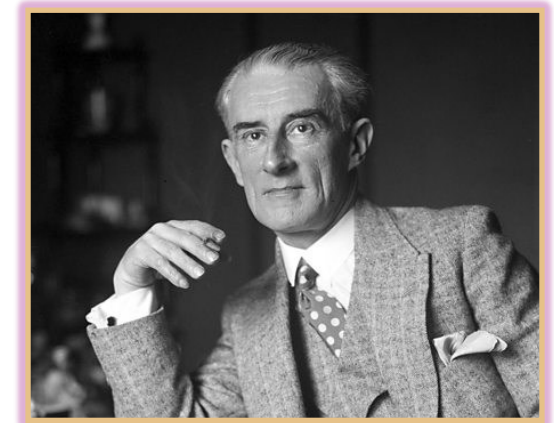




**45**  
AN S



# STAGES

DE L'UNIVERSITÉ INTER-ÂGES DE CRÉTEIL  
ET DU VAL DE MARNE

**DU 14 AVRIL 2025 AU 25 AVRIL 2025**



**UVA**  
de Créteil et du Val-de-Marne

# PORTRAIT

# Lily DONG

Artiste internationale d'origine chinoise  
Enseignante aux centres d'animation à Paris



*Apprenez à dessiner des portraits en maîtrisant les proportions du visage, les ombres et les expressions. Ce cours, accessible à tous niveaux, vous guidera pas à pas, de l'esquisse aux détails, en utilisant différentes techniques et médiums (crayon, fusain, encre...). Une fois acquises, ces bases vous serviront durant toute votre carrière d'artiste !*

*Objectifs :*

- *Comprendre et appliquer les bases anatomiques du visage.*
- *Maîtriser les techniques d'esquisse et de mise en volume.*
- *Explorer différents styles de rendu (réaliste, croquis, stylisé).*
- *Développer son observation et sa créativité.*

*Méthode : Alternance de démonstrations, d'exercices pratiques et de corrections personnalisées pour progresser à son rythme.*

**Les participants devront se munir:**

fusain, crayon (8B,6B,4B,2B,B), sanguine ,papier à dessin >200g, encre noire, pinceaux.

**LUNDI 14 AVRIL 2025 AU JEUDI 17 AVRIL 2025  
DE 9H15 A 12H15**

**TARIF : 60€**

**Espace Madeleine Rebérioux  
27 avenue François Mitterrand  
Créteil**

**Métro : Ligne 8 Créteil arrêt : Pointe du lac  
Bus : 281 arrêt : Côteaux du sud  
Bus : 117-393-Optile arrêt : Pointe du lac  
Parking du centre accessible**

# CARNET DE VOYAGE



**LUNDI 14 AVRIL 2025 AU JEUDI 17 AVRIL 2025  
DE 14H30 A 16H30**

**Espace Madeleine Rebérioux  
27 avenue François Mitterrand  
Créteil**

## Lily DONG

Artiste internationale d'origine chinoise  
Enseignante aux centres d'animation à Paris

*Ce stage vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans l'élaboration d'un carnet de voyage. Vous apprendrez à utiliser différentes techniques pour réaliser vos dessins, et comment capturer une scène de vie, un paysage, une architecture...et également la composition, la mise en page.*

*Venez avec les éléments de votre voyage ( des photos , des tickets de transport , les billets des activités... ) pour faire un mémoire de votre voyage inoubliable.*

*Ce stage est ouvert aux participants de tous niveaux.*

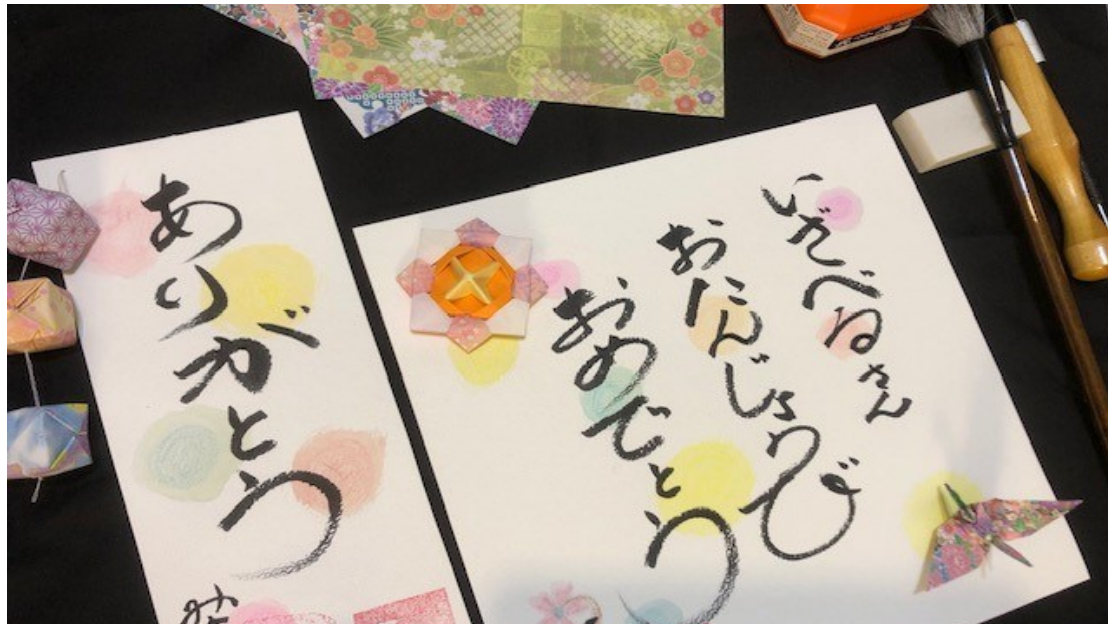
**Les participants devront se munir:**

Un carnet aquarelle, 1 crayon HB, 1 gomme, 1 mie de pain, des feutres indélébiles de différentes tailles, 1 boîte d'aquarelle ( 24 couleurs ou plus extra fine ), des pinceaux ,1 pinceau à lavis type softaqua -Raphaël 805- taille 3/0 ou équivalent, 2 pots, un chiffon ou papier Sopalin. Drawing gum, un bout de bougie, 1 scotch double face.

**TARIF : 40€**

**Métro : Ligne 8 Créteil arrêt : Pointe du lac  
Bus : 281 arrêt : Côteaux du sud  
Bus : 117-393-Optile arrêt : Pointe du lac  
Parking du centre accessible**

# PATCHWORK DE LA CULTURE JAPONAISE



**MARDI 15 AVRIL 2025 AU JEUDI 17 AVRIL 2025  
DE 10H A 12H**

**Maison des associations  
Salle 5  
1, rue François Mauriac  
Créteil**

## Michiko WATANABE

Professeur de japonais, Michiko a travaillé pendant  
15 ans à la télévision japonaise

*En 3 jours, découvrez la calligraphie, l'origami,  
et le sceau.*

*Ce stage se terminera par la création d'une jolie carte en  
utilisant vos 3 éléments d'apprentissage, tout en dégustant  
le thé.*

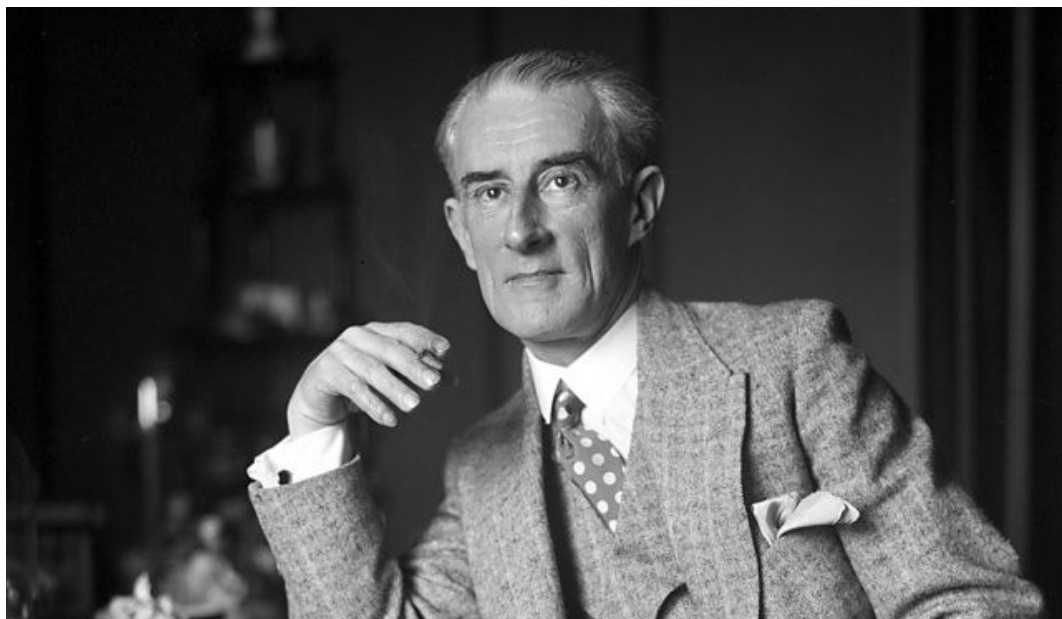
*Matériel fourni par l'UIA.*

**TARIF : 36€**

**Métro : Créteil Université ou Préfecture  
Bus : TVM - 117-181-217-281-308-317  
Arrêt : La Haye aux moines, Préfecture**

# RAVEL

« Un compositeur majeur du début du 20ème »



**MARDI 15 AVRIL 2025 AU JEUDI 17 AVRIL 2025  
DE 14H30 A 16H30**

**ESPACE J.C CALES  
7 rue de Brévannes  
BOISSY-SAINT-LÉGER**

# Danielle RIBOUILLAUT

Docteure en musicologie Paris Sorbonne

*Célébrons le parcours de ce musicien habité depuis l'enfance par la culture de son pays la France mais aussi par les rythmes et les couleurs de l'Espagne et plus tard par les ballets russes et le jazz.*

*Il laisse des partitions-phares au monde de la musique : pianistiques entre autres « jeux d'eau », le « concerto pour la main gauche » ... Et aussi symphoniques comme « Le Boléro »,*

*« La Valse » ou encore « Les Contes de la mère l'Oie » et autres « l'enfant et les sortilèges » qui sont autant de merveilleux jalons dans son art musical.*

*Toute son œuvre profondément inspirée et poétique sera resituée dans la création artistique prolifique de son temps, ne serait-ce que pour en dégager les traits tout à fait nouveaux et géniaux.*

*Extraits musicaux variés, commentés, et illustrations projetées feront revivre son univers unique et très attachant...*

**TARIF : 30€**

**Bus : SETRA 40-23**

# SOPHROLOGIE , MÉDITATION

**Tarita ALIOUAT**

Sophrologue en Sophrologie Caycédienne



**LUNDI 14 AVRIL 2025 AU VENDREDI 18 AVRIL 2025  
DE 10H A 12H**

**Espace Jean Ferrat - Les Bleuets  
Salle saturne  
21, rue Charles Beuvin  
Créteil**

*Accessible à tous, la sophrologie conduit à l'harmonie  
du corps et de l'esprit.*

*Avec des exercices respiratoires et corporels simples,  
avec la relaxation musculaire et dynamique,  
avec la détente mentale,  
la méthode du Docteur Caycedo (créée en 1960)  
agit en douceur et s'adresse à tous ceux  
qui souhaitent améliorer leur qualité de vie.*

*Détente musculaire, renforcement de la mémoire,  
de la concentration, de l'attention, de la qualité  
du sommeil,  
meilleure gestion du stress et des émotions,  
accroissement du dynamisme, la sophrologie permet  
à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même  
afin d'accéder à un état de bien-être global.*

**TARIF : 50€**

**Métro : Les Juilliottes  
Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet  
Bus 281 - Arrêt : Collège Plaisance**

# L'IKEBANA

L'arrangement floral japonais



**MARDI 22 AVRIL 2025 ET JEUDI 24 AVRIL 2025  
DE 14H A 16H**

**Maison des associations  
Salle 5  
1, rue François Mauriac  
Créteil**

# Christian BERTOLINO

Sémiologue

*Contrairement aux bouquets occidentaux, qui lient plusieurs fleurs dans un ensemble dense et symétrique, l'ikebana met l'accent sur une composition ternaire épurée, dissymétrique, ainsi que sur le mouvement et les couleurs. Il correspond à un moment de recueillement et de quête d'harmonie avec la nature. Il valorise autant le vase, les tiges et les feuilles que les fleurs elles-mêmes.*

*Il peut accueillir des mousses, des branches ou des galets et doit donner l'impression d'un «extrait» de nature transplanté en intérieur.*

*Les compositions représentent souvent trois éléments principaux symbolisant le ciel la terre et l'homme.*

*Aujourd'hui l'ikebana s'est répandu dans le monde entier, il s'est adapté aux sensibilités modernes et, tout en conservant ses principes fondamentaux, il offre plus de liberté dans la composition.*

*Découvrez, à partir d'une projection synthétique et de vidéos d'arrangements en direct, les bases de la pratique de l'ikebana, en toute simplicité. L'objectif étant de déboucher sur une composition (ou plusieurs) avec laquelle on se sente bien, qui sera prise en photo, puis désassemblée ou éventuellement rapportée à domicile (si les conditions le permettent).*

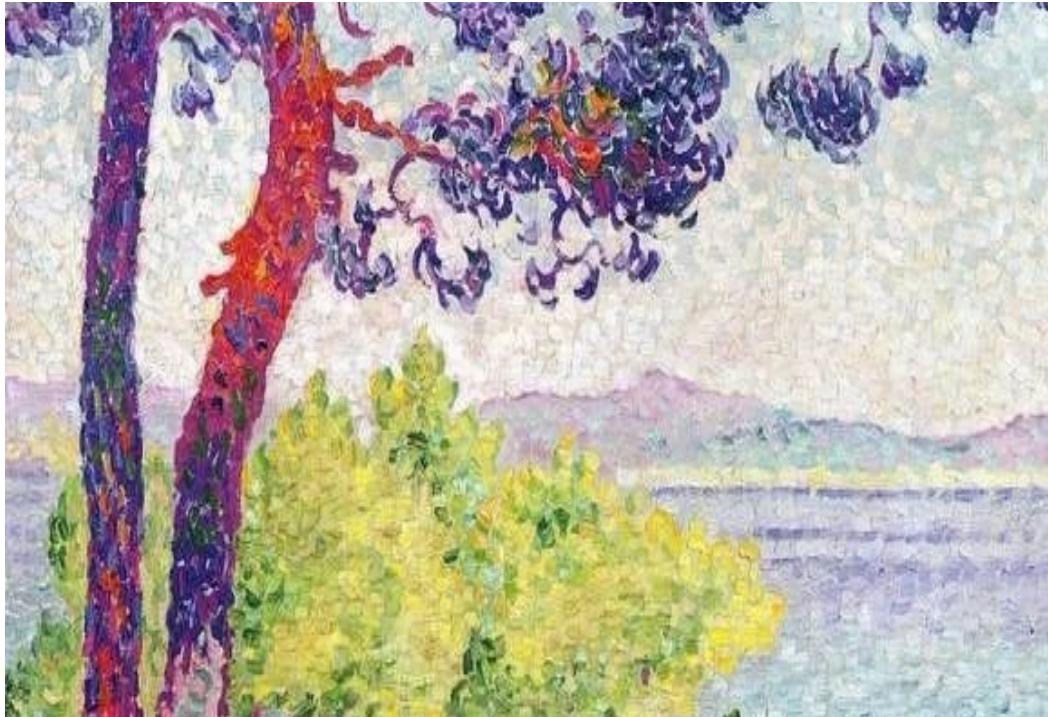
**Les participants devront se munir:**

Une sélection de fleurs, feuillages, petits branchages ou autres éléments de décoration ; d'un petit sécateur ; d'un ou deux vases ; de pique-fleurs en métal ou à défaut de petits blocs de mousse pique-fleurs, généralement nécessaires pour les débutants.

**TARIF : 20€**

**Métro : Créteil Université ou Préfecture  
Bus : TVM - 117-181-217-281-308-317  
Arrêt : La Haye aux moines, Préfecture**

# POINTILLISME



**MARDI 22 AVRIL 2025**  
**DE 9H00 À 12H00 ET DE 14H00 A 16H00**

**Espace Madeleine Rebérioux**  
**27 avenue François Mitterrand**  
**CRETEIL**

## Lily DONG

Artiste internationale d'origine chinoise  
Enseignante aux centres d'animation à Paris

*L'impressionnisme est caractérisé par l'accent mis sur  
la capture des impressions éphémères  
de lumière et de couleur.*

*Le pointillisme et l'impressionnisme  
partagent certaines similitudes.*

*La combinaison de ces deux techniques peut créer  
un effet magnifique et unique.*

*En étudiant des œuvres de peintres pointillistes  
et grâce à l'utilisation de la couleur,  
vous allez apprendre à créer de  
la profondeur , des effets de lumière ...*

*À vos pinceaux !*

**Les participants devront se munir:**

La toile tendue et la peinture acrylique sont les meilleures options pour créer une œuvre durable et vibrante.

Différentes tailles de pinceaux , peinture acrylique (jaune primaire, rouge primaire, bleu primaire, bleu Prusse , violet, blanc titane , 2 godets , papier ( > 200g) ou toile ou carton toilé

**TARIF : 25€**

**Métro : Ligne 8 Créteil arrêt : Pointe du lac**  
**Bus : 281 arrêt : Côteaux du sud**  
**Bus : 117-393-Optile arrêt : Pointe du lac**  
**Parking du centre accessible**



# INITIATION À LA GÉNÉTIQUE HUMAINE



**MARDI 22 AVRIL 2025 AU VENDREDI 25 AVRIL 2025  
DE 10H00 A 12H00**

**Maison des associations  
Salle 5  
1, rue François Mauriac  
Créteil**

**Alain GOLDCHER**

Docteur en médecine, enseignant à la faculté de médecine de Paris,  
auteur.

*Ce stage s'adresse à tous ceux qui souhaitent  
comprendre ce que représente la génétique  
et son intérêt dans les sciences du vivant.*

*La génétique permet de comprendre  
les migrations des populations humaines et  
d'envisager  
des traitements efficaces en particulier pour  
les maladies rares et graves.*

*Les cours sont accessibles à tous,  
sans connaissances préalables.*

**TARIF : 40€**

**Métro : Créteil Université ou Préfecture  
Bus : TVM - 117-181-217-281-308-317  
Arrêt : La Haye aux moines, Préfecture**

# NOTES

# NOTES

UIA DE CRÉTEIL ET DU VAL-DE-MARNE

6, place de l'Abbaye—BP 41

94002 Créteil Cedex

☎ 01 45 13 24 45

@ accueil@uia94.fr

🌐 www.uia94.fr



Lien vers notre site internet  
<https://www.uia94.fr/stages/>

Association d'animation socioculturelle sans but lucratif  
Agréée Jeunesse - Education Populaire  
Membre de l'Union Française des Universités Tous Âges (UFUTA)  
Liée par convention à l'Université Paris-Est Créteil Val-de-Marne  
et à l'École nationale vétérinaire d'Alfort

*Ce programme n'est pas contractuel, il peut être modifié en fonction d'éléments nouveaux . Consultez notre site internet [www.uia94.fr](http://www.uia94.fr)*