiciel d'édition permettant de laisser libre cours à votre créativité en mode « scrapbooking » grâce à de nombreuses ressources.

Cours n°1600 : 3 jeudis du 29 février au 28 mars 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 130.– (+ impression du Photobook, modèle selon le souhait du participant)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Grégoire Derivaz

Planifier ses randonnées sur Internet

Découvrir les ressources offertes par Internet en matière de cartographie. Découvrir des logiciels et applications permettant d'organiser un itinéraire de marche ou de voyage en voiture, ou tout simplement de découvrir sa région et le monde (ex. : SuisseMobile, swisstopo, GoogleMaps).

Cours n°1550 : 3 mercredis du 6 mars au 20 mars 2024 de 18h30 à 20h

Prix : Fr. 65.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Paul Miserez

Maîtrisez le montage vidéo avec votre smartphone

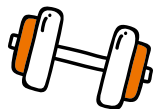
Apprendre à sublimer vos vidéos grâce au montage. Que vous soyez débutant ou déjà initié, cette formation vous donnera les compétences nécessaires pour créer des montages vidéo captivants, directement depuis votre téléphone.

Cours n°1601 : 2 jeudis du 16 mai au 23 mai 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 85.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Grégoire Derivaz



MOUVEMENT SPORT



Abdos-fessiers

Un grand classique du Fitness, les exercices d'abdo-fessiers concentrent les efforts autour de deux groupes musculaires principaux: les abdominaux qui intègrent la ceinture abdominale et les obliques, ainsi que les fessiers composés des petits fessiers, des moyens fessiers et du grand fessier.

Cours n°1628: 16 lundis du 21 août au 18 décembre 2023 de 18h30 à 19h30

Prix: Fr. 176.-

Cours n°1739: 11 lundis du 8 janvier au 25 mars 2024 de 18h30 à 19h30

Cours n°1743: 11 lundis du 15 avril au 1^{er} juillet 2024 de 18h30 à 19h30

Prix: Fr. 121.-

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Adèle Biolley

Cours de danse

Bachata sensuelle

La bachata sensuelle est une danse influencée du mambo, chachacha et tango. Comme son nom l'indique, c'est une danse sensuelle où l'on apprend à bouger le torse, les hanches, le ventre et les pieds. Elle se danse seul-e ou en couple.

Cours n°1683: 10 lundis du 2 octobre au 18 décembre de 17h30 à 18h30

Prix: Fr. 120.-

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Reggaeton et Twerk

Reggaeton et Twerk, ce sont deux danses qui ont été influencées par le hip-hop, le reggae en espagnol et par les danses africaines. La danse se concentre sur les mouvements des hanches et des fesses, ceux-ci pouvant être accompagnés des mouvements des bras, du torse et des pieds. En pratiquant cette danse, on va gagner en endurance, en sensualité et confiance en soi.

Cours n°1682: 10 mardis du 3 octobre au 19 décembre 2023 de 17h45 à 18h45

Prix: Fr. 120.-

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Salsa colombienne

«Danse salsa colombienne», comme son nom l'indique, vient de Colombie, spécifiquement de Cali (la capitale de la salsa). Elle est influencée par les mouvements africains et de la cumbia. La grande différence avec les autres styles de salsa est que celle-ci se concentre sur les mouvements des pieds, des épaules et des hanches. Elle se danse seul-e ou en couple.

Cours n°1681: 10 jeudis du 5 octobre au 21 décembre 2023 de 17h45 à 18h45

Prix: Fr. 120.-

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Carlos et Ana Martinelli

Remarque: selon la demande, des cours intermédiaires pourront être organisés au printemps 2024

Danse orientale des 7 déesses

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.

Cours n°1503 : samedi 23 septembre 2023 de 14h à 16h

Prix : Fr. 30.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Marie-Laure Jallon

Modern jazz dance

Combinaison des techniques de danse modern/jazz, hip-hop et dance hall, sur de la musique actuelle et variée (Rihanna, Beyoncé, Justin Bieber...) aboutissant à des chorégraphies très diverses.

Cours n°1687 : 6 mercredis du 8 novembre au 13 décembre 2023 de 18h40 à 19h40

Cours n°1750 : 6 mercredis du 10 janvier au 14 février 2024 de 18h40 à 19h40

Cours n°1751 : 6 mercredis du 6 mars au 24 avril 2024 de 18h40 à 19h40

Prix : Fr. 75.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Dominique Mischler

Danse pour débutants (rock, valse, tango)

Vous ne savez pas encore danser, alors qu'attendez-vous ? Ce cours est recommandé aux personnes qui désirent ouvrir le bal de leur mariage ou, simplement, aimeraient danser en toutes occasions. S'inscrire à 2 personnes.

Cours n°1133 : 8 jeudis du 29 février au 2 mai 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 180.- (prix par duo)

Lieu : **Bassecour**. **Inscription** : 032 426 72 20

Cours n°1231 : 6 mardis du 23 avril au 28 mai 2024 de 19h à 20h

Prix : Fr. 140.- (Prix par duo)

Lieu : **Châtillon**. **Inscription** : 032 422 08 14 ou chatillon@upjurassienne.ch

Animation : Monique Schaffter

Fit Maman

Dur dur de vous mettre au sport depuis la naissance de bébé ? La remise en forme après l'accouchement est essentielle pour reprendre contact avec votre corps, le tonifier et vous forger un moral d'acier. Le Fit Maman est l'entraînement idéal pour les mamans qui veulent retrouver la forme et s'entraîner avec leur bébé durant les deux années suivant l'accouchement

Cours n°1573 : 7 mercredis du 23 août au 11 octobre 2023 de 8h45 à 9h45

Cours n°1575 : 7 mercredis du 23 août au 11 octobre 2023 de 10h à 11h

Cours n°1576 : 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 8h30 à 9h30

Cours n°1577 : 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 9h45 à 10h45

Prix : Fr. 85.-

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Orane Müller, monitrice formée en gym parents-enfants

Cardio Fit'onic

Mélangant exercices de renforcement musculaire et de cardio, ce cours vous permettra de retrouver la forme ou de l'améliorer encore davantage. Les exercices à niveaux permettront à chacun d'y trouver son compte. Il n'y a rien de tel que de transpirer un bon coup pour se sentir bien !

Cours n°1625: 12 jeudis du 24 août au 23 novembre 2023 de 18h à 19h

Cours n°1626: 10 jeudis du 30 novembre 2023 au 7 mars 2024 de 18h à 19h

Cours n°1627: 12 jeudis du 14 mars au 27 juin 2024 de 18h à 19h

Prix: Fr. 144.- pour 12 séances et Fr. 120.- pour 10 séances

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Fanny Meier

Body stretching

Ce cours doux a pour objectif d'assouplir vos muscles, d'améliorer votre posture et d'évacuer le stress. Il permet également de préserver vos articulations et d'augmenter votre mobilité. Un bienfait pour le corps et l'esprit !

Cours n°1619: 12 vendredis du 25 août au 24 novembre 2023 de 8h30 à 9h15

Cours n°1622: 10 vendredis du 1^{er} décembre 2023 au 8 mars 2024 de 8h30 à 9h15

Cours n°1623: 12 vendredis du 15 mars au 28 juin 2024 de 8h30 à 9h15

Prix: Fr. 140.- pour 12 séances et Fr. 120.- pour 10 séances

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Fanny Meier

Cross training

Le cross training est un entraînement court, mais intensif, complet et varié ! Pratiqué sous forme de circuit training, il vous permettra d'entraîner l'ensemble de votre corps grâce notamment à des exercices de cardio, d'explosivité, de force et d'équilibre. Vous deviendrez plus fort physiquement, mais aussi mentalement. Cours ouvert à tous les niveaux.

Cours n°1620: 12 vendredis du 25 août au 24 novembre 2023 de 9h30 à 10h15

Cours n°1621: 10 vendredis du 1^{er} décembre 2023 au 8 mars 2024 de 9h30 à 10h15

Cours n°1624: 12 vendredis du 15 mars au 28 juin 2024 de 9h30 à 10h15

Prix: Fr. 140.- pour 12 séances et Fr. 120.- pour 10 séances

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Fanny Meier

Courir pour le plaisir

Cours pour tous niveaux, progrès et succès garantis au rythme de chacun !

Cours n°1647: 10 mercredis du 6 septembre au 29 novembre 2023 de 18h30 à 19h30

Lieu: Courfaivre. **Inscription:** 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Cours n°1642: 10 lundis du 11 septembre au 27 novembre 2023 de 18h30 à 19h30

Lieu: Corban. **Inscription:** 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Cours n°1737: 10 mardis du 12 septembre au 28 novembre 2023 de 18h à 19h

Lieu: Delémont. **Inscription:** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Prix: Fr. 100.-

Animation: Anne Crétin

Pilates

Retrouver et conserver la forme durant des soirées à vous couper le souffle ! Avec du dynamisme et du rythme, renforcement musculaire et Pilates, etc. Venez passer un bon moment ! À la portée de toutes et de tous.

Cours n°1646 : 10 mercredis du 6 septembre au 29 novembre 2023 de 19h45 à 20h45

Prix : Fr. 110.–

Lieu : Soulce. **Inscription** : 032 426 86 29 ou chez-nanou@outlook.com

Animation : Annick Jubin

Les bases de la pratique du Shibashi-Qi gong

Le Shibashi-Qi gong est une forme de méditation en mouvement qui harmonise le corps, le cœur et l'esprit. Il permet de se relier aux éléments de la nature et au Plus grand que tout. Les mouvements (lents et harmonieux) sont effectués sans efforts physiques excessifs. Convient à tout public.

Cours n°1037 : 4 jeudis du 14 septembre au 5 octobre 2023 de 9h30 à 11h

Prix : Fr. 60.– (Frais de matériel : Fr. 35.– jeu de cartes shibashi)

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : France Crevoisier

Aquagym en eau profonde

Un entraînement dynamique dans l'eau. L'entraînement complet du corps améliore l'endurance et la force. Un grand moment de plaisir pour une grande dépense énergétique !

Cours n°1748 : 10 mardis du 5 septembre au 21 novembre de 12h15 à 13h15.

Cours n° 1749 : 10 mercredis du 6 septembre au 29 novembre de 20h à 21h

Prix : Fr. 146.– (entrées à la piscine incluses dans le tarif)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Mélanie Meier

Remarque : plusieurs cours se déroulent durant la semaine avec comme monitrices : Natacha Bergeron, Mélanie Meier, Evelyne Eggen, Léa Carnazzi et Sabine Petrelli Broquet. Prière de se renseigner auprès du secrétariat pour la disponibilité.

Natation perfectionnement

La natation est excellente pour la santé ! Elle met en œuvre l'ensemble de la musculature, fait travailler le cœur et les poumons en protégeant les articulations.

Cours n°1042 : 10 lundis du 2 octobre au 18 décembre 2023 de 18h15 à 19h15

Cours n°1043 : 10 lundis du 8 janvier au 18 mars 2024 de 18h15 à 19h15

Cours n°1057 : 10 lundis du 22 avril au 1er juillet 2024 de 18h15 à 19h15

Prix : Fr. 150.– (entrées à la piscine incluses)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Louis Erzer

Natation pour adulte non-nageur

Apprendre à maîtriser la crainte de l'eau et les différentes règles de la nage afin d'être comme un poisson dans l'eau. Bases de la natation dans une ambiance conviviale et adaptée à votre niveau. Techniques appropriées pour flotter, respirer et nager efficacement.

Cours n°1210 : 10 mardis du 3 octobre au 19 décembre 2023 de 19h45 à 20h30

Cours n°1212 : 10 mardis du 9 janvier au 19 mars 2024 de 19h45 à 20h30

Cours n°1213 : 10 mardis du 16 avril au 18 juin 2024 de 19h45 à 20h30

Prix : Fr. 150.– (Entrées à la piscine incluses dans le prix du cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Maëva Blandino

HIIT / Functional training

HIIT sont des séances à intervalles de haute intensité. Pour débutants et confirmés. Le principe du FUNCTIONAL TRAINING (entraînement fonctionnel) est de faire travailler les chaînes musculaires dans leur globalité. La force, l'endurance, la vitesse, la mobilité et la coordination seront travaillées lors des entraînements. De quoi être en forme dans la vie de tous les jours.

Cours n°1493 : 9 mercredis du 4 octobre au 20 décembre 2023 de 8h30 à 9h30

Prix : Fr. 108.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Marjolaine Bréchet

Tai chi

Art de santé doux, où les gestes lents et la respiration s'accordent, inspiré de l'art martial et de la méditation. Le Tai 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°1630 : 10 lundis du 30 octobre 2023 au 22 janvier 2024 de 14h à 15h15

Cours n°1735 : 10 lundis du 29 janvier 2023 au 22 avril 2024 de 14h à 15h15

Cours n°1736 : 10 lundis du 29 avril au 8 juillet 2024 de 14h à 15h15

Prix : Fr. 150.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Christine Kundert

Transpire ta semaine !

« Transpire ta semaine » t'offre la possibilité de venir te défouler et/ou te préparer pour la saison de ski sous la forme d'un circuit de condition physique et de jeux. Cours destiné aux personnes pratiquant une activité sportive régulière.

Cours n°1407 : 4 vendredis du 3 novembre au 24 novembre 2023 de 20h30 à 21h45

Prix : Fr. 66.–

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Jonas Fringeli

Être mieux dans son corps - sans effort

Découvrez la Méthode Feldenkrais®, méthode d'apprentissage du mouvement et thérapie complémentaire qui a des effets durables sur la liberté de mouvement et le bien-être en général. Pratiquez avec légèreté et d'une manière efficace des séquences de mouvements inhabituels qui vous permettent d'éliminer des tensions et d'avoir moins de douleurs. Bouger mieux, vivre mieux !

Cours n°1710 : 7 mardis du 7 novembre au 19 décembre 2023 de 17h50 à 18h40

Prix : Fr. 140.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Pascal Pointet, enseign. de la méthode Feldenkrais, certifié ASF, reconnu RME et ASCA

STRONG Nation® HITT

Basé sur le poids corporel, STRONG Nation® combine musculation, entraînement cardio et exercices plyométriques. Des mouvements techniques ou explosifs (montées de genoux, burpees et jumping jacks) se mélangent avec des mouvements isométriques (fentes, squats et mouvements de combats). Entraînement fractionné rythmé par la musique synchronisée avec chaque mouvement.

Cours n°1035 : 10 mercredis du 8 novembre 2023 au 24 janvier 2024 de 18h30 à 19h30

Prix : Fr. 120.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Monin

Qi Gong - Les 8 pièces de soie

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 les « 8 pièces de soie », un ensemble de 8 mouvements qui travaille particulièrement sur l'assouplissement de la colonne vertébrale. Idéal, entre autres, pour se défatiguer, améliorer l'immunité, etc.

Cours n°1566 : 7 mercredis du 8 novembre au 20 décembre 2023 de 18h45 à 20h

Prix : Fr. 105.– (+ Fr. 5.– support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Stéphanie Lüthi

Initiation au skating

Cours d'initiation à la pratique du ski de fond (skating) dans le cadre enchanteur des Franches-Montagnes. Vous apprendrez les premiers gestes et différents pas du skating. Ce cours est destiné aux non-pratiquants qui souhaitent découvrir les bases de cette technique.

Cours n°1643 : 3 samedis du 2 décembre au 16 décembre 2023 de 9h30 à 11h

Prix : Fr. 60.– (Possibilité de louer le matériel pour Fr. 15.– par sortie.)

Lieu : Soulce. **Inscription** : 032 426 86 29 ou chez-nanou@outlook.com

Animation : Denis Chevillat

Renforcement musculaire

Ce cours est adapté à toutes et tous. Il débute par une partie d'échauffement dynamique en musique puis un renforcement du corps avec l'aide de matériel gymnique divers. Il se termine par des étirements et relaxation. Ce cours vous procurera bien-être et tonicité.

Cours n°1285 : 8 mardis du 23 janvier au 19 mars 2024 de 20h à 21h

Prix : Fr. 88.–

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinstehlin@hotmail.com

Animation : Susanne Zehnder

Skating pour dames

Sorties à skating entre filles, sans compétition ni pression, en recevant des conseils sur la pratique de ce sport. Ce cours est destiné aux dames débutantes ayant déjà pratiqué l'activité.

Cours n°1644 : 3 samedis du 27 janvier au 10 février 2024 de 9h30 à 11h

Prix : Fr. 50.–

Lieu : Soulce. **Inscription** : 032 426 86 29 ou chez-nanou@outlook.com

Animation : Nathalie Steulet

Zumba

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble. Des exercices sans « contraintes » mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Parfait pour ceux qui détestent le sport, mais qui veulent bouger sur des rythmes latino.

Cours n°1557 : 10 mercredis du 31 janvier au 24 avril 2024 de 18h30 à 19h30

Prix : Fr. 120.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Monin

Marche propulsée - Nordic Propulsing BungyPump – Séance découverte

Accessible à tous pour prendre soin de sa santé, en douceur, ou de manière plus dynamique. Grâce à leur système de pompe offrant une résistance variable, les bâtons BungyPump permettent un renforcement musculaire doux, tout en soulageant les articulations de la partie inférieure du corps. Séance pratique en pleine nature sur les hauts de Delémont.

Cours n°1720 : lundi 4 septembre 2023 de 18h30 à 20h

Cours n°1721 : jeudi 21 septembre 2023 de 18h à 19h30

Cours n°1631 : mercredi 17 avril 2024 de 18h à 19h30

Cours n°1632 : samedi 27 avril 2024 de 9h30 à 11h

Cours n°1585 : jeudi 23 mai 2024 de 18h30 à 20h

Cours n°1633 : lundi 27 mai 2024 de 18h30 à 20h

Cours n°1634 : jeudi 6 juin 2024 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 20.– (+ Fr. 5.– pour la location des bâtons)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Cours n°1585 : jeudi 23 mai 2024 de 18h30 à 20h

Lieu : Pleigne. **Inscription** : 032 431 17 69 ou 079 565 71 77

Animation : Marielle Jeambrun, coach Nordic Propulsing BungyPump

Qi Gong - Ba Duan Jin

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 n°1567 : 7 mercredis du 17 avril au 5 juin 2024 de 18h45 à 20h

Prix : Fr. 105.– (+ Fr. 5.– support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Stéphanie Lüthi

Cours de Yoga

Yoga pour tous à Courrendlin

Cours n°1745 : 8 jeudis du 7 septembre au 9 novembre 2023 de 18h à 19h.

Cours n°1746 : 8 jeudis du 16 novembre 2023 au 25 janvier 2024 de 18h à 19h

Prix : Fr. 88.- par cours

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Léane Mahler

Yoga pour tous à Delémont

Cours n°1176 : 15 lundis du 11 septembre 2023 au 22 janvier 2024 de 15h45 à 16h45

Animation : Evelyne Berberat

Cours n°1680 : 15 mercredis du 13 septembre 2023 au 24 janvier 2024 de 18h30 à 19h30

Cours n°1719 : 15 mercredis du 13 septembre 2023 au 24 janvier 2024 de 19h35 à 20h35

Animation : Naomi Faehndrich

Prix : Fr. 165.- par cours

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Yoga pour tous à Mervelier

Cours : il se donne à l'année les mardis de 19h15 à 20h15 et de 20h20 à 21h20

Date : dès le mardi 12 septembre 2023

Lieu : Mervelier. **Inscription** : 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch

Animation : Evelyne Berberat

Yoga pour tous à Saulcy

Cours n°1269 : 15 jeudis du 14 septembre 2023 au 25 janvier 2024 de 18h à 19h

Cours n°1280 : 15 jeudis du 1er février au 4 juillet 2024 de 18h à 19h

Prix : Fr. 165.- par cours

Lieu : Saulcy. **Inscription** : 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch

Animation : Evelyne Berberat

Yoga pour tous à Boécourt

Cours n°1278 : 8 lundis du 25 septembre au 27 novembre 2023 de 19h30 à 20h30

Cours n°1279 : 8 lundis du 8 janvier au 4 mars 2024 de 19h30 à 20h30

Prix : Fr. 88.-

Lieu : Boécourt. **Inscription** : 078 753 85 90 ou alinestehlin@hotmail.com

Animation : Claude Cattin

Yoga pour tous à Bourrignon

Cours n°1668 : 10 mercredis du 10 janvier au 20 mars 2024 de 19h30 à 20h45

Prix : Fr. 140.-

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Diana Chavarro

Yoga pour 60 ans et + à Delémont

Cours n°1592 : 10 lundis du 25 septembre au 1^{er} décembre 2023 de 10h à 11h

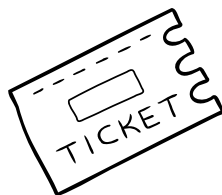
Cours n°1594 : 10 lundis du 8 janvier au 18 mars 2024 de 10h à 11h

Cours n°1595 : 10 lundis du 15 avril au 24 juin 2024 de 10h à 11h

Prix : Fr. 110.- par cours

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Claire Agnolini



MUSIQUE THÉÂTRE

Dans les coulisses de la création théâtrale

En collaboration avec la Cie Extrapol et le Théâtre du Jura

Comment transforme-t-on la vie en matière artistique pour créer un spectacle? De l'idée jusqu'au partage avec le public, que se passe-t-il? La Cie Extrapol (Martine Corbat, Laure Donzé, Lionel Frésard, Camille Rebetez) vous propose un cursus de rencontres et d'ateliers autour de sa nouvelle création, *Les Années bleues ou la douce odyssée d'être adulte*, qui verra le jour en mars au Théâtre du Jura.

Cours n°1649 : jeudi 28 septembre 2023 de 19h à 21h30

Atelier d'écriture avec Camille Rebetez et développement de projets personnels autour des questions liées aux *Années Bleues*.

Cours n°1650 : jeudi 30 novembre 2023 de 19h à 21h30

Atelier de mise en scène avec Laure Donzé et performance des textes créés par les participant-e-s.

Cours n°1651 : vendredi 2 février 2024 de 14h à 16h

Ouverture d'une répétition des *Années Bleues* en salle de travail et échanges avec l'équipe de création.

Cours n°1652 : mardi 27 février de 14h à 16h

Ouverture d'une répétition des *Années Bleues* dans la Grande, à 3 jours de la première, et focus sur les aspects techniques.

Cours n°1653 : vendredi 1^{er} mars à 19h

Avant-spectacle à la Scène off de la Guinguette, lecture publique des textes personnels par les participant-e-s, puis Première des *Années Bleues* à 20h.

Prix : 150.- pour le cursus / 30.- par date

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Remarque : Possibilité de s'inscrire à tout le cursus ou seulement à certaines dates. Participation limitée.

Cours de théâtre

Ce cours est destiné à toutes les personnes qui désirent s'essayer ou se perfectionner à cet art si particulier. Objectif principal : le jeu ! Jouer avec les différentes formes théâtrales (conte, clown, farce, mime, objets, etc.), jouer avec les textes (classiques ou contemporains), jouer avec les situations tirées de grands textes, jouer avec les autres, jouer de soi... bref, jouons ! Ce cours nécessite un suivi régulier des participant-e-s.

Cours n°1673 : 10 mardis du 7 novembre 2023 au 6 février 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 260.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Pascal Jodry, comédien professionnel et consultant en communication

Cours de guitare

Connaître les éléments essentiels à un maniement et une tenue décontractés de l'instrument, apprendre les bases de l'accompagnement à travers des accords simples et des exemples constitués de chansons connues. Savoir accorder, connaître les différents types de guitares et leurs spécificités.

Cours débutant

Cours n°1607 : 12 mercredis du 8 novembre 2023 au 14 février 2024 de 19h30 à 20h30

Cours n°1741 : 12 mercredis du 6 mars au 12 juin 2024 de 19h30 à 20h30

Cours intermédiaire

Cours n°1743 : 12 mercredis du 6 mars au 12 juin 2024 de 20h40 à 21h40

Cours n°1742 : 12 mercredis du 6 mars au 12 juin 2024 de 20h40 à 21h40

Prix : Fr. 125.- (Fr. 10.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Emmanuel Kummer, professeur de guitare

Pose de la voix

La voix est « bien posée » lorsque tous les muscles qui servent à son émission fonctionnent dans un bon équilibre entre détente et tension. Elle peut alors traduire sans entrave et sans fatigue toutes vos intentions et inflexions, que ce soit dans le chant ou la voix parlée. Ce cours vous permettra d'acquérir une meilleure connaissance de la physiologie de la voix et de la coordination respiratoire nécessaire à son émission. Participation limitée.

Cours n°1733 : 7 lundis du 26 février au 22 avril 2024 de 19h à 20h15

Prix : Fr. 150.- (+ Fr. 15.- support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Christine Gabrielle, soprano, luthiste

Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique pour adultes

Envie ou toujours eu envie d'essayer un violon, une trompette ou une contrebasse ? Pendant 4 séances de deux heures, venez découvrir et essayer plus d'une centaine d'instruments de musique au Caddy à Musique ! Il n'est jamais trop tard pour se trouver une nouvelle passion.

Cours n°1267 : 4 samedis du 2 au 23 mars 2024 de 9h à 11h

Prix : Fr. 80.-

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Loris Sarret, Le Caddy à Musique



NATURE ENVIRONNEMENT

Toxicité des plantes de nos régions

Balade guidée par un passionné en botanique pour découvrir les plantes toxiques de notre région.

Cours n°1709 : mardi 26 septembre 2023 de 18h30 à 20h30

Prix : Fr. 20.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

Comment reconnaître et déterminer un champignon

Le but de cette journée est de montrer scientifiquement comment déterminer un champignon de manière sûre afin de savoir si on peut le consommer. Il sera aussi possible de voir les sosies toxiques des bons et des mauvais champignons, les pièges à éviter et les qu'en-dira-t-on. Il y aura également un moment sur la littérature mycologique et sur les livres intéressants à utiliser.

Cours n°1515 : samedi 30 septembre 2023 de 8h30 à 16h30

Prix : Fr. 90.- (+ Fr. 8.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Raphaël Ory

Balade découverte - Nos essences forestières

Qu'est-ce qu'un arbre ? Comment reconnaître telle ou telle essence d'arbre ? Balade guidée par un passionné de botanique pour découvrir les arbres de notre région, leurs bienfaits et fonctions, ainsi que les conséquences du dérèglement climatique. Marche active.

Cours n°1708 : samedi 7 octobre 2023 de 8h30 à 11h30

Prix : Fr. 30.-

Lieu : Glovelier, Combe Tabeillon. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

Allumage du feu par friction

Comment allumer un feu en frottant ensemble deux bouts de bois ? Retrouvons ensemble ces gestes primitifs !

Cours n°1506 : samedi 7 octobre 2023 de 9h à 17h

Prix : Fr. 88.- (+ Fr. 30.- matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Giovanni Foletti

Découverte de la thérapie KNEIPP

Utilisation familiale de la thérapie Kneipp. L'utilisation de l'eau, des plantes, enveloppement, plâtres, ou comment se soigner simplement et à la portée de tous.

Cours n°1533 : mercredi 31 janvier 2024 de 19h à 21h30 + samedi 10 février 2024 de 9h à 15h

Prix : Fr. 95.- (+ env. Fr. 20.- marchandise)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Aline Jecker

Connaissance et observation des oiseaux de notre région

Partez au petit matin avec un passionné pour observer et apprendre à connaître les oiseaux de notre région aux marais de Dampfreux. Les zones humides telles que ces marais sont devenues rares en Suisse à partir du siècle dernier en raison de l'intensification de l'agriculture principalement. Les marais abritent une avifaune particulière et souvent menacée. À Dampfreux, ils peuvent être confortablement observés sans dérangement à partir des cabanes d'observation.

Cours n°1513 : samedi 23 mars 2024 de 7h à 10h

Prix : Fr. 33.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Lucas Wolfer

Découverte de la forêt comestible

Différentes thématiques seront abordées par ce cours : qu'est-ce qu'un arbre ? Jardiner avec les arbres, quelles influences sur le climat et sur le cycle de l'eau le fait de jardiner avec les arbres peut-il avoir ? Écosystème : comment observer et analyser un sol et un écosystème de façon simple ? Initiation au monde du mycélium et des matières carbonées. Implantation d'une forêt comestible : comment l'imaginer au travers d'un jeu.

Cours n°1698 : samedi 13 avril 2024 de 9h à 16h

Prix : Fr. 85.- (+ Fr. 5.- matériel)

Lieu : Vermes. **Inscription** : 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Animation : Florian Viviand, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Les secrets de l'ortie

Qui s'y frotte s'y pique, mais pas toujours ! Tout savoir sur l'ortie et ses diverses préparations ; bien-être, beauté, cuisine et jardin. Une plante de campagne indigène, écologique, simple à utiliser et facile à trouver. Découvrez son histoire et différentes manières de la préparer.

Cours n°1299 : lundi 15 avril 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.- (+ Fr. 15.- matériel)

Lieu : Mettembert. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Chèvre, fleuriste et herboriste.

Connaissance et observation des mammifères de notre région

Partez à l'aube pour sillonner les prairies et pâturages de Glovelier à la recherche des chevreuils, lièvres, renards et qui sait, peut-être sangliers ou lynx avec beaucoup de chance! Apprenez diverses informations étonnantes au sujet de l'écologie de ces espèces et apprenez à les reconnaître à coup sûr, notamment à faire par exemple la différence entre une fouine et une martre ou entre un chat domestique et un chat sauvage!

Cours n°1512 : samedi 20 avril 2024 de 6h30 à 9h30

Prix : Fr. 33.- (+ Fr. 5.- support de cours)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Lucas Wolfer

Balade naturaliste et cueillette printanière

Balade naturaliste touchant tous les domaines du vivant (végétales, animales et mycologiques) selon les rencontres et les envies du moment, avec accent sur la botanique et les plantes sauvages. Ponctuée de cueillettes afin de préparer une salade aux nombreuses espèces (10 au minimum).

Cours n°1717 : samedi 20 avril 2024 de 9h30 à 13h30

Prix : Fr. 60.- (+ marchandise)

Lieu : Glovelier, Combe Tabeillon. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Jonathan Jäggi

Découverte des plantes médicinales

Le cours se partagera en deux parties : durant la première, nous aborderons les règles de cueillette, séchage des plantes, etc. Nous irons ensuite découvrir les plantes sur le terrain, puis nous reviendrons pour parler plus en détail des plantes (propriétés médicinales, utilisations...), pour finir nous pique-niquerons et remplissons un petit sachet de tisane personnalisé.

Cours n°1504 : samedi 18 mai 2024 de 10h à 12h + samedi 18 mai 2024 de 13h à 15h

Prix : Fr. 45.- (+ Fr. 10.- matériel)

Lieu : Glovelier. **Inscription** : 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation : Karine Reinhart

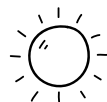
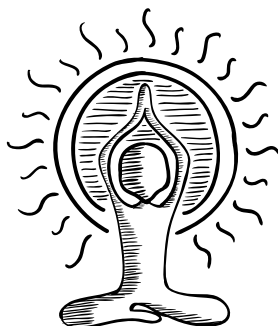
Visite de l'Institut biologique CABI de Delémont

Introduction et présentation de CABI Europe-Switzerland. Diapositives - Histoire de l'institut à Delémont. Évolution du centre. Introduction de la lutte biologique. Démonstration de projets avec plantes et insectes. Visite des laboratoires. Visite des jardins (par beau temps) puis partage du verre de l'amitié.

Cours n°1712 : mercredi 5 juin 2024 de 18h30 à 20h30

Prix : Fr. 25.- (apéritif inclus).

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch



SANTÉ BIEN-ÊTRE

Balade consciente et méditative en forêt

Pour vivre un moment hors du temps pour se ressourcer. Venez découvrir une balade consciente en forêt, rythmée par des pauses sonores aux bols tibétains et pratique de sophrologie.

Cours n°1197 : samedi 2 septembre 2023 de 9h à 11h15

Cours n°1305 : samedi 16 septembre 2023 de 9h à 11h15

Cours n°1306 : samedi 30 septembre 2023 de 9h à 11h15

Prix : Fr. 28.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 426 56 14 ou courfairve@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Fahrni-Peng, Sophrologue

Pensées positives

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.

Cours n°1289 : mercredi 13 septembre 2023 de 19h30 à 21h30

Cours n°1290 : mardi 26 septembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Christine Jubin

Sophrologie en forêt - les quatre saisons

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà pratiqué la sophrologie, tentez l'expérience d'une pratique de la sophrologie en pleine nature! Profitons de chacune des saisons pour une promenade en forêt en pleine conscience. Agrémenté d'exercices de sophrologie, nos cinq sens en éveil, ce cours nous fera (re)découvrir la nature qui nous entoure comme si c'était la première fois. Quatre dates sont prévues pour pouvoir vivre chaque saison. Il est possible de suivre ces cours séparément, mais chaque cours nécessite une nouvelle inscription.

Cours n°1470 : samedi 16 septembre 2023 de 9h à 11h

Cours n°1474 : samedi 16 décembre 2023 de 9h à 11h

Cours n°1476 : samedi 16 mars 2024 de 9h à 11h

Cours n°1477 : samedi 15 juin 2024 de 9h à 11h

Prix : Fr. 25.- par cours

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Céline Derungs, dipl. sophrologie Caycédienne, agréée ASCA-RME, formatrice d'adultes

Autohypnose

L'autohypnose est un outil qui aide à gérer les émotions. Facile à apprendre et à utiliser dans son quotidien, vous apprendrez à y entrer et à en sortir, à utiliser des suggestions positives, à découvrir le langage de l'inconscient et à tirer bénéfice de la visualisation. Ce cours s'adresse à toutes et tous, sans prérequis. La méthode, basée sur l'hypnose ericksonienne, respecte votre personnalité.

Cours n°1274 : 2 samedis du 23 septembre au 30 septembre 2023 de 9h à 12h30

Prix : Fr. 84.–

Lieu : Rebeuvelier. **Inscription** : 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Slongo

Méditation et pleine conscience

La méditation et la pleine conscience sont des pratiques simples qui permettent de diminuer notre stress. Ces exercices vous aident aussi à reconnaître vos émotions et à mieux connaître votre corps. Vous apprenez comment pratiquer la pleine conscience chez vous avec des exercices simples à reproduire. Être conscient de sa respiration, de ses émotions et de ses mouvements. Méditation guidée.

Cours n°1202 : 5 mardis du 3 octobre au 14 novembre 2023 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 100.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Josiane Marquis

La pentanalogie

La pentanalogie est l'étude qualificative des nombres qui reflète l'âme de la réalité.

Cours n°1291 : mercredi 4 octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.–

Lieu : Bourrignon. **Inscription** : 078 744 62 48 ou bourrignon@upjurassienne.ch

Animation : Christine Jubin

Se protéger des ondes de son téléphone portable

Notre téléphone portable est un accessoire souvent jugé indispensable, comme une extension de nos vies. Il communique de manière invisible avec des antennes distantes par le biais de rayonnements importants. Ce cours est essentiellement pratique : après un bref apport théorique, il offre des conseils pratiques et simples pour utiliser au mieux son portable en se préservant des ondes.

Cours n°1675 : mercredi 4 octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 25.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Bruno Cardona, thérapeute et ing. dipl. géobiologue certifié ERGE, spécialiste en protection de l'electrosmog. Formateur d'adultes certifié FSEA

La santé de la joie selon Hildegarde de Bingen

Présentation des 5 piliers de la santé, des propriétés et vertus de l'épeautre, de quelques épices et aliments de la joie recommandés par sainte Hildegarde de Bingen. Sensibilisation à l'importance du développement de la dimension spirituelle dans la prise en charge de sa santé.

Cours n°1084 : samedi 7 octobre 2023 de 9h à 16h

Prix : Fr. 70.– (+ Fr. 40.– support de cours + repas à base de pur épeautre)

Lieu : Châtillon. **Inscription** : 032 422 08 14 ou chatillon@upjurassienne.ch

Animation : France Crevoisier

Prévention de l'obésité infantile

Rapport de l'OMS en 2023: 1 enfant sur 3 de 7 à 9 ans en région européenne (33 pays étudiés) est atteint de surpoids ou d'obésité. Et cette épidémie va s'aggraver puisque les prévisions sont que le nombre d'enfants obèses aura doublé en 2035, par rapport à 2020. Il est donc vital de prévenir l'obésité infantile, car il est clair maintenant que l'obésité commence à l'enfance.

Cours n°1229 : jeudi 2 novembre 2023 de 19h à 20h30

Prix: Fr. 20.–

Lieu: Courroux. **Inscription**: 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation: D^{re} Saholy Razafinarivo-Schoreisz, pédiatre

Baume hivernal et spray purificateur d'air

Apprendre à faire soi-même son baume hivernal naturel et un spray purificateur d'air en travaillant avec des huiles essentielles. Vous repartirez avec deux produits prêts à l'emploi pour vous aider à bien passer la saison hivernale.

Cours n°1640 : samedi 4 novembre 2023 de 8h30 à 11h30

Prix: Fr. 36.– (+ Fr. 12.– marchandise)

Lieu: Corban. **Inscription**: 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation: Cindy Spies

Découverte de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Élément central de la sophrologie caycédienne, les relaxations dynamiques de Caycedo (RDC) sont au nombre de 12. Ce cours vous propose de découvrir la RDC1, axée sur la prise de conscience du corps et des sensations qui y vivent. Il s'adresse à tous, que vous soyez débutant ou non.

Cours n°1479 : 5 lundis du 6 novembre au 4 décembre 2023 de 12h15 à 13h15

Cours n°1483 : 5 mardis du 16 janvier au 13 février 2024 de 20h15 à 21h15

Prix: Fr. 80.– par cours

Lieu: Delémont. **Inscription**: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Céline Derungs, dipl. sophrologie Caycédienne, agréée ASCA-RME, formatrice d'adultes

Respiration, hydratation et mouvements

Prendre soin de soi ? Oui, mais je n'ai pas le temps, pas l'argent, pas la volonté ! Fini les excuses, l'animatrice te met au défi durant 3 semaines et 3 rencontres ! Chloé te propose une intégration au quotidien pour des résultats durables. Réduire son stress, faire le plein d'énergie, être à l'écoute de son corps avec des pratiques très simples et accessibles pour tous. Afin d'apporter de la régularité, ce cours se fera sous forme de défis et nous resterons en contact quotidiennement. Elle proposera des expériences, exercices, pratiques et défis tous les jours. Alors ? C'est parti ?

Cours n°1275 : 3 mardis du 7 novembre au 21 novembre 2023 de 19h à 20h30 (+ 3 heures de contenu multimédia, défi, zoom, ...)

Cours n°1276 : 3 samedis du 20 avril au 4 mai 2024 de 9h30 à 11h (+3 heures de contenu multimédia, défi, zoom, ...)

Prix: Fr. 84.–

Lieu: Rebeuvelier. **Inscription**: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch

Animation: Chloé Hungerbühler

Massage - dos et nuque

Cours débutant pour apprendre les techniques de base et soulager les tensions. Prendre du temps pour soi tout en appréciant cette pause bien-être et faire profiter vos proches des notions acquises!

Cours n°1639 : 4 mardis du 7 novembre au 28 novembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 75.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch

Animation : Esther Steullet

Atelier sur les bienfaits du froid à l'air et dans l'eau

Durant cet atelier, explorons les bienfaits incroyables que le froid peut apporter à notre corps et à notre esprit, que ce soit en s'exposant à l'air froid ou en plongeant dans l'eau froide. Le froid est utilisé depuis des siècles à des fins thérapeutiques et de récentes études scientifiques ont confirmé ses nombreux avantages pour notre santé globale. Dans un environnement bienveillant et sécurisé, vous apprendrez les techniques appropriées pour tirer le meilleur parti de cette méthode bien-être naturelle.

Cours n°1733 : 2 mardis, les 7 et 28 novembre 2023 de 18h à 20h et samedi 16 décembre de 10h à 12h

Prix : Fr. 70.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Richard Kolzer

Relaxation avec bols chantants tibétains

Se détendre tout en découvrant les bienfaits de la sonothérapie avec des séances de relaxation et des méditations guidées au son des bols chantants tibétains et instruments thérapeutiques.

Cours n°1554 : 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 10h à 11h

Cours n°1555 : 4 mercredis du 8 mai au 29 mai 2024 de 18h à 19h

Prix : Fr. 60.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Florine Kuhn

Atelier découverte de la sophrologie

Exercices doux qui permettront la libération des tensions physiques, émotionnelles et mentales. Découverte de son schéma corporel et mise entre parenthèses de ce qui provient de l'extérieur pour s'octroyer un moment pour soi avec une attitude positive. Explication théorique sur la sophrologie et ses bienfaits. Chaque participant pourra enregistrer la séance pour s'entraîner à pratiquer à la maison

Cours n°1181 : 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 19h à 20h30

Cours n°1195 : 4 mardis du 16 avril au 7 mai 2024 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 66.- par cours

Lieu : Courfaivre. **Inscription** : 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Animation : Jessica Fahrni-Peng, Sophrologue

Huiles essentielles : les erreurs à ne pas commettre !

Les huiles essentielles possèdent de nombreuses vertus, pourtant leur utilisation n'est pas sans risque ! Vous apprendrez ce qu'il faut savoir sur 20 huiles sélectionnées par l'animatrice. Mise en pratique de la théorie par des exercices de mise en situation et la confection de quelques produits.

Cours n°1584 : 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 19h à 21h30

Prix : Fr. 130.- (+ Fr. 30.- matériel et support de cours)

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Caroline Lovis

Comprendre la ménopause pour mieux la vivre

Changements physiologiques, psychiques et sexuels. La ménopause, qu'est-ce que c'est, qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qu'on peut faire? Premières pistes. Comment traiter la ménopause, des hormones oui ou non? Sexualité et ménopause: bouffées de chaleur sous la couette. Approche médecine naturelle: un autre regard.

Cours n°1654: 4 mercredis du 8 novembre au 29 novembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix: Fr. 90.-

Lieu: Delémont. **Inscription**: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Les conseillères en santé sexuelle - planning familial, médecin gynécologue, Anne-Marie Lando-Wacker, sexologue, Claudette Koller, naturopathe.

Atelier Fleurs de Bach

Découvrez les 38 fleurs de Bach et leurs bienfaits et de quelles manières elles agissent sur nos émotions en nous aidant à les apprivoiser et les dépasser. Nous sommes parfois confrontés à des schémas et des situations de vie que nous n'arrivons pas à surmonter. Les fleurs de Bach peuvent vous aider!

Cours n°1286: 3 jeudis du 9 novembre au 7 décembre 2023 de 19h à 21h

Prix: Fr. 70.-

Lieu: Boécourt. **Inscription**: 078 753 85 90 ou alinstehlin@hotmail.com

Animation: Patrizia Monastra

Yoga du rire

Envie de passer une bonne soirée où le rire sera assurément au rendez-vous? Venez découvrir les bienfaits du rire: détente, bonne humeur, positivité, plus de souffle, booste le système immunitaire, réduction de la douleur et plus encore.

Cours n°1586: 3 jeudis du 9 au 23 novembre 2023 de 20h à 21h15

Prix: Fr. 42.-

Lieu: Pleigne. **Inscription**: 032 431 17 69 ou 079 565 71 77

Animation: Virginie Siffert

Développer une conscience de soi avec la Technique Alexander

L'usage de soi affecte notre fonctionnement. Autrement dit, la manière dont chacun se comporte influence sa santé. À partir d'expériences pratiques du corps et du mouvement, la Technique Alexander, une thérapie complémentaire, vous donne les moyens de changer vos habitudes et de transformer vos limitations en possibilités. Améliorer votre posture, vos performances ou diminuer vos douleurs, votre stress et votre fatigue devient un projet global qui s'insère dans la création consciente d'un nouveau modèle pour penser, ressentir et bouger de façon plus constructive.

Cours n°1670: 3 samedis du 11 novembre au 25 novembre 2023 de 9h à 11h30

Prix: Fr. 95.-

Lieu: Delémont. **Inscription**: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Marylène Kohler, Thérapeute complémentaire en Technique Alexander

Diète végétalienne et Shibashi

Notre alimentation et le soin apporté à notre dimension spirituelle ont une grande influence sur notre santé. Sainte Hildegarde de Bingen, moniale du 12^e siècle, l'avait déjà compris. Cette diète de sept jours s'inspire de ses écrits. L'alimentation est restreinte à la céréale de pur épeautre, consommée sous différentes formes, et à des légumes cuits à la vapeur, le tout agrémenté de différentes plantes et épices. Les participants du cours se réunissent chaque soir (sauf le dimanche) pour un temps de partage et la pratique du shibashi – qi gong, forme de méditation en mouvement.

Cours n°1722 : soirée d'information le jeudi 12 octobre 2023 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 20.–

Cours n°1083 : 16, 17, 18, 20, 21 et 22 novembre 2023 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 90.– (+ Fr. 20.– support de cours + marchandise)

Lieu : Châtillon. **Inscription** : 032 422 08 14 ou chatillon@upjurassienne.ch

Animation : France Crevoisier

Remarque : pour s'inscrire à ce cours, il est impératif de participer à la soirée d'information du jeudi 12 octobre 2023.

Le jeûne intermittent

Apprivoisez 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 tous les inconvénients. Apprendre à jeûner confortablement pour sa santé.

Cours n°1198 : lundi 20 novembre 2023 de 19h à 20h30

Prix : Fr. 25.–

Lieu : Courroux. **Inscription** : 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Animation : Laurent Rondez, naturopathe

Les bases de la géobiologie : les rayonnements à la maison, les détecter et s'en protéger

Sommeil agité ? Fourmillements ? Fatigue au réveil ? L'influence de l'endroit où nous dormons est déterminante pour notre santé physique et mentale. Notre environnement d'ondes naturelles (veine d'eau, faille...) ou artificielles (électricité, wifi...) interagit avec le corps et peut développer des effets pathogènes. Cet atelier offre l'essentiel des bases théoriques et surtout des exercices et conseils très pratiques pour comprendre les composantes et les impacts de l'influence du lieu, pour trouver la bonne place pour son lit.

Cours n°1677 : 2 mercredis, les 29 novembre et 6 décembre 2023 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 84.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Bruno Cardona, thérapeute et ing. dipl., géobiologue certifié ERGE, spécialiste en protection de l'electrosmog. Formateur d'adultes certifié FSEA.

Initiation à la chromothérapie et à la géobiologie

Initiation à la santé et à l'harmonisation de son habitat par les vibrations des couleurs. Au travers d'expérimentations pratiques, développer son clair senti et découvrir l'influence de l'énergie des couleurs sur soi et sur son habitat.

Cours n°1023 : 2 samedis du 6 janvier au 20 janvier 2024 de 10h à 13h

Prix : Fr. 70.– (Frais de matériel : Fr. 30.– (support de cours + lampe colorée submersible))

Lieu : Courchapoix. **Inscription** : 079 442 16 91 ou courchapoix@upjurassienne.ch

Animation : France Crevoisier

Zen et au top grâce à la relaxation !

Autorisez-vous un temps pour revenir à vous et vous ressourcer ! Apprenez à intégrer la pause dans vos routines quotidiennes pour vous détendre et vous booster, tant sur votre lieu de travail qu'à la maison ! Découvrez des pratiques simples qui vous permettront de relâcher les tensions musculaires, d'apaiser l'agitation mentale et de trouver une nouvelle énergie positive !

Cours n°1498 : 12 jeudis du 11 janvier au 18 avril 2024 de 17h30 à 18h30

Prix : Fr. 150.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Corinna Coral

Mes infusions santé !

Les infusions qui marchent ! Cet hiver, j'utilise des infusions sur mesure pour me soigner : une boisson simple à réaliser et à déguster pour se faire plaisir, se soigner, se détendre, etc. Ce cours présente quelques plantes d'ici et quelques huiles essentielles à ajouter à vos infusions pour renforcer l'effet du breuvage. Quelles plantes choisir ? Comment les préparer ? Quelles huiles essentielles puis-je utiliser sans risque, etc. ? Préparation durant la soirée de votre propre mélange d'infusion.

Cours n°1679 : jeudi 18 janvier 2024 de 19h à 22h

Prix : Fr. 38.– (+ Fr. 15.– (support de cours et marchandise))

Lieu : Mettembert. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Aurélie Chèvre, fleuriste et herboriste

Massage assis

Une technique simple et efficace de massage (se pratique sur les habits, assis sur une chaise) pour relaxer le corps et l'esprit et éliminer le stress. L'effet est immédiat et peut se faire facilement chez soi, pour sa famille, ses amis. Il se pratique dans n'importe quel lieu. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Cours n°1265 : 3 mardis du 23 janvier au 6 février 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 60.– (Prix du cours par personne)

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : Christine Staecheli

Les hydrolats

Venez découvrir tous les bienfaits que peuvent vous apporter les hydrolats ! Très faciles d'utilisation et pour une multitude d'usages au quotidien. Que ce soit pour un tonique pour visage, des problèmes d'acné, pour booster son immunité, des brûlures d'estomac et bien d'autres cas encore.

Cours n°1523 : samedi 3 février 2024 de 8h30 à 12h

Cours n°1524 : samedi 3 février 2024 de 13h30 à 17h

Prix : Fr. 40.– (+ Fr. 20.– matériel et support de cours)

Lieu : Courrendlin. **Inscription** : 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

Massage - nuque et haut du dos

Massage en duo. Ce cours basé sur la pratique vous permettra de détendre et de relaxer votre partenaire par des mouvements simples, composés d'effleurages et d'étirements sur le haut du dos. Ce cours s'adresse aux couples, ami-e-s, parent-enfant, etc.

Cours n°1196 : 3 mardis du 5 mars au 19 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 60.- (+ Fr. 8.- pour huile de massage)

Lieu : Courfaivre. **Inscription** : 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Animation : Richard Léchenne

La pollution électromagnétique au quotidien, l'identifier et apprendre à s'en protéger

Nous sommes de plus en plus immergés, dans une nappe électrique d'ondes artificielles, téléphonie mobile, écrans connectés, antennes relais, wifi, bluetooth, électricité, etc. Cette exposition peut conduire à des symptômes tels que maux de tête, brouillard mental, fatigue récurrente, insomnie, vertiges, acouphènes... Ce cours est essentiellement pratique : après un bref apport théorique sur l'impact de cette pollution environnementale, il vous révèle ces ondes avec des démonstrations concrètes et des appareils professionnels et grand public. Il vous offre des conseils et des comportements tout de suite très pratiques et très simples pour mieux vivre son quotidien selon ses choix.

Cours n°1678 : 2 mercredis du 13 mars au 20 mars 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 56.-

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Bruno Cardona, thérapeute et ing. dipl., géobiologue certifié ERGE, spécialiste en protection de l'electrosmog. Formateur d'adultes certifié FSEA.

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et ses troubles

Des pistes, des éléments et des outils pour mieux comprendre les différents troubles liés à la maladie d'Alzheimer et ce qu'ils impliquent au quotidien, tant pour la personne concernée que pour ses proches.

Cours n°1583 : jeudi 14 mars 2024 de 19h à 21h

Prix : Fr. 25.-

Lieu : Pleigne. **Inscription** : 032 431 17 69 ou 079 565 71 77

Animation : Caroline Bernasconi

Initiation à la géobiologie

Venez découvrir et ressentir le monde subtil qui nous entoure dans notre quotidien (habitat & nature par la géobiologie). Ces ateliers vous permettront de mettre des mots sur vos propres ressentis ainsi que d'apprendre à mieux vous connaître au travers de balades en nature et sur le lieu du cours. Des soirées découvertes où l'invisible devient visible !

Cours n°1264 : 4 mardis du 23 avril au 14 mai 2024 de 19h15 à 21h30

Prix : Fr. 90.-

Lieu : Develier. **Inscription** : 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch

Animation : David Guenin

Yoga du rire en forêt

Comme le disait un de nos 7 sages, « le rire c'est bon pour la santé ! ». Et rire ensemble et en forêt c'est encore mieux ! Dans une ambiance riieuse et conviviale, ce cours de yoga du rire se déroulera dans la sérénité d'une forêt, entre séquences de rires et instants de calme et de méditation.

Cours n°1571 : 4 lundis du 29 avril au 27 mai 2024 de 19h15 à 20h30

Prix : Fr. 55.–

Lieu : Rossemaison. **Inscription** : 032 422 12 69 ou rossemaison@upjurassienne.ch

Animation : Jacques Staempfli

Les chakras, découverte des 7 centres d'énergie

Exploration des 7 chakras, de leur lien avec notre Être ainsi que les diverses techniques d'accès et d'ouverture de ces merveilleux centres d'énergie. Prendre un moment pour soi... En apprenant à équilibrer vos chakras, vous accédez à une nouvelle dimension de soin personnel et vous améliorerez votre bien-être général. Atelier théorique et pratique.

Cours n°1613 : samedi 4 mai 2024 de 8h à 12h + samedi 4 mai 2024 de 13h à 17h

Prix : Fr. 100.– (+ Fr. 8.– support de cours))

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Laurie Domon, kinésiologue

Atelier en forêt au contact des énergies subtiles corporelles

Les soins énergétiques trouvent leur racine dans toutes les traditions. Qu'est-ce que l'« énergie » ? Comment la ressentir ? Avec un petit apport théorique, mais surtout de nombreux exercices pratiques ponctués de courtes méditations, partez à la découverte du ressenti des énergies de votre corps et de vos chakras. Cette journée est un retour à l'essentiel avec des techniques simples applicables par chacun-e.

Cours n°1151 : samedi 25 mai 2024 de 9h à 12h + samedi 25 mai 2024 de 13h30 à 16h

Prix : Fr. 80.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Bruno Cardona, thérapeute et géobiologue. Magnétiseur diplômé et bioénergéticien, élève du Dr Luc Bodin. Formateur d'adultes certifié FSEA.

Atelier méditation chakras

Accès aux 7 chakras, les uns après les autres, à travers de courtes méditations guidées suivies de temps d'observations et de ressentis. Cette journée permettra de faire le point avec soi-même, son évolution et les blocages à libérer, afin d'avancer sur son chemin d'éveil terrestre et spirituel. Participation limitée à 8 personnes.

Cours n°1614 : samedi 8 juin 2024 de 8h à 12h et de 13h à 17h

Prix : Fr. 100.–

Lieu : Delémont. **Inscription** : 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Laurie Domon, kinésiologue

**Du 23 septembre 2023
au 14 avril 2024**

Taxi Compostelle

Chamboulés entre deux pays, partagés entre l'océan et la montagne, perdus entre le fracas des vagues et le silence de la neige : les Galiciens ont multiplié depuis des décennies les allers-retours entre la Côte de la mort et le Jura.

Le journaliste et auteur d'origine galicienne Antonio Rodriguez, accompagné du photographe jurassien Pierre Montavon et du documentariste parisien Aubin Hellot, a choisi d'illustrer la richesse de ces échanges entre Galice et Jura, qu'ils soient culturels, économiques ou gastronomiques.



Tous les détails sous : www.mjah.ch

Musée jurassien d'art et d'histoire, Rue du 23-Juin 52, 2800 Delémont

Le Musée vous accueille...

Mardi à vendredi de 14h à 17h - Samedi et dimanche de 11h à 18h

Pour écoles et groupes, accueil possible en dehors des heures d'ouverture, sur demande!

LISTE DES COURS PAR LOCALITÉS

Delémont

| | | | | | |
|--------------|---|-------|--------------|---|----|
| année | Cours de natation pour enfants..... | 43-44 | 08.11 | Comprendre la ménopause pour mieux la vivre... | 66 |
| 21.08 | Abdos-fessiers..... | 50 | 08.11 | Cours de guitare..... | 59 |
| 23.08 | Fit Maman..... | 51 | 08.11 | Portes du changement avec l'autohypnose!... | 31 |
| 24.08 | Cardio Fit'onic..... | 52 | 08.11 | Lion's Kids..... | 40 |
| 25.08 | Body stretching..... | 52 | 08.11 | Modern jazz dance..... | 40 |
| 25.08 | Cross training..... | 52 | 09.11 | Coudre des sous-vêtements..... | 14 |
| 26.09 | Toxicité des plantes de nos régions..... | 60 | 11.11 | Conscience de soi (Technique Alexander)..... | 67 |
| 28.09 | Dans les coulisses de la création théâtrale..... | 58 | 11.11 | Pâtisser en duo..... | 46 |
| 02.09 | Balade consciente et méditative en forêt..... | 63 | 14.11 | Raviolis chinois..... | 24 |
| 04.09 | Marche propulsée - Nordic Propulsing..... | 56 | 14.11 | Conférence Chocolat : plaisir et bonne santé.. | 7 |
| 06.09 | Courir pour le plaisir..... | 52 | 16.11 | Fromages et vins un accord parfait..... | 24 |
| 11.09 | Cours de Yoga..... | 56 | 22.11 | Coiffure de fête pour ma fille..... | 41 |
| 16.09 | Sophrologie en forêt - les quatre saisons..... | 63 | 29.11 | Les bases de la géobiologie..... | 68 |
| 16.09 | GéoPortail du Jura..... | 49 | 04.12 | Sauces froides..... | 25 |
| 18.09 | Aquagym en eau profonde..... | 53 | 12.12 | Initiation à la photo de nuit..... | 16 |
| 26.09 | Créer son propre mandala..... | 10 | 11.01 | Zen et au top grâce à la relaxation!..... | 68 |
| 27.09 | Techniques d'apprentissage scolaire..... | 34 | 13.01 | Dessin artistique..... | 16 |
| 28.09 | Conférence Voyage à travers l'Europe..... | 6 | 13.01 | Mieux connaître son chat..... | 17 |
| 28.09 | Plaisir de peindre..... | 10 | 15.01 | Soutenir son enfant (apprentissage scolaire)... | 32 |
| 02.10 | Cours de danse..... | 50 | 16.01 | Cuisine aux algues..... | 25 |
| 02.10 | Natation perfectionnement..... | 53 | 16.01 | Lightroom Classic pour débutant..... | 48 |
| 03.10 | Conférence Pourquoi le ciel est-il noir la nuit?.. | 6 | 16.01 | Conférence Pirater son cerveau pour le soigner.. | 7 |
| 03.10 | Natation pour adulte non-nageur..... | 53 | 17.01 | Coudre des sous-vêtements - culottes..... | 17 |
| 03.10 | Méditation et pleine conscience..... | 64 | 22.01 | Établir et gérer mon budget..... | 29 |
| 04.10 | Ondes de son téléphone portable..... | 64 | 23.01 | Confection d'un amigurumi..... | 18 |
| 04.10 | HIIT / Functional training..... | 54 | 29.01 | Produits d'entretien de la maison au naturel...! | 18 |
| 05.10 | Bricolage domestique pour débutant-e-s..... | 11 | 31.01 | Votre téléphone portable..... | 48 |
| 05.10 | Atelier bricolage..... | 35 | 31.01 | Zumba..... | 56 |
| 07.10 | SophroKids..... | 35 | 05.02 | Cuisine réunionnaise..... | 26 |
| 07.10 | Rénovation d'un meuble pour débutant-e-s..... | 11 | 06.02 | Conférence Les insectes envahissants..... | 8 |
| 10.10 | Consommer moins et mieux l'énergie..... | 29 | 08.02 | Nos données numériques..... | 49 |
| 30.10 | Tai chi..... | 54 | 12.02 | Se sentir mieux dans son ventre..... | 26 |
| 31.10 | Photographeur - initiation à la photo..... | 12 | 26.02 | Pose de la voix..... | 59 |
| 02.11 | Sérigraphie..... | 13 | 27.02 | Couture simple pour tous..... | 19 |
| 02.11 | Les Ateliers du changement..... | 30 | 29.02 | Prendre la parole en public..... | 33 |
| 03.11 | Expression « plaisir »..... | 30 | 29.02 | Création d'un Photobook..... | 49 |
| 03.11 | Identifier les blessures émotionnelles..... | 31 | 06.03 | Planifier ses randonnées sur Internet..... | 49 |
| 04.11 | Facultés psychiques et intuitives..... | 31 | 13.03 | Pollution électromagnétique au quotidien..... | 70 |
| 06.11 | Relaxation Dynamique de Caycedo..... | 65 | 14.03 | Raccommodage visible - jeans..... | 20 |
| 07.11 | Massage - dos et nuque..... | 66 | 14.03 | Plantons de tomates et piments..... | 20 |
| 07.11 | Bienfaits du froid à l'air et dans l'eau..... | 71 | 19.03 | Sobriété énergétique, c'est l'affaire de tous...! | 29 |
| 07.11 | Être mieux dans son corps - sans effort..... | 54 | 17.04 | Qi Gong - Ba Duan Jin..... | 56 |
| 07.11 | Cours de théâtre..... | 59 | 18.04 | Équilibre de pierres..... | 33 |
| 08.11 | STRONG Nation@ HITT..... | 55 | 18.04 | Raccommodage créatif - les habits tricotés.. | 21 |
| 08.11 | Qi Gong - Les 8 pièces de soie..... | 55 | 22.04 | Nourriture maison pour chien..... | 27 |
| 08.11 | Relaxation avec bols chantants tibétains..... | 66 | 25.04 | Confection d'un sac en crochet..... | 19 |
| 08.11 | Huiles essentielles..... | 66 | 30.04 | Conférence Sages-femmes de Suisse romande.. | 8 |
| | | | 04.05 | Chakras, les 7 centres d'énergie..... | 71 |

| | | | | | |
|--------------------|---|----|--------------------|---|----|
| 16.05 | Montage vidéo avec votre smartphone..... | 49 | 05.03 | Massage - nuque et haut du dos..... | 69 |
| 25.05 | En forêt en contact des énergies corporelles..... | 71 | Courendlin | | |
| 05.06 | Visite de l'Institut biologique CABI..... | 62 | 07.09 | Cours de Yoga..... | 57 |
| 08.06 | Atelier méditation chakras..... | 71 | 30.09 | Confectionner son gâteau d'anniversaire..... | 45 |
| 10.06 | Atelier chocolat..... | 28 | 07.10 | Conte turc avec activités..... | 35 |
| 15.06 | Atelier chocolat..... | 43 | 04.11 | Cuisine colombienne..... | 23 |
| Bassecourt | | | 07.11 | La chasse en cuisine..... | 24 |
| 03.02 | Initiation au pendule..... | 33 | 08.11 | Word - cours de base..... | 48 |
| 29.02 | Danse pour débutants (rock, valse, tango)..... | 51 | 11.11 | Rouleaux de printemps et d'été..... | 24 |
| 02.03 | Poney mon ami (équimotricité©)..... | 42 | 18.11 | Savon naturel..... | 15 |
| Boécourt | | | 25.11 | Cuisine japonaise..... | 25 |
| 25.09 | Cours de Yoga..... | 56 | 09.12 | Confection de shampoings solides..... | 16 |
| 07.11 | Peinture acrylique..... | 13 | 09.01 | Initiation à la retouche photo sur Photoshop..... | 48 |
| 08.11 | Peinture émotionnelle parents-enfants..... | 46 | 11.01 | Dégustation de vins méconnus de Bourgogne..... | 25 |
| 09.11 | Atelier Fleurs de Bach..... | 67 | 17.01 | Informatique pour tous..... | 48 |
| 15.11 | Lampe avec baguettes d'osier blanc..... | 14 | 31.01 | Découverte de la thérapie KNEIPP..... | 61 |
| 18.11 | Calendrier de l'Avent..... | 40 | 31.01 | Hamburger maison et cheese-cake..... | 41 |
| 23.01 | Renforcement musculaire..... | 55 | 03.02 | Les hydrolats..... | 69 |
| 28.02 | Boucles d'oreilles en argile polymère..... | 19 | 28.02 | Programmation VBA (Macro Excel)..... | 49 |
| Bourrignon | | | 02.03 | Technique de la marbrure « Marbling »..... | 47 |
| 13.09 | Pensées positives..... | 63 | 07.03 | Dégustation - Vins des côtes du Rhône..... | 27 |
| 20.09 | Rideau végétal automnal sauvage..... | 10 | 09.03 | Cuisine de la Turquie..... | 27 |
| 04.10 | La pentanalogie..... | 64 | 27.04 | Atelier chocolat..... | 28 |
| 10.01 | Cours de Yoga..... | 56 | Courroux | | |
| 18.01 | Rénovation du bâtiment..... | 17 | 04.10 | Enquête à la forêt..... | 34 |
| 31.01 | Bombe de sel de bain au lavandin..... | 41 | 02.11 | Prévention de l'obésité infantile..... | 65 |
| 11.03 | Confection d'une trousse en tissu..... | 20 | 06.11 | Au'tour de ma p'tite épicerie avec Thermomix®..... | 24 |
| Châtillon | | | 20.11 | Le jeûne intermittent..... | 68 |
| 07.10 | Santé de la joie selon Hildegarde de Bingen..... | 64 | 29.11 | Initiation musicale pour petits enfants..... | 41 |
| 16.11 | Diète végétalienne et Shibashi..... | 67 | 11.03 | Au'tour de la vapeur avec Thermomix®..... | 27 |
| 16.11 | Cours de céramique..... | 14 | 15.04 | Courir en ayant plaisir..... | 42 |
| 23.04 | Danse pour débutants (rock, valse, tango)..... | 51 | Courtételle | | |
| Corban | | | 07.11 | Dentelle aux fuseaux..... | 14 |
| 06.09 | Courir pour le plaisir..... | 52 | 09.11 | Macramé de Noël..... | 12 |
| 07.10 | Création béton..... | 11 | 20.01 | Fabrication d'un four solaire..... | 17 |
| 04.11 | Baume hivernal et spray purificateur d'air..... | 65 | 24.01 | Alors, on joue?..... | 47 |
| 13.12 | Atelier floral - déco table de Noël..... | 16 | Develier | | |
| 20.01 | Brassage d'une bière artisanale..... | 26 | 04.11 | Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique pour les enfants de 7 à 10 ans..... | 40 |
| Courchapoix | | | 11.11 | « Être jeune fille aujourd'hui »..... | 46 |
| 14.09 | Les bases de la pratique du Shibashi-Qi gong..... | 53 | 02.12 | Coiffure de fête pour ma fille..... | 47 |
| 27.10 | Macramé - porte-clé..... | 11 | 23.01 | Massage assis..... | 69 |
| 03.11 | Macramé - une suspension pour plante..... | 12 | 27.01 | La taille des arbres fruitiers..... | 18 |
| 10.11 | Macramé - un napperon rond..... | 12 | 26.02 | Comment remplir sa déclaration d'impôt..... | 29 |
| 06.01 | Chromothérapie et à la géobiologie..... | 68 | 02.03 | Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique pour adultes..... | 59 |
| 20.01 | Plantation et taille des arbres fruitiers..... | 18 | 23.04 | Initiation à la géobiologie..... | 70 |
| Courfaivre | | | 27.04 | La permaculture, autre façon de jardiner..... | 22 |
| année | Cours de natation pour enfants..... | 44 | Glovelier | | |
| 06.09 | Courir pour le plaisir..... | 52 | 26.09 | Gestion de la douleur par l'autohypnose..... | 30 |
| 08.11 | Atelier découverte de la sophrologie..... | 66 | | | |

| | | | | | |
|---------------------|---|----|--------------------|---|----|
| 27.09 | Gestion des émotions (enfant)..... | 34 | 18.11 | Calendrier de l'Avent..... | 40 |
| 30.09 | Reconnaître et déterminer un champignon..... | 60 | 16.03 | Peinture acrylique..... | 20 |
| 07.10 | Balade découverte (essences forestières)..... | 60 | Soulce | | |
| 07.10 | Allumage du feu par friction..... | 60 | 06.09 | Pilates..... | 53 |
| 08.10 | À la découverte des plantes sauvages..... | 23 | 18.09 | Création ceinture et porte-monnaie en cuir..... | 10 |
| 07.11 | Les 1000 et 1 vertus du bicarbonate..... | 13 | 09.11 | Fartage des skis de fond..... | 14 |
| 08.11 | Initiation au jeu de rôle..... | 46 | 02.12 | Initiation au skating..... | 55 |
| 28.11 | Fabriquer son propre papier..... | 15 | 27.01 | Skating pour dames..... | 55 |
| 10.01 | Fabrication d'une corbeille en osier..... | 16 | Undervelier | | |
| 18.01 | Gestion des émotions..... | 33 | 04.10 | Poterie : photophore pour Halloween..... | 34 |
| 29.01 | Produits d'entretien de la maison au naturel..... | 18 | 20.11 | Poterie : technique de décors..... | 15 |
| 17.02 | Découverte de la linogravure..... | 19 | 22.11 | Poterie parent et enfant..... | 47 |
| 27.02 | Conseil en image et colorimétrie..... | 19 | 23.01 | Poterie : fabrication de « oyas »..... | 18 |
| 23.03 | Observation des oiseaux de notre région..... | 61 | 15.04 | Sculpture sur argile..... | 21 |
| 20.04 | Balade naturaliste et cueillette printanière..... | 62 | Vermes | | |
| 18.05 | Découverte des plantes médicinales..... | 62 | 18.10 | La découverte du cheval..... | 35 |
| 20.04 | Observation des mammifères de notre région..... | 62 | 21.10 | La découverte du cheval..... | 45 |
| Mervelier | | | 02.11 | À la découverte de son féminin..... | 30 |
| année | Cours de Yoga..... | 56 | 09.11 | Conférence Comment produire jusqu'à 10 fois plus de légumes bio au m ² ?..... | 9 |
| 30.09 | Découverte des ânes..... | 45 | 23.11 | Conférence Comment répondre aux besoins alimentaires des humains tout en répondant à ceux des autres règnes de la nature?..... | 9 |
| 07.10 | Chasse au trésor avec des ânes..... | 35 | 15.01 | Se libérer et vivre son potentiel..... | 32 |
| 03.11 | Transpire ta semaine!..... | 54 | 04.03 | Parentalité positive après une séparation..... | 33 |
| 06.11 | Accessoire en fermeture éclair..... | 13 | 13.04 | Découverte de la forêt comestible..... | 61 |
| 15.01 | Couture spéciale ado : je couds mon sweat!..... | 41 | 13.04 | Apprendre les bases du dessin..... | 20 |
| 26.02 | Coudre un mini-sac pour vos sorties!..... | 19 | 14.04 | Le clair-obscur : dessiner avec la lumière!..... | 21 |
| Mettembert | | | 14.04 | Le jardinage très efficace!..... | 21 |
| 09.11 | Peinture intuitive (féminin/masculin sacrés)..... | 32 | 17.04 | Sur la piste des contrebandiers..... | 42 |
| 26.11 | Peinture intuitive (choisir la lumière)..... | 32 | 08.06 | Les outils du jardinier..... | 22 |
| 18.01 | Mes infusions santé!..... | 69 | 08.06 | Carnet nature : dessin et contes en forêt..... | 43 |
| 15.04 | Les secrets de l'ortie..... | 61 | 09.06 | Voyager en forêt à travers le dessin..... | 22 |
| Montsevelier | | | Vicques | | |
| 05.12 | Fabrication d'éponges magiques en laine..... | 15 | 04.10 | Cuisine végétarienne d'Asie..... | 23 |
| 29.01 | Produits d'entretien de la maison au naturel..... | 18 | 26.10 | Les soupes..... | 23 |
| Pleigne | | | 06.11 | Out of zentangle, petits dessins, grands effets..... | 13 |
| 04.09 | Marche propulsée - Nordic Propulsing..... | 56 | 08.01 | Perfection/imperfection..... | 32 |
| 09.11 | Yoga du rire..... | 67 | 24.01 | Cuisine d'Asie..... | 26 |
| 14.03 | Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer..... | 70 | 01.02 | Cuisine végétarienne..... | 26 |
| Rebeuvelier | | | 07.02 | Atelier coiffure pour un événement spécial..... | 42 |
| 23.09 | Autohypnose..... | 64 | 19.04 | Initiation RadioAmateur..... | 21 |
| 07.11 | Respiration, hydratation et mouvements..... | 65 | 25.04 | Cuisine estivale..... | 28 |
| 18.05 | Régal de plantes sauvages comestibles..... | 28 | 04.05 | Permis de couteau et feu de camp..... | 42 |
| Rossemaison | | | 15.05 | Pumptrack!..... | 43 |
| 06.11 | Littérature jeunesse au quotidien..... | 31 | Porrentruy | | |
| 16.01 | Se peindre en toute sérénité..... | 17 | 25.05 | Initiation à la macrophotographie..... | 22 |
| 29.04 | Yoga du rire en forêt..... | 70 | Crémines | | |
| Saucy | | | 15.06 | Initiation à la photo animalière..... | 22 |
| 14.09 | Cours de Yoga..... | 56 | | | |
| 30.09 | Fabrication de cosmétiques naturels..... | 11 | | | |
| 04.11 | Matinée à la ferme..... | 40 | | | |



**Université Populaire Jurassienne
Section Delémont**

**Rue de l'Hôpital 40
2800 Delémont**

**032 422 50 02
delemont@upjurassienne.ch
www.upjurassienne.ch**