

Université Populaire Jurassienne – Section de Porrentruy

Fanny Lepori-Voisard, administratrice – Tél. 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Grand-Rue 3 – CP 1724 – 2900 Porrentruy 1

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

Responsables UP dans les villages



ALLE	Babey Claudia	claudia.smoa@gmail.com	079 827 22 41
BONCOURT	Manz Ludivine	l.manz@boncourt.ch	032 475 60 88
BONFOL	Bregnard Marie-Hélène	mh.bregnard@gmail.com	032 474 50 20
BURE	Ruegg Fabienne	fabienne.ruegg@gmail.com	079 732 65 13
CHARMOILLE	Rérat Christine	rerat.jd@bluewin.ch	032 462 13 44
CHEVENEZ	Quenet Valérie	vale.quenet@gmail.com	032 476 71 08
CORNOL	Nicoulin Léa	nicoulin.lea@gmail.com	079 294 59 79
COURGENAY	Débœuf Jacques	jacques.deboeuf@bluewin.ch	079 704 27 76
COURTEDOUX	Chaboudez Caroline	c.chaboudez@bluewin.ch	032 466 43 70
FONTENAIS	Girardin Sandra	sandraalex@hispeed.ch	032 535 36 34

Membres du comité

<i>Rebetz Claude</i>	<i>Président</i>
<i>Lepori-Voisard Fanny</i>	<i>Administratrice</i>
<i>Lovis Blaise</i>	<i>Vice-Président</i>
<i>Girardin Sylvie</i>	<i>Caissière</i>
<i>Angy Mylène</i>	<i>Membre</i>
<i>Dosch Elisabeth</i>	<i>Membre</i>
<i>Dubois Claude-Alain</i>	<i>Membre</i>
<i>Rérat Christine</i>	<i>Membre</i>

Bon à savoir

Visitez le site www.upjurassienne.ch, en quelques clics, trouvez votre cours !

Pour recevoir le meilleur des actualités  

Rejoignez-nous
sur les réseaux
sociaux

Devenez
membre

Soutenez l'UP de Porrentruy. La cotisation annuelle est de Fr. 25.- (individuel) et de Fr. 40.- (couple). Elle donne droit à une réduction unique de Fr. 5.- sur un cours ou une conférence.

Nous recherchons des responsables pour les villages de Buix, Cœuve, Miécourt et Clos du Doubs.

Devenez
responsable
local

OFFREZ UN BON CADEAU

A la recherche d'un cadeau original, contactez-nous au 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Bibliobus de l'UP Jurassienne

Rue de Chêtré 36 – Case postale 2038 – 2800 Delémont
Tél. 032 421 40 10 – Fax 032 421 40 19 – Courriel : bibliobus@bibliobus.ch

Les sections

UP de Delémont

Route de l'Hôpital 40, Case postale 2327, 2800 Delémont 2
Tél. 032 422 50 02, delemont@upjurassienne.ch

UP section Jura bernois

info.jb@upjurassienne.ch

UP des Franches-Montagnes

c/o Cécile Frésard, Rue des Perrières 13, 2714 Les Genevez
Tél. 032 914 40 42, franchesmontagnes@upjurassienne.ch



Jean-François & Alain Chariatte

Porrentruy
032/466 63 39

Delémont
032/423 26 62

Pneus - Jantes - Batteries - Géométrie - Amortisseurs - Echappements



Rohrer SA

2942 ALLE
Rte de Courgenay 36

Tel: 032 / 471 16 19
Fax: 032 / 471 22 72



**ATELIER
MYLÈNE
ANGI**

a
M

ENCADREMENT & RELIURE
28 RUE DE L'ÉGLISE
2900 PORRENTUAY

Garage Racordon SA

Jean-Paul Racordon

Vies-de-Bâle 1a

2942 Alle

Tél. +41 (0)32 471 13 65

Fax +41 (0)32 471 12 16

garage.racordon@bluewin.ch



Way of Life!

Offrez un bon cadeau

A la recherche d'un cadeau original, contactez-nous au
032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Informations générales, conditions

Inscription aux cours à Porrentruy

- Au plus tard deux semaines avant le début du cours ; en ligne via www.upjurassienne.ch ; par e-mail porrentruy@upjurassienne.ch ou par téléphone 032 466 61 67 en indiquant tous les renseignements utiles.
- Une semaine avant le début du cours, au plus tard, les participants reçoivent une confirmation avec toutes les informations.
- En général, les cours sont suspendus pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Finances d'inscription – Annulation – Remboursement

- Les finances d'inscription sont encaissées à l'ouverture du cours. Sauf exception, le règlement par BV n'est plus accepté pour éviter les frais excessifs de gestion.
- Tout règlement par bulletin de versement sera facturé avec une majoration à Fr. 3.-.
- Le tarif des cours est calculé sur une moyenne de participation en relation avec le cours. Si le nombre de participants est inférieur, la finance d'inscription peut être majorée ou la durée du cours diminuée.
- L'inscription est un engagement dual. En cas d'annulation de la part du participant, annoncée moins de 7 jours avant le début du cours, et en cas d'absence non justifiée, la totalité du Prix :du cours et les frais seront facturés.
- Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Le remboursement des frais d'inscription est accepté qu'en cas de maladie, sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours.

Attestation

Les attestations destinées aux caisses maladie sont facturées Fr. 5.- l'envoi.

Membre soutien

- Les cours sont ouverts à tous, membres ou non membres de l'Université Populaire Jurassienne. Pour devenir membre soutien de la section de Porrentruy, contactez le secrétariat. La cotisation annuelle est de Fr. 25.-, couples Fr. 40.-. Rabais unique lors d'une inscription de cours ou de conférence selon indications.

Responsabilité

- La responsabilité de l'Université Populaire Jurassienne n'est pas engagée en cas d'accident survenu lors de cours, conférences, stages ou voyages.

CATÉGORIE DE COURS	Activités pratiques	8
	Beaux-arts – Musique – Théâtre	13
	Conférences	13
	Créativité	14
	Cuisine – Dégustation – Alimentation	18
	Enfants – Ados	24
	Excursions – Visites	29
	Développement personnel – Compétences sociales ...	30
	Famille	32
	Mouvements	34
	Nature – Animaux	41
Santé et beauté	44	
DIVERS	Responsables locales	3
	Bibliobus et sections	4
	Informations générales	6

Activités pratiques

■ ■ ■ 23584 – Butte en permaculture pour potager

Cours théorique

Cette première partie vous dévoilera l'essence de la permaculture et ses origines. Elle aura également pour but, en préparation à la phase pratique, de donner à tout un chacun quelques clés pour la compréhension du fonctionnement du sol et de l'intérêt de la culture avec un travail du sol modéré ou nul.

Samedi 01.10.22

Animation : La clé des champs

Lieu : Jardin de la coopérative de la Clef-des-Champs

Cours pratique

Apprendre par l'action à créer une planche de culture de type « lasagnes ». Ce type de butte permet de créer rapidement un excellent support de culture pour vos plantes ornementales ou potagères quelle que soit la qualité de votre sol à la base, tout en limitant fortement le travail de désherbage.

Le samedi 07.10.22 de 9 h à 16 h avec pause de 12 h à 13 h

Animation : Denis Anselmo et Yann Meusy, jardiniers à la Clé des Champs

Lieu : Jardin de la coopérative de la Clef-des-Champs

Prévoir un pique-nique, le cours aura lieu par tous les temps.

Lieu : Courgenay. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : La Clef des Champs

Date : 2 samedis 01.10.2022 et 07.10.2022. Prix : Fr. 80.-

■ ■ ■ 23455 – Fabrication de produits ménagers au naturel

Vous apprendrez à réaliser vos produits de nettoyage avec des produits naturels, économique et écologique. Vous repartirez avec 1 lessive au savon, pastilles pour lave-vaisselle, cake-vaisselle (détergent solide pour laver la vaisselle).

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Baroz Christine

Date : lundi 03.10.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel et dossier Fr. 23.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23522 – Photographie, c'est dessiner ou écrire avec la lumière

Les bases de la photographie !

Objectif : se familiariser avec votre appareil, en connaître les fonctions : rôle des objectifs, du diaphragme, de la vitesse, de la profondeur de champ, du cadrage, de la lumière, du moment propice afin de pouvoir transmettre une émotion.

Contenu du cours : configuration correcte des appareils photo, comprendre le rôle des vitesses, des diaphragmes, de la sensibilité ISO ainsi que l'utilité et l'utilisation des différents objectifs. L'accent sera aussi mis sur la notion de profondeur de champ et sur l'utilité d'un bon cadrage.

Remarques : Ce cours est destiné aux personnes possédant un appareil photo de type réflex ou bridge. Apportez votre matériel et cartes mémoires vides.

Le samedi 10.12.22 de 9 h à 12 h - Cours pratique à l'extérieur.

Lieu : Porrentruy. Inscription : UPJ section de Porrentruy / porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : 6 séances du 24.10.2022 au 10.12.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 165.- + support de cours Fr. 5.-

■ ■ ■ 23491 – Fabrication de produits ménagers au naturel

Vous apprendrez à réaliser vos produits de nettoyage avec des produits naturels, économique et écologique. Vous repartirez avec 1 lessive au savon, pastilles pour lave-vaisselle, cake-vaisselle (détergent solide pour laver la vaisselle).

Lieu : Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Baroz Christine

Date jeudi 27.10.2022, 20 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 25.- + matériel et dossier Fr. 23.-

■ ■ ■ 23538 – Le pendule, quel merveilleux objet

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

Merci de vous munir d'un pendule pour ce cours.

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Beuret Claude

Date : jeudi 03.11.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + support de cours Fr. 12.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23454 – Soins de vos cheveux au naturel

Prenez soin de vos cheveux quotidiennement et naturellement. Vous apprendrez à réaliser ; un shampoing solide, un après-shampoing, une brume capillaire que vous emporterez chez vous !

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Baroz Christine

Date : lundi 07.11.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 30.-

■ ■ ■ 23551 – Débarras et rangement, des effets surprenants!

Cours inspiré partiellement du livre « La magie du rangement » de la japonaise Marie Kondo. Quels sont les signes que nous observons quand il est temps d'entreprendre un réel coup de balai dans nos affaires ou notre logement ? De nombreuses situations peuvent nous faire prendre conscience de l'encombrement - souvent inutile - qui nous entoure. Apprendre à trier et à conserver des choses qui nous procurent une réelle satisfaction. Créer de l'espace et une énergie renouvelée, pour notre habitat et pour nos actions ou projets.

Echange d'expérience. Apportez un ou deux objets qui vous tiennent à cœur ou dont vous souhaitez vous débarrasser sans pouvoir le faire.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Aalbers Hanneke

Date : 2 lundis du 07.11.2022 au 21.11.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 38.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

Activités pratiques

■ ■ ■ 23523 – Photographie, illuminations de Noël Initiation à la photo de nuit

Dans le cadre magnifique de la cité des Princes-Evêques en plein décors de Noël, un photographe professionnel vous enseignera toutes les techniques et subtilités pour réaliser des photos d'exceptions.

Ce cours est pour des personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours de base du 24.10.22

Prendre un trépied.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : Lundi 12.12.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 35.-

■ ■ ■ 23530 – Photographie, retouche Photoshop Initiation

Présentation et utilisation en pratique des outils indispensables la retouche couleur et noir/blanc : lumière, contraste, colorimétrie, redressement de l'image, retouche de détails indésirables, création de cadre autour d'une photo...

Prendre avec soi son ordinateur portable muni du logiciel Photoshop

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : 6 lundis du 09.01.2023 au 13.02.2023, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 165.- + support de cours Fr. 5.-

■ ■ ■ 23539 – Géobiologie – vivre dans un habitat sain

La géobiologie étudie les différents critères d'influence agissant sur nos habitations ; terrain, orientation, réseaux telluriques, failles, veines d'eaux, problèmes électriques, etc. elle permet de corriger les effets négatifs et ainsi agir sur le bien-être et la santé des occupants. Quelques pistes pour favoriser l'harmonie entre l'être humain et son environnement, apporter des améliorations à la circulation de l'énergie dans votre habitat.

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Beuret Claude

Date : jeudi 02.02.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 2.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23519 – Tailles des arbres

Apprendre les gestes et techniques pour entretenir différents arbres fruitiers, arbustes, afin de leur offrir un bon développement et une croissance harmonieuse.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Ribeaud Olivier, paysagiste

Date : samedi 04.03.2023, 9 h 00-11 h 30. Prix : Fr. 31.-

■ ■ ■ 23441 – Taille de rosiers

Découvrez le monde des rosacées et apprenez à tailler les rosiers grâce aux conseils d'un jardinier.

Lieu : Porrentruy.

Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Burri Gérald

Date : samedi 11.03.2023, 9 h 00-12 h 00. Prix : Fr. 38.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23442 – Taille des arbres fruitiers haute-tige (débutants)

S'initier à la taille d'entretien des arbres fruitiers haute-tige. Grâce à des conseils de base et démonstration vous apprendrez à sélectionner les bonnes branches, à reconnaître les bourgeons à fruits et à feuilles. Mise en pratique et temps réservé aux questions.

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Egger Victor

Date : samedi 11.03.2023, 9 h 30-11 h 30. Prix : Fr. 25.-

■ ■ ■ 23531 – Photographie – Portrait – Initiation

Quel objectif utiliser, quel éclairage choisir et comment éclairer son modèle ? Comment placer son modèle en fonction de l'arrière-plan ? Comment positionner et comment le cadrer ? Des conseils seront amenés au fur et à mesure à la vision des photos des participants. Un modèle sera présent. Ce cours s'adresse aux personnes possédant les bases de la photographie et possédant un appareil photo réflex ou hybride. Nombre de participants limité à 5 personnes.

Ce cours est pour les personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours du 24.10.22

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : Lundi 03.04.2023, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 65.- + Fr. 15.- modèle

NOUVEAUTÉ!

Activités pratiques

■ ■ ■ 23533 – Photographie – Architecture et paysage – Initiation

Appliquer les règles de la photographie d'architecture, définition du « paysage » en photographie, comment utiliser le bon objectif, jouer avec les lumières et perspectives.

Remarque : Ce cours est destiné aux personnes possédant les bases de la photographie et un appareil photo réflex ou hybride.

Lieu : St-Ursanne. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : Samedi 06.05.2023, 9 h 00-12 h 00. Prix : Fr. 65.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23532 – Photographie, la macrophotographie – Initiation

Dans le cadre rêvé du jardin botanique de Porrentruy, venez découvrir et saisir l'infiniment petit qui présente beaucoup de surprises. C'est un monde complètement à part où les règles habituelles de la photographie ont l'air de changer et les défis sont nombreux. Formation théorique et pratique par un professionnel.

Ce cours est pour les personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie ou ayant suivi le cours du 24.10.22

Remarque : L'animateur mettra à disposition du matériel macro pour les marques Cannon et Nikon et trépied pour les participants qui le demandent.

Lieu : Porrentruy. Inscription : UPJ section de Porrentruy / porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : samedi 03.06.2023, 10 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 160.-

Devenez membre
et bénéficiez d'une réduction de Fr. 5.-
sur un cours ou une conférence.

Informations en page 4

Beaux-arts – Musique – Théâtre

■ ■ ■ Plaisir de la voix, oser chanter!

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

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : UPJ section de Porrentruy / porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Chavarro Diana

23535 - Date : 4 mercredis du 09.11.2022 au 30.11.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + support de cours Fr. 10.-

23536 - Date : 4 mercredis du 15.03.2023 au 05.04.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + support de cours Fr. 10.-

■ ■ ■ 23534 – Guitare niveau Débutant

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

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

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

Dès 14 ans

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Rouillon Jean-Yves

Date : 10 mercredis du 11.01.2023 au 22.03.2023, 20 h 15-21 h 15.

Prix : Fr. 180.- + support de cours Fr. 25.-

Conférences

■ ■ ■ Conférences-projections de 3 films-cultes en collaboration avec Cinémajoie

Un cycle de conférences-projections en partenariat avec Cinémajoie qui permettront de voir ou de revoir de grands classiques du cinéma, préalablement présentés par des spécialistes.

Connaisseurs ou amateurs, nostalgiques ou curieux pourront ainsi revoir ou découvrir ces chefs-d'œuvre incontournables qui ont fait la grande histoire du Cinéma

Plus d'information sur notre site www.upjurassienne.ch dès novembre prochain.



■ ■ ■ 23552 – Calligraphie chinoise

« La voie de l'écriture » qui vous procurera calme, apaisement et concentration.

Vous apprendrez l'histoire de l'écriture chinoise, et particulièrement les différents styles de techniques d'écritures. Nul besoin de savoir parler ou écrire la langue, vous serez guidé pas à pas, de la préparation de l'encre jusqu'à l'œuvre achevée.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Zhu Sishi

Date : 4 mardis du 25.10.2022 au 22.11.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 100.- + matériel Fr. 39.-

■ ■ ■ 23468 – Réveillez le génie créatif qui est en vous !

Avec Monique, vous ferez l'acquisition et connaissance des multiples facettes du travail de l'argile. Vous aborderez le façonnage de la terre via la technique à la plaque, au colombin, au modelage ou estampage. Vous valoriserez votre création par le décor à l'engobage ou l'émailage.

En permanence vous serez guidé, afin de vous apporter la solution la mieux adaptée à la réalisation de l'objet unique issue de votre imagination. Pour débutant. Prendre un tablier.

Lieu : Courtedoux. Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Grimaître Monique

Date : 4 jeudis du 27.10.2022 au 17.11.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 150.- + Fr. 15.-/kg de terre

■ ■ ■ 23514 – Porte tarte

Créer votre porte tarte pour le transport de vos desserts !

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Klaus Louise

Date : samedi 29.10.2022, 10 h 00-11 h 30. Prix : Fr. 19.- + matériel Fr. 15.-

■ ■ ■ 23520 – Tote bag

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

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Klaus Louise

Date : Samedi 29.10.2022, 13 h 30-15 h 00. Prix : Fr. 19.- + matériel Fr. 15.-

■ ■ ■ 23528 – Sac à dos en tissu

Venez réaliser votre sac à dos aux coloris et tissu de votre choix. Toujours utile pour les escapades du week-end, pratique pour diverses activités sportives ou de tous les jours.

Lieu : Boncourt. Inscription : Ludivine Manz / l.manz@boncourt.ch / 032 475 60 88

Animation : Moser Evelyn

Date : 2 mercredis du 09.11.2022 au 16.11.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 50.- + matériel Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

NOUVEAUTÉ!

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23546 – Initiation à l'aquarelle

Ce cours vous permet de découvrir la technique de l'aquarelle tout en explorant votre créativité au travers d'exercices simples.

Le matériel est fourni sur place (peinture, pinceaux, papier).

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Comment Gene

Date : 4 jeudis du 10.11.2022 au 01.12.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 100.- + matériel

■ ■ ■ 23527 – Créer un coffret-cadeau avec la magie des plantes et de la lune

Votre coffret-cadeau sera composé de : un spray aurique « Lumière d'Hiver », d'une huile rituelle parfumée, d'une tisane des fêtes, d'un élixir aux plantes locales (liqueur), d'encens pour les offrandes et la maison, d'une carte de vœux personnalisée.

Lieu : St-Ursanne. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Feutrier Doris

Date : 2 mercredis du 23.11.2022 au 07.12.2022, 18 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 63.- + matériel Fr. 44.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23497 – Décoration florale pour Noël

Création d'une décoration florale pour Noël. A partir de différents éléments naturels, cette création apportera une touche originale dans cette période de l'Avent.

Lieu : Bure. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Etique Elodie

Date : mercredi 30.11.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 20.-

■ ■ ■ 23490 – Bijoux d'inspiration celtique

Confection de bijoux, bracelet, collier, boucles d'oreilles ornés de véritables pierres fines.

Lieu : Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Quenet Valérie

Date : vendredi 09.12.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 15.-

■ ■ ■ 23557 – Plaisir de peindre

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont envie de peindre, par pur plaisir, pour se détendre, pour découvrir, pour être dans le moment présent.

Des connaissances techniques en peinture ne sont pas nécessaires et ne seront pas enseignées. Il suffit de vous lancer et de trouver vos propres formes et couleurs au moyen de la gouache. Un grand moment de liberté.

Places limitées.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lampart Ursula, artiste

Date : 4 mardis du 17.01.2023 au 14.02.2023, 18 h 30-20 h 00. Prix : Fr. 100.- + matériel Fr. 10.-

■ ■ ■ Modelage

Travail de la terre par modelage. Allier technique et libre créativité pour donner forme à ses idées.
Cours 2x 1 jour.

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Holzgang Félicitas, potière

23444 - Date : 2 samedis du 21.01.2023 au 28.01.2023, 9 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 90.- + matériel

23537 - Date : 2 samedis du 18.02.2023 au 25.02.2023, 9 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 90.- + matériel

■ ■ ■ 23440 – Confection d’une broche émaillée

Venez réaliser une broche en émail sur cuivre, selon un modèle que je vous proposerai. Votre créativité portera sur le choix des couleurs et sur la composition. L’occasion de découvrir la technique des émaux sur métaux. Avec une bijoutière professionnelle.

Cours adulte, enfant accepté depuis 12 ans.

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Cattin Morales Sophie

Date : samedi 04.02.2023, 13 h 30-17 h 30. Prix : Fr. 50.- + matériel Fr. 35.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23554 – Atelier couture cours semi-privé

Pour vous sentir belle et féminine dans une robe confectionnée par vous-même.

Mme Humbert vous aidera à cibler les couleurs et les formes de votre modèle. Par ses connaissances, elle vous assistera au montage de votre création afin de vous mettre en valeur. Quelques tâches seront à réaliser à votre domicile. Pour toutes, sans connaissance préalable en couture. Attention : 4 participants maximum
Le tissu n’est pas compris dans le prix.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Humbert Patricia

Date : 6 mercredis du 15.02.2023 au 29.03.2023, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 200.- + fournitures Fr. 8.-

■ ■ ■ 23555 – Peinture à l’encre de chine

L’initiation à la peinture chinoise se concrétise par la spontanéité du geste et la maîtrise des nuances de l’encre de Chine.

Le matériel acheté sera utilisé au cours et emporté à votre domicile à la dernière séance pour votre utilisation personnelle.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Zhu Sishi

Date : 6 mardis du 28.02.2023 au 04.04.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 150.- + matériel

■ ■ ■ 23500 – Quilling

Découverte de technique de quilling et confection de jolis petits cadres.

Lieu : Bure. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Berisha Shqipe

Date : jeudi 02.03.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23479 – Aquarelle pour débutants

Apprendre les bases de l'aquarelle moderne et vibrante OSEZ libérer votre créativité et prenez CONFIANCE ! Apprendre : à bien choisir son matériel, les techniques de bases, à s'amuser avec les couleurs. Réaliser pas à pas : des cartes, des fonds d'écran, des fleurs et paysages simples.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Nicoulin Gaëtane

Date : 4 mardis du 07.03.2023 au 28.03.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + matériel Fr. 40.-

■ ■ ■ 23501 – Décoration originale pour Pâques

Création d'une décoration originale pour Pâques. A partir de différents éléments naturels, cette création apportera une touche colorée sur votre table pour les fêtes de Pâques.

Lieu : Bure. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Etique Elodie

Date : mercredi 22.03.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 20.-

■ ■ ■ 23653 – Peinture aborigène

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Hamzo Jomara, artiste

Date : 6 mercredis du 03.05.2023 au 07.06.2023, 19 h 30-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + matériel Fr. 20.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23480 – Aquarelle pour débutants 2

Continuer les bases de l'aquarelle moderne et vibrante. Oser libérer sa créativité et garder confiance. Apprendre et s'amuser avec les couleurs. Ce cours est la suite de la session « aquarelle pour débutants I » ou pour les personnes ayant déjà pratiqué un peu l'aquarelle.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Nicoulin Gaëtane

Date : 4 mardis du 09.05.2023 au 30.05.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + matériel

■ ■ ■ 23563 – Atelier dessin : perspectives et bâtiments

Découvrir et pratiquer les principes du dessin appliqués au croquis avec une présentation et une approche des bases : perspectives, proportions, ombrages...

Tout niveau !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Annaheim Katrin

Date : 2 samedis du 17.06.2023 au 24.06.2023, 9 h 00-12 h 00. Prix : Fr. 80.- + matériel Fr. 10.-

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23437 – Ravioles ukrainiennes

Si tu ne connais pas les Varenikis, les ravioles traditionnelles ukrainiennes, viens les préparer et les déguster. Salées ou sucrées.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Sidnieva-Thüller Iryna

Date : lundi 26.09.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23492 – A la rencontre des hydrolats et eaux florales

Distillation d'une plante locale choisie le jour même et dégustation d'eaux florales et d'hydrolats.

Lieu : Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Feutrier Doris

Date : samedi 01.10.22, 15 h 00-18 h 00. Prix : Fr. 38.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23515 – Samoussas au poulet et samoussas aux amandes

Craquez pour son côté croquant ! Croustillantes et dorées après cuisson, les feuilles de brick se plient à toutes vos envies. Brick en apéro, brick en entrée, brick en plat et même en dessert

Nous allons préparer des samoussas au poulet et aux amandes vous apprendrez le pliage des bricks en triangle.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Wojcik Karima

Date : lundi 24.10.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 15.-

■ ■ ■ 23518 – Strudel aux pommes

Rien n'égale une délicieuse part de strudel aux pommes chaud. Venez apprendre les astuces à sa réalisation.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Eray Alain

Date : mardi 25.10.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23431 – Dégustation du vin – initiation

Introduction au monde du vin, à l'art de la dégustation. Voir, sentir, goûter ; évaluer et analyser les différentes sensations. Découverte des terroirs, cépages, tout en s'amusant.

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Beuret Pierre-Henri

Date : 2 mercredis 26.10.2022 au 02.11.2022, 19 h 30-22 h 00. Prix : Fr. 60.- + marchandises Fr. 50.-

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23496 – La pita (spécialité des Balkans)

Préparation et dégustation de ce délicieux repas. Possibilité de faire à la viande hachée et/ou aux légumes (poireaux, épinards)

Lieu : Porrentruy.

Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Berisha Shqipe

Date : jeudi 27.10.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 31.- + marchandises Fr. 12.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23517 – Strifflates

Préparation et dégustation de strifflates.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Lièvre Michèle

Date : jeudi 27.10.2022, 10 h 00-11 h 30. Prix : Fr. 19.- + marchandises Fr. 10.-

■ ■ ■ 23430 – Cuisine camerounaise, le Ndolé

Venez découvrir et déguster la délicieuse recette typiquement camerounaise, le Ndolé. En apéro, les beignets de manioc et son savoureux piment.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Eggenschwiller Patricia

Date : mardi 08.11.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23446 – De l'entrée au dessert légumineuses et céréales dans tous leurs états

Nous allons cuisiner quelques légumineuses, légumes et céréales. Réalisation d'un menu de l'entrée au dessert.

Lieu : Bonfol.

Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Membrez Catherine

Date : jeudi 10.11.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 32.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23521 – Tourte Vacluse

Préparation d'un gâteau alliant chocolat blanc et framboise, la génoise et la crème chantilly. Un vrai délice!

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Eray Alain

Date : mardi 22.11.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 19.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23564 – Menu de Fête avec Thermomix

Vous avez la chance d'avoir un Thermomix dans votre cuisine et l'idée de vivre l'expérience d'un atelier culinaire vous tente... Ce cours est fait pour vous !

Au menu : Mojito – Tartare de saumon aux fruits de la passion – Magret de canard au miel – Crème chocolat-tonka

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Prongué Catherine

Date : jeudi 01.12.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 30.- + marchandises Fr. 30.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23513 – Pâté en croûte

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

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 21.12.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 38.- + marchandises Fr. 50.-

■ ■ ■ 23433 – Cuisine Camerounaise, Poulet DG

Pour se sentir comme en vacances, voici un plat traditionnel camerounais, le poulet DG, miam miam.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Eggenschwiller Patricia

Date : mercredi 11.01.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23595 – Autour des pâtes avec Thermomix® !

Les pâtes fraîches ou sèches, le secret c'est la sauce !

Ce cours vous donne rendez-vous avec les grands classiques et de nouvelles créations épatantes pour sublimer vos assiettes de pâtes. Avec votre Thermomix®, il est si simple et agréable de varier les plaisirs.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Allemann Pascale

Date : mercredi 11.01.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23439 – Tartes sucrées-salées

Faites-vous plaisir en venant déguster les savoureuses tartes sucrées et salées, de quoi émousser vos papilles à chaque instant du repas.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Eray Alain

Date : mardi 24.01.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 20.-

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23560 – La cuisine ayurvédique et les couleurs

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Annaheim Katrin

Date : samedi 28.01.2023, 10 h 00-14 h 00. Prix : Fr. 50.- + marchandises Fr. 20.-

■ ■ ■ 23499 – Gâteau aux pommes de terre

Cuisine du terroir. Préparation et dégustation du gâteau aux pommes de terre. + marchandise.

Lieu : Porrentruy. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Guélat Myriam

Date : mercredi 01.02.2023, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 31.- + marchandises Fr. 5.-

■ ■ ■ 23561 – La cuisine ayurvédique et le feu digestif

D'après L'ayurveda la digestion occupe une place essentielle pour notre bien-être et la santé. La partie centrale du tube digestif est perçue comme feu digestif ; Agni. Ce feu transforme les aliments en énergie ! Il est défini d'un côté par la constitution biologique, et d'autre côté influencé par la nourriture et la façon de manger ! Cours tout feu et flamme en cuisine végétarienne !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Annaheim Katrin

Date : samedi 11.02.2023, 10 h 00-14 h 00. Prix : Fr. 50.- + marchandises Fr. 20.-

■ ■ ■ 23432 – Dégustation de vins initiés cépages suisses

Cours destiné aux initiés découvrir les vins suisses les cépages et leurs spécialités de la dégustation. Découverte des terroirs, cépages, tout en s'amusant

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Beuret Pierre-Henri

Date : 2 mercredis du 01.03.2023 au 08.03.2023, 19 h 30-22 h 00. Prix : Fr. 50.- + marchandises Fr. 50.-

■ ■ ■ 23505 – Les macarons

Epatez vos invités en leur servant des macarons comme de célèbres enseignes. Vous apprendrez à confectionner pour l'entrée des macarons au foie gras et plusieurs variétés sucrées (fraises, pistache et autres...)

Lieu : Boncourt. Inscription : Ludvine Manz / l.manz@boncourt.ch / 032 475 60 88

Animation : Eray Alain

Date : mardi 07.03.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!

Cuisine – Dégustation – Alimentation

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23436 – Paella

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

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Cardicchi Romano

Date : jeudi 09.03.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + marchandises

■ ■ ■ 23562 – La cuisine ayurvédique et les 5 sens

Cuisiner est l'art le plus beau et complet ; il engage nos cinq sens, plus un, le besoin de donner le meilleur de nous-même ! (Paolo Coelho) Nos cinq sens vont nous guider dans ce petit voyage culinaire dans le monde du savoir pour une cuisine végétarienne !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Annaheim Katrin

Date : samedi 25.03.2023, 10 h 00-14 h 00. Prix : Fr. 50.- + marchandises Fr. 20.-

■ ■ ■ 23598 – Pâté en croûte « Spécial Pâques »

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Meyer Annie

Date : mardi 28.03.2023, 19 h 00-21 h 15. Prix : Fr. 28.- + marchandises Fr. 29.-

■ ■ ■ 23502 – Tourte Forêt-Noire

Préparation et dégustation d'une tourte Forêt Noire ; un clin d'œil au costume traditionnel des jeunes filles célibataires de la Forêt-Noire qui se compose de noir, rouge et blanc, couleurs que l'on retrouve dans le gâteau.

Lieu : Porrentruy. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Vinzia Aurélie

Date : jeudi 27.04.2023, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 32.- + marchandises Fr. 15.-

■ ■ ■ 23449 – Repas aux plantes sauvages Balade, cueillette, cuisine et dégustation

Les plantes sauvages comestibles et médicinales vous intéressent ? Alors partons ensemble à la découverte de ces dernières et voyons tous les bienfaits qu'elles ont à nous apporter. En plus, elles sont délicieuses, même celles que vous prenez pour des mauvaises herbes ! Les plantes sauvages ont vraiment plein de choses à nous dire et à nous apprendre

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Membrez Catherine

Date : samedi 06.05.2023, 9 h 00-15 h 00. Prix : Fr. 75.- + marchandises Fr. 10.-

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23503 – Gravlax de saumon

Le gravlax est une spécialité culinaire des cuisines traditionnelles nordiques, à base de filets de saumon cru longuement marinés, macérés, et séchés avec du sel, du sucre, du poivre et de l'aneth.

Lieu : Porrentruy.

Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Duc Roger

Date : jeudi 11.05.2023, 19 h 00-21 h 30. Prix : Fr. 32.- + marchandises Fr. 20.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23594 – Autour de l'apéro avec Thermomix® !

Vous avez la chance d'avoir un Thermomix® dans votre cuisine et l'idée de vivre l'expérience d'un atelier culinaire vous tente ? Ce cours est fait pour vous !

En toute convivialité, préparation et dégustation des amuse-bouches avec de nouvelles idées pour des apéros simples et sympas !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Allemann Pascale

Date : lundi 15.05.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + marchandises Fr. 15.-

NOUVEAUTÉ!



**WINE & CO
VINOOTHEQUE**

HORAIRES D'OUVERTURE

JEUDI	de 13h00 à 20h00
VENDREDI	de 13h00 à 18h30
SAMEDI	de 10h00 à 17h00

☎ 076 323 61 68

Rue de l'église 4 | www.wineandco.ch
2900 Porrentruy | contact@wineandco.ch

Enfants – Ados

■ ■ ■ Eveil Aquatique – Parent/enfant (2-3 ans)

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

Séances piscine hors vacances scolaires. – Max. 6 places.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Charpié Agnès

23647 : 7 samedis du 29.10.22 au 10.12.22, 8 h 45-9 h 30. Prix : Fr. 150.-

23648 : 7 samedis du 29.10.22 au 10.12.22, 9 h 30-10 h 15. Prix : Fr. 150.-

23649 : 7 samedis du 29.10.22 au 10.12.22, 10 h 15-11 h 00. Prix : Fr. 150.-

23650 : 7 samedis du 22.04.23 au 17.06.23, 8 h 45-9 h 30. Prix : Fr. 150.-

23651 : 7 samedis du 22.04.23 au 17.06.23, 9 h 30-10 h 15. Prix : Fr. 150.-

23652 : 7 samedis du 22.04.23 au 17.06.23, 10 h 15-11 h 00. Prix : Fr. 150.-

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau I (4-5 ans)

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

Attention : cours uniquement pour les enfants, les parents ne les accompagnent pas au bassin. Ce cours est une suite idéale au cours « Eveil aquatique Parent-Enfant. »

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Requet David

23609 : 7 jeudis du 27.10.22 au 08.12.22, 17 h 00-17 h 45. Prix : Fr. 130.-

23610 : 7 jeudis du 12.01.23 au 02.03.23, 17 h 00-17 h 45. Prix : Fr. 130.-

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau II (4-5 ans)

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

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

23611 : 7 jeudis du 27.10.22 au 08.12.22, 17 h 45-18 h 30. Prix : Fr. 130.-

23612 : 7 jeudis du 12.01.23 au 02.03.23, 17 h 45-18 h 30. Prix : Fr. 130.-

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau I débutant (dès 5 ans)

Techniques de base : sauts, propulsion, flotter, début de la nage. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Prérequis : enfant autonome dans le vestiaire, le moniteur-trice l'accueille vers le bassin.

Attention prix : Fr. 130.- 5 enf. / Fr. 95.- 6-7 enfants

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Veira da Silva Aurélie et Requet David

23613 : 8 mardis du 25.10 au 20.12.22 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23627 : 8 jeudis du 27.10 au 15.12.22 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23616 : 8 vendredis du 28.10 au 16.12.22 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23614 : 8 mardis du 10.01 au 07.03.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23628 : 8 jeudis du 12.01 au 09.03.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23616 : 8 vendredis du 13.01 au 10.03.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23615 : 8 mardis du 14.03 au 16.05.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23629 : 8 jeudis du 16.03 au 25.05.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

23618 : 8 vendredis du 17.03 au 02.06.23 ; 17 h-18 h. Prix : Fr. 95.-

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau II

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

Attention prix : Fr. 130.- 5 enf. / Fr. 95.- 6-7 enfants

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Veira da Silva Aurélie et Requet David

23.619 : 8 mardis du 25.10 au 20.12.22 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23630 : 8 jeudis du 27.10 au 15.12.22 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23622 : 8 vendredis du 28.10 au 16.12.22 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23620 : 8 mardis du 10.01 au 07.03.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23631 : 8 jeudis du 12.01 au 09.03.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23623 : 8 vendredis du 13.01 au 10.03.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23621 : 8 mardis du 14.03 au 16.05.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23632 : 8 jeudis du 16.03 au 25.05.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

23624 : 8 vendredis du 17.03 au 02.06.23 ; 18 h-19 h. Prix : Fr. 95.-

■ ■ ■ 23625 – Natation Enfant – Niveau III

Perfectionnement Crawl – Plongeurs. Prérequis : obtention du niveau II obligatoire.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Requet David

Date : 6 mardis du 23.05 au 27.06.23, 17 h-18 h. Prix : Fr. 75.-

Enfants – Ados

■ ■ ■ 23626 – Piscine : Plongeurs et jeux sportifs

Découvrir des jeux aquatiques tel le water-polo et perfectionner ses plongeurs. Prérequis : obtention du niveau II obligatoire.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Requet David

Date : 6 mardis du 23.05 au 27.06.23, 18 h-19 h. Prix : Fr. 75.-

■ ■ ■ 23450 – Atelier cupcakes pour enfants dès 6 ans

Durant ce cours, votre enfant apprendra à cuisiner des cupcakes et pourra laisser libre cours à son imagination afin de décorer ses gâteaux qu'il emportera à la maison.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Rérat Christine

Date : samedi 19.11.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 20.- + marchandises Fr. 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23457 – Gestion des émotions par différentes 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, pleine conscience ou même expression du corps.

Enfant de 9 à 11 ans

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Theubet Aline

Date : 3 mercredis du 26.10.2022 au 09.11.2022, 14 h 00-15 h 30. Prix : Fr. 45.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23458 – Gestion de la peur des épreuves et examens par différentes techniques / ados de 12 à 15 ans

Il est de plus en plus difficile de gérer la peur, surtout des examens et des épreuves. Dans ce cours nous allons apprendre à reconnaître nos peurs, à savoir à quoi elles servent et comment les gérer... en utilisant différentes techniques tel que l'hypnose, l'autohypnose, la relaxation, l'EFT...

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Theubet Aline

Date : 3 mercredis du 26.10.2022 au 09.11.2022, 15 h 45-17 h 15. Prix : Fr. 45.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23498 – Bricolage de Noël 6-10 ans

Confection d'une jolie décoration de Noël qui illuminera votre intérieur.

Lieu : Bure. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Vinzia Aurélie

Date : mercredi 07.12.2022, 13 h 30-16 h 30. Prix : Fr. 30.- + matériel Fr. 10.-

■ ■ ■ 23525 – Atelier bricolage DIY et zéro déchet, dès 6 ans

Durant cet atelier, les enfants vont créer divers bricolages à l'aide de « déchets » tout en étant sensibilisés à cette problématique. Au programme : pâte à modeler, peintures naturelles, pâte à sel, constructions... De quoi s'amuser tout en donnant une deuxième vie aux déchets.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Meusy Elena

Date : samedi 28.01.2023, 14 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 20.- + matériel Fr. 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23469 – Initiation au théâtre – 6-12 ans

Tu as toujours rêvé d'incarner un personnage un peu déjanté, un animal sauvage ou pourquoi pas une algue ? Tu aimes imaginer des petites histoires et mettre ton corps en mouvement ? Grâce à ce cours, tu vas pouvoir parcourir différentes façons de faire du théâtre en t'amusant, en bougeant et en utilisant ta créativité en groupe.

Lieu : Courtedoux. Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Etienne Marion

Date : 12 mercredis du 01.03.2023 au 31.05.2023, 17 h 00-18 h 00. Prix : Fr. 120.-

■ ■ ■ 23526 – Atelier – Drôles de créations dès 6 ans

Durant cet atelier, les enfants vont jouer aux apprentis chimistes en fabriquant une pâte à modeler pour le bain, de la peinture magique et d'autres surprises. Tout ceci sans prendre aucun risque et avec des produits naturels !

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Meusy Elena

Date : samedi 04.03.2023, 14 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 20.- + matériel Fr. 10.-

■ ■ ■ 23485 – Journées à la ferme pour les enfants

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

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Cattin Ophélie

Date : 3 mercredis du 22.03.2023 au 05.04.2023, 14 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 60.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23565 – Le permis de couteau

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. Enfant : 8 à 12 ans

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Fleury-Wüthrich Valérie

Date : samedi 29.04.2023, 9 h 30-16 h 30. Prix : Fr. 65.- (repas de midi et goûter compris)

**Soutenez l'UP
en publiant
votre annonce
dans le
prochain
programme**

le 23.6
café - bar à vin

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



TIBO

INFORMATIQUE • IMPRIMANTES MULTIFONCTIONS



**Ag. principale
Sonny Chariatte**

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

■ ■ ■ 23443 – Visite de la scierie Corbat

Venez découvrir le fonctionnement d'une scierie. Les différentes sortes d'essences de bois, leur particularité. La fabrication de pellets et les fameuses poutres de Notre-Dame.

Lieu : Vendlincourt.

Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Corbat Gauthier

Date : vendredi 30.09.2022, 16 h 00-17 h 30. Prix : Fr. 19.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23487 – Recensement hivernal, hibernation des chauves-souris dans la grotte

Les chauves-souris, de par leurs mœurs discrètes et leurs modes de vie nocturne, restent peu connues du grand public. De plus, des légendes leur prêtant mauvaise réputation perdurent. Exceptionnellement, venez découvrir discrètement ces voraces insectivores pendant la période à laquelle elles n'ont rien à se mettre sous la dent : en pleine hibernation, endormies de longs mois dans la grotte de Réclère.

Prix de l'entrée de la grotte : adulte Fr. 10.- / étude-AVS-apprenti-e Fr. 9.- / enfant 4-15 ans Fr. 6.-

Lieu : Réclère. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Joye Sabrina

Date : samedi 04.03.2023, 14 h 00-16 h 00. Prix : Fr. 25.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23257 – A la découverte de la nature et de nouvelles sensations

Balade en nature à la découverte de l'hypnose tout en éveillant nos cinq sens pour percevoir différemment notre environnement. Rencontre avec un pin extraordinaire à travers ses légendes, son histoire et ses vertus. L'état hypnotique permettra d'observer de l'intérieur les bienfaits des arbres. Petite dégustation des produits de la forêt pour éveiller le goût.

Formatrices : Valérie Cerf, spécialiste de la nature et l'environnement et Laurence Schnyder, hypnothérapeute

Lieu : Vendlincourt. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Date : samedi 20.05.2023, 14 h 00-16 h 30. Prix : Fr. 25.-

NOUVEAUTÉ!



500 m2 d'articles d'équitation
à des prix compétitifs

15'000 produits sur www.lemoneducheval.ch

5, Fbg St-Germain - 2900 Porentruy - Tél. 032 465 70 87



■ ■ ■ 23606 – Gestion de son budget

5 soirées pour aborder toutes les questions touchant au budget, comment l'établir, comment éviter le surendettement, quelques trucs et astuces pour réduire certaines dépenses, comment fonctionnent les rappels, leur frais et les poursuites, les crédits et les leasings...

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Koby Carine

Date : 5 jeudis du 27.10.2022 au 24.11.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 125.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23588 – 5 langages de l'amour et la communication dans le couple

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Cuenot Yannis, thérapeute de couple et de famille

Date : 2 jeudis du 19.01.2023 au 02.02.2023, 19 h 30-22 h 00. Prix : Fr. 100.-

■ ■ ■ 23605 – Optimiser ses affaires administratives

Améliorer votre temps et vos actions administratives. En 5 soirées différentes thématiques seront abordées comme les QR codes, EBanking, internet et les demandes auprès des autorités, fiscalité, assainir ses factures. Amener son ordinateur portable. Possibilité d'un prêt sous demande

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Koby Carine

Date : 5 jeudis du 19.01.2023 au 16.02.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 125.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23655 – Hypnose – Les portes du changement

Prenez la responsabilité de votre BONHEUR !

L'Hypnose vous offre la possibilité naturelle de (re)créer vos ressources BIEN-ÊTRE. Programmez votre CHANGEMENT selon vos ENVIES et BESOINS.

Traversez la porte du CHANGEMENT pour créer vos solutions au quotidien !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Roos Carole

Date : 3 lundis du 23.01.2023 au 06.02.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + support de cours Fr. 2.-

Développement personnel – Compétences sociales

■ ■ ■ 23566 – Retraite anticipée, comment s’y prendre ?

La formation fournit une information claire et complète permettant de comprendre les composantes et mécanismes qui conditionneront le niveau de revenu à la retraite (AVS, LPP, 3e pilier, fiscalité, budget...), d’identifier certains risques (baisse du revenu) et les moyens d’infléchir ou garantir la situation actuelle et future, en agissant au niveau de la gestion financière.

Cours destiné à u public dont l’âge idéal se situe entre 55 et 64 ans.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Raval Patrick, assureur retraité

Date : 2 jeudis du 26.01.2023 au 02.02.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 50.- + support de cours Fr. 2.-

■ ■ ■ 23545 – Découvrir sa médiumnité

Par de petits exercices simples et ludiques, vous serez guidé afin de faire connaissance avec le monde spirituel et votre intuition, dans le respect et la bienveillance de chacune et chacun. Tenue confortable, prendre une couverture.

Lieu : Courgenay.

Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Vitelli Natacha

Date : 4 jeudis du 09.03.2023 au 30.03.2023, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 125.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23607 – Comptabilité, cours d’appoint

Ce cours, est destiné aux personnes qui sont amenées à prendre en charge la comptabilité d’une entreprise ainsi qu’aux étudiants qui souhaitent se familiariser avec cette matière.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Koby Carine

Date : 5 jeudis du 09.03.2023 au 06.04.2023, 19 h 00-21 h 00.

Prix : Fr. 125.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

Cours de langues – 032 492 29 29

Anglais débutant A1 (1/3) <i>cours standard</i>	27.10.2022	Porrentruy
Anglais débutant A1 (3/3) <i>cours standard</i>	23.08.2022	Porrentruy
Anglais intermédiaire B1 (1/10) <i>cours standard</i>	26.10.2022	Porrentruy
Anglais intermédiaire supérieur B2 (1/8) <i>cours standard</i>	26.10.2022	Porrentruy
Anglais perfectionnement B1/B2 <i>cours de perfectionnement</i>	26.09.2022	Porrentruy

Famille

■ ■ ■ 23559 – Confectionner son gâteau d'anniversaire

Partager un moment avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner un gâteau d'anniversaire avec recettes simples et savoureuses (avec ou sans gluten, sans lait et sans oeufs). Age de l'enfant accompagné : de 5 à 11 ans – Prix : par duo

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Membrez Catherine

Date : samedi 19.11.2022, 9 h 00-11 h 00. Prix : Fr. 30.- + marchandises Fr. 16.-

■ ■ ■ 23445 – Accompagner mon enfant de 0 à 6 ans

Vous vous demandez comment réagir face à certains comportements de votre enfant ? Il pleure souvent, il dort mal, il me dit « NON » sans cesse, il fait des crises, il refuse de se coucher, de s'habiller... Vous vous sentez fatigué(e), stressé(e). Vous vous énervez et ensuite vous vous culpabilisez. Ce cours vous permettra de regarder les situations différemment et d'apporter peut-être de nouvelles réponses dans le but de retrouver plus d'harmonie au quotidien.

Lieu : Bonfol. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Nussbaum Gipsy

Date : 2 mardis du 08.11.2022 au 15.11.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 38.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23452 – Atelier feutre Parent-Enfant Créer ensemble un cadeau de Noël

Un joyeux instant de créativité à partager en famille. Réaliser à partir de la laine cadrée des cadeaux de Noël pleins de douceur ; petite pochette, bijoux, animaux, boule de Noël, décoration, etc. Enfant dès 5 ans accompagné d'un parent/adulte (maman, papa, grand-parent, marraine, etc). Prix par duo.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Finger Mireille

Date : samedi 12.11.2022, 13 h 30-17 h 30. Prix : Fr. 70.- + matériel

■ ■ ■ 23597 – Saint-Nicolas en pain d'épices Atelier cuisine « Adulte-enfant »

Partager un moment ludique avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner des pains d'épices originaux et gourmands pour la Saint-Nicolas. Enfant : dès 5 ans – Prix : par duo

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Meyer Annie

Date : mercredi 23.11.2022, 13 h 30-16 h 30. Prix : Fr. 40.- + marchandises Fr. 8.-

■ ■ ■ 23654 – Soutenir son enfant : techniques & astuces d'apprentissage scolaire

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Membrez Catherine

Date : 3 lundis du 03.03.2023 au 20.03.2023, 19 h 15-21 h 15. Prix: Fr. 75.- + support de cours Fr. 5.-



**COURS DE LANGUES
& SÉJOURS DÉCOUVERTES**
Voyagez autrement !

informations détaillées et inscriptions
www.upjurassienne.ch | info@upjurassienne.ch | 032 492 29 29

UP UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

porrentruy.ch

Mouvements

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23509 – Circuit training

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

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Bourgeois Megan

Date : 8 lundis du 24.10 au 19.12.2022, 18 h 40-19 h 10. Prix : Fr. 50.-

■ ■ ■ H.I.I.T.

Le HIIT, ou High Intensity Interval Training, est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Bourgeois Megan

23511 – Date : 8 lundis du 24.10 au 19.12.2022, 18 h 00-18 h 30. Prix : Fr. 50.-

23512 – Date : 8 lundis du 24.10 au 19.12.2022, 19 h 15-19 h 45. Prix : Fr. 50.-

■ ■ ■ Yoga à midi

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Thiévent Marie-Claude

23580 – Date : 8 lundis du 24.10.2022 au 19.12.2022, 12 h 00-13 h 00. Prix : Fr. 96.-

23581 – Date : 6 lundis du 09.01.2023 au 13.02.2023, 12 h 00-13 h 00. Prix : 72.-

23582 – Date : 6 lundis du 27.02.2023 au 03.04.2023, 12 h 00-13 h 00. Prix : 72.-

23583 – Date : 9 lundis du 24.04.2023 au 26.06.2023, 12 h 00-13 h 00. Prix : 108.-

■ ■ ■ Aqua gym

Gym douce dans l'eau, vous avez votre fond. On travaille le bas et le haut du corps.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Chapuis-Borgeaud Marianne, Veira da Silva-Gelin Aurélie

23639 – Date : 8 lundis du 24.10.2022 au 19.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 104.-

23633 – Date : 8 jeudis du 27.10.2022 au 15.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 104.-

23640 – Date : 6 lundis du 09.01.2023 au 13.02.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 78.-

23634 – Date : 8 jeudis du 12.01.2023 au 09.03.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 104.-

23641 – Date : 6 lundis du 27.02.2023 au 03.04.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 78.-

23634 – Date : 8 jeudis du 16.03.2023 au 25.05.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 104.-

23642 – Date : 8 lundis du 24.04.2023 au 26.06.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 104.-

■ ■ ■ Aqua Gym Spécial dos

Pour non-nageurs et nageurs, cours dans l'eau peu profonde. Accent sur renforcement du dos, sans oublier bras et jambes. Attention Prix : Fr. 15.- la séance 5-6 pers. / Fr. 13.- la séance 7 pers. et +

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Chapuis-Borgeaud Marianne

23643 – Date : 8 lundis du 24.10.2022 au 19.12.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 104.-

23644 – Date : 6 lundis 09.01.2023 au 13.02.2023, 20 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 78.-

23645 – Date : 6 lundis 27.02.2023 au 03.04.2023, 20 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 78.-

23646 – Date : 8 lundis du 24.04.2023 au 26.06.2023, 20 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 104.-

■ ■ ■ 23510 – Découverte de la méthode Feldenkrais

« Mettre plus de qualité dans son mouvement c'est mettre plus de qualité dans sa vie »

Retrouver des gestes faciles, confortables, légers tout en diminuant tensions et douleurs, tel est l'objectif de cette méthode douce développée par le Dr. Moshe Feldenkrais dans les années 50. Elle permet de prendre conscience de nos habitudes souvent limitantes et de créer les conditions nécessaires au changement afin d'élargir continuellement notre champ de possibilités.

Lieu : Fontenais. Inscription : Sandra Girardin / sandraalex@hispeed.ch / 032 535 36 34

Animation : Rubini-Ghigna Anita

Date : 10 mardis du 25.10.2022 au 17.01.2023, 18 h 45-19 h 45. Prix : Fr. 120.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Yoga Courgenay

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

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Déboeuf Jacques

23541 – Date : 6 mardis du 25.10.2022 au 06.12.2022, 18 h 30-19 h 45. Prix : Fr. 72.-

23542 – Date : 6 mardis du 10.01.2023 au 14.02.2023, 18 h 30-19 h 45. Prix : Fr. 72.-

23543 – Date : 6 mardis du 28.02.2023 au 04.04.2023, 18 h 30-19 h 45. Prix : Fr. 72.-

23544 – Date : 10 mardis du 25.04.2023 au 27.06.2023, 18 h 30-19 h 45. Prix : Fr. 120.-

■ ■ ■ 23453 – Zumba, idéal pour tous

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

Lieu : Miécourt. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Baboujian Paula

Date : 8 mercredis du 26.10.2022 au 14.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 96.-

Mouvements

■ ■ ■ 23553 – Fit en hiver

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

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Rebetez Clarisse

Date : 8 mercredis du 26.10.2022 au 14.12.2022, 20 h 15-21 h 45. Prix : Fr. 60.-

■ ■ ■ Circuit training

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

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Closson Tiziana

23601 – Date : 9 mercredis du 26.10.2022 au 21.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 108.-

23602 – Date : 6 mercredis du 11.01.2023 au 15.02.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 72.-

23603 – Date : 6 mercredis du 01.03.2023 au 05.04.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 72.-

23604 – Date : 10 mercredis du 26.01.2023 au 28.06.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 120.-

■ ■ ■ 23484 – Yoga pour tous

Pour ce cours, j'aimerais faire découvrir tous les bienfaits que le yoga me procure. Se mettre à l'écoute du corps, de notre respiration, afin d'avoir une bonne santé physique, psychique, émotionnel, articulaire et musculaire, me semble primordial. Pour ces moments de relation à soi, à ce corps, nous sommes plus dans le faire, moins dans l'être. Accueillir l'instant présent et lâcher les préoccupations du mental pour la respiration sont les clés du yoga. Ainsi, ceci nous permet d'aller vers l'autonomie.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Cattin Claude

Date : 8 jeudis du 27.10.2022 au 15.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 100.-

■ ■ ■ Soutien musculaire – fitness Galber, tonifier, renforcer abdos et bras

Galber et tonifier son corps avec des exercices simples et efficaces au rythme de la musique, sans sauts ni chorégraphie. Plusieurs niveaux d'exercices, pour tous !

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Bourgeois Megan

23570 – Date : 8 jeudis du 27.10.2022 au 15.12.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 96.-

23571 – Date : 6 jeudis du 12.01.2023 au 16.02.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 72.-

23572 – Date : 6 jeudis du 02.03.2023 au 06.04.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 72.-

23573 – Date : 8 jeudis du 27.04.2023 au 29.06.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 72.-

■ ■ ■ Yoga de l'énergie – Tout niveau

Le Yoga de l'Énergie permet à chacun, par la pratique de gestes conscients favorisant le recentrage, par une respiration consciente non-dirigée et le respect de ses limites, de se « dé-couvrir », d'enlever ce qui couvre et d'installer ainsi une harmonie en Soi: équilibre les énergies complémentaires HA-THA « yang-yin ». Le corps énergétique subtil est la charnière reliant le psychisme au physique. Se donner les moyens de travailler sur soi-même; s'entretenir et s'améliorer pour découvrir toutes ses possibilités et les utiliser.

Lieu: Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation: Jobé Sophie

23575 – Date: 8 jeudis du 27.10.2022 au 15.12.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 96.-

23576 – Date: 6 jeudis du 12.01.2023 au 16.02.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 72.-

23577 – Date: 6 jeudis du 02.03.2023 au 06.04.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 72.-

23578 – Date: 8 jeudis du 27.04.2023 au 29.06.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 96.-

■ ■ ■ Natation adultes – Perfectionnement

Ce cours s'adresse à toute personne sachant déjà nager la brasse sans toucher le fond et qui désire apprendre ou parfaire le crawl et la nage sur le dos.

Lieu: Porrentruy. Inscription : UPJ section de Porrentruy / porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation: Veira da Silva – Gelin Aurélie

23636 – Date: 8 jeudis du 27.10.2022 au 15.12.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix: Fr. 150.-

23637 – Date: 8 jeudis du 12.01.2023 au 09.03.2023, 20 h 00-21 h 00. Prix: Fr. 150.-

23638 – Date: 8 jeudis du 16.03.2023 au 25.05.2023, 20 h 00-21 h 00. Prix: Fr. 150.-

■ ■ ■ 23489 – Yoga Chevenez

Le yoga permet un bien-être du corps et de l'esprit grâce à des techniques posturales, respiratoires et médiatrices.

Lieu: Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation: Daucourt Elodie

Date: 7 jeudis du 03.11.2022 au 15.12.2022, 19 h 30-20 h 45. Prix: Fr. 88.-

■ ■ ■ 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.

Lieu: Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation: Kundert Christine

23589 – Date: 7 jeudis du 03.11.2022 au 15.12.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 105.-

23590 – Date: 5 jeudis du 19.01.2023 au 16.02.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 75.-

23591 – Date: 6 jeudis du 02.03.2023 au 06.04.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 90.-

23592 – Date: 7 jeudis du 04.05.2023 au 29.06.2023, 19 h 00-20 h 15. Prix: Fr. 105.-

Mouvements

■ ■ ■ 23482 – Comment réussir à tenir sur ses mains ?

Qui n'a jamais rêvé de savoir tenir sur ses mains librement, de marcher et de faire des figures la tête à l'envers ? Avec un apprentissage puisé dans la gym, le yoga et dans les arts du cirque, on va apprendre des exercices afin de s'approcher de la technique, force et souplesse nécessaire pour progresser, et ce chacun à son rythme. Ouvert à tout niveau ! A partir de 15 ans.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Martin Elise

Date : 2 samedis du 05.11.2022 au 12.11.2022, 10 h 30-12 h 00. Prix : Fr. 37.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23504 – Self-défense

Ce cours a pour but d'apprendre à savoir réagir à toutes situations. La self-défense sert à se protéger dans un esprit citoyen. Apprendre des gestes simples pour aider à lutter contre différents types d'agressions. Tout niveau de 12 à 99 ans

Lieu : Boncourt. Inscription : Ludivine Manz / l.manz@boncourt.ch / 032 475 60 88

Animation : Fleury Philippe

Date : 5 lundis du 07.11.2022 au 05.12.2022, 19 h 30-21 h 00. Prix : Fr. 93.-

■ ■ ■ 23481 – Yoga pour hommes

Pour ce cours, j'aimerais faire découvrir tous les bienfaits que le yoga me procure. Se mettre à l'écoute du corps, de notre respiration, afin d'avoir une bonne santé physique, psychique, émotionnel, articulaire et musculaire, me semble primordial. Pour ces moments de relation à soi, à ce corps, nous sommes plus dans le faire, moins dans l'être. Accueillir l'instant présent et lâcher les préoccupations du mental pour la respiration sont les clés du yoga. Ainsi, ceci nous permet d'aller vers l'autonomie.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Cattin Claude

Date : 8 mercredis du 04.01.2023 au 22.02.2023, 18 h 30-19 h 30. Prix : Fr. 100.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23483 – Réussir son grand-écart en 2023... ?

Tu aimerais réussir ton grand-écart ? Ici, l'objectif sera d'emmagasiner des connaissances afin de pouvoir travailler soi-même sa souplesse de manière active et passive sans risquer de se blesser, et de comprendre comment cibler l'étirement souhaité. Techniques tirées de la gymnastique, du yoga et du cirque (contorsion). Ouvert à tout niveau, dès 15 ans.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Martin Elise

Date : 2 samedis du 07.01.2023 au 14.01.2023, 10 h 30-12 h 00. Prix : Fr. 37.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23459 – Relaxation et méditation

Quoi de mieux que de prendre du temps rien qu'à soi ! Vous allez apprendre avec un peu de théorie mais surtout en faisant de la pratique diverses techniques de relaxation et de méditation pour se détendre et se retrouver avec soi-même.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Theubet Aline

Date : 4 jeudis du 19.01.2023 au 09.02.2023, 19 h 00-20 h 00. Prix : Fr. 50.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23547 – Danses trio de rock, valse et tango Débutant.

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

Lieu : Courgenay. Inscription : Déboeuf Jacques / jacques.deboeuf@bluewin.ch / 079 704 27 76

Animation : Schaffter Monique

Date : 8 mercredis du 08.03.2023 au 10.05.2023, 19 h 30-20 h 30. Prix : Fr. 100.-

■ ■ ■ 23550 – Qi Gong – Les 8 pièces de soie

Le Qi Gong, qui fait partie intégrante de la médecine chinoise, est une pratique qui associe le mouvement, la respiration et la concentration. Ce cours est ouvert à tous et sera basé, ce printemps, sur les « 8 pièces de soie », une variante des 8 pièces de brocart. Cet ensemble de 8 mouvements est recommandé, entre autres, pour se défatiguer, assouplir les articulations, améliorer l'immunité, etc.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Lüthi Stéphanie

Date : 5 mercredis du 08.03.2023 au 05.04.2023, 18 h 30-19 h 45. Prix : Fr. 63.-

■ ■ ■ Initiation et perfectionnement au tennis

Initiation ou perfectionnement au tennis par des exercices ludiques et adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale, avec un moniteur professionnel et dans un cadre proche de la nature au Tennis Club Courtedoux. La raquette de tennis peut être prêtée par le club si nécessaire.

Lieu : Courtedoux. Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Tennis Club Courtedoux

23608 – Date : 4 dimanches du 23.04.23 au 14.05.2023, 10 h 30-11 h 30. Prix : Fr. 50.-

23466 – Date : 4 mercredis du 26.04.2023 au 17.05.2023, 18 h 30-19 h 30. Prix : Fr. 50.-

NOUVEAUTÉ !

Mouvements

■ ■ ■ 23507 – Initiation Dance Country

Venez découvrir la dance country dans un lieu propice sur une musique d'un tempo entraînant. Cette activité est ouverte aux femmes comme aux hommes et à tout âge. Profitez de l'occasion seul ou accompagné pour passer un bon moment. Petite dégustation de bison au dernier cours.

Lieu : Boncourt. Inscription : Ludivine Manz / l.manz@boncourt.ch / 032 475 60 88

Animation : Christe Meyer Chantal

Date : 4 mercredis du 10.05.2023 au 31.05.2023, 19 h 30-21 h 00. Prix : Fr. 75.-

■ ■ ■ Initiation à la marche propulsée Nordic Propulsing BungyPump

Découvrir une activité en plein air où le 90 % des muscles sont sollicités, stabilisation et redressement de la colonne vertébrale, travail cardio-respiratoire, prévention et soulagement des lombalgies, entraînement de l'équilibre et de la coordination ainsi qu'une consommation accrue des calories.

Accessible à tous pour prendre soin de sa santé, en douceur, ou de manière plus dynamique.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Boitte-Maillard Fran

23567 – Date : lundi 12.06.2023, 18 h 30-20 h 00. Prix : Fr. 20.- + location bâtons

23568 – Date : lundi 19.06.2023, 18 h 30-20 h 00. Prix : Fr. 20.- + location bâtons



PASSEPORT
citoyen 2030

Profiter d'avantages en fréquentant les cours UP qui permettent de...

- > réduire son empreinte écologique et acquérir les écogestes
- > améliorer sa communication relationnelle
- > participer à une meilleure cohésion sociale
- > développer son bien-être physique et psychique

... et devenir le 1^{er} citoyen 2030 de l'Arc jurassien !

Les passeports sont disponibles auprès de toutes les sections de l'UPJ dès septembre 2020.

Plus d'infos www.passeportcitoyen2030.ch – info@upjurassienne.ch

UP UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

BiblioBus Médiathèque

porrentruy.ch

■ ■ ■ 23486 – Recensement des chauves-souris aux grottes de Réclère, vers le gouffre et en surface

Combien de petits mammifères volants et d'espèces différentes peuplent ces lieux ?

Prix : de l'entrée de la grotte : adulte Fr. 10.- / étude-AVS-apprenti-e Fr. 9.-/enfant 4-15 ans Fr. 6.-

Lieu : Réclère. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Joye Sabrina

Date : samedi 08.10.2022, 20 h 30-23 h 30. Prix : Fr. 38.-

■ ■ ■ 23488 – Découverte du massage pour le chien

Approche du massage relaxant lors de tensions musculaires de nos compagnons canins.

Enfant accompagné : gratuit !

Lieu : Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Salomon Tania

Date : samedi 08.10.2022 9 h 30-11 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 6.-

■ ■ ■ 23493 – Découvrir le monde de l'aquariophilie

Partager l'expérience d'un passionné pour débiter ou savoir comment entretenir un aquarium.

Lieu : Chevenez. Inscription : Valérie Quenet / vale.quenet@gmail.com / 076 426 60 41

Animation : Borruat Jean-Bernard

Date : mercredi 01.02.2023, 17 h 30-19 h 00. Prix : Fr. 19.-

■ ■ ■ 23470 – Randonnée à la pleine lune

Une soirée pour apprécier au clair de lune la beauté des paysages qui nous entourent et découvrir un point de vue particulier. Parcours de difficulté moyenne.

Lieu : St-Ursanne.

Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : vendredi 05.05.2023, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 38.-

■ ■ ■ 23508 – Découvrir les plantes sauvages comestibles

Balade en forêt accompagnée d'une professionnelle de la permaculture et cultivatrice de plantes aromatiques et médicinales, qui en un après-midi va nous transmettre ses connaissances afin d'apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et toxiques.

Lieu : Boncourt. Inscription : Ludvine Manz / l.manz@boncourt.ch / 032 475 60 88

Animation : Miserez Claudine

Date : dimanche 07.05.2023, 14 h 00-16 h 30. Prix : Fr. 32.-

NOUVEAUTÉ!

Nature – Animaux

■ ■ ■ 23585 – Pêche à la mouche – Initiation

Découvrir une activité proche de la nature avec un moniteur de pêche à la mouche diplômé et passionné qui vous dévoilera toutes les astuces et rudiments sur cet art de pêche.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Theuvenat Christian

Date : mardi 09.05.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + Fr. 15.- permis, taxe, matériel

■ ■ ■ 23471 – Randonnée et découverte des essences

Découvrez les différentes essences forestières qui nous entourent et apprenez à les reconnaître en observant les écorces et les différents feuillages.

Parcours facile et accessible à tous.

Lieu : Porrentruy.

Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 11.05.2023, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 38.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23586 – Découvrir la faune de nos rivières

Les ruisseaux et les rivières qui serpentent dans notre région sont riches en habitats de plusieurs espèces animalières. Venez les découvrir avec un formateur passionné qui vous dévoilera tous leurs secrets...

Enfant accompagné dès 10 ans : gratuit

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Theuvenat Christian

Date : mardi 23.05.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.-

■ ■ ■ 23472 – Randonnée silencieuse

Parcours silencieux en pleine nature afin de pouvoir observer la faune sans déranger et avoir la chance éventuelle de croiser quelques animaux à la tombée de la nuit.

Parcours facile et accessible à tous.

Lieu : Chevenez.

Inscription : Caroline Chaboudez / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 25.05.2023, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 38.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23473 – Rando-rencontre

Une balade pour faire de nouvelles rencontres en toute légèreté, en s'amusant et en bravant les barrières de la gêne grâce à différents petits jeux en pleine nature.

Parcours facile et accessible à tous

Lieu : Chevenez.

Inscription : Caroline Chaboudez.. / c.chaboudez@bluewin.ch / 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 01.06.2023, 19 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 38.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23587 – Pêche à la mouche – stage

Intégrer la bonne gestuelle de base afin de progresser rapidement, choisir un matériel adapté pour bien débiter, le montage de bas de ligne, les nœuds et raccords, les présentations (amont, travers, aval), l'art de l'approche et connaître les comportements des poissons de nos rivières seront les thèmes abordés sous la houlette d'un moniteur diplômé.

Lieu: Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation: Theuvenat Christian

Date: 4 mardis du 06.06.2023 au 27.06.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 100.- + Fr. 15.- (permis de pêche-taxe-prêt matériel) par jour de cours

**Devenez
responsable local**

**Nous recherchons des responsables
pour les villages de
Buix, Cœuve, Miécourt et Clos du Doubs.**

■ ■ ■ 23495 – Auto-hypnose

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

Lieu : Bure. Inscription : Fabienne Ruegg / fabienne.ruegg@gmail.com / 079 732 65 13

Animation : Prêtre Sébastien

Date : 3 mardis du 27.09 au 11.10.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 75.- + support de cours Fr. 5.-

■ ■ ■ 23524 – Atelier – 3 produits solides naturels

Venez découvrir la simplicité et les bienfaits des produits naturels maison. Lors de cet atelier, vous confectionnerez un shampoing solide, un déodorant solide et un baume à lèvres avec du miel et de la cire de la région. Cet atelier sera l'occasion de partager et d'en apprendre davantage sur les produits naturels maison.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Meusy Elena

Date : jeudi 27.10.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 20.-

■ ■ ■ 23477 – Réflexothérapie/réflexologie

La réflexothérapie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des « simples pressions ». C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Scientifiquement, elle est étudiée et défendue.

En famille, la réflexologie (réflexothérapie) apporte des soins significatifs et heureux. Elle est un outil qui offre des réponses thérapeutiques efficaces, elle soulage aussi bien les maux des enfants que ceux des parents. Elle favorise le calme, la détente et la conscience de soi-même.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Rebetez Renée

Date : 3 mercredis du 02.11.2022 au 16.11.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 75.- + support de cours Fr. 20.-

■ ■ ■ 23434 – Le jeûne intermittent

Comment apprivoiser cet outil simple qu'est le jeûne intermittent, beaucoup plus simple que le jeûne complet et plus confortable. Il permet à l'organisme de se régénérer, de se nettoyer, de se renforcer sans les inconvénients.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Rondez Laurent

Date : lundi 07.11.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : Fr. 19.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23456 – Soins du visage au naturel

Prenez soin de votre visage avec des produits naturels.

Pour se faire vous fabriquerez, un gommage, un masque ainsi qu'une crème pour le contour des yeux.

Lieu : Charmoille. Inscription : Christine Rérat / rerat.jd@bluewin.ch / 032 462 13 44

Animation : Baroz Christine

Date : lundi 05.12.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : Fr. 25.- + matériel Fr. 25.-

■ ■ ■ 23596 – Mincir durablement, sans efforts ni frustration

Mincir n'est pas une question de volonté. Sinon, chacun déterminerait le poids qu'il souhaite faire en claquant dans ses doigts. Mincir, quand on le souhaite, c'est une question de ressentis. C'est se retrouver soi-même. Bien dans sa peau.

Cet atelier a pour objectif de modifier le rapport conscient et inconscient envers la nourriture et sa métabolisation. Il vise à redonner une place centrale au corps, de manière à permettre un retour naturel et durable au poids idéal. Le poids diminue en général de 2 à 8 kg par mois selon la personne. Comme il ne s'agit pas d'un régime, le processus se passe dans la douceur et le corps intègre les résultats durablement. Le jeûne intermittent est proposé optionnellement.

Lieu : Porrentruy. Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch / 032 466 61 67

Animation : Perissutti Daniel

Date : 5 mardis du 17.01.2023 au 14.02.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 125.- + support de cours Fr. 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23438 – Soirée découverte du Reiki Usui

Découvrez ou apprenez-en plus sur le Reiki Usui, ses origines, ses initiations et son usage.

Recevez également un partage de l'énergie universelle de vie Reiki Usui.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Meyer Annie

Date : lundi 23.01.2023, 19 h 30-21 h 15. Prix : Fr. 22.-

■ ■ ■ 23429 – Comment bien respirer

La respiration a toute son importance dans notre vie et nous la faisons sans réfléchir. Mais dès le moment où on lie Respiration et Conscience, les choses changent, évoluent et le calme intérieur revient. Venez donc comprendre et découvrir ces bienfaits de la respiration en conscience.

Lieu : Alle. Inscription : Claudia Babey / claudia.smoa@gmail.com / 079 827 22 41

Animation : Meyer Annie

Date : lundi 06.02.2023, 19 h 30-21 h 00. Prix : Fr. 19.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23448 – Hypnose récréative

L'hypnose récréative communément appelée « street hypnose » vous permettra de découvrir vos capacités à vous laisser guider dans un état hypnotique de manière ludique.

3 cours seront dispensés en intérieur et 3 en extérieur si beau temps.

Enfant dès 16 ans accepté avec l'accord parental

Lieu : Vendlincourt. Inscription : Marie-Hélène Bregnard / mh.bregnard@gmail.com / 032 474 50 20

Animation : Schnyder Laurence

Date : 2 séances 15.02.2023 et 13.05.2023, 20 h 00-22 h 00. Prix : Fr. 50.-

■ ■ ■ 23478 – Réflexothérapie réflexologie

La réflexothérapie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des « simples pressions ». C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Scientifiquement, elle est étudiée et défendue.

En famille, la réflexologie (réflexothérapie) apporte des soins significatifs et heureux. Elle est un outil qui offre des réponses thérapeutiques efficaces, elle soulage aussi bien les maux des enfants que ceux des parents. Elle favorise le calme, la détente et la conscience de soi-même.

Lieu : Cornol. Inscription : Nicoulin Léa / nicoulin.lea@gmail.com / 079 294 59 79

Animation : Rebetez Renée

Date : 3 mercredis du 05.03.2023 au 17.05.2023, 19 h 00-21 h 00. Prix : Fr. 75.- + support de cours Fr. 2.-

