

UNIVERSITÉ POPULAIRE
de la Riviera



www.up-riviera.ch

**CULTIVEZ
VOS TALENTS !**

Programme 2021-2022



À PROPOS

Anciennement Université Populaire Vevey-Montreux, la nouvelle appellation Université Populaire de la Riviera est le reflet du rayonnement régional de notre association, de la diversité de notre public et du soutien de plusieurs communes de la Riviera. Outre l'engagement sans faille de Vevey et de Montreux que nous tenons à saluer, celles-ci contribuent à la pérennité de nos activités ainsi qu'à vous faire profiter de tarifs attractifs.

L'Université Populaire de la Riviera a le plaisir de vous présenter son programme pour l'année 2021-2022. Avec les reports de la saison passée pour cause de pandémie, cinq conférences vous sont proposées et, nouveauté, trois visites guidées qui devraient réjouir les passionné.e.s d'histoire et de culture régionale. Parmi notre offre d'ateliers créatifs, d'écriture, de slam, de chant, de santé et bien-être ou encore de yoga, chacun.e devrait trouver matière à cultiver ses talents!

Nous nous réjouissons de pouvoir vous compter parmi nos participant.e.s et vous remercions de votre fidélité. Nous sommes cependant toujours à la recherche de nouveaux membres afin de renforcer notre action et d'améliorer l'offre que l'Université Populaire de la Riviera vous propose chaque année. Soutenez notre mission d'utilité publique en devenant membre de notre association et en nous apportant votre soutien financier.

Nous vous souhaitons de belles découvertes en feuilletant ce nouveau programme et sommes impatients de vous accueillir prochainement à l'une ou l'autre de nos activités.

Université Populaire de la Riviera

1814 La Tour-de-Peilz

Tél. 079 342 54 89
info@up-riviera.ch
www.up-riviera.ch

CONDITIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTIONS

- par e-mail: inscription@up-riviera.ch
- par le site: www.up-riviera.ch

L'inscription n'est valablement enregistrée qu'une fois le paiement effectué. Le paiement de la cotisation est obligatoire pour participer aux ateliers.

TARIFS

Les membres de l'UP-Riviera, les apprenti.e.s, les étudiant.e.s, les personnes à l'AVS, au chômage, au RI ou à l'AI bénéficient de tarifs réduits sur présentation d'un justificatif à transmettre en même temps que leur inscription.

ANNULATION

En cas de désistement tardif ou de renoncement non annoncé moins de 7 jours avant le début d'une activité, la totalité de la finance d'inscription est due et aucun remboursement n'est possible. Les séances manquées ne sont ni remboursables ni récupérables, hormis sur présentation d'un certificat médical. Seules les activités annulées par l'UP-Riviera sont remboursées intégralement.

LIMITATION DE RESPONSABILITÉ

L'UP-Riviera se réserve le droit de modifier unilatéralement et à tout moment la date, les horaires, le lieu et les modalités de tenue (présentiel ou via Internet) d'un atelier, d'une conférence ou d'une visite guidée, notamment si l'effectif est insuffisant ou si le respect de normes sanitaires en vigueur l'exige. La responsabilité de l'UP-Riviera n'est pas engagée en cas d'accidents ou de vols durant les ateliers, conférences et visites guidées.

RÉFÉRENCES BANCAIRES

Université Populaire de la Riviera - 1814 La Tour-de-Peilz
CCP: 18-1104-0
IBAN: CH84 0900 0000 1800 1104 0

Soutenez-nous en devenant membre de notre association.
Cotisation annuelle : CHF 20.–

TOUS LES ATELIERS ET CONFÉRENCES ONT LIEU

Centre œcuménique de Vassin
Chemin de Vassin 12 - 1814 La Tour-de-Peilz



ATELIER ART & CRÉATIVITÉ

A1 Peinture et autres techniques

Plongez-vous dans le plaisir de créer avec facilité et à votre rythme en maniant le pinceau et en mixant diverses techniques comme l'acrylique, le pastel ou même la photo. Jeune ou moins jeune, amatrice, amateur ou simplement curieux-euse, c'est l'atelier idéal pour lâcher le trait et obtenir des résultats étonnants.



Fanny Stehlin

Fanny Stehlin est artiste-peintre, mais aussi graphiste-illustratrice, qui crée et expose depuis 20 ans en Suisse romande. Passionnée de dessin et de photographie, curieuse et atypique, elle met un brin de folie et d'élégance dans tout ce qu'elle entreprend.
www.fanny-stehlin.ch

A1 CHAQUE MERCREDI DU 6 OCTOBRE 2021 AU 25 MAI 2022

Horaire	18h15 à 19h45
Tarifs	A la carte: CHF 25.- / CHF 20.-
	Abonnement 28 séances: CHF 560.- / CHF 448.-

-20%

ATELIER ART & CRÉATIVITÉ

A2 Réalisez votre calendrier de l'Avent

Les premiers calendriers de l'Avent sont apparus au milieu du 19ème siècle. Il s'agissait alors de raccourcir l'attente jusqu'à la veille de Noël en cachant derrière la porte une image conçue avec amour portant un motif de Noël. Perpétuez la tradition en réalisant votre propre calendrier de l'Avent, unique et original!

A3 Collage «Celle que je suis»

Les techniques du collage créatif permettent de composer des univers décalés et poétiques. Apportez vos propres photos et mettez vous en scène, telle que vous êtes!



Audrey Klein

Audrey Klein est animatrice en arts plastiques depuis 15 ans. Ayant une prédilection pour les encres et le monde onirique des collages, elle anime des ateliers avec des techniques créatives variées.
www.latelierdesutopies.com

A2 VENDREDI 12 NOVEMBRE 2021

Horaire	18h00 à 20h00
Tarifs	CHF 35.- / CHF 30.-

A3 VENDREDI 14 JANVIER 2022

Horaire	18h00 à 20h00
Tarifs	CHF 35.- / CHF 30.-



ATELIER ART & CRÉATIVITÉ

A4 Week-end d'écriture

Explorez les différents aspects de l'écriture et sa force d'expression. Eveillez votre imagination, votre créativité et le plaisir d'écrire. Dans ce nouvel atelier, la priorité est donnée à la mise en œuvre de la singularité de chacun. «Pour moi c'est une première et je m'en réjouis».



Laurence Voïta

Diplômée de lettres, enseignante et dramaturge, Laurence Voïta a été secrétaire générale de la Fondation vaudoise pour le cinéma. Elle a également travaillé à la promotion de nombreux spectacles suisses romands. Elle a reçu le Prix du polar romand 2021 pour son troisième roman «Au point 1230». www.editions-romann.ch

A4 VENDREDI 11 FÉVRIER 2022

Horaire 19h00 à 21h00

SAMEDI 12 & DIMANCHE 13 FÉVRIER 2022

10h00 à 17h00

Tarifs CHF 250.- / CHF 200.-

ATELIER ART & CRÉATIVITÉ

A5 Slam et poésie orale

Décomplexer notre rapport à la langue et à la littérature, acquérir de l'aisance dans l'expression orale, apprendre à raconter des histoires et à donner libre cours à son imaginaire: tels sont les objectifs de cet atelier de poésie vivante.



Pablo Michellod

Pablo Michellod compte plusieurs années d'expérience dans l'animation d'ateliers slam et la performance scénique. Créateur de Slameur.ch, il obtient de nombreux prix et a été le représentant suisse de la Semaine de la Francophonie au Proche-Orient. www.slameur.ch

A5 1 MERCREDI SUR 2, DU 6 OCTOBRE 2021 AU 18 MAI 2022

Horaire 18h00 à 20h00

Tarifs A la carte: CHF 30.- / CHF 25.-

Abonnement 15 séances: CHF 405.- / CHF 337.-

-10%

A6 Chant

Cet atelier vous en apprendra beaucoup sur les techniques vocales, le souffle, la respiration, la connaissance de son propre corps et le lâcher prise, l'objectif étant de libérer vos émotions à travers des chansons qui vous font vibrer.



Ornella Jimenez

Ornella Jimenez est formatrice d'adultes et enseignante de chant. Elle a participé au développement de nombreux projets artistiques et a été l'une des voix de la formation jazz, soul, funk «The Ladies sing» que l'on a pu découvrir au Montreux Jazz Festival.

A6 CHAQUE LUNDI DU 4 OCTOBRE 2021 AU 30 MAI 2022

Horaire 18h30 à 19h45

Tarifs A la carte: CHF 30.- / CHF 25.-

Abonnement 29 séances: CHF 696.- / CHF 580.-

-20%



ATELIER SANTÉ & BIEN-ÊTRE

A7 Gran'dire et comprendre la colère

La colère est une émotion très intense et parfois difficile à vivre pour la personne concernée et son entourage. On a longtemps éduqué les enfants à ne pas se mettre en colère, pourtant cette émotion mérite d'être entendue car elle permet d'exprimer ses limites et ses sentiments d'injustice.

À l'issue de cet atelier, parents et enfants repartent avec des outils pour faire équipe lorsque cette émotion arrive.

A8 En'jeux de parents

Comment soutenir nos enfants dans leurs difficultés? Comment amorcer un changement lorsqu'une situation semble bloquée?

Cet atelier aborde les principaux enjeux de la parentalité d'aujourd'hui. On en ressort grandi, avec de nouvelles astuces. Prenons soin de nos enfants mais aussi de nous, car éduquer est une des plus grandes responsabilités que nous ayons à prendre dans notre vie.



Amélie Jaquier

Amélie Jaquier est éducatrice sociale HES de formation. Elle travaille auprès d'enfants et d'adolescents en difficultés et met beaucoup d'enthousiasme à guider les familles vers l'accomplissement de soi, en leur proposant des outils principalement ludiques.
www.bagaj.ch

A7 JEUDI 10 MARS 2022

Horaire	17h00 à 18h30
Tarifs	CHF 30.- / CHF 25.-

A8 JEUDI 17 MARS 2022

Horaire	17h00 à 18h30
Tarifs	CHF 30.- / CHF 25.-

ATELIER SANTÉ & BIEN-ÊTRE

A9 Plantes médicinales: Prévention ORL

Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour limiter l'incidence des maladies ORL hivernales, comprendre leurs actions sur la santé afin construire une véritable stratégie thérapeutique, tels sont les objectifs de cet atelier.

A10 Immunité

Le système immunitaire joue un rôle important dans la défense de l'organisme contre les maladies, particulièrement les maladies infectieuses. Quelles sont les plantes médicinales qui permettent de renforcer l'immunité?

A11 Détoxination

Quelles sont les plantes médicinales reconnues comme détoxifiantes? Comment déchargent-elles le corps des toxines et augmentent-elles les défenses de l'organisme en drainant les émonctoires naturels?

A12 Maladies inflammatoires

L'inflammation est une réponse naturelle de l'organisme face à une agression: maladie, infection ou blessure. Elle se manifeste par la douleur, la chaleur, la rougeur et le gonflement. Cet atelier aborde les plantes anti-oxydantes qui permettent de lutter contre les inflammations bénignes ou chroniques.



Maurice Hennart

Maurice Hennart est naturopathe diplômé avec des spécialisations en phytothérapie et nutrition. Formateur d'adultes et conseiller en environnement, il est également chargé de cours sur les végétaux et le développement durable.
www.hennart.ch

A9 MARDI 16 NOVEMBRE 2021

A10 MARDI 18 JANVIER 2022

A11 MARDI 22 MARS 2022

A12 MARDI 10 MAI 2022

Horaire	19h00 à 21h00
Tarifs	CHF 30.- / CHF 25.-



ATELIER SANTÉ & BIEN-ÊTRE

A13 Yoga flow

Le Yoga flow est une succession de postures dérivées du Hatha-yoga effectuées en phase avec le rythme de la respiration. Les mouvements fluides intensifient l'activité des enchaînements harmonieux qui assouplissent et fortifient le corps et apaisent l'esprit. Ce cours dynamisant et soutenu est adapté à des personnes de tous niveaux, il comprend une phase de méditation en fin de séance.



Doris Strano

Institutrice fitness diplômée, Doris Strano a également un certificat en management du Sport (IDHEAP). Elle est au bénéfice de 20 ans d'expérience en coaching sportif. Elle a pratiqué la gymnastique artistique en compétition.

www.yogacoaching.ch

A13 CHAQUE MARDI DU 5 OCTOBRE 2021 AU 31 MAI 2022

Horaire	18h30 à 19h45
Tarifs	A la carte: CHF 25.- / CHF 20.-
Abonnement 30 séances: CHF 600.- / CHF 480.-	

-20%

CONFÉRENCE

C1 Voyage dans l'Iran contemporain

Les iraniens disent volontiers que nous n'avons qu'une seule bouche, mais deux oreilles. Ecouter est la première vertu, et comprendre une autre culture demande de lui laisser la place qu'il faut : on ne voit que ce que l'on sait et on ne connaît bien que ce que l'on aime.



Patrick Ringgenberg

Patrick Ringgenberg est chercheur associé à l'Institut d'histoire et anthropologie des religions à l'Université de Lausanne et auteur de plusieurs livres consacrés aux sciences religieuses.

C1 JEUDI 7 OCTOBRE 2021

Horaire	19h00 à 20h30
Tarifs	Entrée libre, au chapeau

C2 Les sorcières en Pays de Vaud

Au cours du XV^e siècle, de nombreuses chasses aux sorciers et aux sorcières enflamment le Pays de Vaud. Comment les juges ont-ils crédibilisé ce crime imaginaire au point de faire autant de victimes? Apprenez-en plus sur les dérives locales de la justice, aveuglée par la peur et le pouvoir.



Gwendolin Ortega

Gwendolin Ortega a étudié la répression de la sorcellerie à l'Université de Lausanne auprès de l'experte mondialement reconnue Martine Ostorero. Elle travaille pour la fondation des Sources du droit suisse à la réédition des procès de sorcellerie du canton de Vaud.

C2 JEUDI 4 NOVEMBRE 2021

Horaire	19h00 à 20h30
Tarifs	Entrée libre, au chapeau



CONFÉRENCE

C3 Le vivant et nous?

Les crises économiques, écologiques ou sanitaires n'ont pas entraîné de grands bouleversements dans notre manière de nous relier à la Terre et aux autres. Pourtant, il y a urgence.



Dominique Bourg

Dominique Bourg est un philosophe franco-suisse. Il est directeur de la revue en ligne La Pensée écologique, auteur et professeur honoraire à l'Université de Lausanne.

C3 JEUDI 3 FÉVRIER 2022

Horaire	19h00 à 20h30
---------	---------------

Tarifs	Entrée libre, au chapeau
--------	--------------------------

C4 La chiologie: être est à portée de main

Nos mains dévoilent ce que nous sommes. Elles racontent de long en large toutes nos qualités et nos potentiels cachés, mais elles en disent aussi beaucoup sur une part de notre inconscient, de nos insuffisances ou de nos freins personnels. S'il est vrai qu'elles détiennent autant de vérités, il est juste aussi de rappeler que pour les comprendre, il faut savoir les interpréter.



Nathalie Lathion

Nathalie Lathion a exercé la profession de sage-femme durant presque 30 ans. Elle s'est parallèlement intéressée à la sophrologie médicale éducative dont elle a obtenu le certificat en 1996, et a étudié la chiologie, science qui lui a été transmise dès 1991.

C4 JEUDI 3 MARS 2022

Horaire	19h00 à 20h30
---------	---------------

Tarifs	Entrée libre, au chapeau
--------	--------------------------

CONFÉRENCE

C5 Les prothèses du futur: défis et opportunités

Un implant rétinien capable de redonner la vue, une main artificielle dotée de capteurs tactiles, une prothèse de genou conçue pour communiquer vers l'extérieur. En coulisses, l'homme bionique se prépare.



Kamiar Aminian

Kamiar Aminian est professeur titulaire à l'Institut de bio-ingénierie et directeur du laboratoire de mesure et d'analyse des mouvements de l'EPFL. Il est l'auteur de plus de 500 articles publiés dans des revues scientifiques.

C1 JEUDI 7 AVRIL 2022

Horaire	19h00 à 20h30
---------	---------------

Tarifs	Entrée libre, au chapeau
--------	--------------------------



VISITE GUIDÉE

V1 À la découverte de nos vignobles

Classées parmi les communes viticoles vaudoises, les vignes de Vevey s'étendent sur 11.5 hectares répartis en cinq vignobles. Partons à la découverte du vignoble des Allours de Chardonne afin d'en comprendre la culture et le métier passionnant en présence de Corinne Buttet, couronnée Reine de la dernière Fête des Vignerons, et terminons notre visite à la Cave de l'Hôpital, un patrimoine exceptionnel où les crus sont vinifiés et élevés dans des fûts de chêne impressionnants.

V1	LUNDI 27 SEPTEMBRE 2021
Horaire	08h30 à 12h00
Tarifs	CHF 25.– / CHF 20.–
Rendez-vous	Grand-Rue 46, 1814 La Tour-de-Peilz (devant la Maison de commune)

V2 Le Fort de Chillon

De l'été 1940 à l'automne 1944, la Suisse se retrouve encerclée par les puissances de l'Axe et menacée en particulier par le Troisième Reich, dont «l'Ordre nouveau» l'aurait comprise à terme. Pris de court après la défaite éclair de la France, le pays s'organise alors autour de son «réduit national», dont le Fort de Chillon constitue la porte d'entrée occidentale. Une plongée inédite, mémorable et passionnante dans le monde militaire.

V2	MERCREDI 8 DÉCEMBRE 2021
Horaire	10h00 à 12h00
Tarifs	CHF 25.– / CHF 20.–
Rendez-vous	Avenue de Chillon 22, 1820 Veytaux/Montreux (parking gratuit devant le Fort)

VISITE GUIDÉE

V3 Sur les traces de Courbet

Commenté par Sophie Cramatte, historienne de l'art passionnée et spécialiste de Gustave Courbet, ce parcours culturel dans la vieille ville de La Tour-de-Peilz nous mène sur les traces de l'un des artistes les plus puissants et les plus complexes du XIXe siècle: Gustave Courbet. À travers sa vie et son œuvre, c'est aussi l'histoire d'une époque, celle de la Commune et d'un homme forcé à l'exil au nom de la liberté, qui est retracée. Une invitation à contempler les paysages du Léman dont la beauté a inspiré Courbet.

V3	SAMEDI 21 MAI 2022
Horaire	10h00 à 12h00
Tarifs	CHF 35.– / CHF 30.–
Rendez-vous	Rue du Port 1, 1814 La Tour-de-Peilz (face à la Société de sauvetage du Léman)



L'Université Populaire est une institution active dans la formation continue des adultes destinée à favoriser et à répandre le goût du savoir. Elle remplit une mission d'utilité publique en donnant accès à la formation à toute personne, sans exception, souhaitant développer ses connaissances et ses compétences. Elle participe au développement de la vie sociale, économique et culturelle de sa région.

Aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différentes activités proposées.

Lieu d'échange humain, l'Université Populaire de la Riviera propose des ateliers, des conférences et des visites guidées variés et attrayants dispensés par des spécialistes de différents domaines.

Elle est membre de la Fédération des Universités Populaires du canton de Vaud et de l'Association des Universités Populaires Suisses.

L'Université Populaire de la Riviera fonctionne grâce au soutien du canton de Vaud, des communes de Chardonne, Corseaux, Corsier, Jongny, La Tour-de-Peilz, Montreux, Vevey, et des cotisations de ses membres.

Université Populaire de la Riviera

1814 La Tour-de-Peilz

Tél. 079 342 54 89

info@up-riviera.ch

www.up-riviera.ch

Parking gratuit à disposition
Accès par lignes VMCV 203, 208, 209



COMMUNE DE
MONTREUX

