



ACADEMIA  
*do Saber*

# Horaires 2023/2024



**Quarteira**  
*Longevidade  
com qualidade.*



*loulé*

# Informations

## CALENDRIER SCOLAIRE

Période d'inscription: du 04 au 15 septembre 2023

Confirmation d'enregistrement: du 25 septembre au 30 septembre 2023

Début des cours: 09 octobre 2023

Vacances de Noël: du 18 de décembre au 02 janvier 2024

Vacances de Carnaval: du 12 au 14 février 2024

Vacances de Pâques: du 27 mars au 03 avril 2024

Fin des cours: 07 juin 2024

## INSCRIPTION

Inscription en personne ou via le site web  
[www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber)

Les inscriptions ne sont valables que pour l'année scolaire en cours et la participation dépend de la disponibilité de places.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES POUR L'INSCRIPTION EN PERSONNE

- Présentation d'un document d'identification
- Présentation du numéro d'identification fiscale (NIF)

## CRITÈRES DE SELECTION

1. Être recensé dans la ville de Quarteira
2. Être résident dans la ville de Quarteira
3. Être inscrit/résident dans la municipalité de Loulé
4. Autres intervenants
5. Ordre d'inscription

## CONDITIONS D'ADMISSION

- Être physiquement et mentalement robuste, en adéquation avec les activités à développer.
- Accepter et respecter les Normes d'Organisation et de Fonctionnement de l'Academia do Saber.
- Effectuer le paiement de l'inscription, dans le délai défini, pour l'année scolaire en cours.

\*Les horaires sont sujets à changement.





# LUNDI

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ II
		<b>NOUVEAU</b>				<b>NOUVEAU</b>
	<b>NOUVEAU</b>	<b>Vivere in Portugallo</b> 09h30-11h00 Prof. Tullio Buonaccorsi	<b>Technique de Couture Artisanale Niveau II</b> 09h30-12h30 Prof. Tiziana Prandina	<b>Yoga du Rire</b> 09h30-11h00 Prof. Marisa Morgado	<b>NOUVEAU</b>	<b>Entraînement Multifonctionnel</b> 09h30-10h30 Prof. Luciana Almeida
	<b>Interculturalité</b> 10h00-11h30 Prof. Olga Calado				<b>Peinture au Pastel</b> 10h00-11h30 Prof. Valentina Coelho	
		<b>NOUVEAU</b>				
		<b>Apprendre Italien en 30 jours</b> 11h30-12h30 Prof. Tullio Buonaccorsi				
	<b>NOUVEAU</b>	<b>Portugais pour Étrangers Niveau I</b> 15h00-16h30 Prof. Olga Calado	<b>Technique de Couture Artisanale Niveau II</b> 14h30-16h30 Prof. Tiziana Prandina	<b>NOUVEAU</b>		
<b>Citoyenneté</b> 15h30-16h30 Prof. Eurico Antunes	<b>Vivre dans L'essence – Spiritualité et Santé</b> 15h00-16h30 Prof. Ana Margarida Carvalho				<b>Techniques D'autodéfense</b> 15h00-16h00 Prof. Maurizio Scotti	

# MARDI

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I
		<b>Anglais Niveau I</b> 10h00-11h00 Prof. Maria das Mercês Pais		<b>Yoga Intégral</b> 09h30-11h00 Prof. Helena Martinho	<b>Peinture</b> 10h00-12h30 Prof. Laura Silva
	<b>NOUVEAU</b> <b>Science pour Tous</b> 11h00-12h00 Prof. Carlos Antunes		<b>Arts Traditionnels</b> 10h30-12h00 Prof. Conceição Bernardo e Prof. Solange Guerreiro		
		<b>NOUVEAU</b> <b>Portugais pour Étrangers Niveau III</b> 14h00-15h00 Prof. Sónia Tavares			
	<b>Histoire Locale</b> 14h30-15h30 Prof. João Santos				
<b>NOUVEAU</b> <b>Poupées de Chiffon</b> 15h00-16h00 Prof. Conceição Louro	<b>Santé et Bien-être</b> 15h30-16h30 Prof. Valentina de Sousa			<b>NOUVEAU</b> <b>L'éveil de la Conscience</b> 15h00-16h00 Prof. Fernanda Diniz	



# MERCREDI

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I
		<b>Français</b> 09h30-11h00 Prof. Bernard Boschung	<b>Développement Personnel</b> 09h30-10h30 Prof. Paula Marinho	<b>Capoeira</b> 09h30-10h30 Prof. Belinha	<b>Patchwork Travaux Avec des Recoupes</b> 09h30-11h00 Prof. Renata Rivieri
	<b>Portugais pour Français Niveau I</b> 10h00-11h00 Prof. Aurora Belchiorinho				
				<b>Gymnastique Thérapeutique</b> 11h00-12h00 Prof. Manuela Furlani	
		<b>Introduction au Droit</b> 14h00-15h00 Prof. José Uva			
		<b>Anglais Niveau II</b> 15h30-16h30 Prof. Idalina Andrade e Prof. Dominique Lewis		<b>NOUVEAU</b> <b>L'art de Respirer</b> 15h30-16h30 Prof. Manuela Furlani	

# JEUDI

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	Ginásio Dojo
<b>Arts Décoratifs</b> 10h00-12h00 Prof. Elsa Dores	<b>Portugais pour Étrangers Niveau II</b> 09h30-11h00 Prof. Vanda de La Salette			<b>Capolates</b> 10h30-11h30 Prof. Sara Pakita e Prof. Francisco Moita	<b>Peinture à L'huile Niveau II</b> 10h00-12h30 Prof. Magaly Gouveia	
	<b>Culture et Identité Portugaises</b> 11h00-12h30 Prof. Vanda de La Salette					
<b>Patrimoine de L'alimentation</b> 15h00-16h00 Prof. Marieta Monteiro	<b>Moments de Poésie</b> 14h30-15h30 Prof. Maria Albertina Farinho	<b>Portugais Pour Français et Italiens, Niveau I</b> 14h00-15h00 Prof. Deolinda Boschung				
		<b>Portugais Pour Français et Italiens, Niveau II</b> 15h30-16h30 Prof. Deolinda Boschung		<b>Restiration et Méditation</b> 15h30-16h30 Prof. Helena Martinho		
						<b>Karaté Seniors</b> 16h30-17h30 Prof. Fernando Romão



# Modules 2023/2024



NOUVEAU

## L'art de respirer

Manuela Furlani

Entraînement d'une la bonne posture et pratique de diverses techniques de respiration. Respirer consciemment libère l'esprit!

## Angéologie

Valter Encarnação

Comment rencontrer la magie des anges dans votre vie quotidienne.

NOUVEAU

## Apprendre Italien en 30 jours

Tullio Buonaccorsi

Une méthode simple pour ceux qui veulent commencer à parler italien.

NOUVEAU

## Arts Décoratifs

Elsa Dores

Apprentissage de diverses techniques pour fabriquer des pièces décoratives avec des matériaux recyclables.

**Matériel:** Colle blanche et matériaux recyclables comme le papier, magazines, etc...

## Arts Traditionnels

Conceição Bernardo e Solange Guerreiro

Apprentissage/perfectionnement des bases pour l'élaboration de pièces en sparterie, crochet, tricot et smyrne.

**Matériel:** Sparterie (aiguille, palme, ciseaux) Crochet et Tricot (aiguilles, ligne ou laine et ciseaux) Smyrne (aiguille et filet Smyrne).

NOUVEAU

## Poupées de chiffon

Conceição Louro

Fabrication de poupées en chiffon avec des matériaux de réemploi.

**Matériel:** Tissus, dentelle, toile ou laine et mousse ou coton.

## Quarteira

*Longevidade com qualidade.*

## Capoeira

Belinha

Mélange de sport, de danse, de musique, d'autodéfense, de culture populaire et de jeu.

**Matériel:** Vêtements confortables, baskets d'intérieur ou chaussettes antidérapantes, serviette et tapis de gymnastique.

NOUVEAU

## Capolates

Sara Pakita e Francisco Moita

Fusion entre la Capoeira et le Pilates pour de promouvoir une longévité avec qualité et un mode de vie actif et sain.

**Matériel:** Vêtements confortables, chaussures d'intérieur ou chaussettes et serviette antidérapantes.

## Citoyenneté

Eurico Antunes

Donnons un nouveau souffle à la citoyenneté, la participation de chacun est importante.

NOUVEAU

## Science pour tous

Carlos Antunes

Comment les innovations des 100 dernières années ont changé nos vies et ce que la science peut offrir aux humains au siècle prochain.

## Culture et Identité Portugaises

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (Conseiller)

Cours proposant des "voyages" virtuels à travers notre Portugal, mettant en valeur ses aspects historiques, culturels et gastronomiques.

## Développement Personnel

Paula Marinho

Connaissance de soi.



NOUVEAU

## Étude spirituelle

Valter Encarnação

L'étude spirituelle consiste à apprendre sur divers sujets. Connaître les origines et comment travailler avec l'énergie divine. Exemple de sujets à étudier: Feng Shui, Reiki, Thérapies alternatives, Musicothérapie.

## Français

Bernard Boschung

Développer les connaissances de la langue au niveau du vocabulaire, de la prononciation et de la compréhension.

## Gymnastique Thérapeutique

Manuela Furlani

L'objectif de cette gymnastique est de travailler l'élasticité et la force, par des mouvements lents associés à la respiration. Le tout assaisonné d'un beau sourire!

**Matériel:** Chaussons d'intérieur ou chaussettes antidérapantes, tapis de gymnastique et petit coussin (gonflable).

## Histoire Locale

João Santos

Connaissance des périodes historiques liées à l'histoire de la ville de Quarteira.

## Anglais – Niveau I

Maria das Mercês Pais

Lecture et traduction de textes simples en anglais.

## Anglais – Niveau II

Idalina Andrade e Dominique Lewis

Amélioration des capacités de conversation en langue anglaise.

NOUVEAU

## Interculturalité

Olga Calado

Qu'est-ce qui nous sépare? Qu'est-ce qui nous unit? Découvrir l'essence de la culture portugaise et sa comparaison avec d'autres cultures, grâce à des discussions, expériences, histoires et témoignages. Un voyage vers le rapprochement de cultures!

## Introduction au Droit

José Uva

Il s'agit d'une approche du monde du droit dans ses différentes branches.

## Karaté Seniors

Fernando Romão e Helder Guerreiro (Assessore)

Sport qui travaille l'esprit et le corps en développant les aspects suivants: concentration, rapidité de raisonnement, élasticité, coordination motrice et renforcement musculaire.

NOUVEAU

## Moments de Poésie

Maria Albertina Farinho

Développer le goût de la Poésie grâce à la lecture de poètes portugais.

NOUVEAU

## L'éveil de la conscience

Fernanda Diniz

Cours théoriques et pratiques où sont abordés des sujets sur la spiritualité et les thérapies complémentaires sont abordés.

## Patchwork - Travaux avec des recoupes

Renata Rivieri e Almerinda Fernandes (Traductrice)

Téchnique d'artisanat qui a recours à l'usage de recoupes de tissus pour créer des pièces décoratives.

**Matériel:** Indiqué par la monitrice

## Patrimoine de l'alimentation

Marieta Monteiro

Connaissance de l'histoire de l'alimentation à travers les âges.

## Peinture

Laura Silva

Apprentissage de la technique de peinture sur toile.

**Matériel:** Pinceaux, peintures, toiles.

# Modules 2023/2024

## Peinture à l'huile - Niveau II

Magaly Gouveia

Poursuite de l'apprentissage dans la technique réaliste de la peinture à l'huile, selon une approche théorique et pratique qui permet à l'élève d'apprendre à peindre avec excellence. Réservé uniquement à ceux qui ont déjà des connaissances de la technique.

**Matériel:** Toiles, pinceaux, peintures et diluants.  
**REMARQUE:** Les matériaux indiqués ne doivent être achetés qu'après information de la monitrice.

NOUVEAU

## Peinture au pastel

Valentina Coelho

La peinture au pastel est une approche pratique des différentes techniques d'expression artistique. Le pastel a la particularité d'être doux et de ton mat.

**Matériel:** 1 feuille de papier CANSON ou papier blanc 120g/m<sup>2</sup>, battônets de pastels secs, estompe ou cotons tiges et fixateur ou laque (pour cheveux).

NOUVEAU

## Peinture à l'acrylique

Miriam Merci

Cours séparé en niveaux où l'élève apprend les bases de la peinture, des couleurs primaires et secondaires grâce à une méthode innovante avec théorie et pratique, permettant à l'étudiant de réaliser d'excellentes peintures en peu de temps.

**Matériel:** Toile, pinceaux, peintures acryliques, spatules, apprêt en plâtre ou pâte acrylique, feuilles de papier A4, gomme, règle, crayon graphite et stylo noir pour signature sur toile.

## Portugais pour étrangers – Niveau I

Olga Calado

Apprenez le portugais essentiel à travers la pratique et des simulations. Une manière amusante d'apprendre le portugais sans se soucier de la grammaire. Pour les débutants.

## Portugais pour étrangers – Niveau II

Vanda de La Saete e Ilídio Pereira (Conseiller)

Pour ceux qui ont déjà des notions de base de la langue portugaise et souhaitent perfectionner leurs connaissances, en particulier dans des situations pratiques de la vie quotidienne dans la société portugaise.

NOUVEAU

## Portugais pour étrangers - Niveau III

Sónia Tavares

Pendant les cours, des situations pour le débat seront créées, des révisions grammaticales et des jeux.

## Portugais pour Français - Niveau I

Aurora Belchiorinho

Permettre l'acquisition de compétences communicatives en portugais.

## Portugais pour Français - Niveau II

Aurora Belchiorinho

Améliorer les capacités de lecture, de compréhension et d'écriture de textes en portugais.

NOUVEAU

## Portugais pour français et italiens Niveau I

Deolinda Boschung

Permettre l'acquisition de compétences communicatives en portugais.

NOUVEAU

## Portugais pour français et italiens Niveau II

Deolinda Boschung

Améliorer les compétences communicatives en portugais.

NOUVEAU

## Restiration et méditation

Helena Martinho

Apprendre à respirer et méditer por un meilleur bien-être.

Matériel: Tapis de gym, serviette, oreiller et couverture.

## Santé et Bien-être

Valentina de Sousa

“La Santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et non pas uniquement l'absence d'affections ou de maladies” (Organisation Mondiale de la Santé).

NOUVEAU

## Techniques d'autodéfense

Maurizio Scotti

Avec des exercices de respiration, de maîtrise de soi et de présence d'esprit, nous apprendrons des techniques d'autodéfense. Ces techniques impliquent l'apprentissage de stratégies de défense physiques, mentales et émotionnelles pour protéger et préserver la sécurité personnelle quand confrontés avec des situations de danger ou d'agression.

Matériel: Vêtements confortables et tapis de gym.

## Technique de Couture artisanale, Niveau I

Tiziana Prandina e Almerinda Fernandes (Traductrice)

Acquisition/amélioration de techniques telles que comment prendre des mesures, couture à la main et points de base, élaboration de modèles, technique de coupe, position sur le tissu et confection.

## Technique de Couture artisanale, Niveau II

Tiziana Prandina e Almerinda Fernandes (Traductrice)

Approfondissement de techniques telles que : prise de mesures, couture à la main et points de base, construction de modèles, technique de coupe, position sur le tissu et confection.

NOUVEAU

## Entraînement Multifonctionnel

Luciana Almeida

Programme d'entraînement pour le développement des capacités biomotrices et l'apprentissage des capacités motrices. Ses principes sont : l'étirement; la conscience corporelle; l'amélioration de la coordination motrice et du rythme; la promotion de la santé mentale et le renforcement musculaire.

## Tuna da Academia

António Cabral

Continuation du groupe "Tuna da Academia" avec guitare et cavaquinho pour ceux qui savent jouer.

Matériel: Trépied pour ceux qui jouent d'instruments (guitare/viole ou cavaquinho).

NOUVEAU

## Vivre dans l'essence – Spiritualité et Santé

Ana Margarida Carvalho

Cours thématiques avec pratiques de méditation, intelligence émotionnelle, régression de la mémoire, conscientologie, spiritualité, psychosomatique, reiki, réflexologie, physique et médecine quantique. Découvrez d'autres perspectives et approches holistiques, scientifiques, culturelles, sociales et philosophiques. Permettre aux étudiants d'accéder à de nouveaux domaines de soins personnels, de bien-être et de connaissances, en incluant des contenus spirituels tels que l'angéologie, la lecture d'aura et la conscience systémique.

NOUVEAU

## Vivere in Portugallo

Tullio Buonaccorsi

Permettre l'intégration de la communauté italienne dans la vie sociale et culturelle de Quarteira.

## Yoga du Rire

Marisa Morgado

Promotion du bien-être physique et mental par le rire alliant des activités ludiques avec des exercices respiratoires capables d'éliminer le stress.

Matériel: Tapis de gymnastique ou serviette.

## Yoga Integrale

Helena Martinho

La pratique du Yoga permet d'intégrer et équilibrer les aspects physiques, mentaux et émotionnels, ce qui permet une profonde auto-connaissance, indépendamment de l'âge ou de la condition physique.

Matériel: Tapis de gymnastique, serviette, coussin et couverture.

Rua Vasco da Gama, 85, R/C  
8125-256 Quarteira

289 315 235  
geral@jf-quarteira.pt

**jf-quarteira.pt**

 /quarteiralongevidadequalidade



ACADEMIA  
*do Saber*



  
Quarteira  
FREGUESIA

loulé