

PROGRAMME

AUTOMNE-HIVER

2026



**Plus de 500 cours, ateliers
et 50 cours de langues
près de chez vous.**

/COGHUF

peintre du Jura

Du 6 septembre 2026
au 31 janvier 2027

Dans le cadre d'un partenariat exceptionnel, les musées de Porrentruy (MHDP), de Moutier (MJAM) et de Delémont (MJAH) organisent ensemble une vaste rétrospective consacrée au peintre jurassien d'origine bâloise Coghuf (1905-1976) pour commémorer le jubilé de sa disparition.

Coghuf sans frontières

Le Musée jurassien d'art et d'histoire présente une lecture de Coghuf autour du thème du mouvement et de son contraire, en trois séquences. L'espace principal explore sa passion des chevaux dans les Franches-Montagnes et ses voyages ferroviaires vers la Méditerranée. Un espace plus intime offre un contrepoint immobile, avec ses natures mortes faisant écho au chef-d'œuvre *L'atelier* de 1945 – à découvrir dans le parcours permanent du musée. Enfin, ses toiles du Doubs, vue d'oiseau, illustrent une autre forme de mouvement : le vol.

Tous les détails sous : www.coghuf26.ch

Musée jurassien d'art et d'histoire
Rue du 23-Juin 52
2800 Delémont
www.mjah.ch

Le Musée vous accueille...
Mardi à vendredi, de 14h à 17h
Samedi et dimanche, de 11h à 18h
Pour les écoles et les groupes, accueil possible en dehors des heures d'ouverture, sur demande.

MUSÉE
JURASSIEN
D'ART ET D'HISTOIRE



EDITO



Un nouveau semestre s'ouvre devant nous. Il apporte son lot de découvertes, de rencontres et d'opportunités d'apprendre. Cette édition revêt une saveur particulière: elle marque une étape importante dans l'évolution de notre institution.

L'année écoulée a été riche en changements. Certains ont transformé notre manière de travailler, d'autres ont élargi notre champ d'action. Tous poursuivent un même objectif: construire l'avenir avec confiance, en restant fidèles à notre mission de proposer une offre de formation accessible, pertinente et proche des besoins de la population.

Parmi ces évolutions, la fermeture du Secrétariat central et le regroupement de notre équipe à Delémont constituent une étape structurante. Ce choix, mûrement réfléchi, renforce la collaboration entre les membres de l'équipe. En réunissant nos forces sous un même toit, nous consolidons les bases de notre organisation, tout en maintenant nos secrétariats et nos présences en Ajoie et aux Franches-Montagnes, afin de rester proches de la population sur l'ensemble du territoire.

L'année 2026 est également marquée par un événement historique pour notre région: l'arrivée de Moutier dans le canton du Jura. Nous sommes heureux d'accompagner cette nouvelle réalité en proposant une offre de cours dans la ville, renforçant ainsi notre présence et notre proximité avec les habitantes et habitants.

Les changements sont aussi humains. Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux collaborateurs au sein de notre équipe, ainsi qu'une nouvelle présidente et un nouveau membre du comité. Leur engagement, leurs compétences et leur enthousiasme contribueront au développement de l'UPJ et aux défis qui nous attendent.

Si cette année a été synonyme de transitions, elle est surtout celle de la consolidation. Consolider une équipe, une organisation, une gouvernance et une présence sur le territoire. Évoluer ne signifie pas renoncer à ce qui fait notre identité, mais renforcer notre capacité à remplir notre mission.

Cette brochure reflète cette dynamique. Vous y découvrirez un programme conçu pour apprendre, progresser, s'inspirer et cultiver sa curiosité. Nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez et nous nous réjouissons de partager avec vous ce semestre automne-hiver 2026-2027.

Noémie Richard
Directrice

REJOIGNEZ-NOUS POUR NE RIEN MANQUER!

  Université Populaire Jurassienne

 @upjurassienne.ch

 www.upjurassienne.ch



SOMMAIRE

3	Edito	42	Informatique et médias
5	Equipe UPJ	44	Mouvement et sport
6	Responsables locaux	54	Activités sportives aquatiques
9	Devenir responsable locale	56	Yoga
10	Conférences	58	Natation enfant
13	Cours de langues	60	Musique et théâtre
19	Activités pratiques et créatives	61	Nature et environnement
28	Cuisine et alimentation	65	Santé et bien-être
33	Culture générale et compétences sociales	71	Visites et excursions
35	Développement personnel	72	Durabilité et économie circulaire
38	En famille	74	Conditions générales
41	Enfants et ados	75	Liste des cours par localité

Graphisme et mise en pages:
ANNICKWOUNGLY.CH

OFFRIR UN BON CADEAU UPJ

Tous nos bons sont des cadeaux à vivre!

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



RESPONSABLES RÉGIONAUX



Alyssa Juillerat
delemont@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Samira Monaco
porrentroy@upjurassienne.ch
032 466 61 67



Elena Dell'Avo
franchesmontagnes@upjurassienne.ch
079 237 80 86



Benjamin Bouele
moutier@upjurassienne.ch
032 422 50 02

RESPONSABLES DES COURS DE LANGUES



Irina Brülisauer
**Anglais, allemand,
cours privés et en entreprise**
irina.brulisauer@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Yraida Bellina Samaria
Autres langues
yraida.bellina@upjurassienne.ch
032 422 50 02

DIRECTRICE



Noémie Richard
noemie.richard@upjurassienne.ch
032 422 50 02

MEMBRES DU COMITÉ

Caroline Branca
Présidente

Anne-Françoise Reber
Secrétaire

COMPTABILITÉ



Céline Mariéthoz
comptabilite@upjurassienne.ch
032 422 50 02

Isabelle Chapuis
Elisabeth Dosch
Jean-Luc Goetschi
Florine Kuhn
Gaëtan Lab
Catherine Membrez
Emmanuel Wüthrich

SECRÉTARIAT



Mélanie Brunner
melanie.brunner@upjurassienne.ch
032 422 50 02



INSCRIVEZ-VOUS!

Rendez-vous sur www.upjurassienne.ch



RESPONSABLES LOCAUX

DELÉMONT



Boécourt Aline Stehlin
boecourt@upjurassienne.ch
078 753 85 90



Bourrignon Sina Bieri
bourrignon@upjurassienne.ch
079 765 49 13



Châtillon Wendy Graf
chatillon@upjurassienne.ch
079 721 96 28



Corban Sandrine Steullet
corban@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Courchapoix Tanja Douvé
courchapoix@upjurassienne.ch
079 552 37 90



Courfaivre Mélanie Brunner
courfaivre@upjurassienne.ch
032 422 50 02



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



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



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



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



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



Montsevelier Stéphanie Koller
montsevelier@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Movelier Bernadette Kunz
movelier@upjurassienne.ch
079 351 67 77



Pleigne Isabel Odiet
pleigne@upjurassienne.ch
032 431 17 69 / 079 565 71 77



Rebeuvelier Emilie Charmillot
rebeuvelier@upjurassienne.ch
079 274 88 06



Rossemaison Wendy Graf
rossemaison@upjurassienne.ch
078 721 96 28



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



Soulce Anne Crétin
soulce@upjurassienne.ch
032 426 86 29



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



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



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

FRANCHES-MONTAGNES



Florine Kuhn
florine.kuhn@upjurassienne.ch
078 831 04 78



Chiara Paoli
chiara.paoli@upjurassienne.ch
076 690 33 14



Karine Esnault
karine.esnault@upjurassienne.ch
078 738 20 28



Nadine Ziliotis
lesbreuleux@upjurassienne.ch
077 477 01 45

PORRENTRUUY



Alle Claudia Babey
alle@upjurassienne.ch
079 827 22 41



Basse-Vendline M.–Hélène Bregnard
bonfol@upjurassienne.ch
079 920 59 30



Boncourt Ludivine Manz
boncourt@upjurassienne.ch
032 475 60 88



Bure Fabienne Ruegg
bure@upjurassienne.ch
079 732 65 13



Courgenay Jacques Déboeuf
courgenay@upjurassienne.ch
079 704 27 76



Haute-Ajoie Catherine Membrez
haute-ajoie@upjurassienne.ch
032 466 61 67



Miécourt Christophe Blin
miecourt@upjurassienne.ch
079 520 44 52



Saint-Ursanne Orane Müller
stursanne@upjurassienne.ch
078 736 12 07



DEVENIR RESPONSABLE LOCAL.E

Envie de faire bouger votre région? Rejoignez la formation et devenez Responsable local.e!

L'Université Populaire Jurassienne est à la recherche de nouvelles personnalités motivées pour renforcer son réseau de responsables locales. Vous vous reconnaissez dans l'une de ces affirmations ?

- Vous êtes fier-ère de votre village ou de votre région et vous voulez vous y investir activement ?
- Vous aimez le contact humain et vous adorez proposer des activités concrètes ?
- Vous avez le goût de l'organisation et l'idée de mettre sur pied des événements, cours ou conférences vous enthousiasme ?
- Vous êtes à l'aise avec le public et les petites tâches administratives ?

Alors ce rôle est fait pour vous et nous vous accompagnerons pas à pas !

Contact et informations : info@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

DEVENIR MEMBRE: DES COURS POUR TOU-TE-S, DES AVANTAGES POUR VOUS!

**À l'Université Populaire Jurassienne, tout le monde est le bienvenu!
Que vous soyez curieux-se, passionné-e ou simplement désireux-se d'apprendre,
nos cours sont ouverts à toutes et à tous, sans distinction.**

Et si vous alliez plus loin ? En devenant membre de l'UPJ, vous soutenez activement notre mission tout en bénéficiant d'avantages exclusifs:

Cotisation annuelle: CHF 30.- pour les membres individuels et CHF 40.- pour les couples.

Un petit geste, un grand coup de pouce pour votre développement personnel... et pour la vie associative locale!



Pour toute question ou pour adhérer, contactez le secrétariat ou allez directement sur notre site web.

On se réjouit de vous accueillir!



Harcèlement, émotions, limites: comment reprendre le pouvoir sur soi-même ?

Comprendre les mécanismes du harcèlement, identifier l'impact des comportements toxiques sur le bien-être émotionnel et découvrir les bases de l'affirmation de soi. Une occasion d'acquérir des clés de compréhension et des pistes concrètes pour renforcer sa confiance et amorcer un changement durable.

4631 - Delémont Je. 03.09.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenante Maria Victoria Roger



Les Éclaireurs

À l'hiver 2022, Hélène et Arthur découvrent une station de ski sans neige. Leur enquête de trois ans révèle comment la crise écologique transforme le monde du travail. À travers les témoignages de professionnels et d'experts, le film montre les défis et les adaptations nécessaires pour construire un avenir durable.

4919 - Delémont Me. 23.09.2026, 20h à 22h, 14.- / prix réduit CHF 12.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
 En collaboration avec Le Vilebrequin et le cinéma La Grange



Retrouver son élan de vie

Stress, anxiété, manque de confiance, schémas répétitifs ? Découvrez comment les mémoires émotionnelles inconscientes influencent votre vie et comment vous en libérer pour retrouver sérénité, équilibre et joie de vivre.

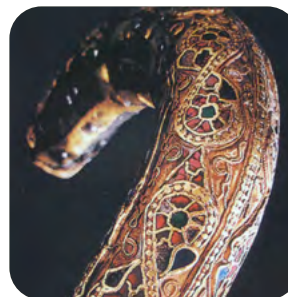
4718 - Courchapoix Me. 30.09.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.-
Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch
Intervenante Janick Erard, décodeuse de l'inconscient



Dans les pas d'un chien guide

Découvrez le parcours des chiens guides d'aveugles, de leur sélection à leur formation, jusqu'au lien de confiance qu'ils développent avec les personnes déficientes visuelles. Une conférence vivante et interactive pour mieux comprendre leur rôle essentiel dans l'autonomie, l'inclusion et le quotidien des personnes qu'ils accompagnent.

4143 - Saint-Brais Ve. 23.10.2026, 19h30 à 20h45, CHF 15.-
Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch
Intervenant Manoel Guyot, instructeur diplômé fédéral



Sur les traces de Saint-Germain

Histoire de la fondation de Moutier au 7^e siècle de notre ère avec l'établissement d'un monastère aujourd'hui disparu. Les vestiges de ce « moutier » au centre-ville furent partiellement mis au jour lors de fouilles archéologiques entre 2008 et 2010.

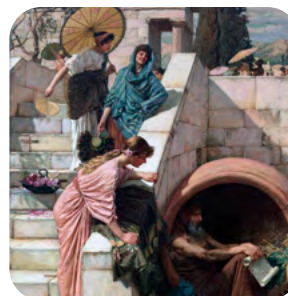
4561 - Moutier Me. 28.10.2026, 18h30 à 20h30, CHF 15.-
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch
Intervenant Stéphane Froidevaux, conservateur au MTAH (Musée du Tour Automatique et d'Histoire de Moutier)



Séance de médiumnité publique

Curieux-se d'en savoir plus sur la médiumnité ? Cette séance publique vous invite à découvrir comment se déroule un contact avec les défunt-e-s, dans un cadre respectueux et bienveillant. Un temps d'échange avec le public clôturera la rencontre.

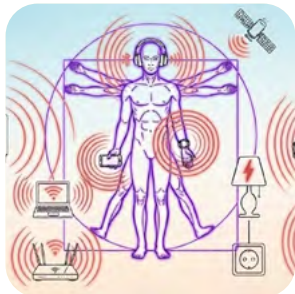
4406 - Porrentruy Ve. 30.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 15.-
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch
Intervenante Moniq Clerc, médium, conférencière et formatrice



Le concept de sobriété à travers les siècles: un monopole des élites ?

La sobriété est-elle un idéal universel ou un discours porté par les élites ? À travers une approche historique et comparative, cette conférence retrace l'évolution des appels à la modération et interroge leurs liens avec les rapports de pouvoir, les inégalités sociales et les enjeux écologiques actuels.

Illustration: John William Waterhouse, « Diogene », 1882. Huile sur toile.
4921 - Delémont Ma. 03.11.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.00
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
 Avec le soutien du projet « Le Bonheur de la sobriété » (AUPS)
Intervenant Audric-Charles Wannaz, doctorant en histoire ancienne



Antenne vivante: notre corps face à la pollution électromagnétique invisible

Découvrez l'impact des ondes électromagnétiques sur notre organisme à travers une conférence alliant témoignage, éclairage scientifique et conseils pratiques. Des clés concrètes pour mieux comprendre ces enjeux et adopter des gestes de prévention au quotidien.

4783 - Delémont Je. 12.11.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Intervenant Bruno Cardona, géobiologue certifié ERGE



L'enthousiasme: une énergie qui transforme

Retrouvez l'élan, osez concrétiser vos projets et faites de l'enthousiasme un véritable moteur de votre quotidien. Découvrez des clés concrètes pour dépasser les freins à la motivation, stimuler votre créativité, renforcer votre confiance et retrouver votre énergie grâce à une approche dynamique, participative et inspirante.

4843 - Vermes Sa. 28.11.2026, 11h à 13h, CHF 15.-

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch

Intervenante Cécile Cousy, coach, autrice et conférencière



Histoire industrielle de Moutier de 1880 à 1970

Histoire du tournant industriel amorcé par la venue de la mécanique de précision en Prévôté dès 1880. Quand le passé explique le présent et l'évolution d'un village agricole en ville industrielle de première importance.

4562 - Moutier Me. 20.01.2027, 18h30 à 20h30, CHF 15.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch

Intervenant Stéphane Froidevaux, conservateur au MTAH (Musée du Tour Automatique et d'Histoire de Moutier)

Valgine

Tradition horlogère depuis 1900
2345 Les Breuleux

COURS DE LANGUES



COURS DE LANGUES

Scannez pour découvrir
tous les cours de langues
sur upjurassienne.ch



LANGUES

Allemand
Anglais
Coréen
Espagnol
Français
Italien
Japonais
Russe
Suisse-allemand



LOCALITÉS

Delémont
Glovelier
Moutier
Porrentruy
Saignelégier
Tavannes

Envie d'apprendre une nouvelle langue ou de perfectionner vos compétences? Avec l'UPJ, découvrez le français, l'anglais, l'allemand, l'espagnol, l'italien, le japonais, le coréen ou encore le russe, dans une ambiance motivante, en petits groupes et à un prix abordable.

Les cours s'adressent à toutes les personnes souhaitant apprendre: débutant·es, curieux et curieuses, voyageurs et voyageuses, professionnel·les ou passionné·es de cultures étrangères. Vous avez le choix entre des cours classiques (lecture, écriture, grammaire, vocabulaire...), des ateliers de conversation pour pratiquer en toute confiance ou des formules adaptées à vos besoins.

Notre mission? Vous aider à progresser, à parler avec plaisir et à franchir les barrières linguistiques. Notre équipe enseignante, dynamique, passionnée et à l'écoute, vous accompagne pas à pas, que vous rêviez de discuter en espagnol pendant vos vacances ou de parler japonais dans votre activité professionnelle.

Rejoignez l'une de nos classes près de chez vous et lancez-vous dans l'aventure linguistique: une nouvelle langue, c'est une nouvelle façon de voir le monde!

La section Langues de l'UPJ est certifiée eduQua, garantissant des personnes formatrices qualifiées, un système d'évaluation continue et des audits réguliers.



PRIX

Chaque module comprend 12 leçons pour un tarif de CHF 396.–. Le matériel pédagogique variant d'un cours à l'autre, il n'est pas compris dans le prix du cours. Vous trouverez plus d'information sur notre site web.

INSCRIPTION, PRÉREQUIS ET NIVEAUX

Pour valider votre inscription, nous vous invitons à évaluer votre niveau selon les critères du CECRL ou avoir passé un test en ligne. Des tests, ainsi que nos conditions générales sont disponibles sur www.upjurassienne.ch.

Les formateur·rice·s guident les participant·e·s vers l'objectif visé. La progression dépend des aptitudes et de l'engagement de chacun·e.

A1, A2, ETC.: À QUOI CORRESPONDENT CES NIVEAUX DE LANGUE?

Le cadre européen de référence pour les langues (CECRL) est un classement qui permet d'évaluer son niveau de maîtrise d'une langue étrangère. Ils sont répartis en six paliers:

A1 – Débutant

A2 – Élémentaire

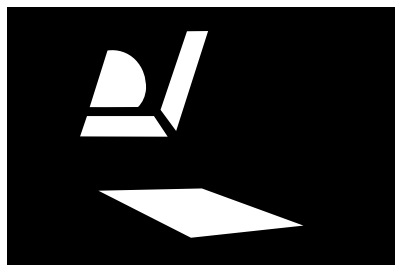
B1 – Intermédiaire

B2 – Intermédiaire avancé

C1 – Autonome

C2 – Maîtrise

CINELUCARNE



LE NOIRMONT

Rue de la Rauracie
2340 Le Noirmont
www.cinelucarne.ch

ALLEMAND

Allemand niveau A1 (1/5)

4815 – Delémont Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formateur** Ilja Paulenz

4817 – Moutier Je. 10.09.-10.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Ilja Paulenz

Allemand niveau A1 (4/4)

4689 – Delémont Me. 28.10.2026-27.01.2027, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formateur** Ilja Paulenz

Allemand niveau A2 (2/4)

4816 – Delémont Me. 21.10.2026-20.01.2027, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Ilja Paulenz

Allemand niveau A2 (3/4)

4688 – Delémont Lu. 26.10.2026-25.01.2027, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Ilja Paulenz

Allemand conversation A2/B1

4685 – Delémont Ma. 20.10.2026-19.01.2027, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formateur** Erich Frei

ANGLAIS

Anglais niveau A1 (1/4)

4879 – Moutier Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yulia Caso

4831 – Porrentruy Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 19h30 à 21h **Formateur** Michael Verdes

4832 – Delémont Je. 10.09.-10.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

Anglais niveau A1 (3/4)

3796 – Delémont Lu. 14.09.-14.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais niveau A2 (1/4)

3943 – Delémont Me. 02.09.-02.12.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

4721 – Saignelégier Lu. 19.10.2026-18.01.2027, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais niveau A2 (5/5)

4892 – Porrentruy Lu. 02.11.2026-01.02.2027, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Michael Verdes

Anglais niveau B1 (8/10)

3937 – Delémont Me. 02.09.-02.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais perfectionnement B1/B2

4526 – Saignelégier Ma. 03.11.2026-02.02.2027, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais conversation B1/B2

3934 – Delémont Lu. 14.09.-14.12.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

4722 – Moutier Ma. 27.10.2026-26.01.2027, 12 fois, 8h30 à 9h30 **Formatrice** Pauline Leuenberger

CORÉEN

Coréen niveau A1 (1/4)

4639 - Delémont Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Seeun Kim

4638 - Moutier Je. 10.09.-10.12.2026, 12 fois, 18h20 à 19h50 **Formatrice** Hwayeon Lee

Coréen niveau A1 (3/4)

4828 - Moutier Lu. 19.10.2026-18.01.2027, 12 fois, 18h30 à 20h CHF **Formatrice** Hwayeon Lee

Coréen niveau A1 (4/4)

4826 - Delémont Ma. 20.10.2026-19.01.2027, 12 fois, 18h20 à 19h50 **Formatrice** Hwayeon Lee

Coréen niveau A2 (1/4)

4827 - Delémont Me. 30.09.2026-13.01.2027, 12 fois, 18h20 à 19h50 **Formatrice** Seeun Kim

ESPAGNOL

Espagnol niveau A1 (1/3)

4481 - Delémont Me. 09.09.-09.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Pauline Levenberger

Espagnol niveau A1 (2/3)

3873 - Moutier Lu. 17.08.-16.11.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Pauline Levenberger

Espagnol niveau B1 (4/4)

4641 - Delémont Lu. 07.09.-14.12.2026, 12 fois, 17h45 à 19h15 **Formatrice** Ana Maria De Ancos Jaglar

Espagnol conversation B2

4825 - Tavannes Je. 22.10.2026-28.01.2027, 12 fois, 17h30 à 19h **Formatrice** Yraida Bellina Samaria

4642 - Delémont Me. 04.11.2026-03.02.2027, 12 fois, 17h à **Formatrice** Ana Maria De Ancos Jaglar

ITALIEN

Italien niveau A1 (1/3)

4720 - Delémont Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 18h30 à 20h **Formatrice** Tania Boni

4549 - Tavannes Lu. 07.09.-23.11.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Kathia Savoldelli

4547 - Saignelégier Me. 09.09.-09.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Kathia Savoldelli

4460 - Moutier Me. 09.09.-09.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

4571 - Delémont Je. 10.09.-10.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

4548 - Delémont Je. 10.09.-17.12.2026, 12 fois, 18h30 à 20h **Formatrice** Kathia Savoldelli

Italien niveau A1 (3/3)

3895 - Delémont Ma. 18.08.-17.11.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

Italien niveau A2 (1/4)

3971 - Delémont Me. 09.09.-09.12.2026, 12 fois, 19h40 à **Formatrice** Tania Boni

Italien niveau A2 (2/4)

3970 - Glovelier Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Chiara Paoli

JAPONAIS

Japonais niveau A1 (1/8)

4407 - Delémont Me. 09.09.-09.12.2026, 12 fois, 18h30 à 20h **Formatrice** Jun Ecabert

4646 - Porrentruy Je. 10.09.-10.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Jun Ecabert

Japonais niveau A1 (3/8)

4116 - Delémont Lu. 17.08.-16.11.2026, 12 fois, 19h à 20h30 **Formatrice** Jun Ecabert

Japonais niveau A1 (6/8)

3914 - Delémont Lu. 31.08.-21.12.2026, 12 fois, 19h à 20h30 **Formatrice** Suyoko Go

Japonais niveau A2-B1

3915 - Delémont Ma. 25.08.-15.12.2026, 12 fois, 19h à 20h **Formatrice** Suyoko Go

RUSSE

Russe niveau A1 (1/4)

4544 - Delémont Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 16h30 à 17h30 **Formatrice** Tatiana Vianin-Baklanova

4909 - Moutier Lu. 07.09.-07.12.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.- **Formatrice** Yulia Caso

Russe Conversation B1/B2

4643 - Delémont Me. 09.09 au 09.12.2026, 12 fois, 16h30 à 17h30 **Formatrice** Tatiana Vianin-Baklanova

SUISSE-ALLEMAND

Suisse-allemand module 1

4686 - Delémont Me. 23.09.-23.12.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Erich Frei

RAIFFEISEN



Prix conseillé CHF 30.-

Pas de réduction pour les membres UPJ

Centre Culturel Le Soleil
Marché- Concours 14, 2350 Saignelégier

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES



Animal totem en résines

Exprimez votre créativité en réalisant un animal en résine. Façonnez une création unique, inspirée par la nature, et repartez avec votre œuvre.

4552 - Les Genevez Je. 29.10.2026, 18h30 à 21h30, CHF 45.- (+ CHF 30.- de matériel)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetez

Aquarelle : perfectionnement

À partir de sujets variés et de photographies mises à disposition, développez votre maîtrise des couleurs, de la lumière et des transparences.

4905 - Glovelier Je. 22.10 - 05.11.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.-
4906 - Glovelier Je. 19.11 - 03.12.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.-
4757 - Glovelier Je. 14.01 - 28.01.2027, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.-
Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Mireille Simon

Art abstrait : dans tous ses états

Explorez la composition, les couleurs et le rythme pour développer votre créativité. Un atelier pour enrichir votre expression artistique et révéler votre potentiel.

4517 - Porrentruy Me. 18.11 - 25.11.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.- (+ CHF 40.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Valerie Baczkinsky

Art abstrait : les superpositions

Peignez, collez, composez et expérimentez les matériaux dans un atelier qui encourage l'exploration, la créativité et l'expression personnelle, tout en développant les techniques artistiques.

4518 - Porrentruy Me. 02.12 - 09.12.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.- (+ CHF 40.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Valerie Baczkinsky

Art abstrait : matières et collages

Explorez les textures et les reliefs pour créer des œuvres originales. Développez votre créativité et les techniques qui enrichiront votre expression artistique.

4516 - Porrentruy Me. 23.09 - 30.09.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.- (+ CHF 40.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Valerie Baczkinsky

Bols et volumes en dentelles végétales

Créez un bol en dentelle végétale à partir de feuilles d'arbres. Explorez formes, textures et nervures pour réaliser un objet unique, léger et translucide, alliant nature et créativité.

4893 - Glovelier Sa. 07.11.2026, 10h à 15h, CHF 70.- (+ CHF 15.- de matériel)
Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Aurélie Chêne

Bougies florales artisanales : atelier de création

Créez une bougie artisanale parfumée et personnalisez-la avec des éléments floraux. Repartez avec une création unique, réalisée de vos propres mains.

4863 - Moutier Ma. 03.11.2026, 18h à 20h + Je. 05.11.2026, 18h à 20h, CHF 56.- (+ CHF 25.- de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Samantha Abigail Ramos T. Fiorin

Bracelet en pierres semi-précieuses

Fabriquez votre bracelet en pierres semi-précieuses, un bijou unique qui allie beauté et énergie.

4574 – Alle Lu. 28.09.2026, 19h30 à 21h15, CHF 24.50. (+ CHF 25.– de matériel)
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Chloé Cattin

Broderie : les bases

Découvrez la broderie : maîtrisez points, textures et techniques pour créer et personnaliser vos vêtements et accessoires uniques.

4670 – Delémont Je. 05.11.–10.12.2026, 6 fois, 18h30 à 20h30, CHF 168.– (+ CHF 20.– à 30.– de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Broderie : perlé à l'aiguille

Découvrez la broderie perlée et créez un motif lumineux et unique. Apprenez à associer fils et perles pour jouer avec reliefs, textures et lumières. Tous niveaux dès 12 ans.

4169 – Porrentruy Sa. 16.01.–30.01.2027, 2 fois, 9h30 à 12h, CHF 84.– (+ CHF 25.– de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Calligraphie japonaise

La calligraphie japonaise est une discipline à la fois culturelle, décorative et spirituelle qui vise à obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

4202 – Les Bois Lu. 16.11.–30.11.2026, 3 fois, 19h30 à 21h15, CHF 76.– (+ CHF 22.– de matériel)
Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Mio Wunderlin Arai

Carnet créatif: esquisses et inspirations

Créez un carnet artistique mêlant aquarelle, dessin et collage. Explorez librement votre créativité et développez votre univers visuel, sans prérequis.

4808 – Delémont Me. 04.11.–09.12.2026, 6 fois, 18h à 20h, CHF 168.– (+ CHF 10.– de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Alexia Limongelli

Céramique et travail du bois : fabrication d'un service à salade complet

Réalisez un service à salade unique en façonnant un saladier en céramique et des couverts en bois. Découvrez deux savoir-faire artisanaux, sans prérequis.

4610 – Undervelier Lu. 19.10.–30.11.2026, 7 fois, 18h à 20h30, CHF 245.– (+ CHF 60.– de matériel)
Inscription 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation** Rémi Bouchard, Irène Saussure

Céramique et vannerie : fabrication d'une lampe

Créez une lampe originale en associant céramique et vannerie. Découvrez deux savoir-faire artisanaux et repartez avec un objet unique et décoratif.

4616 – Undervelier Lu. 26.10.–09.11.2026, 3 fois, 18h à 20h30 + Sa. 05.12.2026, 9h à 17h, CHF 217.– (+ CHF 30.– de matériel)
Inscription 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation** Irène Saussure, Salomé Steinmann

Céramique et vannerie : fabrication d'une mangeoire pour les oiseaux

Simple et esthétique, combinez argile et osier pour accueillir les petits oiseaux de votre jardin. Un atelier accessible et créatif pour découvrir deux savoir-faire artisanaux.

4617 – Undervelier Lu. 28.09.2026, 18h à 20h30 + Sa. 24.10.2026, 9h à 17h, CHF 147.– (+ CHF 30.– de matériel)
Inscription 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation** Irène Saussure, Salomé Steinmann

Céramique : décorations d'automne et de Noël

Initiez-vous au travail de l'argile, à l'émaillage et à la cuisson en réalisant de belles décorations d'automne ou de Noël. Aucun prérequis nécessaire.

4820 – Bonfol Je. 08.10.–22.10.2026, 3 fois, 19h30 à 22h, CHF 105.– (+ CHF 30.– à 40.– de matériel)
Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Louise Vallat

Céramique : décorations de Noël

Apprenez les techniques essentielles du travail de l'argile, de l'émaillage et de la cuisson tout en réalisant de charmantes décorations de Noël. Aucun prérequis nécessaire.

4470 – Courrendlin Je. 05.11.–19.11.2026, 3 fois, 20h à 22h, CHF 84.– (+ CHF 30.– à 40.– matériel)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Louise Vallat

Céramique : initiation au modelage

Explorez le modelage libre de la terre et réalisez une œuvre personnelle selon vos envies. Découvrez différentes techniques (hors tournage) et laissez votre créativité guider votre projet.

4559 – Moutier Ma. 27.10.–17.11.2026, 3 fois, 18h à 20h, CHF 84.– (+ CHF 60.– de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Stegmüller
4252 – Bonfol Sa. 30.01.–06.02.2027, 2 fois, 9h à 16h, CHF 140.– (+ CHF 20.– à 30.– de matériel)
Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Félicitas Holzgang, céramiste

Cheveux : l'art de la coloration végétale

Envie de sublimer vos cheveux tout en prenant soin de votre santé ? Rejoignez-nous pour une soirée d'information et de partage dédiée à la coloration 100 % végétale.

4762 – Tramelan Ve. 25.09.2026, 19h30 à 21h, CHF 24.–
Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Isabelle Goetschmann

Collier en résine

Cet atelier vous invite à découvrir la magie de la résine UV pour emprisonner fleurs séchées, pigments ou fragments de feuilles d'or dans un pendentif qui vous ressemble.

4531 – Les Genevez Je. 24.09.2026, 19h à 21h, CHF 28.– (+ CHF 20.– de matériel)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetez

Couture : les bases

Apprenez les bases de la couture : utiliser un patron, maîtriser la coupe, réaliser des confections ou des retouches et personnaliser vos vêtements.

4791 – Les Breuleux Ma. 03.11. ou 01.12, 5 fois, 20h à 22h, CHF 126.–
Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Dominique Cuenin

Couture : confection d'un cabas

Choisissez tissus et accessoires, apprenez les étapes de couture et repartez avec un sac pratique, durable et réalisé avec votre machine à coudre personnelle. Accessible à tou.te.s.

4474 – Courrendlin Ma. 27.10.–03.11.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 70.– (+ CHF 30.– de matériel)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Geiser

Couture : confection d'un sac banane

Créez un sac banane tendance à votre image. Choisissez sa taille, vos tissus et vos finitions, puis réalisez un accessoire doublé, pratique et entièrement personnalisé.

4645 – Mervelier Ma. 20.10.-03.11.2026, 3 fois, 19h30 à 22h, CHF 105.– (+ CHF 30.- de matériel)

Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Aline Dessarzin

4168 – Porrentruy Sa. 24.10.2026, 14h à 18h30, CHF 63.– (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

4711 – Moutier Je. 05.11.-19.11.2026, 3 fois, 19h à 21h30, CHF 105.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Ksenia Amelchenko Pugnât-Gros

4473 – Courrendlin Ma. 24.11.-08.12.2026, 3 fois, 19h à 21h30, CHF 105.– (+ CHF 70.- de matériel)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Geiser

Couture : confection d'un soutien-gorge

Apprenez à coudre votre soutien-gorge (avec ou sans armature), confortable et élégant. Découvrez les bases de la lingerie, développez votre créativité et repartez avec une pièce unique.

4558 – Moutier Me. 22.10.-12.11.2026, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 140.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Annela Bläuer

4627 – Delémont Me. 20.01.-10.02.2027, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 140.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Annela Bläuer

Couture : confection d'un vêtement

Confectionnez le vêtement de votre choix à partir de votre projet. Apprenez à préparer un patron, couper le tissu et assembler votre création. Accessible aux débutant·e·s comme aux habitué·e·s.

4480 – Movelier Ma. 20.10.-08.12.2026, 8 fois, 19h30 à 21h30, CHF 224.–

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Laurence Fonzo

Couture : confection d'une trousse de voyage

Apprenez à coudre votre trousse de voyage personnalisée avec fermeture éclair et poches intérieures. Un cours pratique pour tous niveaux, pour un accessoire unique et fonctionnel.

4648 – Mervelier Lu. 18.01.-25.01.2027, 2 fois, 19h30 à 22h15, CHF 76.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Aline Dessarzin

Couture : confection de modèles sur mesure

Donnez vie au projet de vos rêves! De la prise de mesure aux finitions, apprenez les techniques de couture et développez votre savoir-faire.

4167 – Porrentruy Sa. 07.11.2026-30.01.2027, 6 fois, 14h à 16h30, CHF 210.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture et upcycling : transformer une simple chemise en une blouse élégante

Atelier d'upcycling pour transformer une chemise en une pièce unique et féminine. Ouvert à toutes, débutantes ou confirmées, aucune expérience requise, juste l'envie de créer.

4553 – Moutier Je. 03.09.-10.09.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.– (+ CHF 25.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Annela Bläuer

Couture : fabrication de décorations de sapin de Noël

Apprenez à coudre quatre suspensions de sapin de Noël (bonhomme en pain d'épices, cerf, botte et tasse) afin de créer des décorations festives artisanales. Accessible aux débutant·e·s.

4712 – Moutier Me. 02.12.2026, 18h à 22h, CHF 56.– (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Ksenia Amelchenko Pugnât-Gros

Couture : fleurs en tissus

Un atelier poétique pour apprendre à créer un bouquet éternel en fleurs de tissus, en découvrant au moins quatre techniques pour réaliser eucalyptus, camélias, magnolias et branches fleuries.

4709 – Moutier Me. 16.09.-23.09.2026, 2 fois, 19h à 22h, CHF 84.– (+ CHF 25.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Ksenia Amelchenko Pugnât-Gros

Couture : jupe dans le biais

Initiation à la couture pour réaliser une jupe à ceinture élastique, facile à coudre et à porter. Apprenez les bases : patron, découpe, assemblage et finitions. Un modèle idéal avant les fêtes.

4628 – Delémont Me. 25.11.-02.12.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 64.– (fournitures non-incluses)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Annela Bläuer

Couture : pantalon fluide

Vous apprendrez les bases de la couture et pourrez perfectionner vos compétences en réalisant un pantalon doté de deux poches et d'une ceinture élastiquée.

4556 – Moutier Je. 17.09.-01.10.2026, 3 fois, 19h à 21h30, CHF 105.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Annela Bläuer

Couture : réaliser son kit zéro déchet

Apprenez les bases de la couture à la machine en réalisant un kit d'accessoires zéro déchet : tote bag, sacs à vrac, lingettes, pochon et trousse. Progressez pas à pas vers plus d'autonomie.

4672 – Delémont Ma. 08.12.2026-12.01.2027, 4 fois, 18h30 à 19h30, CHF 112.– (+ CHF 45.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture : réparer et transformer ses vêtements «Visible Mending»

Apprenez à réparer et sublimer vos vêtements grâce au «visible mending» : reprises, patches, sashiko et broderie pour transformer trous et usures en détails créatifs et durables.

4671 – Delémont Sa. 07.11.-21.11.2026, 3 fois, 9h à 12h, CHF 126.– (+ CHF 20.- à 30.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture : retouches et ajustements

Apprenez à retoucher et ajuster vos vêtements : ourlets, tailles, transformations. Un cours accessible pour acquérir des bases solides et faire des finitions propres.

4282 – Porrentruy Sa. 03.10.-31.10.2026, 3 fois, 9h30 à 12h, CHF 105.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture : tote bag matelassé

Un atelier de couture accessible à tou.te.s pour découvrir le matelassage en réalisant un sac pratique format A4, avec des astuces et un accompagnement pas à pas.

4710 – Moutier Me. 21.10.-28.10.2026, 2 fois, 19h à 22h, CHF 84.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Ksenia Amelchenko Pugnât-Gros

Création d'un arbre de vie en pierres semi-précieuses

Créez votre tableau Arbre de Vie en fil de cuivre et pierres naturelles, symbole d'ancrage, de croissance et d'harmonie. Un atelier alliant créativité, détente et expression personnelle.

4814 – Delémont Sa. 05.12.-12.12.2026, 2 fois, 10h à 12h, CHF 56.– (+ CHF 35.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Alessia Ntarelli

Création d'un luminaire en papier

Personnalisez selon vos envies et agrémentez d'une touche végétale votre lanterne à suspendre. Elle apportera douceur et chaleur à votre intérieur. Aucune expérience préalable requise.

4471 - Courrendlin Me. 04.11.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ CHF 18.- de matériel)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Naima Garbice

Création d'une couronne de Noël en toile de jute

Réalisez une couronne de Noël originale en toile de jute avec collages décoratifs pour embellir votre entrée durant les fêtes.

4459 - Courrendlin Je. 26.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 20.- de matériel)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Rosalie Vuilleumier

Créer ses boucles d'oreilles en résine synthétique (2 à 3 paires)

Découvrez la résine synthétique grâce à des moules, pochoirs et couleurs variées. Un atelier créatif et convivial, accessible à tou.te.s, pour repartir avec des bijoux originaux à porter ou à offrir.

4592 - Boécourt Me. 04.11.-11.11.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.- (+ CHF 37.- de matériel)
4593 - Boécourt Me. 18.11.-25.11.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.- (+ CHF 37.- de matériel)
Inscription 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation** Amanda Boivin

Créer ses propres cartes de vœux

Venez réaliser des cartes peintes à la main pour offrir ou décorer votre intérieur. Cet atelier vous invite à expérimenter, créer et partager le plaisir du fait main. Accessible aux enfants.

4589 - Boécourt Je. 22.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 5.- de matériel)
4590 - Boécourt Je. 03.12.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 5.- de matériel)
Inscription 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation** Sophie Wermelinger

Créer son orgonite : pyramide

Créez votre pyramide en résine UV dans une ambiance apaisante. Choisissez vos pierres, assemblez-les avec intention et repartez avec une création favorisant l'équilibre énergétique.

4530 - Les Genevez Je. 28.01.2027, 18h30 à 21h, CHF 37.- (+ CHF 40.- de matériel)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetez

Crochet : animaux amigurumi

Découvrez le crochet et réalisez de petits animaux amigurumi. Maîtrisez les points de base, créez un ou deux modèles et profitez d'une ambiance chaleureuse et conviviale.

4745 - Rebeuvelier Me. 09.09.-23.09.2026, 3 fois, 18h30 à 20h30, CHF 84.- (+ CHF 10.- à 20.- de matériel)
Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Chloé Hungerbühler

Crochet débutant.e

Découvrez le crochet en réalisant vos premiers ouvrages : chouchous et projet de décoration. Apprenez les points essentiels pas à pas, avec des explications claires et accessibles.

4699 - Delémont Me. 23.09.-28.10.2026, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 112.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nilanthi Di Gregorio

Crochet intermédiaire-avancé

Pour crocheteur.euse.s confirmé.e.s : motifs ajourés complexes, lecture de diagrammes, assemblages précis et création d'un tee fleuri élégant. Idéal pour affiner la technique.

4700 - Delémont Me. 11.11.-02.12.2026, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 112.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nilanthi Di Gregorio

Crochet : éponge grattante Tawashi

Marre des éponges qui s'affaissent en 2 semaines ? Durant ce cours, crochetez votre propre éponge grattante, belle, efficace et lavable à l'infini.

4653 - Bure Me. 11.11.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 6.- de matériel)
Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Sylviane Terrier

Crochet : porte-clé «la petite baleine»

Apprenez les bases du crochet amigurumi : cercle magique, mailles serrées, augmentations et diminutions. Donnez vie à une adorable baleine toute ronde, à accrocher à vos clés ou à offrir.

4651 - Bure Je. 01.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 5.- de matériel)
Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Marlyse Chaboudez

Décoration de porte pour Noël

Plongez dans l'ambiance de Noël le temps d'un atelier en créant une suspension végétale unique qui accueillera chaleureusement vos invité.e.s dès le pas de votre porte.

4584 - Bure Me. 02.12.2026, 19h à 21h, CHF 42.- (+ CHF 22.- de matériel)
Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Elodie Etique

Dessin : apprendre à dessiner des personnages

Apprenez à dessiner des personnages vivants et expressifs grâce aux proportions, à la gestuelle et aux poses. Explorez des styles variés, du cartoon au comics, et créez vos héros. Dès 12 ans.

4684 - Courtételle Sa. 21.11.2026, 9h à 12h, CHF 42.- (CHF +18.- de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury

Dessin : atelier

Cours de dessin accessible à tou.te.s permettant d'apprendre ou d'approfondir les bases techniques et l'expression artistique à travers des exercices variés et un accompagnement personnalisé.

4866 - Moutier Me. 21.10.-04.11.2026, 3 fois, 18h30 à 20h, CHF 63.-
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Katrin Annaheim

Dessin : l'illustration

Entre personnages, décors et actions, apprenez à composer votre dessin pour guider le regard, raconter une histoire et donner vie à vos idées. Dès 12 ans.

4682 - Courtételle Sa. 24.10.-07.11.2026, 3 fois, 9h à 11h, CHF 84.- (+ CHF 30.- de matériel)
4683 - Courtételle Sa. 28.11.-12.12.2026, 3 fois, 9h à 11h, CHF 84.- (+ CHF 30.- de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury

Dessin : le pastel sec

Découvrez le pastel sec et apprenez à créer facilement des paysages colorés. Dégradés, ambiances et jeux de couleurs seront explorés tout au long du cours. Dès 12 ans.

4678 - Courtételle Ma. 08.12.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 15.- de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury

Dessin : perspective et décors

Apprenez à dessiner lieux et paysages en perspective grâce à des exercices variés et accessibles. Explorez composition, profondeur, ambiance et points de vue tout au long du cours. Dès 12 ans.

4677 - Courtételle Sa. 05.09.2026, 9h à 12h, CHF 42.- (+ CHF 18.- de matériel)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury

Doodle Tangle : le dessin méditatif

Découvrez une pratique de dessin méditatif accessible à tou.te.s. Grâce à des motifs simples et répétitifs, développez votre créativité et cultivez concentration, détente et bien-être.

4730 – Delémont Je. 03.09.–17.09.2026, 3 fois, 18h15 à 19h45, CHF 63.– (+ CHF 9.– de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Willy Lobsiger

Emaillage

Réalisez un pendentif en émail sur cuivre et exprimez votre créativité sur les couleurs et la composition. L'occasion de découvrir la technique des émaux sur métaux.

4151 – Bonfol Sa. 31.10.2026, 13h30 à 17h30, CHF 56.– (+ CHF 35.– de matériel)

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Sophie Cattin-Morales, bijoutière professionnelle

Fabriquer ses cosmétiques naturels

Découvrez les bases de la cosmétique naturelle et apprenez à choisir les ingrédients adaptés à votre peau et à vos cheveux. Réalisez trois soins personnalisés et repartez avec vos créations.

4876 – Delémont Lu. 09.11.–16.11.2026, 2 fois, 19h30 à 21h, CHF 50.– (+ CHF 15.– de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Claudia Schaerer

L'art des perles en verre : bracelet

Apprenez, étape par étape, à créer un bracelet en perles calibrées. De la conception à la fabrication, repartez avec un bijou unique, réalisé par vos soins.

4153 – Saignelégier Je. 22.10.2026, 19h à 21h, CHF 32.– (+ CHF 40.– de matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Laurence Vuilleumier

L'art des perles en verre : boucles d'oreilles créoles

Créez des boucles d'oreilles créoles en perles calibrées, de la conception à la fabrication, et donnez vie à un bijou unique et personnalisé.

4144 – Saignelégier Je. 24.09.2026, 19h à 21h, CHF 32.– (+ CHF 35.– de matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Laurence Vuilleumier

L'art des perles en verre : puces d'oreilles

Concevez et assemblez une paire de puces d'oreilles en perles calibrées. Un atelier créatif pour réaliser un bijou élégant, à votre image.

4152 – Saignelégier Je. 19.11.2026, 19h à 21h, CHF 32.– (+ CHF 30.– de matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Laurence Vuilleumier

Lampe en orgonite

Offrez-vous une parenthèse de détente absolue et initiez-vous à la création d'une lampe d'orgonite, un objet d'artisanat unique alliant esthétique et bien-être.

4554 – Les Genevez Je. 12.11.2026, 18h30 à 21h30, CHF 45.– (+ CHF 40.– de matériel)

Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetez

Linogravure : initiation

Initiation à la linogravure accessible à tou.te.s. Apprenez les bases, créez votre motif avec des illustrations pour vous guider et repartez avec un tampon gravé et un kit pour pratiquer chez vous.

4822 – Delémont Sa. 26.09.2026, 13h30 à 17h30, CHF 56.– (+ CHF 25.– de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léa Caillet, graphiste

Linogravure : perfectionnement

Création de A à Z : recherche visuelle guidée, développement de votre motif, transfert sur une plaque adaptée : vous repartirez avec votre propre estampe et un kit pour pratiquer chez vous.

4823 – Delémont Ma. 20.10.–03.11.2026, 3 fois, 18h30 à 21h, CHF 105.– (+ CHF 35.– de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léa Caillet

Macramé : suspension pour plante

Découvrez l'art du macramé lors de cet atelier accessible à tou.te.s. Vous apprendrez les bases et réaliserez une suspension pour plante en coton recyclé pour votre intérieur.

4455 – Corban Ma. 20.10.2026, 19h30 à 22h30, CHF 42.– (+ CHF 25.– de matériel)

Inscription 079 781 89 76 ou corban@upjurassienne.ch **Animation** Prisca Gerber

Peinture aborigène

Plongez dans l'univers de l'art aborigène en explorant sa symbolique et ses techniques, puis réalisez une œuvre grand format inspirée de cette tradition.

4179 – Courtedoux Je. 24.09.–10.12.2026, 10 fois, 18h30 à 21h, CHF 350.– (+ CHF 30.– de matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentroy@upjurassienne.ch **Animation** Jomara Hamzo, artiste

Peinture : atelier

Découvrez ou perfectionnez les techniques de la gouache, de l'acrylique ou de la peinture à l'huile, avec un accompagnement adapté à votre créativité.

4704 – Moutier Me. 11.11.–25.11.2026, 3 fois, 18h à 21h, CHF 126.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Katrin Annaheim

Peinture intuitive

Pas besoin de savoir dessiner. Utilisez vos doigts, pinceaux, éponges et autres outils pour créer une œuvre unique. Jouez avec les couleurs et laissez émerger les images et motifs inattendus.

4256 – Courgenay Me. 30.09.2026, 19h30 à 21h30, CHF 35.– (+ CHF 15.– de matériel)

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Baume

Reliure japonaise

La reliure japonaise est une technique de reliure de pages d'un livre ou d'un livret. Elles ne sont pas collées, mais reliées à la main avec du fil. Il existe de nombreux modèles différents.

4790 – Les Breuleux Sa. 07.11.2026, 13h30 à 17h30, CHF 58.– (+ CHF 10.– de matériel)

Inscription 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation** Nadine Ziliotis Eisenring

Sautoir [long collier] en pierres semi-précieuses

Découvrir la lithothérapie tout en créant un sautoir personnalisé en pierres semi-précieuses. Un voyage à la découverte des vertus et des énergies des pierres. Délai: 09.09.2026.

4444 – Saignelégier Sa. 19.09.2026, 9h30 à 12h, CHF 36.– (+ CHF 100.– à 125.– de matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Audrey Steck

Teinture végétale : initiation

En partant des plantes tinctoriales, créez vos couleurs sur lin, soie, coton et laine. Repartez avec un nuancier, un projet personnel ainsi que les bases pour créer en toute autonomie.

4170 – Bonfol Sa. 03.10.2026, 10h à 15h, CHF 60.– (+ CHF 25.– de matériel)

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Aurélie Chêne

Teinture végétale sur laine

Apprenez les bases de la teinture végétale : à quelle température teindre, comment laver les brins après la teinture et quelles plantes peut-on utiliser pour une teinture brillante et stable.

4417 - Chevenez Sa. 24.10.2026, 9h à 17h30, CHF 105.- (+ CHF 30.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou haute-gjoie@upjurassienne.ch **Animation** Anja Drinnenberg

Tricot pour débutant-e-s

Apprenez les bases du tricot : monter des mailles, tricoter à l'endroit et à l'envers, diminuer et augmenter le nombre de mailles et rabattre les mailles pour finir votre travail.

4415 - Grandfontaine Me. 21.10.-18.11.2026, 4 fois, 14h30 à 16h30, CHF 112.- (+ CHF 30.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou haute-gjoie@upjurassienne.ch **Animation** Anja Drinnenberg

Tricoter des chaussettes

Lors de ce cours, vous apprendrez les différentes étapes pour tricoter une belle paire de chaussettes (côte et tige, talons et longueur du pied, bout et finitions).

4416 - Grandfontaine Me. 20.01.-10.02.2027, 4 fois, 14h30 à 16h30, CHF 112.- (+ CHF 30.- de matériel)
Inscription 032 466 61 67 ou haute-gjoie@upjurassienne.ch **Animation** Anja Drinnenberg

Vannerie : fabrication d'une corbeille en osier

Initiez-vous au tressage traditionnel de l'osier avec un passionné et réalisez votre propre corbeille. Un moment pour découvrir un savoir-faire ancestral et la beauté du geste artisanal.

4759 - Glovelier Lu. 31.08.-28.09.2026, 5 fois, 20h à 22h, CHF 140.- (+ CHF 10.- de matériel)
4807 - Glovelier Lu. 02.11.-30.11.2026, 5 fois, 20h à 22h, CHF 140.- (+ CHF 10.- de matériel)
Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Joseph Bailat

Viens réveiller, révéler ou titiller la sorcière qui sommeille en toi

Un subtil mélange d'herboristerie et d'art floral, accompagné d'un soupçon de magie. En cas de pluie, cours repoussé au 26 septembre 2026.

4524 - Vicques Sa. 19.09.2026, 10h15 à 14h45, CHF 55.- (+ CHF 50.- de matériel)
Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Karine Reinhart, Stéphanie Salgat

CUISINE ET ALIMENTATION



Amuse-bouche

Confectionnez divers amuse-bouche pour vos apéritifs, y compris le nappage avec gelée.

4374 - Lajoux Sa. 14.11.2026, 9h à 12h, CHF 42.- (+ CHF 12.- ingrédients)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Nicole Antunes

Au'Tour des boissons végétales avec Thermomix®

Apprenez à réaliser des boissons végétales maison avec le Thermomix®, sans additifs et pleines de saveurs. Elles serviront de base à des recettes simples et gourmandes. Un atelier convivial autour du fait maison, avec dégustation des préparations.

4619 - Courroux Lu. 02.11.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 10.- ingrédients)
Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation** Pascale Allemann

Bûche de Noël

Venez préparer et déguster une délicieuse bûche de Noël facile avec des mousses et un insert. Chacun-e rentrera avec sa bûche à la maison.

4576 - Porrentruy Ma. 24.11.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 15.- ingrédients)
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Christine Beureux

Cuisine cantonaise : les Siu Mai

Découvrez les Siu Mai, célèbres bouchées vapeur de la cuisine cantonaise. Apprenez à préparer la farce, à maîtriser le pliage et la cuisson à la vapeur, puis partagez ensemble un moment gourmand autour des créations réalisées.

4836 - Delémont Sa. 26.09.2026, 9h30 à 13h30, CHF 56.- (+ CHF 25.- ingrédients)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Yiu Lam Ho

Cuisine coréenne : bibimbap et accompagnements

Initiez-vous à la cuisine coréenne en préparant un bibimbap coloré, une salade de concombre épicée et une soupe légère. Un atelier gourmand et équilibré pour découvrir des saveurs authentiques et déguster un repas complet fait maison.

4802 - Delémont Sa. 05.09.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.- (+ CHF 30.- ingrédients)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Hwayeon Lee

Cuisine coréenne : street food

Venez découvrir deux classiques de la street food coréenne : kimchap coloré et tteokbokki épicé-sucré. Apprenez les techniques essentielles et réalisez des recettes authentiques, simples et conviviales à refaire chez vous.

4803 - Delémont Sa. 07.11.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.- (+ CHF 30.- ingrédients)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Seeun Kim

Cuisine italienne

Faites entrer l'Italie dans votre cuisine le temps d'un atelier gourmand. Entre gestes authentiques, saveurs ensoleillées et recettes de tradition, cuisinez dans la plus pure convivialité.

4698 - Delémont Sa. 24.10.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.- (+ CHF 20.- ingrédients)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nilanthi Di Gregorio

Cuisine japonaise : gyozas de porc et wakame

Préparation et dégustation de gyozas de porc ainsi que de wakame, populaires en cuisine japonaise, recettes que vous pourrez refaire facilement à la maison.

4578 - Alle Lu. 26.10.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ CHF 30.- ingrédients)
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Nicolas Gaibrais

Cuisine japonaise : les gyozas (raviolis)

Apprenez à réaliser des gyozas japonais : pâte maison, farce gourmande et cuisson à la poêle. Un atelier convivial pour savourer la cuisine japonaise authentique.

4479 - Courrendlin Sa. 21.11.2026, 9h30 à 14h30, CHF 70.- (+ CHF 25.- ingrédients)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Miho Eschmann

Cuisine japonaise : menu végétarien complet

Découvrez la cuisine japonaise en préparant un menu végétarien complet : tofu teriyaki, riz, soupe miso et accompagnements traditionnels. Guidé·e·s par notre animatrice, découvrez les saveurs du Japon et partagez un moment convivial et gourmand.

4478 – Courrendlin Sa. 23.01.2027, 9h30 à 14h30, CHF 70.– (+ CHF 25.- ingrédients)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Miho Eschmann

Cuisine japonaise: sunomono et okonomiyaki

Voyagez au cœur d'Osaka et préparez deux spécialités japonaises : un sunomono concombre-wakamé et des mini-okonomiyaki, simples, savoureux et conviviaux.

4687 – Porrentruy Me. 25.11.2026, 19h à 21h30, CHF 35.– (+ CHF 16.- ingrédients)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Rachèle Gigandet

Cuisine : les soupes

À la suite de ce cours, vous aurez plaisir à réchauffer vos petites soirées hivernales en cuisinant des recettes originales, délicieuses et variées.

4457 – Vicques Je. 12.11.2026, 19h30 à 22h30, CHF 42.– (+ CHF 15.- ingrédients)

Inscription 079 781 89 76 ou corban@upjurassienne.ch **Animation** Jessica Loviat

Cuisine sri lankaise

Embarquez pour un voyage culinaire au cœur du Sri Lanka. Vous découvrirez les secrets d'une cuisine généreuse, parfumée et haute en couleurs, et apprendrez à préparer un menu complet.

4697 – Delémont Sa. 19.09.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.– (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nilanthi Di Gregorio

Cuisine thaïlandaise : une explosion de saveurs

Équilibre entre le piquant, l'acidulé, le sucré et le salé, herbes fraîches et épices parfumées : explorez les fondamentaux de la cuisine thaïlandaise en préparant un Tom Yam Kung, des Dim Sum thaï et un curry rouge au porc.

4871 – Alle Ve. 23.10.2026, 18h30 à 21h30, CHF 42.– (+ CHF 25.- ingrédients)

Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Saïfon Blanchard

Cuisine végétale

Un atelier participatif de cuisine végétale où vous préparez et dégustez un menu complet savoureux et accessible à tou·te·s, même aux plus convaincu·e·s des carnivores.

4615 – Moutier Me. 30.09.2026, 16h à 20h, CHF 56.– (+ CHF 25.- ingrédients)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Bertrand Zahno

Cuisine vietnamienne: Pho ga et Banh Mi

Le Pho Ga (soupe au poulet) et le Bánh Mì (sandwich de boeuf) mettent à l'honneur des saveurs franches, des herbes fraîches et un subtil équilibre d'épices. Réalisez ces deux spécialités emblématiques et familiarisez-vous avec les gestes qui leur donnent toute leur authenticité.

4583 – Alle Lu. 11.01.2027, 19h à 22h, CHF 42.– (+ CHF 40.- ingrédients)

Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Nicolas Gaibrais

De la vigne au verre

Découvrir les bases de la viticulture, de la vinification et de la dégustation afin de mieux comprendre, apprécier et choisir les vins en toute confiance.

4705 – Moutier Ma. 26.01.-02.02.2027, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.– (+ coût des bouteilles ouvertes)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Olivier Bieri

Dégustation – vins des côtes du Rhône

Découvrez les vins des Côtes du Rhône Sud et du Vaucluse (Vacqueyras, Gigondas, Châteauneuf-du-Pape, ...). Dégustations commentées, appellations, assemblages, vinification et influence du vieillissement. Selon intérêt, possibilité d'accords mets-vins lors de la deuxième soirée.

4538 – Courrendlin Ve. 13.11.-27.11.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 35.- dégustation par soirée)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Robert Wüthrich

Dégustation – vins de la Côte Chalonnaise

Découvrez les vins blancs et rouges de Bourgogne et de la Côte Chalonnaise à travers des dégustations conviviales. Cépages, appellations, vieillissement, vinification et vins bio seront abordés. Selon intérêt, possibilité d'accords mets-vins lors de la deuxième soirée.

4539 – Courrendlin Ve. 04.12.-11.12.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 35.- dégustation par soirée)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Robert Wüthrich

Fabrication d'une terrine campagnarde

Apprenez à réaliser une authentique terrine campagnarde maison d'environ 20 cm de long. Découvrez les techniques et astuces de préparation, suivi d'une dégustation durant le repas de midi.

4486 – Saulcy Sa. 12.12.2026, 9h à 14h, CHF 70.– (+ CHF 25.- ingrédients)

Inscription 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch **Animation** Alain Joliet

Feuilles de vigne

Apprenez à préparer les fameuses feuilles de vigne (turques/grecques) farcies avec du riz, de la viande ou des pignons, ainsi que les sauces qui les accompagnent.

4765 – Chevenez Ve. 23.10.2026, 18h30 à 22h, CHF 49.– (+ CHF 16.- ingrédients et support de cours)

Inscription 032 466 61 67 ou haute-ajoie@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Flan au caramel : tradition et alternatives végétales

Apprenez à réaliser un flan au caramel maison et maîtrisez les secrets d'un caramel réussi. Découvrez aussi les boissons végétales pour préparer des desserts gourmands, sans lactose.

4806 – Delémont Lu. 02.11.2026, 19h à 21h30, CHF 35.– (+ CHF 12.- ingrédients)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Je crée mon programme Batch Cooking

Découvrez une méthode efficace pour manger sainement au quotidien en allégeant la charge mentale. Vous repartez avec les supports et votre programme personnalisé, prêt à l'emploi.

4443 – Saint-Brais Lu. 26.10.-09.11.2026, 3 fois, 18h30 à 20h30, CHF 84.– (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Cristina Faura

La chasse en cuisine: découverte

Préparation d'un civet et d'une pièce noble, d'une sauce de chasse, de spätzle et de garnitures (légumes, fruits, etc.). Exemple pour un beau dressage et dégustation.

4577 – Alle Sa. 19.09.2026, 8h30 à 13h, CHF 63.– (+ CHF 30.- ingrédients)

Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Justin Meyer, cuisinier professionnel

La chasse en cuisine : les secrets d'un professionnel

Observez un chef professionnel préparer un menu de gibier, découvrez ses gestes, techniques et accompagnements, puis dégustez ce festin dans une ambiance conviviale et automnale.

4476 - Vellerat Ma. 06.10.2026, 18h30 à 22h30, CHF 56.- (+ CHF 30.- ingrédients)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Cédric Pantel

Le levain : de la farine au pain

Initiez-vous au pain au levain et découvrez une méthode simple pour un pain digeste et savoureux. Repartez avec votre pâte, du levain actif, un support de cours, et profitez d'une pause gourmande conviviale autour de pâtisseries au levain.

4622 - Courroux Sa. 24.10.2026, 13h à 17h30, CHF 63.- (+ CHF 10.- ingrédients)
Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation** Claudie Moser

Maison en pain d'épices

Montage d'une maison en pain d'épices décorée pour voyager au pays des contes. Venez partager un moment gourmand, ludique et créatif.

4132 - Le Noirmont Je. 03.12.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 18.- ingrédients)
Inscription 079 237 80 86 ou franchemontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Elena Dell'Avo

«Miam ô fruits» : une collation saine et équilibrée

Découvrez le « Miam ô fruits », préparation saine et énergisante idéale pour le petit-déjeuner ou une collation. Vous associerez les ingrédients de façon équilibrée pour favoriser une bonne digestion. Réalisation et dégustation durant le cours.

4543 - Courrendlin Je. 14.01.2027, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 10.- ingrédients)
Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Mixologie : cours Souboz Drinks

Atelier convivial pour découvrir l'histoire de Souboz Drinks et les bases de la mixologie. Vous réaliserez et dégusterez quatre cocktails différents. Dès 18 ans.

4675 - Souboz Je. 05.11.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ CHF 30.- ingrédients)
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Luca Gyger

Nems au porc et œuf mariné coréen

Préparation et dégustation de délicieux nems au porc et œuf mariné coréen, deux incontournables de la cuisine asiatique.

4580 - Alle Lu. 19.10.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ CHF 35.- ingrédients)
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Nicolas Gailbois

Pâté en croûte de A à Z

Réalisez un pâté en croûte individuel, de la pâte au montage, et repartez avec votre création prête à cuire.

4528 - Moutier Sa. 29.08.2026, 9h à 14h, CHF 70.- (+ CHF 27.- ingrédients, repas de midi inclus)
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Nicole Antunes
4375 - Lajoux Sa. 05.12.2026, 9h à 14h, CHF 70.- (+ CHF 27.- ingrédients, repas de midi inclus)
4376 - Lajoux Sa. 16.01.2027, 9h à 14h, CHF 70.- (+ CHF 27.- ingrédients, repas de midi inclus)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Nicole Antunes

Raviolis à la ricotta et au citron

Venez préparer et déguster des raviolis maison ! Nous ferons la pâte, préparerons une farce à la ricotta et au citron et nous accompagnerons le tout avec différentes sauces.

4234 - Chevenez Je. 22.10.2026, 18h30 à 22h, CHF 49.- (+ CHF 12.- ingrédients et support de cours)
Inscription 032 466 61 67 ou haute-ajoie@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Spécialités jurassiennes: le gâteau aux pommes de terre

Apprenez à réaliser le célèbre gâteau aux pommes de terre et découvrez le savoir-faire qui fait la richesse de cette spécialité régionale.

4463 - Porrentruy Je. 29.10.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 5.- ingrédients)
Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Myriam Guélat

Spécialités jurassiennes: le Toéché

Réalisez le fameux gâteau à la crème de St-Martin en un tour de main.

4462 - Porrentruy Je. 12.11.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 6.- ingrédients)
Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Fabienne Rüegg

Spécialités jurassiennes: Toéché et gâteau aux pommes de terre

Un atelier gourmand ! Venez découvrir deux recettes emblématiques du Jura : le Toéché (gâteau à la crème acidulée) et le gâteau de pommes de terre.

4560 - Le Noirmont Sa. 26.09.2026, 9h à 11h30, CHF 36.- (+ CHF 16.- ingrédients)
Inscription 079 237 80 86 ou franchemontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Simone Clémence

Tourte suédoise

Réalisez une tourte Suédoise de 18 cm de diamètre. Chaque participant-e repartira avec sa tourte à la fin du cours.

4373 - Lajoux Sa. 10.10.2026, 8h à 12h, CHF 56.- (+ CHF 20.- ingrédients)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Nicole Antunes

CULTURE GÉNÉRALE ET COMPÉTENCES SOCIALES

Accompagner mon enfant de 0 à 6 ans

Nous aborderons les grandes étapes du développement de l'enfant — émotionnel, cognitif et relationnel — ainsi que les comportements typiques liés à cet âge (pleurs, opposition, besoin d'attachement, besoin d'autonomie, gestion des émotions).

4439 - Bonfol Ma. 27.10.-03.11.2026, 2 fois, 19h30 à 21h, CHF 47.-
Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Gipsy Nussbaum, éducatrice spécialisée

Bien manger à petit prix : sans gaspiller

Un atelier interactif pour ne plus avoir à jeter d'aliments, grâce à de nombreuses astuces (dates limites, stockage, etc.), tout en mangeant de manière saine et équilibrée.

4917 - Delémont Ma. 10.11.2026, 19h à 21h, CHF 28.-
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Houlmann

Cap Parents

Vous traversez des difficultés éducatives ? Découvrez des outils concrets pour renforcer le lien avec votre enfant, améliorer la communication, gérer les émotions et retrouver confiance dans votre rôle parental. (Pour les parents d'enfants entre 2 et 12 ans ; si possible venir en couple.)

4782 - Delémont Je. 22.10.-03.12.2026, 4 fois, 19h à 21h, CHF 112.- par personne ou 168.- par couple.

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Sophie Hassan

Faire de la place chez soi sans pression

Identifiez les espaces qui vous encombrant et découvrez une méthode simple pour désencombrer votre intérieur, pas à pas. Des actions concrètes pour retrouver un cadre de vie plus apaisé.

4154 - Saint-Brais Lu. 19.10.-14.12.2026, 3 fois, 18h30 à 20h30, CHF 84.-

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Joëlle Codina

Introduction au bitcoin comme technologie d'épargne : théorie

Découvrir le bitcoin comme technologie d'épargne, comprendre ses bases techniques et économiques, et apprendre à distinguer bitcoin des autres cryptomonnaies.

4849 - Porrentruy Je. 19.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Sébastien Pape

Introduction au bitcoin comme technologie d'épargne : pratique

Séance pratique pour apprendre à investir en bitcoin, réaliser des transactions, et stocker ses bitcoins de manière sécurisée via l'autocustodie.

4829 - Porrentruy Je. 26.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Sébastien Pape

La fresque du plastique

Atelier collaboratif explorant le cycle de vie des plastiques, pour éveiller les consciences, susciter le débat et impulser des actions concrètes, individuelles et collectives.

4091 - Delémont Je. 24.09.2026, 18h30 à 21h30, CHF 30.- (+ CHF 10.- support de cours)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Lilliane Corvasce

Patois

Bîn l'bondjoué! Le patois des Franches-Montagnes, langue de nos origines, vous invite à le découvrir ou à le pratiquer quel que soit votre âge, débutant-e ou non. Un parler unique et magnifique.

4145 - Les Genevez Me. 04.11.-25.11.2026, 4 fois, 20h à 21h30, CHF 78.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Surdez

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Astrologie de base

Dans ce cours de 14 séances, découvrez les bases de l'astrologie pour explorer la connaissance de soi et de l'univers. Apprenez l'histoire, l'astronomie, la mythologie et la symbolologie astrologique. Explorez les origines culturelles, la disparition et la renaissance de l'astrologie.

4708 - Delémont Me. 21.10.2026-03.02.2027, 14 fois, 18h30 à 20h30, CHF 392.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Tania Abbadié

Biais cognitifs : nos cerveaux nous trompent-ils ?

À travers des exemples issus de la vie quotidienne, cette formation propose de découvrir les principaux biais cognitifs et leurs effets sur nos choix, nos croyances et nos interactions. Elle invite à développer un regard plus nuancé sur nos raisonnements et à renforcer notre esprit critique.

4764 - Saignelégier Sa. 03.10.2026, 9h à 11h30, CHF 36.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Magali Rufino Neres

4752 - Moutier Me. 25.11.2026, 19h à 21h30, CHF 36.- (+ 5.- frais support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Magali Rufino Neres

Burnout : arrêter avant de brûler

Identifier les signes du burnout et comprendre les mécanismes de l'épuisement. Prévenir la surcharge mentale, développer une meilleure conscience de ses besoins et retrouver un équilibre durable pour améliorer la qualité de vie et préserver son énergie.

4780 - Delémont Sa. 16.01.2027, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Burnout : prévenir l'épuisement professionnel

Apprenez à reconnaître les signes précurseurs du burnout et découvrez des pistes concrètes pour prévenir l'épuisement professionnel et préserver votre équilibre.

4755 - Moutier Je. 29.10.-05.11.2026, 2 fois, 18h à 21h, CHF 84.- (+ CHF 15.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Ronald Ochs

Charge mentale : de la surcharge à l'équilibre

Comprenez ce qu'est la charge mentale, ses mécanismes, ses effets sur l'organisation, les relations et le bien-être. Repérez ce qui vous pèse et explorez des stratégies pour alléger le quotidien.

4751 - Moutier Sa. 24.10.2026, 9h à 11h30, CHF 36.- (+ CHF 7.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Magali Rufino Neres

4763 - Saignelégier Me. 13.01.2027, 19h à 21h30, CHF 36.- (+ CHF 7.- support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Magali Rufino Neres

Communication non violente

Développer une communication authentique et respectueuse, basée sur l'écoute empathique et l'expression claire des besoins. Prévenir les conflits, réduire les tensions et favoriser des relations plus fluides, harmonieuses et équilibrées au quotidien.

4635 - Delémont Sa. 21.11.2026, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Hypnodécouverte : hypnose et autohypnose pour votre bien-être quotidien

L'utilisation de l'autohypnose devrait être aussi naturelle que de respirer ou de dormir. C'est une clé pour notre bien-être et notre santé... pour le peu qu'on ne la laisse pas dans sa poche !

4404 – Porrentruy Ma. 24.11.-08.12.2026, 3 fois, 19h15 à 21h15, CHF 84.- (+ CHF 10.- support de cours)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Perissutti

Hypnose ericksonienne

La fin d'année est parfois intense : offrez-vous une parenthèse de douceur et de découverte ! À travers un voyage hypnotique autour de la magie de Noël, laissez-vous initier à l'hypnose ericksonienne, accompagnée avec bienveillance et empathie.

4824 – Saint-Brais Di. 06.12.2026, 9h30 à 11h, CHF 25.-

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Diane Willemain

Hypnose : pour libérer votre potentiel !

Découvrez l'hypnose et son potentiel pour mieux gérer le stress, renforcer votre confiance, dépasser vos peurs et avancer sereinement vers vos objectifs.

4285 – Les Breuleux Sa. 12.09.2026, 13h30 à 18h30, CHF 72.-

Inscription 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation** Natalia Nunes

J'ose être et je déploie les ailes de mon unicité !

Un cycle de deux samedis pour vous reconnecter à votre essence à travers méditations, partages et pratiques psychocorporelles, afin de ralentir, vous recentrer et avancer en conscience.

4701 – Moutier Sa. 24.10.-07.11.2026, 2 fois, 9h à 17h, CHF 224.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Claudia Dubacher

Jeux des 7 principes de la voie de l'aventurier

Découvrez les 7 principes de la voie de l'aventurier à travers un jeu de plateau collaboratif mêlant cartes, défis et animations. Une approche non dogmatique pour développer créativité, résilience et capacité à trouver des solutions innovantes dans tous les domaines de votre vie.

4771 – Delémont Sa. 21.11.2026, 9h à 12h, CHF 42.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Michael Dell'Anna

L'art de dire NON

Apprendre à s'affirmer sans culpabilité, identifier ses limites et exprimer ses besoins avec clarté. Une démarche pour renforcer le respect de soi, gagner en assurance, réduire le stress relationnel et développer des relations plus équilibrées.

4633 – Delémont Sa. 03.10.2026, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Le pendule, quel merveilleux objet

Munissez-vous d'un pendule et venez découvrir son histoire. Apprenez à distinguer ses différentes formes, comprendre sa prise en main, formuler des demandes et réaliser des exercices simples.

4283 – Courgenay Je. 12.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 4.- support de cours)

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Claude Beuret

Le pendule, quel merveilleux objet - avancé

Ce cours avancé va vous permettre d'apprendre à poser les bonnes questions ainsi que celles à éviter. Des exercices pratiques avec différents cadrans, fiches et tableaux seront réalisés.

4284 – Courgenay Je. 10.12.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 4.- support de cours)

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Claude Beuret

Le tarot au quotidien

Le tarot comme outil de connaissance de soi. Explorez les 22 arcanes majeurs, apprenez à formuler vos questions, réaliser des tirages et développer votre intuition pour avancer sur votre chemin de vie..

4719 – Courchapoix Me. 21.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Corine Sarazin

Médiumnité : les bases

Que vous souhaitiez développer la médiumnité de contact, de guérison, de transe, psychique ou physique, tout est question de bases et structures solides que vous acquerrez lors de cette journée.

4546 – Courgenay Di. 15.11.2026, 9h à 13h + Di. 15.11.2026, 13h30 à 16h, CHF 91.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Natacha Vitelli

Ne pas se laisser provoquer

Comprendre les mécanismes de la provocation, identifier ses déclencheurs émotionnels et apprendre à répondre avec discernement. Des outils concrets pour développer son calme intérieur, poser ses limites et gagner en confiance face aux situations difficiles.

4632 – Delémont Sa. 26.09.2026, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Parentalité et émotions : commencer par soi et cultiver le lien avec son enfant

Atelier en 3 soirées pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans : explorez la parentalité à travers les émotions (celles des parents et des enfants) afin de mieux comprendre vos réactions et vos ressources pour favoriser des relations plus sereines.

4512 – Vicques Me. 28.10.-25.11.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.-

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Aline Varrin

Pensées positives

Boostez votre quotidien ! La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle qui consiste à approcher les épreuves de la vie sous un angle optimiste. Ce cours renforce la confiance en soi, sert à améliorer votre bien-être et à réduire l'anxiété.

4663 – Boncourt Ma. 08.09.2026, 19h30 à 22h, CHF 35.- (+ CHF 3.- support de cours)

Inscription 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation** Christine Jubin

4581 – Alle Ma. 29.09.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 3.- support de cours)

Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Christine Jubin

4523 – Vicques Ma. 10.11.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 3.- support de cours)

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Christine Jubin

Renforcer l'estime de soi pour mieux faire face aux conflits

Développer une image de soi positive, sortir de l'autodévalorisation et renforcer la confiance personnelle. Apprendre à faire face aux critiques avec sérénité, gagner en stabilité émotionnelle et améliorer la gestion des conflits au quotidien.

4634 – Delémont Sa. 07.11.2026, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Stress: bonne ou mauvaise pression?

Comprendre le stress, distinguer ses formes positives et négatives et identifier ses signaux d'alerte. Découvrir des stratégies de régulation pour mieux gérer le quotidien, réduire les tensions et retrouver une énergie plus stable et disponible.

4436 - Delémont Sa. 12.12.2026, 14h à 16h, CHF 42.- (+ CHF 15.- à 25.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

Suradaptation: retrouver ce qui est juste pour soi

Explorez les mécanismes de la suradaptation pour mieux comprendre votre fonctionnement, retrouver votre liberté de choix et agir en accord avec vos besoins.

4821 - Les Bois Sa. 24.10.2026, 9h à 12h, CHF 44.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Jessalynn Bischof

Training autogène

Permettre aux participant-e-s d'acquérir une méthode simple et efficace leur permettant d'agir sur leurs performances et leur santé physique, psychique et psychosomatique.

4461 - Bure Je. 14.01.2027, 19h30 à 21h + Je. 21.01.-25.02.2027, 5 fois, 19h30 à 20h30, CHF 91.-

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Carole Friche

EN FAMILLE



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

La pratique d'éveil aquatique vise à initier votre enfant au plaisir de l'eau. Un moment privilégié et exclusif, à l'abri des sollicitations extérieures. En votre compagnie, l'enfant s'amuse à son rythme, s'épanouit et explore de nouvelles sensations.

4540 - Courfaivre Sa. 19.09.-12.12.2026, 10 fois, 8h30 à 9h15, CHF 250.-

4485 - Courfaivre Sa. 19.09.-12.12.2026, 10 fois, 9h15 à 10h, CHF 250.-

4541 - Courfaivre Sa. 16.01.-22.05.2027, 12 fois, 8h30 à 9h15, CHF 300.-

4487 - Courfaivre Sa. 16.01.-22.05.2027, 12 fois, 9h15 à 10h, CHF 300.-

Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation** Christophe Wüest

Bébés nageurs

Un moment ludique à partager avec votre enfant. L'eau offre au bébé la liberté de bouger, de se détendre et de s'amuser tout en améliorant sa motricité, ses fonctions cardiaques et respiratoires.

4428 - Porrentruy Je. 20.08.-24.09.2026, 6 fois, 13h45 à 14h30, CHF 150.-

4429 - Porrentruy Je. 20.08.-24.09.2026, 6 fois, 14h30 à 15h15, CHF 150.-

4422 - Porrentruy Sa. 22.08.-26.09.2026, 6 fois, 8h45 à 9h30, CHF 150.-

4423 - Porrentruy Sa. 22.08.-26.09.2026, 6 fois, 9h30 à 10h15, CHF 150.-

4424 - Porrentruy Sa. 22.08.-26.09.2026, 6 fois, 10h15 à 11h, CHF 150.-

4431 - Porrentruy Je. 22.10.-26.11.2026, 6 fois, 13h45 à 14h30, CHF 150.-

4430 - Porrentruy Je. 22.10.-26.11.2026, 6 fois, 14h30 à 15h15, CHF 150.-

4432 - Porrentruy Je. 03.12.2026-28.01.2027, 6 fois, 13h45 à 14h30, CHF 150.-

4433 - Porrentruy Je. 03.12.2026-28.01.2027, 6 fois, 14h30 à 15h15, CHF 150.-

4425 - Porrentruy Sa. 30.01.-13.03.2027, 6 fois, 8h45 à 9h30, CHF 150.-

4426 - Porrentruy Sa. 30.01.-13.03.2027, 6 fois, 9h30 à 10h15, CHF 150.-

4427 - Porrentruy Sa. 30.01.-13.03.2027, 6 fois, 10h15 à 11h, CHF 150.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Christophe Wüest

4503 - Courfaivre Ma. 01.09.-17.11.2026, 10 fois, 9h45 à 10h30, CHF 250.-

4497 - Courfaivre Me. 02.09.-18.11.2026, 10 fois, 11h à 11h45, CHF 250.-

4500 - Courfaivre Ve. 04.09.-20.11.2026, 10 fois, 10h45 à 11h30, CHF 250.-

4504 - Courfaivre Ma. 24.11.2026-23.02.2027, 10 fois, 9h45 à 10h30, CHF 250.-

4498 - Courfaivre Me. 25.11.2026-24.02.2027, 10 fois, 11h à 11h45, CHF 250.-

4501 - Courfaivre Ve. 27.11.2026-26.02.2027, 10 fois, 10h45 à 11h30, CHF 250.-

Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation** Christophe Wüest

Céramique parent-enfant : décorations de Noël

Partagez un moment créatif en famille avant les fêtes. Étoiles, suspensions ou photophores prendront forme grâce à des techniques simples de modelage et de décoration. De 3 à 14 ans. Inscription et prix par duo.

4612 - Undervelier Ma. 20.10.-03.11.2026, 3 fois, 16h à 18h30, CHF 150.- (+ CHF 14.- / kg de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation** Irène Saussure

Coiffure de fête pour ma fille

Venez découvrir les secrets de coiffures créatives telles que tresse en épi de blé, tresse indienne, petites tresses, boucles, petites couettes assemblées et même le chignon avec donuts revisité.

4128 - Develier Sa. 28.11.2026, 9h à 11h, CHF 35.- (prix par duo parent/enfant)

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Claudia Romano

Contes au clair de lune

À la veille de la pleine lune, rejoignez-nous pour une balade contée dans les hauts de Courchapoix. Entre nature, légendes et poésie, laissez-vous emporter par la magie de la nuit. Dès 10 ans.

4043 - Courchapoix Ve. 25.09.2026, 20h à 21h, CHF 15.- / CHF 15.- / CHF 7.50 jusqu'à 16 ans

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Pellaud

Contes pour les familles

Laissez-vous emporter par les contes chaleureux d'Arôme Rouge, suivis d'un délicieux goûter convivial. Un après-midi plein de magie, d'amitié et de gourmandise.

4419 - Le Noirmont Me. 02.12.2026, 14h à 15h15, CHF 15.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Geneviève Boillat

Couture en duo : créez votre peluche unique (tous niveaux)

Partagez un moment créatif en duo et donnez vie à une peluche imaginée et cousue à quatre mains. Enfants de 4 à 10 ans. Prix par duo.

4166 - Porrentruy Sa. 12.12.2026, 13h30 à 16h30, CHF 42.- (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture parent - enfant : confection d'un sac banane en duo

Partagez un moment créatif en duo lors de ce cours parent-enfant dès 9 ans ! Réalisez votre propre sac banane personnalisé tout en découvrant les bases de la couture. L'adulte accompagnant doit être à l'aise avec la machine à coudre.

4649 - Mervelier Ve. 30.10.-13.11.2026, 3 fois, 16h30 à 19h, CHF 120.- (+ CHF 30.- de matériel/duo)

Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Aline Dessarzin

Création d'un arbre de vie en pierres semi-précieuses : atelier parent-enfant

Partagez un moment complice et créatif avec votre enfant lors de cet atelier unique où vous réaliserez ensemble un arbre de vie en fils de cuivre et pierres semi-précieuses, ainsi qu'un petit bracelet. Âge conseillé : de 4 à 10 ans (accompagnés d'un adulte).

4813 - Delémont Sa. 23.01.2027, 14h à 16h, CHF 28.- (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Alessia Ntarelli

Découverte des ânes parents-enfants

Tu as entre 3 et 5 ans et tu as envie de découvrir les ânes ? Viens réaliser un parcours ludique d'équimotricité en compagnie d'un âne.

4644 - Mervelier Sa. 19.09.2026, 9h30 à 11h30, CHF 28.- (+ CHF 2.- de matériel)

Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Bloque

Éveil aquatique parent-enfant

Partagez un moment privilégié avec votre enfant en bassin d'eau chaude. Dans une ambiance ludique, il gagnera confiance dans l'eau tout en s'amusant.

4420 - Porrentruy Je. 20.08.-24.09.2026, 6 fois, 8h15 à 9h, CHF 150.-

4171 - Porrentruy Sa. 24.10.-05.12.2026, 7 fois, 8h45 à 9h30, CHF 175.-

4173 - Porrentruy Sa. 24.10.-05.12.2026, 7 fois, 9h30 à 10h15, CHF 175.-

4174 - Porrentruy Sa. 24.10.-05.12.2026, 7 fois, 10h15 à 11h, CHF 175.-

4421 - Porrentruy Je. 14.01.-11.03.2027, 7 fois, 8h15 à 9h, CHF 175.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Charpié

Météo des émotions : un voyage complice entre grand-parent et petit-enfant

Partagez un moment privilégié avec votre petit-enfant et découvrez la météo des émotions. Jeux, histoires, dessins et massage pour apprivoiser le stress, renforcer la confiance et votre complicité. Prix et inscription par duo. 7 à 10 ans.

4799 - Vermes Ma. 20.10.-10.11.2026, 4 fois, 17h à 18h, CHF 100.- (+ CHF 5.- par duo de matériel)

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Caroline Fleury

Météo intérieure parent-enfant

La météo intérieure est une invitation à observer vos émotions, à les accueillir sans jugement et à retrouver un espace de respiration et d'apaisement.

4727 - St-Ursanne Sa. 03.10.-21.11.2026, 5 fois, 10h30 à 11h30, CHF 70.- (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 078 736 12 07 ou stursanne@upjurassienne.ch **Animation** Davina Bouchat

Pâtisserie parent-enfant : tartelettes au citron

En duo avec ton parent accompagnant.e, réalise de délicieuses tartelettes au citron meringuées de A à Z. Découvre toutes les astuces pour les refaire à la maison et partage un moment gourmand en famille. Petite collation offerte durant le cours. Dès 8 ans. Prix et inscription par duo.

4737 - Courrendlin Sa. 30.01.2027, 9h à 12h, CHF 79.- (+ CHF 15.- par duo pour les ingrédients)

4738 - Courrendlin Sa. 30.01.2027, 13h30 à 16h30, CHF 79.- (+ CHF 15.- par duo pour les ingrédients)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Maryline Dal Maso

Yoga parent-enfant (2-5 ans)

Les cours parent-enfant proposent un moment ludique de complicité et de partage à travers le yoga, avec des jeux de respiration, des postures en solo et en duo, puis une relaxation finale.

4784 - Moutier Me. 21.10.-16.12.2026, 9 fois, 9h à 10h, CHF 209.70

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Aurore Cottreau

ENFANTS ET ADOS



Atelier CycloShow® - Être jeune fille aujourd'hui

Le CycloShow® est destiné aux jeunes filles de 10 à 14 ans, accompagnées d'une proche. Il aide à comprendre la puberté et ses changements, pour vivre cette étape naturellement et en confiance, en favorisant bien-être et estime de soi.

4127 - Develier Sa. 07.11.2026, 10h à 16h, CHF 95.- (prix par duo adulte-ado ; (+ CHF 40.- (livre ; facultatif))

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Alexandra Legrand-Scheurer

À la découverte de la nature et des animaux

Apprendre en s'amusant, c'est possible ! Chansons, bricolages, histoires, sorties, jeux et autres surprises attendent vos enfants. Partons ensemble à la découverte de la nature et des animaux. Ateliers pour les enfants de 3 à 6 ans.

4844 - Courtételle Ve. 25.09.-13.11.2026, 6 fois, 9h à 11h, CHF 138.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** l'Appart

Bricolage d'Halloween

Prépare Halloween en bricolant ! Coloriage sur bois et sur pot, découpage de feutrine et de papier, puis collage pour créer de jolies décorations. Un atelier créatif et amusant. Dès 5 ans.

4506 - Saulcy Me. 21.10.2026, 14h à 17h, CHF 38.- (+ CHF 10.- de matériel)

Inscription 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Anken

Bricolage de Noël

Rejoins-nous pour une après-midi de création de belles décorations de Noël en pâte autodurcissante. Viens créer la magie de Noël !

4789 - Saignelégier Me. 18.11.-25.11.2026, 2 fois, 14h à 15h, CHF 26.- (+ CHF 5.- de matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Carolyne Pelletier

Couture : confection d'un sac à dos ficelle

Crée ton propre sac à dos ficelle avec une poche intérieure pratique pour emporter tes affaires ! Apprends les bases de la confection et repars avec une création unique. Dès 10 ans, avec notions de couture (connaissances scolaires).

4732 - Châtillon Me. 21.10.-28.10.2026, 2 fois, 13h30 à 16h, CHF 63.- (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 078 721 96 28 ou rassemaison@upjurassienne.ch **Animation** Marlyse Jolidon

Pâtisserie : décoration de muffins-sucettes d'Halloween

Un atelier de pâtisserie pour apprendre à enrober et décorer des muffins en sucettes sur le thème d'Halloween. Repars avec 5 délicieuses créations à partager en famille ou entre amis ! Dès 7 ans.

4451 - Rossemaison Me. 21.10.2026, 14h à 15h, CHF 25.- (+ CHF 20.- de matériel)

Inscription 078 721 96 28 ou rassemaison@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Broquet

Pause colibri : apprendre à ressentir sa météo intérieure

Les enfants explorent leurs émotions par le jeu, le mouvement et les histoires. Inspiré de PEACE, Mindful Up et du massage Caméléon, ce cours développe la conscience corporelle, le calme, l'énergie, la confiance et la joie. De 7 à 11 ans.

4838 - Vermes Me. 21.10.-11.11.2026, 4 fois, 14h à 15h, CHF 48.- (+ CHF 5.- de matériel)

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Caroline Fleury

Permis de couteau et feu de camp

Le couteau de poche et les feux de camp sont de fabuleux moyens de découvrir et connaître la nature... mais de façon maîtrisée. Repas et goûter compris.

4525 - Vicques Sa. 19.09.2026, 9h30 à 16h30, CHF 75.- (+ CHF. 8.- de matériel)

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Fleury Wüthrich

Sophrologie ludique en forêt

Votre enfant est hypersensible, fait face à de l'anxiété ou a besoin de renforcer sa confiance en lui ? Offrez-lui une parenthèse enchantée pour apprendre à gérer ses émotions et développer des ressources précieuses pour la vie, tout en profitant des bienfaits immédiats de la forêt.

4249 - Les Genevez Me. 02.09.-09.09.2026, 2 fois, 14h à 15h, CHF 24.-

Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Jessica Fahrni-Peng

Théâtre (enfants et ados)

Initiation au théâtre proposant des exercices variés pour développer l'imaginaire, l'écoute, l'expression orale et la maîtrise corporelle. Un cadre bienveillant favorisant la confiance en soi et le travail collectif. Dès 10 ans.

3631 - Rebeuvelier Me. 21.10.-18.11.2026, 5 fois, 17h à 18h30, CHF 100.-

Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Emeline Beuchat

Vélo descente en forêt

Viens t'amuser en vélo de descente et parfaire ta technique sur des sentiers et chemins en forêt. Moment convivial et sportif garanti ! Âge minimum : 8 ans. Niveau : débutant à moyen.

4450 - Rossemaison Me. 23.09.-30.09.2026, 2 fois, 14h à 16h, CHF 48.-

4447 - Châtillon Me. 14.10.2026, 14h à 16h, CHF 25.-

Inscription 078 721 96 28 ou rossemaison@upjurassienne.ch **Animation** Florian Pretalli

Yoga pour enfants (5-15 ans)

Chaque séance est une aventure ludique et bienveillante, mêlant jeux de respiration, postures, imagination et relaxation, pour favoriser l'épanouissement et le plaisir de bouger.

4785 - Moutier Me. 21.10.-16.12.2026, 9 fois, 15h à 16h, CHF 101.25

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Aurore Cottureau

INFORMATIQUE ET MÉDIAS



Aider son enfant à apprendre grâce à l'IA générative

Apprenez à utiliser NotebookLM pour transformer les cours en résumés, quiz et fiches de révision afin d'aider votre enfant à mieux comprendre et réviser avec l'IA.

4668 - Porrentruy Ma. 24.11.-01.12.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.-

4669 - Porrentruy Ma. 12.01.-19.01.2027, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Florian Gridelli

Création de contenu avec CANVA

Découvrez les bases de Canva et apprenez à créer des supports visuels adaptés à vos besoins : affiche, flyer, publication pour les réseaux sociaux, invitation, présentation, etc.

4690 - Porrentruy Ve. 18.09.2026, 8h30 à 11h30, CHF 42.-

4691 - Porrentruy Ma. 01.12.2026, 13h30 à 16h30, CHF 42.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Joanna Hostettler

IA: introduction

Découvrez les bases de l'IA générative grâce à des explications simples, des démonstrations en direct et des exercices pratiques, sans prérequis techniques.

4692 - Porrentruy Je. 22.10.2026, 18h à 21h, CHF 42.-

4693 - Porrentruy Ma. 26.01.2027, 13h à 16h, CHF 42.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Vorpe

IA en pratique : atelier pour aller plus loin

Approfondissez votre pratique de l'IA générative : maîtrisez l'art du prompt, créez des images et découvrez comment personnaliser votre assistant IA.

4640 - Le Noirmont Ma. 24.11.2026, 19h à 21h, CHF 30.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Alexandre Gabus

IA : formation pratique pour débutant-e-s

Découvrez comment l'intelligence artificielle (IA) peut réellement vous simplifier la vie, sans jargon ni complexité. Apprenez à utiliser des outils comme ChatGPT, etc.

4403 - Saint-Brais Ma. 10.11.2026, 19h à 20h30, CHF 22.- (+ CHF 3.- support de cours)

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Falcao

Impression 3D, intermédiaire

Utilisation approfondie du logiciel Bambu Studio et OrcaSlicer. Nous étudierons également les paramètres avancés des 2 logiciels ainsi que les erreurs commises en impression 3D et leurs solutions.

4231 - Le Noirmont Je. 17.09.-24.09.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 72.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Periat

Informatique : apprendre à utiliser son Mac

Apprendre à connaître et utiliser les fonctions de base et les applications de son ordinateur Mac. Numérisation de la société – cours débutants pour les seniors.

4654 - Courgenay Je. 14.01.-28.01.2027, 3 fois, 9h à 10h, CHF 50.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Kael Chevalier

Prendre en main Excel

Découvrez l'environnement du logiciel Excel : saisir et organiser des données, créer des tableaux simples, utiliser les premières formules et présenter des informations de manière claire.

4696 - Porrentruy Ma. 19.01.-02.02.2027, 3 fois, 18h à 21h, CHF 126.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Joanna Hostettler

Sécurité digitale

Une formation pratique pour apprendre à reconnaître les arnaques numériques les plus fréquentes, en travaillant sur des exemples concrets, et à adopter les bons réflexes.

4694 - Porrentruy Me. 04.11.2026, 8h30 à 11h30, CHF 42.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Vorpe

Smartphone : apprendre à utiliser son Android

Apprendre à connaître et utiliser les fonctions de base de son Android comme les boutons principaux, les éléments affichés sur la barre d'état, les apps (applications).

4657 - Courgenay Je. 19.11.-03.12.2026, 3 fois, 9h à 10h, CHF 50.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Kael Chevalier

Smartphone : apprendre à utiliser son iPhone

Apprenez à utiliser les fonctions essentielles de votre iPhone : boutons, applications et gestes de base pour gagner en autonomie au quotidien.

4656 - Courgenay Je. 29.10.-12.11.2026, 3 fois, 9h à 10h, CHF 50.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Kael Chevalier

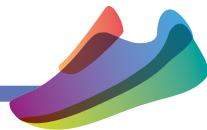
Smartphone : créer une vidéo de A à Z

Alternant théorie et pratique, cette formation donnera à chacun les outils nécessaires pour gagner en autonomie et réaliser des vidéos simples, soignées et adaptées à ses besoins.

4810 - Moutier Me. 04.11.-18.11.2026, 3 fois, 18h30 à 20h30, CHF 84.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Madeleine Baulin

MOUVEMENT ET SPORT



Abdos-fessiers

Un classique du Fitness, qui concentre les efforts autour de deux groupes musculaires principaux : les abdominaux, ainsi que les fessiers (petits, moyens et grand fessiers).

3388 - Delémont Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 18h30 à 19h30, CHF 132.-

4386 - Delémont Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 18h30 à 19h30, CHF 132.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Adèle Biolley

Aquaphobie pour adultes

Surmontez votre peur de l'eau dans une piscine chauffée, avec l'accompagnement d'un maître-nageur expérimenté, pour gagner en confiance et en sérénité.

4222 - Porrentruy Je. 27.08.-01.10.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 180.-

4223 - Porrentruy Je. 29.10.-03.12.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 180.-

4224 - Porrentruy Je. 14.01.-04.03.2027, 6 fois, 19h à 20h, CHF 180.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** David Requet

Art du mouvement conscient

Découvrez une exploration vivante du mouvement à travers la Gymnastique Bothmer® et le Spatial Dynamics®, deux approches qui unifient corps, espace et conscience.

4507 - St-Brais Ve. 06.11.-04.12.2026, 5 fois, 19h à 20h30, CHF 105.-

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Anita Längin

Badminton

Améliorez votre technique, agilité et endurance par des exercices variés et des matchs. Cours tous niveaux, vous apprendrez les bases et les stratégies avancées. Venez développer votre esprit sportif.

4409 - Delémont Me. 02.09.-18.11.2026, 10 fois, 18h30 à 19h45, CHF 130.-

4410 - Delémont Me. 09.12.2026-17.03.2027, 10 fois, 18h30 à 19h45, CHF 130.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Eugénie Chapuis

Billard Américain : initiation

Le billard américain allie précision et stratégie. Initiez-vous aux bases du jeu : posture, visée, trajectoires, effets et règles essentielles pour jouer avec confiance.

4550 - Delémont Lu. 14.09.-28.09.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Pierre-Yves Benzaken

Body stretching

Une pratique douce pour assouplir les muscles, améliorer la posture et évacuer le stress, tout en préservant les articulations et en augmentant la mobilité. Un bienfait pour le corps et l'esprit!

4394 - Delémont Ve. 04.09.-27.11.2026, 11 fois, 8h30 à 9h15, CHF 132.-

4395 - Delémont Ve. 04.12.2026-19.03.2027, 11 fois, 8h30 à 9h15, CHF 132.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

Brain Ball® : le cerveau en mouvement (séance découverte)

Une activité sensori-motrice qui combine agilité mentale et physique pour développer concentration, coordination et mémoire. Inspirés du jonglage (rebond), les exercices se font en rythme et en musique.

4772 - Delémont Ve. 11.09.2026, 9h à 10h15, CHF 15.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Juliette Bourquin

Brain Ball® : le cerveau en mouvement (adultes et seniors)

Une activité sensori-motrice qui combine agilité mentale et physique pour développer concentration, coordination et mémoire. Inspirés du jonglage (rebond), les exercices se font en rythme et en musique.

4773 - Delémont Ve. 25.09.-11.12.2026, 8 fois, 9h à 10h15, CHF 104.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Juliette Bourquin

Cardio Fit'onic

Mélangeant renforcement musculaire et cardio, les exercices à niveaux vous permettront de retrouver la forme ou de l'améliorer encore davantage. Rien de tel que de transpirer pour se sentir bien!

4391 - Delémont Je. 10.09.-03.12.2026, 11 fois, 18h à 19h, CHF 132.-

4392 - Delémont Je. 10.12.2026-25.03.2027, 11 fois, 18h à 19h, CHF 132.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

Combat à l'épée : initiation

Initiez-vous au combat médiéval à l'épée en toute sécurité. Développez technique, condition physique, maîtrise de soi et esprit d'équipe à travers jeux et duels.

4519 - St-Ursanne Sa. 19.09.2026, 9h à 12h, CHF 37.50

4520 - St-Ursanne Sa. 26.09.2026, 9h à 12h, CHF 37.50

4521 - St-Ursanne Sa. 31.10.2026, 9h à 12h, CHF 37.50

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Mathias Henry

Courir pour le plaisir

Gardez la forme, progressez et prenez plaisir à courir en groupe ! Sorties d'environ 1 heure avec course, renforcement et mobilité. Sentiers, chemins et bonne humeur garantis. Ouvert à tou-te-s.

4743 – Rebeuvelier Me. 26.08.-30.09.2026, 6 fois, 18h30 à 19h30, CHF 75.–

Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Jennifer Wittmer

Courir, progresser, se faire plaisir

Initiation et base de la course à pied, exercices, mobilité.

4703 – Moutier Lu. 14.09.-16.11.2026, 10 fois, 18h30 à 19h30, CHF 125.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Olivier Zbinden

Cross training

Un entraînement court mais intensif, complet et varié ! Pratiqué sous forme de circuit training, il vous permettra d'entraîner l'ensemble de votre corps grâce notamment à des exercices de cardio, d'explosivité, de force et d'équilibre. Cours tous niveaux.

4397 – Delémont Ve. 04.09.-27.11.2026, 11 fois, 9h30 à 10h15, CHF 132.–

4398 – Delémont Ve. 04.12.2026-19.03.2027, 11 fois, 9h30 à 10h15, CHF 132.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

4869 – Moutier Ma. 15.09.-22.12.2026, 13 fois, 12h15 à 13h, CHF 120.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Del Zingaro

4878 – Porrentruy Ve. 21.08.-02.10.2026, 7 fois, 12h15 à 13h, CHF 87.50

4889 – Porrentruy Ve. 23.10.-18.12.2026, 9 fois, 12h15 à 13h, CHF 112.50

4890 – Porrentruy Ve. 15.01.-19.03.2027, 9 fois, 12h15 à 13h, CHF 112.50

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Danse : afro fusion

Découvrez l'afro fusion, un style vibrant mêlant danses africaines contemporaines, grooves urbains, musicalité et expression corporelle. Tous niveaux.

4859 – Delémont Ve. 27.11.2026, 19h30 à 20h45, CHF 25.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Astride Kuvuna

Danse : atelier bals folks

Apprenez à maîtriser la chapelloise, tourner sur une valse, vous laisser porter par une gavotte, rire sur une bourrée ou rêver sur une mazurka ! Musique live !

4122 – Saignelégier Je. 03.09.2026-14.01.2027, 6 fois, 19h30 à 21h, CHF 120.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Heinrich Erb, Olga Grandjean

Danse : atelier et BAL FOLK

Atelier de danse avec Olga et les Moutons noirs, suivi par le bal sur de la musique live.

4180 – Saignelégier Di. 17.01.2027, 13h30 à 17h30, CHF 30.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Olga Grandjean

Danse : bachata

Influencée par le mambo, le chachacha et le tango, la bachata sensuelle, se concentre sur des mouvements sensuels du torse, des hanches, du ventre et des pieds. Elle se danse seul ou en couple.

4851 – Porrentruy Ve. 18.09.-27.11.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 112.50

4853 – Porrentruy Ve. 04.12.2026-12.02.2027, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Carlos Alberto Vargas Laverde

4598 – Delémont Lu. 07.09.-16.11.2026, 9 fois, 17h30 à 18h30, CHF 112.50

4599 – Delémont Lu. 23.11.2026-22.02.2027, 9 fois, 17h30 à 18h30, CHF 112.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse : baile salsa – l'initiation

Vous rêvez de danser la salsa ? Découvrez les bases dans une ambiance conviviale. Accessible à tou-te-s, sans partenaire et sans expérience préalable !

4833 – Porrentruy Di. 24.01.2027, 14h à 15h, CHF 20.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Richard Torres

Danse : baile salsa – el baile

Venez profiter d'un baile chaleureux et festif au rythme de la salsa. Débutant-e-s et danseurs confirmé-e-s se retrouvent sur la piste pour partager musique, bonne humeur et convivialité.

4835 – Porrentruy Di. 24.01.2027, 15h à 18h, CHF 30.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Richard Torres

Danse : cabaret & burlesque

Révélez votre féminité et votre confiance à travers la danse cabaret & burlesque, dans un cadre bienveillant, ludique et sans nudité. Tous niveaux bienvenus.

4251 – Saignelégier Ma. 20.10.-24.11.2026, 6 fois, 19h30 à 20h45, CHF 105.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Léchat

Danse : claquettes

Les claquettes allient rythme, coordination et créativité. Chaque pas devient un jeu sonore qui affine la précision et l'expression du corps. Une pratique ouverte à tous, portée par l'envie de bouger.

4741 – Saignelégier Me. 30.09.2026, 19h30 à 21h, CHF 25.–

Inscription 076 690 33 14 ou chiara.paoli@upjurassienne.ch **Animation** Karin Di Girolamo

Danse contemporaine

Explorez la danse contemporaine à travers le mouvement, le souffle et l'écoute du corps. Une pratique accessible à toutes et tous, pour découvrir le plaisir de danser en liberté.

4529 – St-Brais Sa. 07.11.-05.12.2026, 5 fois, 10h à 11h30, CHF 105.–

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Luce Bron

Danse : country line dance

Initiez-vous à la danse country dans une ambiance chaleureuse. En solo ou à plusieurs, découvrez des chorégraphies rythmées et accessibles, ouvertes à tous les âges, sans prérequis.

4664 – Boncourt Me. 13.01.-10.02.2027, 5 fois, 19h30 à 21h, CHF 94.– (+ CHF 8.- fascicule)

Inscription 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation** Chantal Christe Meyer

Danse et improvisation

En intérieur ou extérieur, exploration du mouvement entre calme, éveil et jeu, guidée vers des improvisations libres, conclue par une jam collective ouverte.

4758 - Glovelier Sa. 31.10.2026, 10h à 16h30, CHF 63.–

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Evo Mine Lambillon

Danse : line dance

Vous aimez la musique, l'esprit d'équipe et bouger ? Apprenez enchaînements variés et chorégraphies sur des airs allant de la country à la pop, en passant par des danses traditionnelles.

4160 - Les Bois Ma. 22.09.-10.11.2026, 6 fois, 19h45 à 21h15, CHF 120.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Bernadette Ka

Danse orientale des 7 déesses

La danse des 7 déesses allie la compréhension des archétypes des déesses aux mouvements corporels. Elle permet de danser sa sensualité, sa vulnérabilité, son courage, sa générosité et sa créativité.

4714 - Delémont Sa. 31.10.2026, 10h à 12h, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Laure Jallon

Danse : reggaeton

Né des influences latines et urbaines, le reggaeton est une danse où le rythme guide chaque mouvement. Découvrez son énergie, sa fluidité et son caractère, quel que soit votre niveau. Dès 15 ans.

4601 - Delémont Ma. 08.09.-17.11.2026, 9 fois, 18h15 à 19h15, CHF 112.50

4602 - Delémont Ma. 24.11.2026-23.02.2027, 9 fois, 18h15 à 19h15, CHF 112.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Carlos Alberto Vargas Laverde

4852 - Porrentruy Ve. 18.09.-27.11.2026, 9 fois, 20h à 21h, CHF 112.50

4855 - Porrentruy Ve. 04.12.2026-12.02.2027, 8 fois, 20h à 21h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse : salsa cubaine - débutant-e-s

Découvrez la salsa cubaine dans une ambiance conviviale ! Apprenez les pas de base et les enchaînements essentiels pour pouvoir rapidement profiter du plaisir de danser.

4245 - Porrentruy Ma. 15.09.-24.11.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

4674 - Porrentruy Ma. 01.12.2026-09.02.2027, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Richard Torres Martinez

Danse : salsa cubaine - niveau 2

Continuez la salsa cubaine : renforcez vos enchaînements, apprenez tours et guidage, et partagez le plaisir de danser dans une atmosphère conviviale.

4247 - Porrentruy Ma. 01.12.2026-09.02.2027, 8 fois, 20h à 21h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Richard Torres Martinez

Danse : salsa colombienne

Salsa vive et rythmée, la salsa colombienne mêle influences africaines et cumbia. Seule ou en couple, elle valorise vitesse, technique, improvisation et passion musicale.

4606 - Delémont Je. 10.09.-19.11.2026, 9 fois, 18h15 à 19h15, CHF 112.50

4608 - Delémont Je. 26.11.2026-25.02.2027, 9 fois, 18h15 à 19h15, CHF 112.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse : tango argentin social

Le tango argentin social est une danse d'écoute et d'improvisation. Sans chorégraphie imposée, chaque danse devient un dialogue unique. Accessible à tous, seul-e ou en couple.

4533 - Movelier Ve. 11.09.-11.12.2026, 10 fois, 18h30 à 19h30, CHF 125.– (par personne)

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Monica Vonesch

Fit dance

Au travers de chorégraphies simples, parfois agrémentées de travail sur support, vous améliorerez votre endurance et forme physique dans une ambiance motivante pour vous dépasser en gardant le sourire.

4875 - Porrentruy Me. 19.08.-30.09.2026, 7 fois, 19h20 à 20h05, CHF 87.50

4883 - Porrentruy Me. 21.10.-16.12.2026, 9 fois, 19h20 à 20h05, CHF 112.50

4884 - Porrentruy Me. 13.01.-24.03.2027, 10 fois, 19h20 à 20h05, CHF 125.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Fit en hiver

Un programme d'entraînement alliant force, souplesse et coordination, qui s'adapte à différents niveaux sportifs (débutants, moyens et avancés). Cours réservé aux femmes entre 16 et 70 ans.

4294 - Courgenay Me. 21.10.-11.11.2026, 4 fois, 20h30 à 21h45, CHF 60.–

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Clarisse Rebetez

Fit Maman

Retrouvez progressivement force, mobilité et énergie après l'accouchement grâce à des exercices adaptés. Les séances se pratiquent avec bébé en porte-bébé ou en écharpe, tout près de vous.

4774 - Delémont Me. 19.08.-21.10.2026, 8 fois, 10h à 11h, CHF 100.–

4776 - Delémont Me. 28.10.-16.12.2026, 8 fois, 10h à 11h, CHF 100.–

4777 - Delémont Me. 13.01.-03.03.2027, 7 fois, 10h à 11h, CHF 87.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Orane Müller

Fléchettes électroniques : découverte du jeu

Initiation au jeu de fléchettes : explication des règles du jeu et du fonctionnement des machines, techniques de lancer, diverses méthodes d'entraînement et petits tournois.

4867 - Moutier Ma. 22.09.-03.11.2026, 4 fois, 19h à 21h, CHF 100.–

4868 - Moutier Ma. 12.01.-23.02.2027, 4 fois, 19h à 21h, CHF 100.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Joseph Zucchetto

Gym et stretching

Prendre connaissance de notre corps et faire les bons mouvements pour le muscler en douceur, développer la souplesse, améliorer la posture et le souffle. Anti-stress et bien-être garanti ! Possibilité de s'inscrire en tout temps.

4388 - Delémont Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 19h30 à 20h30, CHF 132.–

4389 - Delémont Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 19h30 à 20h30, CHF 132.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Adèle Biolley

Mouvement et fascia

Explorez des mouvements au sol à l'aide de balles en mousse, rondins d'épave et autres accessoires. Les fascias, riches en récepteurs sensoriels, favorisent la perception du corps.

4402 - Saignelégier Me. 23.09.-25.11.2026, 8 fois, 18h à 19h15, CHF 128.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Christine Dubail

Natation pour adulte non-nageur

Apprenez à maîtriser les bases de la natation dans une ambiance conviviale, avec des techniques pour flotter, respirer et nager efficacement. Entrées piscine non incluses, à commander en option.

4343 – Delémont Ma. 01.09.-24.11.2026, 11 fois, 19h45 à 20h30, CHF 121.–

4344 – Delémont Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 19h45 à 20h30, CHF 110.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Antoinette Cortat

Natation adulte – débutant

Vous avez toujours rêvé d'apprendre à nager ou de vous sentir plus à l'aise dans l'eau ? Ce cours est spécialement conçu pour les adultes débutants, dans un environnement sécuritaire et bienveillant.

4227 – Porrentruy Ma. 08.09.-03.11.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 136.50 (entrées piscine comprises)

4228 – Porrentruy Ma. 10.11.2026-19.01.2027, 7 fois, 19h à 20h, CHF 136.50 (entrées piscine comprises)

4229 – Porrentruy Ma. 26.01.-23.03.2027, 7 fois, 19h à 20h, CHF 136.50 (entrées piscine comprises)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** David Requet

Natation perfectionnement

Améliorez votre technique, respiration et endurance, pour nager avec plus d'aisance et de plaisir. Prérequis: avoir déjà acquis les bases de la natation (aisance aquatique, respiration, propulsion).

4331 – Delémont Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 121.– (entrées piscine non comprises)

4332 – Delémont Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.– (entrées piscine non comprises)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jean-Louis Erzer

4273 – Porrentruy Je. 03.09.-26.11.2026, 9 fois, 20h à 21h, CHF 175.50 (entrées piscine comprises)

4274 – Porrentruy Je. 10.12.2026-04.03.2027, 9 fois, 20h à 21h, CHF 175.50 (entrées piscine comprises)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Nordic Propulsing BungyPump : marche propulsée

Plus qu'une marche, cette activité sollicite tout le corps grâce à des bâtons à résistance variable. Développez endurance, posture et équilibre en douceur pour les articulations.

4898 – Rossemaison Je. 27.08.2026, 18h30 à 20h15, CHF 20.– (+ CHF 5.- de matériel)

4897 – Rossemaison Me. 02.09.2026, 18h à 19h45, CHF 20.– (+ CHF 5.- de matériel)

4899 – Rossemaison Je. 10.09.2026, 18h à 19h45, CHF 20.– (+ CHF 5.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Marielle Jeambrun

Pilates : initiation à la méthode originale

Initiez-vous à la méthode Pilates originale et découvrez ses principes fondamentaux. Grâce à des exercices accessibles, améliorez votre force, souplesse, posture et conscience corporelle.

4798 – Delémont Sa. 05.09.-26.09.2026, 4 fois, 10h à 11h, CHF 50.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Angela Willemin

Pilates pour tout-e-s

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire douce et globale. Une pratique régulière améliore la posture et la mobilité en renforçant les abdominaux profonds, le dos et la posture.

4818 – Courfaivre Lu. 07.09.-23.11.2026, 10 fois, 9h15 à 10h15, CHF 125.–

4819 – Courfaivre Ma. 08.09.-24.11.2026, 10 fois, 8h15 à 9h15, CHF 125.–

Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation** Fatia Willemin

4563 – Porrentruy Me. 16.09.-18.11.2026, 8 fois, 12h15 à 13h15, CHF 100.–

4567 – Porrentruy Je. 17.09.-19.11.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

4564 – Porrentruy Me. 25.11.2026-03.02.2027, 8 fois, 12h15 à 13h15, CHF 100.–

4568 – Porrentruy Je. 26.11.2026-04.02.2027, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Fatia Willemin

Piloxing

Le Piloxing associe Pilates, boxe et cardio dans un entraînement complet. Renforcez votre corps, développez votre endurance et gagnez en énergie, quel que soit votre niveau.

4874 – Porrentruy Lu. 17.08.-28.09.2026, 7 fois, 20h à 20h45, CHF 87.50

4880 – Porrentruy Lu. 19.10.-14.12.2026, 8 fois, 20h à 20h45, CHF 100.–

4881 – Porrentruy Lu. 11.01.-22.03.2027, 10 fois, 20h à 20h45, CHF 125.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Pole Sport : débutant

Découvrez le Pole Sport en douceur ! Ce cours débutant vous initie aux figures de base, spins et transitions, tout en renforçant votre corps. Accessible à tou-te-s, dans une ambiance bienveillante.

4811 – Delémont Ve. 04.09.-20.11.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Alessia Natarelli

Pound® Fitness

Le Pound® Fitness mêle cardio, renforcement et endurance au rythme de la musique. Muni de baguettes spécialement conçues, vivez un entraînement ludique et accessible.

4448 – Châtillon Ma. 20.10.-22.12.2026, 10 fois, 19h à 20h, CHF 125.–

Inscription 078 721 96 28 ou rossemaison@upjurassienne.ch **Animation** Priscilla Vinci

Renforcement musculaire

Ensemble d'exercices visant à tonifier, sculpter et renforcer tout le corps. Accessible à tous les niveaux, sans recherche de performance extrême.

4877 – Porrentruy Je. 20.08.-01.10.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 87.50

4886 – Porrentruy Je. 22.10.-17.12.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 112.50

4887 – Porrentruy Je. 14.01.-25.03.2027, 10 fois, 19h à 20h, CHF 125.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Renforcement musculaire

Ensemble d'exercices visant à tonifier, sculpter et renforcer tout le corps. Accessible à tous les niveaux, sans recherche de performance extrême.

4233 – Miécourt Me. 02.09.-04.11.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 100.–

Inscription 079 520 44 52 ou miécourt@upjurassienne.ch **Animation** Christine Adatte

Shibashi

Découvrez une pratique douce de mouvements en conscience, associant respiration et gestes lents, pour relâcher les tensions, assouplir le corps et favoriser un bien-être général.

4729 – Moutier Je. 10.09.-12.11.2026, 8 fois, 18h30 à 19h30, CHF 100.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Caroline Charmillot

Stretching pour hommes

Commencez votre semaine avec un bienfait pour votre corps et l'esprit ! Pendant la pause de midi, améliorez votre souplesse, mobilité et posture grâce à des exercices adaptés à tous les niveaux.

4873 – Le Noirmont Lu. 02.11.-21.12.2026, 8 fois, 12h20 à 13h10, CHF 96.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Nathalie Moser

Taï-chi

Le taï-chi est un art du mouvement lent et conscient qui développe équilibre, posture, respiration et présence. Une pratique accessible, qui se révèle avec patience et régularité.

4412 - Delémont Lu. 14.09.-07.12.2026, 10 fois, 14h à 15h15, CHF 150.-

4413 - Delémont Lu. 14.12.2026-22.03.2027, 10 fois, 14h à 15h15, CHF 150.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Christine Kundert

4239 - Fontenais Me. 16.09.-04.11.2026, 6 fois, 18h à 19h15, CHF 90.-

4240 - Fontenais Me. 11.11.-16.12.2026, 6 fois, 18h à 19h15, CHF 90.-

4241 - Fontenais Me. 20.01.-24.03.2027, 7 fois, 18h à 19h15 + Ma. 16.03.2027, 18h à 19h15, CHF 120.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Christine Kundert

Urban training

Alternez marche, course légère, cardio et renforcement musculaire au grand air. Un entraînement complet pour retrouver la forme, progresser à votre rythme et profiter de l'extérieur.

4408 - Delémont Ma. 15.09 au 17.11.2026, 8 fois, 18h45 à 19h45, CHF 96.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

4753 - Courroux Lu. 21.09.-26.10.2026, 6 fois, 18h à 19h, CHF 75.-

Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation** Marion Gyseler

Wudang Qigong

Découvrez le Wudang Qigong et ses 15 « mouvements du bonheur ». Cette pratique douce et accessible favorise la circulation de l'énergie, la détente, la vitalité et le bien-être. Ouvert à à tou-te-s.

4377 - St-Brais Me. 16.09.-04.11.2026, 6 fois, 18h à 19h30, CHF 125.-

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Lüthi

4706 - Delémont Ma. 12.01.-23.02.2027, 6 fois, 18h15 à 19h45, CHF 108.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Lüthi



MOVE SENSATION

- MLC© Méthode de Libération des Cuirasse©
- ISP™ Intégral somatique psychologie
- Yoga du Rire®
- Sexorelaxologie
- Sophrologie psychosomatique



Maryse Anctil, Bienne, Delémont, à distance et en ligne
+41 76 507 14 01, info@maryseanctil.com
www.maryseanctil.com



ACTIVITÉS SPORTIVES AQUATIQUES

Cours variés dans l'eau pour tous les niveaux! Ces séances combinent travail cardio, renforcement musculaire et assouplissement dans un environnement porteur et sans impact.

Aquagym Un cours complet de gymnastique aquatique mêlant renforcement musculaire, cardio et étirements. L'eau facilite les mouvements tout en limitant les impacts, pour un travail efficace et en douceur.

Aquagym en eau profonde Pratiquée en position verticale dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture flottante, cette séance renforce le corps sans impact articulaire. Idéal pour améliorer l'endurance, la posture et la mobilité.

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

Aquagym HIIT intensif 45 minutes Une séance dynamique et complète en eau peu profonde. Ce cours est idéal pour ceux qui recherchent une activité aquatique tonique, motivante, conviviale et stimulante.

Aqua Jog Exercices de jogging et de renforcement en milieu aquatique, alliant cardio et tonification. L'eau réduit les contraintes sur les articulations, permettant un effort intensif sans douleur.

Aqua-Zumba® L'Aqua-Zumba® c'est la Zumba® dans l'eau! Un entraînement énergétique aux rythmes chauds pour s'entraîner en s'amusant et qui utilise la résistance à l'eau pour renforcer les muscles et le système cardiovasculaire.

AQUAGYM DELÉMONT

Entrées piscine non-incluses – à commander en option. **Inscription** 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

4295 Lu. 31.08.-23.11.2026, 10 fois, 19h15 à 20h, CHF 110.–
4298 Ma. 01.09.-24.11.2026, 10 fois, 17h30 à 18h15, CHF 110.–
4301 Ma. 01.09.-24.11.2026, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–
4304 Ma. 01.09.-24.11.2026, 10 fois, 19h à 19h45, CHF 110.–
4296 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 19h15 à 20h, CHF 110.–
4299 Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 17h30 à 18h15, CHF 110.–
4302 Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–
4305 Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 19h à 19h45, CHF 110.–
Animation Monique Daetwyler

4313 Je. 03.09.-26.11.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 121.–
4310 Je. 03.09.-26.11.2026, 11 fois, 19h à 19h45, CHF 121.–
4845 Ma. 08.09.-08.12.2026, 12 fois, 12h15 à 13h, CHF 132.–
4314 Je. 03.12.2026-11.03.2027, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–
4311 Je. 03.12.2026-11.03.2027, 10 fois, 19h à 19h45, CHF 110.–
Animation Laure Joliat

4316 Ve. 04.09.-27.11.2026, 10 fois, 16h30 à 17h15, CHF 110.–
4317 Ve. 04.12.2026-12.03.2027, 10 fois, 16h30 à 17h15, CHF 110.–
Animation Sabine Petrelli Braquet



Les leçons se déroulent en eau peu profonde, excepté l'aquagym en eau profonde.



Aquagym en eau profonde

4288 Lu. 31.08.-23.11.2026, 10 fois, 18h30 à 19h15, CHF 110.–

4289 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 18h30 à 19h15, CHF 110.–

Animation Monique Daetwyler

AQUAGYM PORRENTUROY

Entrées piscine incluses. **Inscription** 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Aquagym

4270 Je. 03.09.-26.11.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

4271 Je. 10.12.2026-04.03.2027, 9 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

Animation Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aquagym douce

4236 Lu. 07.09.-30.11.2026, 10 fois, 19h à 20h, CHF 160.–

4237 Lu. 07.12.2026-01.03.2027, 10 fois, 19h à 20h, CHF 160.–

Animation Marianne Chapuis-Borgeaud

Aquagym HIIT intensif 45 minutes

4856 Ve. 23.10.-18.12.2026, 8 fois, 12h15 à 13h, CHF 128.–

4857 Ve. 15.01.-12.03.2027, 8 fois, 12h15 à 13h, CHF 128.–

Animation Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aquajog

4261 Lu. 07.09.-21.12.2026, 10 fois, 19h à 20h, CHF 160.–

4262 Lu. 07.09.-21.12.2026, 10 fois, 20h à 21h, CHF 160.–

4264 Lu. 11.01.-01.03.2027, 7 fois, 19h à 20h, CHF 112.–

4263 Lu. 11.01.-01.03.2027, 7 fois, 20h à 21h, CHF 112.–

Animation Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

FidagJura

FIDAG Jura SA

Rue de la Jeunesse 2
2800 Delémont

Place de la Gare 4
2900 Porrentruy

jura@fidag-jura.ch
www.fidag-jura.ch
T +41 (0)32 423 47 47



COURS DE YOGA POUR TOUT-E-S

Ouverts à tous niveaux, nos cours de yoga offrent un espace bienveillant pour pratiquer à son rythme. Chaque séance comprend postures (asanas), respiration (pranayama) et relaxation ou méditation, avec des variantes adaptées aux capacités de chacun-e. L'accent est mis sur l'écoute de soi, la conscience du souffle, ainsi que le développement progressif de la souplesse, de la force et de l'équilibre. Les cours sont proposés sur plusieurs sessions tout au long de l'année, avec un tarif adapté.

Hatha yoga à Delémont

4364 Me. 19.08.2026-20.01.2027, 17 fois, 19h à 20h, CHF 212.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Naomi Faehndrich

Hatha yoga à Movelier

4532 Je. 22.10.-10.12.2026, 8 fois, 9h à 10h, CHF 104.-

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Corinne Gerber

Yin Yoga et automassage à Delémont

4358 Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 18h15 à 19h15, CHF 137.50

4359 Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 18h15 à 19h15, CHF 137.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Boécourt

4361 Lu. 24.08.-09.11.2026, 10 fois, 19h30 à 20h30, CHF 125.-

4362 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 19h30 à 20h30, CHF 125.-

Inscription 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation** Claude Cattin

Yoga à Courfaivre

4582 Ma. 01.09.-17.11.2026, 10 fois, 9h45 à 10h45, CHF 125.- **Animation** Léane Mahler

4793 Ma. 01.09.-24.11.2026, 10 fois, 13h45 à 14h45, CHF 125.- **Animation** Claude Cattin

4591 Je. 03.09.-19.11.2026, 10 fois, 12h15 à 13h15, CHF 125.- **Animation** Léane Mahler

Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Yoga à Courgenay

4257 Ma. 18.08.-29.09.2026, 7 fois, 18h30 à 19h45, CHF 87.50

4258 Ma. 20.10.-08.12.2026, 8 fois, 18h30 à 19h45, CHF 100.-

4259 Ma. 12.01.-23.03.2027, 10 fois, 18h30 à 19h45, CHF 125.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Jacques Déboeuf

Yoga à Courrendlin

4536 Ma. 20.10.-08.12.2026, 8 fois, 10h à 11h, CHF 100.- **Animation** Pascale Stehlin

4475 Je. 22.10.-10.12.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 100.- **Animation** Léane Mahler

4537 Ma. 15.12.2026-02.03.2027, 8 fois, 10h à 11h, CHF 100.- **Animation** Pascale Stehlin

4542 Je. 14.01.-11.03.2027, 8 fois, 17h à 18h, CHF 100.- **Animation** Léane Mahler

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Yoga à Delémont

4355 Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 17h à 18h, CHF 137.50

4356 Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 17h à 18h, CHF 137.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Delémont pour 60 ans et + en matinée

4349 Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 8h45 à 9h45, CHF 137.50

4352 Lu. 07.09.-30.11.2026, 11 fois, 10h à 11h, CHF 137.50

4350 Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 8h45 à 9h45, CHF 137.50

4353 Lu. 07.12.2026-22.03.2027, 11 fois, 10h à 11h, CHF 137.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Mervelier

4367 Ma. 08.09.-01.12.2026, 11 fois, 19h à 20h, CHF 137.50

4370 Ma. 08.09.-01.12.2026, 11 fois, 20h05 à 21h05, CHF 137.50

4368 Ma. 08.12.2026-23.03.2027, 11 fois, 19h à 20h, CHF 137.50

4371 Ma. 08.12.2026-23.03.2027, 11 fois, 20h05 à 21h05, CHF 137.50

Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Porrentruy à midi

4157 Lu. 17.08.-28.09.2026, 7 fois, 12h à 13h, CHF 87.50

4162 Ma. 18.08.-29.09.2026, 7 fois, 12h15 à 13h15, CHF 87.50

4158 Lu. 19.10.-14.12.2026, 8 fois, 12h à 13h, CHF 100.-

4163 Ma. 20.10.-15.12.2026, 9 fois, 12h15 à 13h15, CHF 112.50

4159 Lu. 11.01.-22.03.2027, 10 fois, 12h à 13h, CHF 125.-

4164 Ma. 12.01.-23.03.2027, 10 fois, 12h15 à 13h15, CHF 125.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Claude Thiévent

Yoga aérien à Delémont : débutant

Découvrez le yoga aérien : une pratique alliant renforcement, souplesse et relaxation grâce au hamac suspendu.

Accessible à tous, pour un véritable moment de bien-être.

4812 Di. 20.09.-04.10.2026, 3 fois, 18h30 à 19h30, CHF 37.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Alessia Natarelli

Yoga Vinyasa à Saignelégier

4555 - Ve. 06.11.-11.12.2026, 6 fois, 9h à 10h, CHF 84.-

Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Airicks Sàrl

MANYOLA

Sophie Moine

Coach bien-être

La Ruatte 17

2924 Montignez

079 312 14 07

www.manyola.ch

NATATION ENFANT



COURS DE NATATION ENFANT – DELÉMONT ET COURFAIVRE

Débutant 1 et 2. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant déjà une accoutumance à l'eau et souhaitant découvrir les bases de la natation. Dès 5 ans révolus; enfant autonome dans le vestiaire.

Perfectionnement 1. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant complété le cours «débutant» et souhaitant continuer à découvrir les bases de la natation. À travers une approche ludique et progressive, les enfants développent leur autonomie aquatique, leur sécurité dans l'eau, et les premiers mouvements de nage.

Perfectionnement 2. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant complété le cours «perfectionnement 1» et souhaitant continuer à découvrir les bases de la natation.

Les entrées aux piscines de Delémont et Courfaivre sont incluses dans le tarif.

Débutant – Delémont

4322 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 154.- **Animation** Astrid Schaller
4913 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 154.- **Animation** Christophe Wüest
4337 Ma. 01.09.-24.11.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 154.- **Animation** Sylvie Blandino
4346 Je. 03.09.-26.11.2026, 11 fois, 17h à 17h45, CHF 154.- **Animation** Sylvie Blandino
4323 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 16h à 16h45, CHF 140.- **Animation** Astrid Schaller
4914 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 17h30 à 18h15, CHF 140.- **Animation** Christophe Wüest
4338 Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 16h45 à 17h30, CHF 140.- **Animation** Sylvie Blandino
4347 Je. 03.12.2026-11.03.2027, 10 fois, 17h à 17h45, CHF 140.- **Animation** Antoinette Cortat
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Débutant 1 – Courfaivre

4494 Me. 02.09.-18.11.2026, 10 fois, 14h45 à 15h30, CHF 140.- **Animation** Astrid Schaller
4495 Me. 25.11.2026-24.02.2027, 10 fois, 14h45 à 15h30, CHF 140.- **Animation** Astrid Schaller
Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Débutant 2 – Courfaivre

4491 Me. 02.09.-18.11.2026, 10 fois, 14h à 14h45, CHF 135.- **Animation** Astrid Schaller
4492 Me. 25.11.2026-24.02.2027, 10 fois, 14h à 14h45, CHF 135.- **Animation** Astrid Schaller
Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 – Delémont

4910 - Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 154.- **Animation** Christophe Wüest
4319 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 154.- **Animation** Astrid Schaller
4328 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 154.- **Animation** Sylvie Blandino
4340 Ma. 01.09.-24.11.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 154.- **Animation** Astrid Schaller
4911 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 16h à 16h45, CHF 140.- **Animation** Christophe Wüest
4320 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 16h45 à 17h30, CHF 140.- **Animation** Astrid Schaller
4329 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 140.- **Animation** Sylvie Blandino
4341 - Ma. 01.12.2026-09.03.2027, 10 fois, 16h45 à 17h30, CHF 140.- **Animation** Astrid Schaller
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 – Courfaivre

4482 Me. 02.09.-18.11.2026, 10 fois, 13h15 à 14h, CHF 140.-
4483 Me. 25.11.2026-24.02.2027, 10 fois, 13h15 à 14h, CHF 140.-
Inscription 032 422 50 02 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation** Christophe Wüest

Perfectionnement 2 – Delémont

4334 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 154.- **Animation** Christophe Wüest
4325 Lu. 31.08.-23.11.2026, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 154.- **Animation** Sylvie Blandino
4335 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 16h45 à 17h30, CHF 140.- **Animation** Christophe Wüest
4326 Lu. 30.11.2026-08.03.2027, 10 fois, 17h30 à 18h15, CHF 140.- **Animation** Sylvie Blandino
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

COURS DE NATATION ENFANT – PORRENTUROY

Découverte milieu aquatique 1 Pour des enfants peu à l'aise dans l'eau, ce cours en eau chaude et peu profonde développera leur confiance et le plaisir de l'eau par des jeux ludiques et des exercices spécifiques.

Découverte milieu aquatique 2 Pour des enfants assez à l'aise dans l'eau, ce cours en eau chaude et peu profonde développera leur confiance et développera leurs mouvements dans l'eau par des exercices spécifiques.

Niveau 1 – débutant Techniques de base : sauts, propulsion, flotter, début de la nage. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Attention : enfant autonome dans le vestiaire, accueil vers le bassin.

Niveau 2 – intermédiaire Sauts, propulsion, flotter, brasse. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Obtention du niveau 1 obligatoire Attention : enfant autonome dans le vestiaire, accueil vers le bassin.

Niveau 3 – avancé Perfectionnement brasse et approche du crawl. Plongeurs et jeux sportifs. Ayant acquis le niveau 2.

Les entrées à la piscine sont incluses dans le tarif.

Découverte milieu aquatique – niveau 1

4212 Je. 27.08.-01.10.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.- **Animation** David Requet
4214 Je. 29.10.-03.12.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.- **Animation** David Requet
4215 Je. 14.01.-04.03.2027, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.- **Animation** David Requet
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Découverte milieu aquatique – niveau 2

4213 Je. 27.08.-01.10.2026, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.- **Animation** David Requet
4218 Je. 29.10.-03.12.2026, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.- **Animation** David Requet
4219 Je. 14.01.-04.03.2027, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.- **Animation** David Requet
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant – niveau 1 – débutant

4184 Ve. 04.09.-30.10.2026, 7 fois, 16h à 17h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4204 Ma. 08.09.-03.11.2026, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** David Requet
4276 Je. 22.10.-17.12.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.- **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin
4185 Ve. 06.11.-18.12.2026, 7 fois, 16h à 17h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4211 Ma. 10.11.2026-19.01.2027, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** David Requet

4277 Je. 14.01.-04.03.2027, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin
4186 Ve. 15.01.-05.03.2027, 7 fois, 16h à 17h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4205 Ma. 26.01.-23.03.2027, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** David Requet
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant - niveau 2 - intermédiaire

4190 Ve. 04.09.-30.10.2026, 6 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4209 Ma. 08.09.-03.11.2026, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** David Requet
4191 Ve. 06.11.-18.12.2026, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4207 Ma. 10.11.2026-19.01.2027, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** David Requet
4278 Je. 14.01.-04.03.2027, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin
4192 Ve. 15.01.-05.03.2027, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant - niveau 3 - avancé

4194 Ve. 04.09.-30.10.2026, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4280 Je. 22.10.-17.12.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.- **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin
4195 Ve. 06.11.-18.12.2026, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4196 Ve. 15.01.-05.03.2027, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** Christophe Wüest
4210 Ma. 26.01.-23.03.2027, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.- **Animation** David Requet
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

MUSIQUE ET THÉÂTRE



Chant choral : technique vocale

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui chantent déjà en chœur ou possèdent quelques bases de technique vocale, et qui souhaitent approfondir leur pratique dans une atmosphère bienveillante.

4837 - Les Bois Di. 01.11.2026, 13h30 à 18h + Sa. 12.12.2026, 13h30 à 18h, CHF 120.-
Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch
Animation Nathalie de Montmollin, chanteuse lyrique forte

Chants en cercle - chants du monde

Découvrez le pouvoir libérateur du chant où la voix est le pont entre l'âme et la nature. Nous chanterons pour nous relier, nous exprimer et nous élever. Pas besoin de connaissances musicales préalables ; juste une envie de chanter !

4637 - Saignelégier Je. 24.09.-10.12.2026, 4 fois, 19h30 à 21h, CHF 84.-
Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Mildred Aubry

Guitare : cours débutant

Apprenez à jouer les accords, les rythmiques et les tablatures, puis découvrez le blues, les gammes et les bases de l'improvisation.

4848 - Moutier Ma. 15.09.-24.11.2026, 9 fois, 18h à 19h, CHF 126.-
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Gaspard Bräulin

Je fais le DJ

De la table de mixage à l'animation : devenez créateur d'ambiance. Maîtrisez son, musique et énergie d'une soirée. DJ Phil est connu pour son école de Djing pour personnes en situation de handicap.

3958 - Porrentruy Ma. 15.09.-27.10.2026, 5 fois, 18h à 19h30, CHF 105.-
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Philippe Jung

L'énergie de la voix

Atelier en 3 séances pour explorer la respiration, la voix chantée ou parlée, la résonance du corps et la vibration sonore, avec chant individuel et collectif. Ouvert à toutes et à tous, sans prérequis.

4756 - Delémont Ma. 03.11.-17.11.2026, 3 fois, 17h30 à 19h, CHF 63.-
Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Bénédicte Tauran

Théâtre (adultes)

Initiation au théâtre pour adultes avec improvisation, jeux dans l'espace, textes et mises en scène. Aucun prérequis, juste l'envie de jouer et de découvrir cet art vivant.

4744 - Rebeuvelier Me. 21.10.-18.11.2026, 5 fois, 18h45 à 20h15, CHF 105.-
Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Emeline Beuchat

NATURE ET ENVIRONNEMENT



A la découverte des champignons

Initiez-vous à la mycologie en découvrant les bases de l'observation, de l'identification et de la classification des champignons.

4728 - Moutier Ma. 29.09.2026, 19h à 21h + Sa. 03.10.-17.10.2026, 2 fois, 9h à 11h30, CHF 87.50
Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Jean-Claude Gerber

Balade découverte : les plantes aromatiques

Aux côtés d'un passionné de botanique, familiarisez-vous avec les principales plantes aromatiques, leurs usages en cuisine et leurs propriétés. L'atelier est ponctué d'anecdotes qui révèlent leur histoire et leurs particularités.

4513 - St-Ursanne Sa. 05.09.2026, 9h à 12h, CHF 37.50
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Balade découverte : les plantes médicinales

Accompagné d'un féru de botanique, apprenez à reconnaître les plantes médicinales, à connaître leurs principales vertus et à les utiliser, le tout saupoudré d'anecdotes passionnantes à leur sujet.

4511 - St-Ursanne Me. 09.09.2026, 13h à 17h, CHF 50.-
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Balade découverte : la berce et l'égopode, même famille, même délice

Découvrez deux plantes comestibles et médicinales de la famille des ombellifères. Apprenez à les reconnaître, les cueillir et les utiliser pour agrémenter vos plats.

4515 – St-Ursanne Ve. 18.09.2026, 16h30 à 18h30, CHF 25.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Balade découverte : cueillette sauvage automnale

Apprenez à cueillir les principales plantes de saison, leurs bienfaits pour le corps et l'esprit mais aussi leur éventuelle dangerosité, pour une cueillette en toute sécurité.

4514 – Bonfol Di. 27.09.2026, 10h à 15h, CHF 60.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Balade découverte : épices d'ici et d'ailleurs

Accompagné d'un féru de botanique, visitez le jardin botanique de Porrentruy, ses serres et alentours afin de mieux connaître et reconnaître des plantes aux saveurs surprenantes et aromatiques.

4723 – Porrentruy Sa. 14.11.2026, 9h45 à 12h, CHF 31.50

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Balade initiatique dans la nature

Lors de cet atelier en nature, vous apprendrez à vous harmoniser avec les lieux, à entrer en relation avec les élémentaux et à utiliser les ressources naturelles pour vous régénérer. Grâce à des exercices et méditations guidées, chacun.e pourra découvrir la magie et les enseignements du vivant.

4573 – Corcelles Sa. 26.09.2026, 10h à 16h, CHF 75.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Michael Dell'Anna

Bicarbonate : 1001 astuces

Découvrez les multiples usages du bicarbonate : entretien, soins, astuces du quotidien et solutions naturelles, pratiques et économiques pour toute la maison.

4534 – St-Brais Sa. 24.10.2026, 10h à 12h, CHF 28.– (+ CHF 2.– support de cours)

4551 – St-Brais Ma. 27.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.– (+ CHF 2.– support de cours)

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Françoise Ribeaud

Botanique et plantes sauvages

Pourquoi les plantes sont-elles classées de cette manière ? Comment reconnaître les grandes familles végétales ? À travers images, herbiers et exemples concrets, ce cours vous invite à mieux comprendre les plantes de notre région et leur étonnante diversité.

4846 – Delémont Ma. 03.11.2026, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

4847 – Delémont Me. 02.12.2026, 14h à 16h, CHF 28.–

4749 – Delémont Sa. 16.01.2027, 10h à 12h, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Botanique : les arbres en hiver

L'hiver révèle des détails souvent méconnus des arbres : bourgeons, écorce et silhouette. Apprenez à observer ces indices et à reconnaître les principales essences de nos régions.

4750 – Châtillon Sa. 21.11.2026, 13h à 16h, CHF 38.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Champignons : découverte et identification

Initiez-vous à l'identification des champignons comestibles lors d'une balade et apprenez à reconnaître les principales espèces pour cueillir en toute sécurité.

4662 – Boncourt Sa. 24.10.2026, 14h à 17h, CHF 45.–

Inscription 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation** Miguel Bermudez Rodriguez

Cueillette de plantes sauvages comestibles

Partez à la découverte des plantes sauvages comestibles et apprenez à reconnaître, cueillir et utiliser quelques espèces courantes en toute confiance, puis découvrez des idées et recettes simples.

4594 – Boécourt Je. 17.09.2026, 17h à 18h30, CHF 25.–

Inscription 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation** Muriel Jeannerat

Cuisine de plantes sauvages

Journée immersive alliant découverte et cueillette de plantes sauvages comestibles, suivies de la préparation collective d'un repas original à déguster ensemble.

4865 – Corgémont Sa. 03.10.2026, 9h45 à 19h, CHF 125.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Noé Thiel

La taille des arbres fruitiers

Apprenez à tailler et entretenir vos arbres fruitiers pour favoriser une repousse saine et une récolte abondante de fruits.

4702 – Souboz Sa. 28.11.2026, 9h à 16h, CHF 87.50

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Guillaume Joray

4446 – Develier Sa. 23.01.2027, 9h à 11h, CHF 28.–

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Joël Dominé

4907 – Courchapoix Sa. 30.01.2027, 9h à 11h30, CHF 28.–

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Joël Dominé

Le jardin naturel ou comment inviter la nature chez vous

Introduction aux jardins naturels et aux bonnes pratiques pour favoriser la biodiversité en repensant l'aménagement et l'entretien des espaces pour mieux cohabiter avec la nature et soutenir les espèces.

4850 – Moutier Me. 23.09.2026, 18h à 19h, CHF 15.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Gaspard Braulin

Les produits de base pour fabriquer ses produits ménagers naturels

Découvrez les ingrédients de base indispensables à la fabrication de produits ménagers naturels, économiques et respectueux de l'environnement. Vous réaliserez 3 produits de votre choix.

4775 – Delémont Lu. 11.01.-18.01.2027, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 10.– de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Claudia Schaerer

Orchidées : bien plus qu'une fleur éphémère

Découvrez les secrets d'entretien des orchidées : lumière, arrosage, humidité, fertilisation et rempotage. Apprenez à les garder en bonne santé, à éviter les erreurs courantes et à les faire refleurir.

4805 – Delémont Lu. 26.10.2026, 19h à 21h30, CHF 35.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Randonnée à la pleine lune

Marchez au clair de lune et profitez d'un moment hors du temps. Cette randonnée facile de 1h30 à 2 heures invite à ralentir et à se reconnecter à la nature, avant de partager une soupe, un dessert et une boisson chaude autour du feu.

4509 – Saulcy Ma. 24.11.2026, 17h30 à 21h, CHF 44.– (+ CHF 20.- repas)

Inscription 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch **Animation** Estelle Chételat, Anaëlle Jeandupeux

Randonnée avec des ânes

Randonner à pied avec les ânes ça vous tente ? Alors laissez-nous vous présenter Rosita, Juanito, Pépita et Cannelle, avec eux on ne s'ennuie jamais. Ces joyeux compagnons de route seront heureux de partager une balade avec vous en pleine nature.

4717 – Courchapoix Sa. 03.10.2026, 15h à 16h30, CHF 28.–

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Tanja Douvê

Randonnée naturaliste : cueillette et anecdotes

Partez à la découverte des plantes et champignons de la région lors d'une demi-journée de marche lente. Observation, identification et anecdotes rythmeront cette sortie automnale, sur les sentiers et hors des chemins battus.

4748 – St-Brais Sa. 03.10.2026, 10h à 15h, CHF 38.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jonathan Jaggi

Recensement automnal de chauves-souris

Les chauves-souris restent peu connues du grand public : mœurs discrètes, mode de vie nocturne et légendes tenaces leur prêtant mauvaise réputation. Venez les découvrir durant la phase transitoire entre l'été et les longs mois d'hibernation. L'activité a lieu en extérieur, par beau temps.

4235 – Réclère Ve. 25.09.2026, 20h à 22h, CHF 25.–

Inscription 032 466 61 67 ou haute-gjoie@upjurassienne.ch **Animation** Bat-Voulaint

Reconnaître et déterminer un champignon

Journée d'initiation à la mycologie : cueillette, tri, détermination des espèces, comestibilité, toxicité, sosies, ouvrages utiles. Pique-nique, matériel et tenue adaptés requis.

4135 – Les Genevez Sa. 03.10.2026, 8h30 à 16h30, CHF 92.– (+ CHF. 8.- support de cours envoyé par e-mail)

4136 – Les Genevez Sa. 10.10.2026, 8h30 à 16h30, CHF 92.– (+ Fr. 8.- support de cours envoyé par e-mail)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Raphaël Ory



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Aborder la préménopause

La préménopause est une période de bouleversements hormonaux souvent méconnue. Ce cours vous aide à comprendre ces changements, à mieux les vivre et à préparer sereinement l'arrivée de la ménopause.

4522 – Vicques Me. 21.10.2026, 19h30 à 21h30 + Me. 04.11.2026, 19h30 à 22h, CHF 80.– (+ CHF 10.- support de cours)

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Julie Lovis Champion, sage-femme

Accompagner son enfant à la propreté

Découvrez deux méthodes, intensive et progressive, pour accompagner sereinement l'arrêt des couches et choisir l'approche la mieux adaptée à votre enfant.

4725 – St-Ursanne Sa. 24.10.2026, 13h à 15h, CHF 28.–

Inscription 078 736 12 07 ou stursanne@upjurassienne.ch **Animation** Davina Bouchat

Alimentation : intolérances et allergies

Mieux comprendre les intolérances et allergies alimentaires, leurs impacts au quotidien et les adaptations qu'elles impliquent, pour vivre plus sereinement avec ces contraintes.

4809 – Les Bois Me. 21.10.2026, 18h à 21h, CHF 44.– (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Jessalynn Bischof

Apprivoiser son stress : outils concrets pour plus de sérénité

Mieux comprendre les intolérances et allergies alimentaires, leurs impacts au quotidien et les adaptations qu'elles impliquent, pour vivre plus sereinement avec ces contraintes.

4650 – Delémont Sa. 26.09.2026, 8h30 à 11h45, CHF 46.–

4652 – Delémont Sa. 07.11.2026, 8h30 à 11h45, CHF 46.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Marion Gyseler

Aromathérapie : introduction

Un cours d'aromathérapie pour découvrir les huiles essentielles, apprendre à les utiliser en toute sécurité et créer des mélanges pour le bien-être physique et émotionnel.

4681 – Moutier Lu. 21.09.2026, 8h à 12h, CHF 56.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Henchoz, thérapeute

Aromathérapie : problèmes digestifs

Apprenez quelles huiles essentielles sont les plus adaptées aux troubles digestifs : comment les utiliser et les intégrer pour soulager : crampes intestinales, vomissements, diarrhées, etc.

4243 – Le Noirmont Lu. 18.01.-25.01.2027, 2 fois, 19h45 à 21h45, CHF 58.– (+ CHF 25.- HE et support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** AromaSens SNC/ Pillonel/ Morandi

Aromathérapie : urgences

Préparez-vous aux petits imprévus du quotidien : contusions, piqûres, brûlures, etc. Après une brève introduction, nous étudierons 15 huiles essentielles ainsi que de nombreuses formulations.

4244 – Le Noirmont Me. 16.09.-30.09.2026, 3 fois, 19h45 à 21h45, CHF 87.– (+ CHF 100.- HE et support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** AromaSens SNC/ Pillonel/ Morandi

Autisme : la vie avec authenticité

Une soirée de partage et d'échange autour de l'accompagnement de l'autisme, dans un esprit de compréhension, de soutien et de bienveillance.

4597 - Moutier Me. 23.09.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Simon

Bains froids : initiation

Reconnectez-vous à la nature et à votre force intérieure grâce au pouvoir du froid. Respirez, plongez, évoluez : un atelier pour réveiller le corps, apaiser l'esprit et élargir l'horizon.

4918 - Delémont Ma. 20.10.-17.11.2026, 3 fois, 18h à 20h + Sa. 28.11.2026, 10h à 12h, CHF 112.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Lemaire

Bols tibétains

Découvrez les bienfaits d'un bain sonore aux bols tibétains, gong et harpe. En duo, vivez une expérience vibratoire apaisante et inoubliable.

4137 - Les Bois Lu. 19.10.2026, 18h45 à 21h, CHF 34.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Elena Dell'Avo

Danse Reiki : voyage à travers les 7 chakras

Découvrez les 7 chakras à travers un parcours alliant connaissances, mouvement et musique. Durant 7 séances, explorez chaque centre énergétique par la danse intuitive et les mouvements guidés. Aucun prérequis nécessaire.

4760 - Delémont Lu. 25.01. ou 15.03.2026, 7 fois, 18h45 à 19h45, CHF 87.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Tania Abbadie

Devenir la reine de sa vie

Un voyage initiatique au cœur du féminin sacré pour vous reconnecter à votre puissance, révéler votre authenticité et devenir pleinement la reine de votre vie.

4595 - Moutier Me. 21.10.2026-17.03.2027, 4 fois, 19h30 à 22h, CHF 140.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Simon

Espace de sommeil adapté : solutions pour une régénération optimale

Apprenez à repérer et mesurer les sources électromagnétiques dans votre chambre. Cet atelier pratique vous propose des gestes simples et des aménagements concrets pour favoriser une régénération naturelle et préserver votre vitalité.

4786 - Delémont Lu. 23.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Cardona

Feldenkrais® : être mieux dans son corps sans effort

Découvrez la Méthode Feldenkrais® - méthode d'apprentissage du mouvement et thérapie complémentaire, qui donne des effets durables sur la liberté de mouvement et le bien-être en général.

4232 - Les Bois Lu. 12.10.-07.12.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 88.-

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Elena Dell'Avo

4140 - Moutier Ma. 20.10.-24.11.2026, 5 fois, 18h30 à 19h30, CHF 70.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Anita Rubini

Géobiologie : vivre dans un habitat sain

Ce cours offre 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.

4293 - Courgenay Je. 29.10.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.- (+ CHF 4.- support de cours)

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Claude Beuret

Huiles essentielles : initiation

Découvrez plusieurs HE incontournables du quotidien et repartez avec un support complet ainsi qu'une trousse contenant des huiles essentielles diluées prêtes à l'emploi.

4629 - Delémont Sa. 24.10.2026, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 25.- huiles essentielles)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Mathéa Gonzalez

Le poumon - arbre de la vie

Respirez un bon coup et partez à la découverte du corps humain. Ce cours d'anatomie, physiologie et pathophysiologie vous permettra de mieux comprendre son fonctionnement.

4596 - Moutier Me. 18.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Simon

Les couches lavables de A à Z

Produits douteux, érythèmes fessiers, 1 tonne de déchets, un gros budget avec les couches jetables... Et si les couches lavables étaient la solution ?

4726 - St-Ursanne Sa. 14.11.2026, 13h à 15h, CHF 28.-

Inscription 078 736 12 07 ou stursanne@upjurassienne.ch **Animation** Davina Bouchat

Libérer la fatigue émotionnelle

Libérez les tensions par le mouvement, des pratiques psychocorporelles et des temps d'échange. Un parcours réservé aux femmes pour favoriser la détente et améliorer la qualité du sommeil.

4142 - Delémont Di. 18.10.2026, 14h à 17h, CHF 42.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maryse Anctil

Massage : dos et nuque

Cours débutant pour apprendre des techniques simples favorisant la détente et le soulagement des tensions au quotidien. Le cours peut aussi se suivre en binôme.

4456 - Corban Ma. 12.01.-02.02.2027, 4 fois, 19h30 à 21h30, CHF 112.- (+ CHF 5.- huile de massage)

Inscription 079 781 89 76 ou corban@upjurassienne.ch **Animation** Esther Steullet

Méditation de pleine conscience

Entraîner l'attention pour se connecter à soi et à son environnement en pleine conscience afin de répondre aux situations du quotidien par choix plutôt qu'en pilote automatique.

4870 - Les Breuleux Lu. 19.10.-23.11.2026, 6 fois, 18h à 19h, CHF 87.-

Inscription 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation** Sarah Tomassini

Méditation guidée au tambour : initiation

Au son du tambour, des hochets, de la guitare et d'autres instruments, explorez le voyage chamanique pour accéder à des états de conscience propices aux réponses et aux guérisons.

4572 - Moutier Me. 21.10.2026, 19h à 21h30, CHF 35.-

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Michael Dell'Anna

4770 - Delémont Me. 09.12.2026, 19h à 21h30, CHF 42.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Michael Dell'Anna

Méditation hypnotique à la harpe

La voix et les mélodies intuitives de la harpe vous accompagneront pour atteindre un état de détente méditative propice à la découverte de soi et à la détente.

4126 – St-Brais Me. 30.09.-18.11.2026, 4 fois, 19h à 20h, CHF 56.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Olga Grandjean

Méditation : la joie comme ressource d'ancrage

Agitation ou découragement ? Ce cours transmet l'outil «Terre de Joie» pour vous apprendre à voyager dans votre imaginaire, goûter à une vraie «joie-paix» intérieure et vous ancrer.

4842 – Vermes Ma. 12.01.-26.01.2027, 3 fois, 19h à 20h, CHF 42.–

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Caroline Fleury

Méditation pleine conscience guidée

Une méditation guidée pour réduire le stress, se recentrer sur la respiration, les sensations du corps et l'accueil des émotions. Une pratique simple pour mieux se connaître et cultiver la pleine conscience au quotidien.

4510 – Vicques Ma. 20.10.-01.12.2026, 4 fois, 19h45 à 21h, CHF 60.–

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Josiane Marquis

Méditation pleine conscience et psychologie bouddhiste : initiation

Mental agité, stress envahissant ? Ce cours d'initiation propose des outils inspirés de Mindfulness for Life et des 4 Brahmaviharas pour cultiver la présence, apaiser le mental, développer le lâcher-prise, la patience et la joie au quotidien.

4839 – Vermes Me. 21.10.-09.12.2026, 8 fois, 18h30 à 20h, CHF 112.– (+CHF 5.- de matériel)

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Caroline Fleury

Naturopathie et bien-être de la petite enfance

Dédié à la petite enfance, offrez-vous des outils naturels pour soutenir la santé, le développement et le bien-être global de l'enfant. À travers des conseils pratiques et des approches naturelles, vous apprendrez à accompagner l'enfant dans son équilibre physique, émotionnel et environnemental.

4679 – Moutier Lu. 09.11.2026, 8h à 12h, CHF 56.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Henchoz, thérapeute

Naturopathie et ménopause : approche holistique pour un nouveau chapitre

Un cours pour mieux comprendre les changements hormonaux, les symptômes physiques et émotionnels grâce à des outils naturels et personnalisés, complétés par une approche chamanique.

4680 – Moutier Lu. 02.11.2026, 8h à 12h, CHF 56.–

Inscription 032 422 50 02 ou moutier@upjurassienne.ch **Animation** Mélanie Henchoz, thérapeute

Oser : le premier pas vers soi

Prenez un temps pour vous reconnecter à vous-même grâce à la sophrologie. Respiration, relaxation et visualisation positive vous aideront à retrouver confiance, sérénité et équilibre intérieur.

4661 – Delémont Lu. 19.10.-16.11.2026, 5 fois, 19h à 20h, CHF 70.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Mariella Zornio

Préparation à l'allaitement

Découvrez les joies et les bienfaits de l'allaitement et acquérez les connaissances et le soutien dont vous avez besoin pour nourrir votre bébé.

4724 – St-Ursanne Sa. 03.10.2026, 13h à 16h, CHF 42.–

Inscription 078 736 12 07 ou stursanne@upjurassienne.ch **Animation** Davina Bouchat

Retrouver de l'énergie et renforcer son immunité avant l'hiver

Découvrez comment l'alimentation peut aider à renforcer l'immunité et l'énergie à l'approche de l'hiver. Un cours pratique avec des conseils simples pour soutenir la vitalité, retrouver du dynamisme et mieux traverser la saison froide au quotidien.

4621 – Courroux Ma. 27.10.2026, 19h à 20h45, CHF 25.–

Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation** Virginie Aubry

Rêve éveillé au fil des saisons : automne - accueillir la transformation

À travers un voyage guidé en rêve éveillé, explorez votre monde intérieur et accompagnez les transformations de l'automne. Un atelier immersif pour lâcher prise et accueillir le changement.

4787 – Delémont Je. 17.09.2026, 19h30 à 21h, CHF 25.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Cardona

Rêve éveillé au fil des saisons : hiver - la régénération tranquille

À travers un voyage guidé en rêve éveillé, laissez-vous porter par l'énergie de l'hiver pour vous recentrer et vous ressourcer. Un atelier immersif pour cultiver le calme intérieur, favoriser la régénération et renouer avec vos ressources profondes.

4788 – Delémont Je. 17.12.2026, 19h30 à 21h, CHF 25.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Cardona

Smartphone en conscience : les bons gestes pour se libérer des ondes

Découvrez les bons gestes pour utiliser votre smartphone en toute conscience. Mesurez, réglez et questionnez vos habitudes afin de mieux maîtriser votre exposition aux ondes. Fiche pratique remise en fin d'atelier.

4894 – Delémont Lu. 14.12.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Cardona

Soin sonore : apaiser le système nerveux par le mouvement, le souffle et les sons

Offrez-vous une pause ressourçante grâce aux mouvements doux, à la respiration et aux vibrations sonores. Découvrez des outils pour apaiser votre système nerveux, relâcher les tensions et cultiver sérénité, présence et bien-être au quotidien.

4860 – Delémont Je. 29.10.2026, 18h30 à 19h30, CHF 25.–

4861 – Delémont Je. 05.11.2026, 18h30 à 19h30, CHF 25.–

4862 – Delémont Je. 03.12.2026, 18h30 à 19h30, CHF 25.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Mylène Costa

Sommeil : décrypter les rêves

Explorez le monde fascinant des rêves et découvrez différentes approches pour mieux comprendre les messages que vous leur attribuez. Vous réaliserez également un capteur de rêves personnalisé à partir d'éléments récoltés dans la nature.

4740 – Montsevelier Sa. 26.09.2026, 9h30 à 16h, CHF 91.– (+CHF 10.- de matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation** Nathalie Chételat

Sommeil : réapprendre à mieux dormir

Des difficultés à trouver un sommeil sain et réparateur ? Cet atelier vous réapprendra à dormir et à vous endormir grâce à de petits exercices, rituels et conseils simples à pratiquer.

4739 - Montsevelier Lu. 19.10.-09.11.2026, 4 fois, 19h30 à 21h30, CHF 112.-

Inscription 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation** Nathalie Chételat

Sophrologie : mieux dormir

Découvrez les bienfaits de la sophrologie pour mieux dormir. Apprenez à relâcher les tensions et à apaiser votre esprit. Offrez-vous des nuits paisibles et revitalisantes dès maintenant !

4156 - Porrentruy Ma. 20.10.-17.11.2026, 5 fois, 18h30 à 19h30, CHF 70.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Mariella Zornio

Sophrologie : mieux vivre le changement

Les périodes de changement font partie intégrante de la vie : changements professionnels, personnels, transitions de vie, etc. Comment traverser ces étapes avec stabilité et confiance ?

4155 - Porrentruy Ma. 20.10.-17.11.2026, 5 fois, 20h à 21h, CHF 70.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Mariella Zornio

Stress et cortisol : calmons notre système nerveux

Cours de relaxation et gestion du stress féminin pour calmer le système nerveux, réduire le cortisol et retrouver plus de calme et d'équilibre.

4660 - Porrentruy Je. 22.10.-17.12.2026, 9 fois, 19h15 à 20h30, CHF 130.50

4666 - Porrentruy Je. 14.01.-25.03.2027, 10 fois, 19h15 à 20h30, CHF 145.-

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Giulia Maria Tricerri

Un voyage au cœur du cycle féminin, entre science et sagesse ancestrale

4 soirées proposées pour (re)découvrir son cycle menstruel comme un allié, en lien avec sa santé globale. Il s'adresse à toutes les femmes qui souhaitent mieux comprendre leur corps, quel que soit leur âge ou leur vécu.

4111 - Delémont Je. 01.10.-26.11.2026, 4 fois, 19h à 20h30, CHF 84.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Monique Soares

Yoga du rire

Reconnectez-vous à votre âme d'enfant avec le yoga et la méditation du rire, ainsi que la relaxation. Un concentré de joie et de bien-être garanti !

4713 - Delémont Ma. 17.11.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Laure Jallon

VISITES ET EXCURSIONS



Contes et rondes

Dans un cadre magnifique, au coin du feu, laissez-vous emporter par la magie des histoires. Prolongez la soirée avec les célèbres rondes de l'Hôtel de la Chaux-d'Abel et leur buffet de fromages !

4400 - La Ferrière Me. 02.12.2026, 18h à 19h30, CHF 22.- (+ CHF 46.- pour le souper)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Geneviève Baillat

Visite d'une malterie régionale

Découvrez les coulisses de la fabrication du malt à la Coopérative Malticulture de Delémont. Suivez la transformation des céréales, de la germination au maltage, et terminez la visite par la dégustation d'une bière élaborée à partir du malt produit sur place.

4792 - Delémont Je. 22.10.2026, 18h à 20h, CHF 28.- (+ CHF 5.- dégustation bière)

4797 - Delémont Je. 10.12.2026, 18h à 20h, CHF 28.- (+ CHF 5.- dégustation bière)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Loïc Eggenschwiler

Chaque vie mérite un départ fort.

ePLAN^{START}

Donnez de la force à vos rêves.

ePLAN^{INVEST}

Préparez demain, vivez aujourd'hui.

ePLAN³⁶⁰

ePLAN. Une vie d'avance.

BCJ

AGIR ENSEMBLE POUR UN AVENIR PLUS DURABLE!

Et si les petits gestes du quotidien pouvaient faire une vraie différence ?

En partenariat avec Le Vilebrequin et l'Association des Universités Populaires Suisses (AUPS), l'Université Populaire Jurassienne vous invite à envisager et explorer des façons simples, créatives et accessibles de consommer autrement.

Pensés comme des moments d'échange et d'expérimentation, **les ateliers durables du FabLab** réunissent des personnes curieuses d'apprendre, de faire ensemble et de trouver des solutions concrètes pour un quotidien plus respectueux de l'environnement. Une invitation à découvrir qu'il est souvent possible de faire autrement.

Mécanique vélo au féminin

Un atelier dédié aux femmes pour lever les freins à la mécanique vélo. Accompagnées par une mécanicienne, apprenez les gestes essentiels et partagez vos expériences.

4766 Sa. 07.11.2026, 9h à 12h, CHF 42.-

Électrification de vélo

Convertissez votre vélo à l'électrique en apprenant à installer un kit fiable avec batterie reconditionnée. Échanges et accompagnement technique.

4767 Ma. 22.09, 20 et 27.10.2026, 19h30 à 22h, CHF 95.- (+ CHF 400.- à 800.- matériel choisi)

Impression 3D de pièces de rechange

Apprenez à reproduire des pièces cassées en 3D et à créer des outils adaptés pour réparer vos appareils plutôt que les jeter.

4769 Je. 22, 29.10 et 5.11.2026, 19h30 à 22h, CHF 95.-

Libérez votre ordinateur

Un atelier pour prolonger la vie de votre ordinateur avec GNU/Linux et explorer une informatique plus libre, autonome et responsable.

4768 Me. 21, 28.10 et 4.11.2026, 19h30 à 22h, CHF 95.-

Lieu de cours

Le Vilebrequin, Rue Emile-Boéchat 34, 2800 Delémont

Inscription

www.upjurassienne.ch

032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Le projet « Bonheur de la sobriété », développé par l'AUPS, aspire à découvrir de nouvelles perspectives sur la qualité de vie, la consommation et la transition sociétale. Il montre qu'il est possible de vivre mieux avec moins de ressources, sans renoncer au bien-être.

Conférence : Le concept de sobriété à travers les siècles : un monopole des élites ?

La sobriété est-elle un idéal universel ou un discours porté par les élites ? À travers une approche historique et comparative, cette conférence retrace l'évolution des appels à la modération et interroge leurs liens avec les rapports de pouvoir, les inégalités sociales et les enjeux écologiques actuels.

Delémont – Musée jurassien d'art et d'histoire Ma. 03.11.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.-

Intervenant Audric-Charles Wannaz, Doctorant en histoire ancienne

Avec le soutien du projet « Le Bonheur de la sobriété » (AUPS)

Projection : Les Éclaireurs

Une enquête de trois ans révèle comment la crise écologique transforme le monde du travail. À travers les témoignages de professionnels et d'experts, le film montre les défis et les adaptations nécessaires pour construire un avenir durable.

Delémont – cinéma La Grange Me. 23.09.2026, horaire à confirmer, 14.- / prix réduit CHF 12.-

En collaboration avec Le Vilebrequin et le cinéma La Grange

Inscription www.upjurassienne.ch

032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

INFORMATIONS ET CONDITIONS GÉNÉRALES



Vous retrouverez les conditions générales détaillées, qui font foi, sur notre site web.

Inscriptions

Les inscriptions se font via le site www.upjurassienne.ch, par e-mail ou téléphone auprès des secrétariats des Langues, de Delémont, Porrentruy ou Franches-Montagnes.

Pour les cours de langues, afin de valider son inscription, le·la participant·e doit analyser son niveau de langue selon les critères du CECRL ou avoir passé un test en ligne. Des tests sont disponibles sur notre site web.

Il est recommandé de s'inscrire au moins 10 jours avant le début du cours. Pour certains cours se déroulant à l'année, il est possible de s'inscrire en cours de semestre. Une confirmation est envoyée environ une semaine avant le début du cours. Si le nombre d'inscriptions est insuffisant, le cours est annulé et les intéressés en sont informés.

En règle générale, les cours sont suspendus durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Finance d'inscription

La facture est envoyée par e-mail et la finance d'Inscription: est à régler par virement bancaire avant le début du cours. Pour les cours de langues, vous pouvez participer à une leçon d'essai moyennant des frais de dossier de CHF 30.—, remboursés si vous vous inscrivez au cours.

Cours reporté

En cas d'empêchement du formateur, l'UPJ procède, si possible, à un remplacement ou propose de nouvelles dates. Si une séance est reportée, aucun remboursement n'est effectué. Si elle est annulée, la séance sera remboursée par un crédit valable 24 mois.

Absence, désistement et remboursement

Tout désistement de la part d'un participant doit être annoncé par écrit ou par téléphone au moins 7 jours avant le début du cours pour éviter des frais. Passé ce délai ou en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix sera facturée. Un cours, ou une leçon, manqué n'est ni remboursé ni remplacé, sauf présentation d'un certificat médical avant la fin du cours, donnant droit à un crédit valable 24 mois. Aucun remboursement en espèces ou virement n'est possible.

Responsabilité

L'UPJ décline toute responsabilité en cas d'accidents ou vols survenant durant les cours, ateliers et stages.

Confidentialité et protection des données privées

Les échanges entre participants sont confidentiels. Chaque participant doit respecter cette confidentialité, de même que les formateurs.

En s'inscrivant, le participant accepte l'utilisation de ses données personnelles par l'UPJ à des fins organisationnelles et commerciales internes. Ces données ne sont jamais transmises à l'extérieur.

LISTE DES COURS PAR LOCALITÉ



Delémont	Jeux des 7 principes de la voie de l'aventurier.....	36
Abdos-fessiers.....	L'art de dire NON.....	36
Apprivoiser son stress.....	L'énergie de la voix.....	61
Aquagym.....	Libérer la fatigue émotionnelle.....	67
Astrologie de base.....	Libérez votre ordinateur.....	72
Badminton.....	Linogravure : initiation.....	26
Bains froids : initiation.....	Linogravure : perfectionnement.....	27
Billard Américain : initiation.....	Mécanique vélo au féminin.....	72
Body stretching.....	Méditation guidée au tambour : initiation.....	67
Botanique et plantes sauvages.....	Natation enfant.....	58
Brain Ball® : le cerveau en mouvement.....	Natation perfectionnement.....	50
Broderie : les bases.....	Natation pour adulte non-nageur.....	50
Burnout : arrêter avant de brûler.....	Ne pas se laisser provoquer.....	37
Cap Parents.....	Orchidées : bien plus qu'une fleur éphémère.....	63
Cardio Fit'onic.....	Oser : le premier pas vers soi.....	68
Carnet créatif : esquisses et inspirations.....	Pilates.....	50
Communication non violente.....	Pole Sport : débutant.....	51
Couture : «Visible Mending».....	Renforcer l'estime de soi.....	37
Couture : jupe dans le biais.....	Rêve éveillé au fil des saisons : automne.....	69
Couture : kit zéro déchet.....	Rêve éveillé au fil des saisons : hiver.....	69
Couture : soutien-gorge.....	Smartphone en conscience.....	69
Création d'un arbre de vie.....	Soin sonore.....	69
Création d'un arbre de vie parent-enfant.....	Stress : bonne ou mauvaise pression ?.....	38
Crochet débutant·e.....	Tai-chi.....	52
Crochet intermédiaire-avancé.....	Un voyage au cœur du cycle féminin.....	70
Cross training.....	Urban training.....	52
Cuisine cantonaise: les Siu Mai.....	Visite d'une malterie régionale.....	71
Cuisine coréenne: bibimbap et accompagnements.....	Wudang Qigong.....	52
Cuisine coréenne: street food.....	Yin Yoga et automassage.....	56
Cuisine italienne.....	Yoga.....	56
Cuisine sri lankaise.....	Yoga aérien : débutant.....	57
Danse orientale des 7 déesses.....	Yoga du rire.....	70
Danse Reiki : voyage à travers les 7 chakras.....	Yoga pour 60 ans et + en matinée.....	57
Danse : afro fusion.....	Porrentruy	
Danse : bachata sensuelle.....	Aider son enfant à apprendre grâce à l'IA.....	42
Danse : reggaeton.....	Aquagym.....	55
Danse : salsa colombienne.....	Aquagym douce.....	55
Doodle Tangle : le dessin méditatif.....	Aquagym HIIT intensif 45 minutes.....	55
Électrification de vélo.....	Aquajog.....	55
Espace de sommeil adapté.....	Aquaphobie pour adultes.....	44
Fabriquer ses cosmétiques naturels.....	Art abstrait : dans tous ses états.....	19
Fabriquer ses produits ménagers naturels.....	Art abstrait : les superpositions.....	19
Fit Maman.....	Art abstrait : matières et collages.....	19
Flan au caramel : tradition et alternatives végétales.....	Balade découverte : épices d'ici et d'ailleurs.....	62
Gym et stretching.....	Bébés nageurs.....	38
Hatha yoga.....	Bien manger à petit prix sans gaspiller.....	33
Huiles essentielles : initiation.....	Broderie : perlé à l'aiguille.....	20
Impression 3D de pièces de rechange.....		

Couture : de modèles sur mesure.....	22
Couture : sac banane.....	22
Couture : retouches et ajustements.....	23
Couture en duo : peluche.....	39
Création de contenu avec CANVA.....	43
Cross training.....	46
Danse : bachata.....	47
Danse : reggaeton.....	48
Danse : salsa cubaine - débutant.e.s.....	48
Danse : salsa cubaine - niveau 2.....	48
Danse : baile salsa - el baile.....	47
Danse : baile salsa - l'initiation.....	47
Découverte milieu aquatique.....	59
Eveil aquatique parent-enfant.....	40
Fit Dance.....	49
Hypnodécouverte : hypnose et autohypnose.....	36
IA : introduction.....	43
Introduction au bitcoin comme technologie d'épargne.....	34
Je fais le DJ.....	61
La fresque du plastique.....	34
Natation adulte.....	50
Natation enfant.....	58
Natation perfectionnement.....	50
Peinture aborigène.....	27
Pilates.....	50
Piloxing.....	51
Prendre en main Excel.....	43
Renforcement musculaire.....	51
Sécurité digitale.....	43
Sophrologie : mieux dormir.....	70
Sophrologie : mieux vivre le changement.....	70
Stress et cortisol.....	70
Yoga à midi.....	57
Alle.....	
Bracelet en pierres semi-précieuses.....	20
Bûche de Noël.....	29
Cuisine thaïlandaise.....	30
Gyozas de porc et wakame.....	29
La chasse en cuisine : découverte.....	31
Nems au porc et oeuf mariné coréen.....	32
Pensées positives.....	37
Pho ga et Banh Mi.....	30
Boécourt.....	
Créer ses boucles d'oreilles.....	24
Créer ses propres cartes de vœux.....	24
Cueillette de plantes sauvages comestibles.....	63
Yoga - Boécourt.....	56
Boncourt.....	
Champignons : découverte et identification.....	63
Country line dance.....	47
Pensées positives.....	37
Bonfol.....	
Accompagner mon enfant de 0 à 6 ans.....	33
Céramique : décorations d'automne et de Noël.....	21
Céramique : initiation au modelage.....	21
Cueillette sauvage automnale.....	62
Emailage.....	26
Teinture végétale : initiation.....	27
Bure.....	
Crochet : éponge grattante Tawashi.....	25
Crochet : porte-clé «la petite baleine».....	25
Cuisine japonaise : sunomono & okonomiyaki.....	30
Décoration de porte pour Noël.....	25
Spécialités jurassiennes.....	33
Training autogène.....	38
Châtillon.....	
Botanique : les arbres en hiver.....	62
Couture : sac à dos ficelle.....	41
Pound® Fitness.....	51
Chevenez.....	
Feuilles de vigne.....	31
Raviolis à la ricotta et au citron.....	33
Recensement automnal de chauves-souris.....	64
Teinture végétale sur laine.....	28
Corban.....	
Macramé : suspension pour plante.....	27
Massage : dos et nuque.....	67
Corcelles.....	
Balade initiatique dans la nature.....	62
Corgémont.....	
Cuisine de plantes sauvages.....	63
Courchapoix.....	
Contes au clair de lune.....	39
La taille des arbres fruitiers.....	63
Le tarot au quotidien.....	37
Randonnée avec des ânes.....	64
Courfaivre.....	
Accoutumance à l'eau : parent - enfant (3 à 5 ans).....	38
Bébés nageurs.....	38
Natation enfant - débutant 1.....	58
Natation enfant - débutant 2.....	58
Natation enfant - perfectionnement 1.....	60

Pilates pour toute.s - NOUVEAU.....	50
Yoga - Courfaivre.....	56
Courgenay.....	
Fit en hiver.....	49
Géobiologie : vivre dans un habitat sain.....	67
Informatique : apprendre à utiliser son Mac.....	43
Le pendule, quel merveilleux objet.....	36
Médiumnité : les bases.....	37
Peinture intuitive.....	27
Smartphone : apprendre à l'utiliser.....	44
Yoga.....	56
Courrendlin.....	
Céramique : décorations de Noël.....	21
Couture : confection d'un cabas.....	21
Couture : confection d'un sac banane.....	22
Création d'un luminaire en papier.....	24
Création d'une couronne de Noël.....	24
Cuisine japonaise : les gyozas.....	29
Cuisine japonaise : menu végétarien.....	30
Dégustation de vins.....	31
La chasse en cuisine.....	32
Miam ô fruits : une collation saine.....	32
Pâtisserie parent-enfant : tartelettes.....	40
Yoga - Courrendlin.....	56
Courroux.....	
Au Tour des boissons végétales avec Thermomix®.....	28
Le levain : de la farine au pain.....	32
Retrouver de l'énergie et renforcer son immunité.....	69
Urban Training.....	52
Courtételle.....	
À la découverte de la nature et des animaux.....	41
Dessin : dessiner des personnages.....	25
Dessin : le pastel sec.....	26
Dessin : l'illustration.....	25
Dessin : perspective et décors.....	26
Develier.....	
Atelier CycloShow® - Être jeune fille aujourd'hui.....	41
Coiffure de fête pour ma fille.....	39
La taille des arbres fruitiers.....	63
Fontenais.....	
Tai-Chi.....	53
Glovelier.....	
Aquarelle : perfectionnement.....	19
Bols et volumes en dentelles végétales.....	19
Danse et improvisation.....	48
Vannerie : corbeille en osier.....	28
Grandfontaine.....	
Tricot pour débutant.e.s.....	28
Tricoter des chaussettes.....	28
La Ferrière.....	
Contes et rondes.....	73
Lajoux.....	
Amuse-bouche.....	28
Pâté en croûte de A à Z.....	32
Tourte suédoise.....	33
Le Noirmont.....	
Aromathérapie : problèmes digestifs.....	65
Aromathérapie : urgences.....	65
Contes pour les familles.....	39
IA en pratique : atelier pour aller plus loin.....	43
Impression 3D, intermédiaire.....	43
Maison en pain d'épices.....	32
Spécialités jurassiennes.....	33
Stretching pour hommes.....	51
Les Bois.....	
Alimentation : intolérances et allergies.....	65
Bols tibétains.....	66
Calligraphie japonaise.....	20
Chant choral : technique vocale.....	60
Danse : line dance.....	48
Feldenkrais®.....	66
Suradaptation : retrouver ce qui est juste pour soi.....	38
Les Breuleux.....	
Couture.....	21
Hypnose : pour libérer votre potentiel.....	36
Méditation de pleine conscience.....	67
Reliure japonaise.....	27
Les Genevez.....	
Animal totem en résines.....	19
Collier en résine.....	21
Créer son orgonite : pyramide.....	24
Lampe en orgonite.....	26
Patois.....	34
Reconnaître et déterminer un champignon.....	64
Sophrologie ludique en forêt.....	42
Mervelier.....	
Couture : confection d'un sac banane.....	22
Couture : confection d'une trousse de voyage.....	22
Couture parent - enfant : sac banane en duo.....	39
Découverte des ânes parents-enfants.....	40
Yoga - Mervelier.....	57
Miécourt.....	
Renforcement musculaire.....	51

Montsevelier	
Sommeil: décrypter les rêves.....	69
Sommeil: réapprendre à mieux dormir.....	70
Moutier	
A la découverte des champignons.....	61
Aromathérapie: introduction.....	65
Autisme: la vie avec authenticité.....	66
Bougies florales artisanales : atelier de création.....	19
Burnout: prévenir l'épuisement professionnel.....	35
Céramique: initiation au modelage.....	21
Charge mentale: de la surcharge à l'équilibre.....	35
Courir, progresser, se faire plaisir.....	46
Couture et upcycling.....	22
Couture: décorations de sapin.....	22
Couture: fleurs en tissus.....	23
Couture: pantalon fluide.....	23
Couture: sac banane.....	22
Couture: soutien-gorge.....	22
Couture: tote bag matelassé.....	23
Cross training.....	46
Cuisine végétale.....	30
De la vigne au verre.....	31
Dessin: atelier.....	25
Devenir la reine de sa vie.....	66
Feldenkrais®.....	66
Fléchettes électroniques: découverte.....	49
Guitare: cours débutant.....	60
J'ose être et je déploie les ailes.....	36
Le jardin naturel.....	63
Le poumon-arbre de la vie.....	67
Méditation guidée au tambour : initiation.....	67
Naturopathie et ménopause.....	68
Naturopathie petite enfance.....	68
Nos cerveaux nous trompent-ils ?.....	35
Pâté en croûte de A à Z.....	32
Peinture: atelier.....	27
Shibashi.....	51
Smartphone : créer une vidéo de A à Z.....	44
Yoga parents-enfants (2-5 ans).....	40
Yoga pour enfants (5-15 ans).....	42
Movelier	
Couture: confection d'un vêtement.....	22
Danse: tango argentin social.....	49
Hatha yoga - Movelier.....	56
Rebeuvelier	
Courir pour le plaisir.....	46
Crochet : animaux amigurumi.....	24
Théâtre (adultes).....	61
Théâtre (enfants et ados).....	42
Rossemaison	
Nordic Propulsing BungyPump.....	50
Pâtisserie: muffins-sucettes d'Halloween.....	41
Vélo descente en forêt.....	42
Saignelégier	
Bricolage Noël.....	41
Chants en cercle - chants du monde.....	60
Charge mentale: de la surcharge à l'équilibre.....	35
Danse: atelier & BAL FOLK.....	46
Danse: Atelier bals folks.....	46
Danse: cabaret & burlesque.....	47
Danse: claquettes.....	47
L'art des perles en verre.....	26
Mouvement et fascia.....	49
Nos cerveaux nous trompent-ils ?.....	35
Sautoir en pierres semi-précieuses.....	27
Yoga Vinyasa.....	57
Saint-Brais	
Art du mouvement conscient.....	44
Bicarbonate : 1001 astuces.....	62
Danse contemporaine.....	47
Faire de la place chez soi sans pression.....	34
Hypnose ericksonienne.....	36
IA : formation pratique pour débutants.....	43
Je crée mon programme Batch Cooking.....	31
Méditation hypnotique à la harpe.....	68
Randonnée naturaliste : cueillette et anecdotes.....	64
Wudang Qigong.....	52
Saint-Ursanne	
Accompagner son enfant à la propreté.....	65
Balade découverte: la berce et l'égoïste.....	62
Balade découverte: les plantes aromatiques.....	61
Balade découverte: les plantes médicinales.....	61
Combat à l'épée: initiation.....	45
Les couches lavables de A à Z.....	67
Météo intérieure parent-enfant.....	40
Préparation à l'allaitement.....	69
Saulcy	
Bricolage d'Halloween.....	41
Randonnée à la pleine lune.....	64
Fabrication d'une terrine campagnarde.....	31
Souboz	
Mixologie: cours Souboz Drinks.....	32
Taille sur fruitiers.....	64
Tramelan	
Cheveux: l'art de la coloration végétale.....	21

Undervelier	
Céramique et travail du bois.....	20
Céramique et vannerie : lampe.....	21
Céramique et vannerie : mangeoire pour oiseaux.....	21
Céramique parent-enfant : décorations de Noël.....	39
Vermes	
Méditation: la joie comme ressource d'ancrage.....	68
Méditation: conscience et psychologie bouddhiste.....	68
Météo des émotions.....	40
Pause colibri: ressentir sa météo intérieure.....	41

Vicques	
Aborder la préménopause.....	65
Cuisine : les soupes.....	30
Méditation pleine conscience guidée.....	68
Parentalité et émotions.....	37
Pensées positives.....	37
Permis de couteau et feu de camp.....	42
Un subtil mélange d'herboristerie.....	28



Votre cinéma au coeur de la Vieille Ville



Rue des Granges 13
2800 Delémont
cinelagrang.ch

 Cinéma La Grange

 @cinemalagrang

PARTENAIRE POUR LA DIGITALISATION ET LA GESTION ÉLECTRONIQUE DES DOCUMENTS

Avec TIBO,
votre entreprise
passe à
la vitesse
supérieure !

**INFORMATIQUE
DIGITALISATION
SYSTÈMES
D'IMPRESSION
FOURNITURES**




www.tibo.ch

TIBO
INFORMATIQUE • IMPRIMANTES MULTIFONCTIONS



APPRENEZ SANS LIMITE DÈS AUJOURD'HUI.

**PLUS DE 500 COURS, ATELIERS
ET 50 COURS DE LANGUES
PRÈS DE CHEZ VOUS.**

Secrétariat UPJ de Delémont

Rue de l'Hôpital 40
2800 Delémont
032 422 50 02
info@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ de Porrentruy

Grand-Rue 3
2900 Porrentruy
032 466 61 67
porrentruy@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ des Franches-Montagnes

Impasse du Curé Copin 1
2340 Le Noirmont
079 237 80 86
franchesmontagnes@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ des langues

Rue de l'Hôpital 40
2800 Delémont
032 422 50 02
info@upjurassienne.ch



Activités pratiques
et créatives



Conférences



Cuisine
et alimentation



Culture générale
et compétences sociales



Développement
personnel



En famille



Enfants et ados



Informatique
et médias



Langues



Mouvement
et sport



Musique
et théâtre



Nature
et environnement



Santé et bien-être



Visites
et excursions

