



# PROGRAMME 2024-2025

*la culture plaisir !*

**UNIPOP**



AVENT.ARBAZ  
GRIMISUAT

Notre mission, que chacun-e puisse découvrir des activités enrichissantes, sources de plaisir, de développement personnel et de nouvelles rencontres conviviales.

Comme chaque année, nous vous proposons des cours nouveaux. Profitez-en !

Nous vous donnons rendez-vous en septembre !

*Le team Unipop Adret*

#### Présidente

Christiane Travelletti (079 825 52 22)

#### Secrétaire

Barbara Zumsteg (079 690 21 57)

#### Trésorier

Michel Pralong (078 300 95 45)

#### Membres

Nathalie Dolt (076 675 66 40)

Dominique Pannatier

(dominique.pannatier@bluewin.ch)

Sabrina Trachsel (079 623 55 53)

Emilie Angeloz

(emilie.angeloz@gmail.com)

## Inscriptions et Finances

Par internet : [www.unipopadret.ch](http://www.unipopadret.ch)

Par e-mail : [info@unipopadret.ch](mailto:info@unipopadret.ch)

L'inscription est effective dès le paiement sur notre

compte bancaire au nom de

Unipop de l'Adret, 1966 Ayent

Iban CH40 8080 8005 8903 1264 7

CCP Banque : 19-82-4

Clearing Banque : 80808

en précisant dans la communication, quel cours concerne le paiement.

## Délai d'inscription

10 jours avant le début des cours.

## Convocation

Aucune convocation n'est envoyée de septembre à décembre. Dès janvier, chaque participant est convoqué individuellement environ une semaine avant le début du cours.

## Matériel

Le prix du matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il est encaissé directement par l'animateur(trice).

## Remarques

Un cours peut être annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant (moins de 4 inscriptions). Cependant, il pourrait être maintenu si les inscrits acceptent de payer un montant supérieur.

En cas d'annulation, vous serez averti et remboursé.

En cas de désistement plus de 7 jours avant le début du cours, un montant de CHF 20.- sera retenu pour les frais administratifs. Passé ce délai, le montant du cours sera facturé. Il ne sera pas remboursé en cas d'abandon.

Les cours sont en principe interrompus pendant les vacances scolaires.

Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

## Renseignements

Secrétariat de l'Unipop : 027 398 31 67

Internet : [info@unipopadret.ch](mailto:info@unipopadret.ch)

## Nos remerciements

Nous remercions les autorités des communes d'Ayent, de Grimisuat et d'Arbaz pour leur aide financière et le soutien logistique très appréciés.

Merci également à Rhône FM et au Département de l'économie et de la formation de l'État du Valais, qui soutiennent les Universités populaires et nous permettent de vous offrir des cours à des tarifs intéressants près de chez vous.

**Rhône<sup>fm</sup>**

FORMATION  
PROFESSIONNELLE VALAIS

## Artisanat et créativité

### 01 Scrapbooking - Album Nature

Réalisation d'un album sur le thème de la nature, montagne et randonnée pour mettre en valeur tes photographies. Découverte de différentes techniques de colorisation et mise en page.

Jour	Samedi 21 septembre 2024, 09:00 - 12:00 Samedi 21 septembre 2024, 13:00 - 16:00 Samedi 05 octobre 2024, 09:00 - 12:00 Samedi 05 octobre 2024, 13:00 - 16:00
Prix du cours	180.00 CHF - Matériel 60.00 CHF*
Lieu	Ecole Champlan - Salle 01 Formation
Animatrice	Angéloz Emilie (079 717 00 20)

### 02 Après-midi tricot et crochet

Les 1<sup>er</sup> mardi du mois de novembre à mars, venez partager votre passion du tricot dans un lieu convivial à Anzère de 14h à 17h. Des personnes expérimentées seront à votre disposition pour vous guider si besoin.

Jour	Mardi 05 novembre 2024, 14:00 - 17:00
Prix du cours	10.00 CHF
Animatrice	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
Remarques	Apportez la laine et les aiguilles et nous partagerons notre passion autour d'une collation. 10.- CHF par après-midi. Le lieu de rdv vous sera communiqué lors de votre inscription.

### 03 Carterie - Noël

Vient réaliser tes cartes de Noël et tes cartes pour la nouvelle année en découvrant différentes techniques de scrapbooking.

Jour	Samedi 30 novembre 2024, 09:00 - 12:00 Samedi 30 novembre 2024, 13:00 - 16:00 Samedi 05 octobre 2024, 09:00 - 12:00 Samedi 05 octobre 2024, 13:00 - 16:00
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Ecole Champlan - Salle 01 Formation
Animatrice	Angéloz Emilie (079 717 00 20)
Remarques	Le prix du matériel est facturé en fonction des réalisations faites par les participants.

### 04 Calligraphie Japonaise

Shodo, la voie de l'écriture. Un art qui réveille vos sens et enrichit votre vie. Venez découvrir le monde de cette écriture. Le plus important ce sont vos sentiments avec le pinceau. Vous n'avez pas besoin de comprendre la langue japonaise.

Jour	Jeudi 06 février 2025, 18:30 - 20:00
Durée	4 cours
Prix du cours	90.00 CHF / Matériel 25 CHF*
Prix du matériel	60.00 CHF
Lieu	Ecole Champlan - Salle 01 Formation
Animatrice	Kaneto Rika (079 268 46 03)
Responsable	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
Remarques	Se munir de vieux journaux et d'un tablier pour ne pas se salir. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

### 05 Petit meuble ou déco en bois

Scier, raboter, ajuster pour faire avancer votre projet en fonction de vos envies et désirs. Dans un petit atelier amateur de Champlan, venez découvrir quelques techniques. Prenez vos idées avec vous pour les réaliser ensemble.

Jour	Lundi 07 avril 2025, 19:30 - 21:30
Durée	6 cours
Prix du cours	180.00 CHF / Matériel 30.00 CHF*
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Sera donné chez l'animateur de cours
Animateur	Berger Christophe (079 158 37 00)
Responsable	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
Remarques	Prendre des protections auditives, un crayon à papier et vêtements de travail (local non chauffé). Le bois sera décompté séparément selon le projet.

### 06 Scrapbooking - Calendrier

Réalisation d'un calendrier perpétuel qui sera posé sur un chevalet pour décorer ton bureau ou à offrir !

Jour	Samedi 24 mai 2025, 09:00 - 12:00 Samedi 24 mai 2025, 13:00 - 16:00
Prix du cours	90.00 CHF - Matériel 25.00 CHF*
Lieu	Ecole Champlan - Salle 01 Formation
Animatrice	Angéloz Emilie (079 717 00 20)

**\*Cette somme sera encaissée par l'animateur au début du cours**

## Compétences de base

### 07 Internet et smartphone Quoi, comment, pour qui ?

*Cours de base de découverte de son smartphones. Savoir l'utiliser pour autre chose que pour téléphoner : prendre des photos, envoyer des messages, utiliser internet...*

<b>Jour</b>	Samedi 11 janvier 2025, 09:00 - 11:00
<b>Prix du cours</b>	75.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent - Salle de classe 01
<b>Responsable</b>	Compétences de base
<b>Remarques</b>	Cours réalisé selon les demandes des participants. Prenez avec vous votre smartphone. Paiement au comptant à l'animateur lors du premier cours. Inscription : - sur le site internet - par téléphone 027 398 31 67 - par email info@unipopadret.ch

## Conférences

### 08 Derniers secours

*Rita Bonvin et Christine Orsinger, 4 modules pour survoler la fin de vie et la mort: La mort fait partie de la vie; anticiper et décider; soulager la souffrance; dire adieu. Tout public. Prérequis pour le cours Mourir à la Maison.*

<b>Jour</b>	Vendredi 20 septembre 2024, 10:00 - 18:00
<b>Lieu</b>	Espace culturel Jeanne Rivollier, Arbaz
<b>Animatrice</b>	Bonvin Rita (027 398 14 94)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Prendre un pique-nique pour midi. Cours gratuit avec une possibilité de contributions volontaires au frais d'organisation. Merci de vous inscrire.

### 09 Le Karma selon le point de vue Bouddhiste

*Jean-Richard Zufferey, devenu Bouddhiste il y a une dizaine d'année, souhaite partager son parcours spirituel sans chercher à convaincre ou convertir personne, mais dans*

*l'espoir que cet enseignement non sectaire soit bénéfique à toutes et à tous. La connaissance du Karma nous permet de mieux appréhender la nature des choses et ce que nous sommes. Comprendre le Karma peut nous aider à trouver la paix et nous améliorer que l'on soit Bouddhiste ou non. Une partie questions-réponses clôturera la soirée.*

<b>Jour</b>	Mcredi 02 octobre 2024, 19:30 - 21:30
<b>Lieu</b>	Espace culturel Jeanne Rivollier, Arbaz
<b>Animateur</b>	Zufferey Jean Richard (079 446 14 08)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Cours gratuit avec une possibilité de contributions volontaires au frais d'organisation. Merci de vous inscrire.

### 10 Mourir à la maison

*Rita Bonvin et Christine Orsinger. Cadre de réflexion et d'organisation pratique pour les fins de vie à domicile. Prérequis : cours derniers secours.*

<b>Jour</b>	Vendredi 18 octobre 2024, 10:00 - 18:00
<b>Lieu</b>	Espace culturel Jeanne Rivollier, Arbaz
<b>Animatrice</b>	Bonvin Rita (027 398 14 94)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Prendre un pique-nique pour midi. Cours gratuit avec une possibilité de contributions volontaires au frais d'organisation. Merci de vous inscrire.

## Culture

### 11 Sortie culturelle selon offre

*Détails du programme suivront en temps utile.*

*Trois sorties culturelles seront planifiées*

**le 22 octobre 2024, le 28 janvier 2025 et le 20 mai 2025.**

<b>Jour</b>	Mardi 08:00 - 17:00
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	Gare de Sion ou à l'endroit de la sortie
<b>Animatrice</b>	Trachsel Sabrina (079 623 55 53)
<b>Responsable</b>	Trachsel Sabrina (079 623 55 53)
<b>Remarques</b>	Transport et repas à la charge du participant

## Développement personnel

### 12 Initiation à l'autohypnose

*Vous découvrirez que l'autohypnose est un outil pour lutter contre le stress, améliorer sa concentration, sa mémoire et favoriser le sommeil. Vous allez apprendre à faire des exercices théoriques et pratiques pour mieux gérer votre quotidien.*

<b>Jour</b>	Mardi 20 août 2024, 14:00 - 16:00
<b>Durée</b>	4 cours
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ecole de Champlan - Salle 02 Ouest
<b>Animatrice</b>	Theytaz Sandrine (078 808 88 25)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre tapis de sol et/ou coussin de yoga.

### 13 Initiation à pratiquer l'outil médiumnique

*L'outil médiumnique permet de développer ses facultés psychiques et spirituelles, son intuition et ainsi vous faciliter votre vie. Venez découvrir l'outil médiumnique par des exercices pratiques et théoriques et apprendre à mieux vous connaître, car c'est avant tout un merveilleux outil de développement personnel.*

<b>Jour</b>	Mardi 20 août 2024, 18:00 - 19:30
<b>Durée</b>	4 cours
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ecole de Champlan - Salle 02 Ouest
<b>Animatrice</b>	Theytaz Sandrine (078 808 88 25)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre tapis de sol et/ou coussin de yoga.

### 14 Femmes au cœur du Leader (conférence participative)

*Tu te sens souvent débordée, épuisée, pas à la hauteur malgré tes réussites. Que tu sois une femme active, mère au foyer, entrepreneuse, politicienne. Viens découvrir 8 tips surprenants et comment les incorporer de manière intentionnelle et simple à ton quotidien.*

<b>Jour</b>	Vendredi 13 septembre 2024, 19:00 - 21:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent - Salle de classe 01
<b>Animatrice</b>	Glassey-Cotruzzola Linda
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

### 15 Autohypnose cours avancé

*Vous découvrirez que l'autohypnose est un outil pour lutter contre le stress, améliorer sa concentration, sa mémoire et favoriser le sommeil. Vous allez apprendre à faire des exercices théoriques et pratiques pour mieux gérer votre quotidien. Prérequis : avoir suivi le cours d'autohypnose ou avoir déjà pratiqué de l'hypnose.*

<b>Jour</b>	Mardi 17 septembre 2024, 14:00 - 16:00
<b>Durée</b>	4 cours
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ecole de Champlan - Salle 02 Ouest
<b>Animatrice</b>	Theytaz Sandrine (078 808 88 25)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre tapis de sol et/ou coussin de yoga.

### 16 Méditation intuition

*Apprendre à méditer pour être plus apte au lâcher-prise, à mieux gérer différentes situations et à vous reconnecter à votre moi intérieur afin de pouvoir vous donner des possibilités dans n'importe quel domaine.*

<b>Jour</b>	Mardi 17 septembre 2024, 18:00 - 19:30
<b>Durée</b>	4 cours
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ecole de Champlan - Salle 02 Ouest
<b>Animatrice</b>	Theytaz Sandrine (078 808 88 25)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre tapis de sol et/ou coussin de yoga.

### 17 Introduction à l'interprétation des rêves

*Découvrez le symbolisme et la signification profonde de vos rêves afin de pouvoir décrypter leurs messages cachés.*

<b>Jour</b>	18 septembre 2024, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 2.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Espace culturel Jeanne Rivollier, Arbaz
<b>Animatrice</b>	Cabral Joana
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## 18 Savourez chaque journée

*Quelle que soit votre situation, vous avez l'opportunité de rendre chacune de vos journées plus savoureuse.*

- Gérer les imprévus
- Développer des relations positives avec les autres
- Reconnaître ses priorités-Imaginer et appliquer des solutions innovantes en utilisant votre créativité

**Jour** Mercredi 30 octobre 2024, 18:30 - 20:00

**Prix du cours** 140.00 CHF

**Lieu** CO d'Ayent - Salle 01

**Animatrice** Glassey-Cotruzzola Linda

**Responsable** Travelletti Christiane (079 825 52 22)

**Remarques** "La vie est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber."  
Forrest Gump

## 19 Self-leadership au féminin

*Que vous soyez femme active, mère au foyer, entrepreneuse, politicienne, bénévole, sachez que ce n'est pas votre statut qui fait de vous une leader, ce sont vos habitudes et vos principes de vie. 5 soirées pour :*

- Booster votre confiance en vous et votre motivation.
- Déterminer votre propre définition du succès.
- Découvrir les habitudes des femmes qui réussissent.
- Créer votre plan personnel de réussite.

**Jour** Mercredi 29 janvier 2025, 18:30 - 20:00

**Prix du cours** 140.00 CHF

**Lieu** CO d'Ayent - Salle 01

**Animatrice** Glassey-Cotruzzola Linda

**Responsable** Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## Informatique et médias

### 20 Comprendre et maîtriser son appareil photo (débutants et amateurs)

*Viens avec ton appareil photo le temps de 3 soirées et d'une matinée pour en comprendre le fonctionnement. Après ce cours, tu pourras dépasser le mode automatique, te familiariser avec les autres modes et alors créer ton propre mode d'expression. Tu auras l'occasion de te former et d'exercer en soirée ainsi que lors d'une matinée de pratique à l'extérieur*

**Jour** Mercredi 02 octobre 2024, 18:30 - 21:30

**Durée** 4 cours

**Prix du cours** 180.00 CHF

**Lieu** CO d'Ayent, salle 02, St-Romain

**Animateur** Guillaume Eric (079.850.18.54)

**Responsable** Angéloz Emilie (079 717 00 20)

**Remarques** Prendre appareil de photo habituel (boîtier et optique), batterie(s) chargée(s) et mode d'emploi.

### 21 Améliorer la qualité des photos prises avec un Smartphone (iPhone, Android ou autres)

*Le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi et, la plupart du temps, c'est celui intégré à son smartphone. Mais ce n'est pas parce qu'il rend la photographie simple et accessible que chacune de tes images sera spectaculaire. Durant ces deux soirées, comprends les étapes qui, dès la prise de vue, te permettront de tirer le meilleur parti de l'appareil photo intégré à ton smartphone.*

**Jour** Jeudi 03 octobre 2024, 18:30 - 21:30

Jeudi 10 octobre 2024, 18:30 - 21:30

**Prix du cours** 90.00 CHF

**Lieu** O d'Ayent - Salle 01

**Animateur** Guillaume Eric

**Responsable** Angéloz Emilie (079 717 00 20)

**Remarques** Prendre son smartphone (batterie chargée), salle avec wifi

### 22 Apprendre et comprendre le traitement d'image avec Lightroom Classic

*Après 4 soirées, le logiciel Adobe Lightroom Classic aura moins de secrets pour toi. Tu progresseras et prendras plus de plaisir lors de la gestion (importation, catalogage, exportation, ...) et du traitement de tes images.*

**Jour** Mardi 11 mars 2025, 19:00 - 22:00

**Durée** 4 cours

**Prix du cours** 180.00 CHF

**Lieu** CO d'Ayent, salle 02, St-Romain

**Animateur** Guillaume Eric (079.850.18.54)

**Responsable** Angéloz Emilie (079 717 00 20)

**Remarques** Prendre ordinateur personnel et chargeur, Adobe Lightroom Classic installé, salle de théorie avec beamer, rallonges et multiprises pour chargeurs, le prof prend son ordi.

## Langues

### 23 Anglais niveau avancé

*Voulez-vous perfectionner votre anglais à travers la conversation, le vocabulaire et la grammaire d'une manière conviviale ? Prérequis : Avoir suivi le cours débutant ou posséder quelques bases de la langue de Shakespeare.*

<b>Jour</b>	Lundi 09 septembre 2024, 19:00 - 20:30
<b>Durée</b>	10 cours, nouvelle série de cours en 2025
<b>Prix du cours</b>	220.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent, salle 01, St-Romain
<b>Animatrice</b>	Cochrane Yvonne (076 513 28 52)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Le cours sera adapté selon les compétences des participants.

### 24 Anglais débutant

*Voulez-vous mieux vous débrouiller en voyage ou acquérir des notions de base pour parler anglais dans le cadre de votre travail ? Venez apprendre d'une façon conviviale la langue de Shakespeare, une des plus parlée au monde.*

<b>Jour</b>	Lundi 09 septembre 2024, 20:30 - 21:30
<b>Durée</b>	10 cours, nouvelle série de cours en 2025
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent, salle 01, St-Romain
<b>Animatrice</b>	Cochrane Yvonne (076 513 28 52)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Niveau débutant ou ayant quelques notions de base.

### 25 Espagnol débutant

*Apprendre l'espagnol du quotidien vous ouvrira les portes lors d'un prochain voyage à l'étranger ou dans le milieu professionnel. Vous augmenterez la compréhension mais également la communication. simples.*

<b>Jour</b>	Mardi 17 septembre 2024, 18:30 - 19:30
<b>Durée</b>	10 cours, nouvelle série de cours en 2025
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent, salle 01, St-Romain
<b>Animatrice</b>	Constantin Rosa Reina (027 398 15 64)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Le cours sera adapté selon les compétences des participants.

### 26 Espagnol avancé

*Cours de renforcement des connaissances grammaticales et de vocabulaire. Conversation interactive sur des sujets tels que le travail, l'actualité et les loisirs.*

<b>Jour</b>	Mardi 17 septembre 2024, 19:30 - 21:00
<b>Durée</b>	10 cours, nouvelle série de cours en 2025
<b>Prix du cours</b>	220.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent, salle 01, St-Romain
<b>Animateur</b>	Constantin Rosa Reina (027 398 15 64)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	voir cour 25

## Nature

### 27 Créer son compost

*Créer et soigner son compost. Démonstration pratique sur un jardin pour valoriser vos déchets végétaux.*

<b>Jour</b>	Mercredi 18 septembre 2024, 18:00 - 20:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	Parking du CO d'Ayent
<b>Animateur</b>	Moos Jean-Marie (027 398 57 04)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

### 28 Permaculture pratique en automne

*Jardin, forêt et verger en permaculture comment ça marche ? Partie théorique : l'éthique, les principes, les applications... Partie pratique: que faire au jardin en automne: entretien des buttes, planches de culture, semis d'automne, compostage*

<b>Jour</b>	Samedi 12 octobre 2024, 09:00 - 15:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Parking CO d'Ayent, St-Romain
<b>Animateur</b>	Moos Jean-Marie (027 398 57 04)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Repas de midi tiré du sac.

### 29 Taille des arbres fruitiers

*Taille douce et soin des fruitiers dans un verger en permaculture.*

<b>Jour</b>	Samedi 08 mars 2025, 09:00 - 15:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Sera précisé par courrier
<b>Animateur</b>	Moos Jean-Marie (027 398 57 04)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## 30 Permaculture pratique printemps

*Jardin, forêt et verger comment ça marche.*

*Partie théorique: l'éthique, les principes et les applications.*

*Partie pratique: que faire au jardin au printemps, préparation des planches de culture pour les semis et les plantations, le compostage...*

<b>Jour</b>	Samedi 26 avril 2025, 09:00 - 15:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Parking CO d'Ayent, St-Romain
<b>Animateur</b>	Moos Jean-Marie (027 398 57 04)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)
<b>Remarques</b>	Repas de midi tiré du sac.

## Santé et Bien-être

### 31 Yoga en soirée 2024

*Equilibre, souplesse, concentration, détente. Le Yoga est une philosophie de vie, un ensemble de pratiques qui prend soin du corps et de l'âme.*

*Ce cours s'adapte aux débutants comme aux avancés.*

<b>Jour</b>	Jeudi 22 août 2024, 18:00 - 19:00
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Pigeon-Robatti Isabelle (079 832 93 00)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de yoga, une couverture, un petit coussin et une tenue confortable.

### 32 Yoga en matinée 2024

*Equilibre, souplesse, concentration, détente. Le Yoga est une philosophie de vie, un ensemble de pratiques qui prend soin du corps et de l'âme.*

*Ce cours s'adapte aux débutants comme aux avancés.*

<b>Jour</b>	Vendredi 23 août 2024, 09:30 - 10:30
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Pigeon-Robatti Isabelle (079 832 93 00)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de yoga, une couverture, un petit coussin et une tenue confortable.

## 33 Pilates 2024 - Lundi 17h30

*La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à prévenir les maux de dos; acquérir une grande force abdominale; se muscler en longueur et non en masse; améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination; favoriser un travail efficace et relaxant grâce à une bonne respiration.*

<b>Jour</b>	Lundi 26 août 2024, 17:30 - 18:30
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Lorenz Michaela (079 563 13 80)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

### 34 Pilates 2024 - Lundi 18h30

*La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à prévenir les maux de dos; acquérir une grande force abdominale; se muscler en longueur et non en masse; améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination; favoriser un travail efficace et relaxant grâce à une bonne respiration.*

<b>Jour</b>	Lundi 26 août 2024, 18:30 - 19:30
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Lorenz Michaela (079 563 13 80)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

### 35 Yoga seniors / Yoga doux

*Ce cours tout en douceur, s'adapte autant aux seniors qu'aux personnes de tout âge, désirant rencontrer le yoga dans un rythme doux, lent, sans postures difficiles, sans contraintes, sans étirements extrêmes.*

<b>Jour</b>	Mardi 27 août 2024, 09:30 - 10:30
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Pigeon - Robatti Isabelle (079 832 93 00)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de yoga, une couverture et une tenue confortable.



## 36 Flow, core & stretch Lundi 15h

*Un entraînement qui propose du renforcement et de l'équilibre, vers une meilleure souplesse, par des séquences continues en "flow". Pour mieux s'écouter, pour mieux respirer et pour se faire du bien !*

<b>Jour</b>	Lundi 02 septembre 2024, 15:00 - 16:00
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Ledroit Anne (079 561 99 37)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 37 Flow, core & stretch Lundi 16h

<b>Jour</b>	Lundi 02 septembre 2024, 16:00 - 17:00
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Ledroit Anne (079 561 99 37)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 38 Flow, core & stretch Jeudi 9h

<b>Jour</b>	Jeudi 05 septembre 2024, 09:00 - 10:00
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Ledroit Anne (079 561 99 37)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 39 Flow, core & stretch Jeudi 10h

<b>Jour</b>	Jeudi 05 septembre 2024, 10:00 - 11:00
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Ledroit Anne (079 561 99 37)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (076 675 66 40)
<b>Remarques</b>	Prendre votre tapis de sol. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 40 Chi Gong

*Le Chi Gong est reconnu comme gymnastique de longue vie. Il consiste en une suite de mouvements et de déplacements s'exécutant lentement, accompagnés par une respiration consciente et profonde. Il procure à la fois détente et énergie, il développe la concentration, la souplesse et le tonus musculaire. Ouvert à toute personne, jeune ou âgée. Tenue de gym, baskets légères ou chaussettes antidérapantes.*

<b>Jour</b>	Mercredi 11 septembre 2024, 14:00 - 15:30
<b>Durée</b>	10 cours
<b>Prix du cours</b>	220.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Clivaz Noëlla (078 914 09 84)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	Ouvert aussi aux débutants. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 41 La médecine ayurvédique

*L'ayurveda est une médecine traditionnelle indienne. Elle permet de déterminer ainsi que de comprendre l'importance de l'équilibre dans notre vie, surtout du point de vue alimentaire, mais pas seulement.*

<b>Jour</b>	Mardi 08 octobre 2024, 19:00 - 20:30
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO d'Ayent - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Morard Daphnée (078 711 08 34)
<b>Responsable</b>	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## 42 Stage de Yoga

*Découvrir ou approfondir sa pratique de yoga lors d'une matinée. Durant 3 heures c'est rencontrer la méditation, les postures (asanas), les exercices de souffle (pranayama), la relaxation.*

<b>Jour</b>	Samedi 09 novembre 2024, 09:30 - 12:30
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	Ancienne Ecole Champlan - Salle 02
<b>Animatrice</b>	Pigeon-Robatti Isabelle (079 832 93 00)
<b>Responsable</b>	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
<b>Remarques</b>	prendre vêtements confortables, tapis de yoga, couverture, coussin ou coussin de méditation.

## Saveurs et senteurs

### 43 Lacto-fermentation

*Processus naturel de conservation des aliments qui les enrichit en enzymes, micronutriments et bien sûr en goût. Nous verrons plusieurs types de fermentations, yogourts, fromages, légumes, boissons, levains.*

<b>Jour</b>	Samedi 21 septembre 2024, 10:00 - 13:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 5.00, 10.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Cuisine du CO Ayent
<b>Animatrice</b>	Berthouzoz Cathy
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

### 44 Cuisine indienne - l'automne

*Mélanges de Lentilles au ghee. Epinards et panir au gingembre frais (Palak Panir). Riz basmati. Recette de ghee.*

<b>Jour</b>	Mercredi 23 octobre 2024, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 15.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Cuisine du CO Ayent
<b>Animateur</b>	Singh Jasvir
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

### 45 Fabrication de gin

*Viens découvrir l'univers du gin, processus de fabrication, dégustation et fabrication de ton propre gin à la distillerie Swhisky.*

<b>Jour</b>	Vendredi 08 novembre 2024, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 30.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Distillerie Swhisky, maison les Vignettes.
<b>Animateur</b>	Delaloye Alex (027 306 44 79)
<b>Responsable</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Co-voiturage possible

### 46 Cuisine indienne Délices de l'Inde

*Poulet tikka masala. Lentilles brunes aux coriandres. Riz basmati. Raita.*

<b>Jour</b>	Mercredi 20 novembre 2024, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 15.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Cuisine du CO Ayent
<b>Animateur</b>	Singh Jasvir
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

### 47 Visite de la Brasserie d'Ayent

*Visite et découverte des procédés de fabrication dans une brasserie de la région, suivie d'une dégustation des différentes bières.*

<b>Jour</b>	Vendredi 22 novembre 2024, 18:00 - 20:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF - Matériel 25.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Brasserie artisanale d'Ayent
<b>Animateur</b>	Van Dorpe Corentin (079 455 90 87)
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

### 48 Whiskys du monde

*Le temps d'une soirée venez découvrir et déguster des whiskys du monde entier à la distillerie Swhisky.*

<b>Jour</b>	Vendredi 21 février 2025, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF - Matériel 30.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Distillerie Swhisky, maison les Vignettes.
<b>Animateur</b>	Delaloye Alex (027 306 44 79)
<b>Responsable</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Co-voiturage possible

### 49 Cuisine indienne - le printemps

*Pois chiches citronné aux poudres de la mangue. Mélanges de légumes à l'indienne (carottes, petit pois, pomme de terre). Riz parfumé. Chutney à la menthe.*

<b>Jour</b>	Mercredi 26 mars 2025, 19:00 - 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF - Matériel 15.00 CHF*
<b>Lieu</b>	Cuisine du CO Ayent
<b>Animateur</b>	Singh Jasvir
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

### 50 Burgers végété

*Une alternative 100 % végétale saine et savoureuse au héros de la fast-food. Nous confectionnerons plusieurs sortes de galettes, à base de haricots rouges, quinoa ou sarrasin, ainsi que les sauces, véganaïse, tartare et ketchup maison. Nous verrons aussi comment remplacer le pain de manière créative.*

<b>Jour</b>	Samedi 05 avril 2025, 10:00 - 13:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisine du CO Ayent
<b>Animatrice</b>	Berthouzoz Cathy
<b>Responsable</b>	Travalletti Christiane (079 825 52 22)

**\*Cette somme sera encaissée par l'animateur au début du cours**

## 51 Cuisine indienne - ayurvédique diet végétarien

*Lentilles corail aux cumins. Salade d'Aubergines. Haricots pomme de terre aux graines de coriandre. Riz basmati.*

Jour	Mercredi 30 avril 2025, 19:00 - 22:00
Prix du cours	45.00 CHF - Matériel 15.00 CHF*
Lieu	Cuisine du CO Ayent
Animateur	Singh Jasvir
Responsable	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## Sports

## 52 Cardio-training et CAF 2024

*Cours de cardio-training et CAF (Cuisses, Abdos, Fessiers). Excellent cours pour tonifier tout le bas du corps et garder la forme en entrainant son cœur avec des exercices de cardio.*

Jour	Mercredi 28 août 2024, 09:00 - 10:00
Durée	10 cours
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ecole de Champlan - Salle 02 ouest
Animatrice	Constantin Stéphanie (076 512 86 72)
Responsable	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
Remarques	Prendre un tapis de gym avec soi. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## 53 Body Sculpt 2024

*Renforcement total avec le poids du corps. Ce cours dynamique et énergisant est conçu pour renforcer et tonifier tout le corps en utilisant uniquement la résistance naturelle du poids corporel. Chaque session combine des exercices de force, de cardio et de flexibilité pour un entraînement complet et efficace.*

Jour	Mercredi 28 août 2024, 10:00 - 11:00
Durée	10 cours
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ecole de Champlan - Salle 02 ouest
Animatrice	Constantin Stéphanie (076 512 86 72)
Responsable	Dolt Nathalie (nathaliedolt@yahoo.com)
Remarques	Prendre un tapis de gym avec soi. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## Unipop Juniors

## 54 Animaclac, atelier photo animaux

*Atelier pour enfant (dès la 5H) qui consiste à apprendre les bases techniques de la photographie, la composition de l'image et à développer sa créativité autour de réalisations photos avec les animaux.*

Jour	Mercredi 09 octobre 2024, 14:00 - 15:30
Prix du cours	22.00 CHF
Lieu	Wyer-Biffiger Laetitia ch. de la Roua 46 1965 Ormône (Savièse)
Animatrice	Wyer-Biffiger Laetitia (078 641 00 67)
Responsable	Travelletti Christiane (079 825 52 22)

## 55 Calligraphie Japonaise: Pâques

*Tu aimes le lapin de Pâques ? Tu as envie de faire un bricolage de Pâques différent de d'habitude ? Alors viens dans le monde japonais ! Avec des pincesaux et de l'encre, tu pourras apprendre à écrire ton nom en japonais et tu découvriras pleins de choses sur la calligraphie japonaise !*

Jour	Samedi 12 avril 2025, 09:30 - 11:00
Prix du cours	22.00 CHF / Matériel 5.00 CHF*
Lieu	Ancienne Ecole Champlan - Salle 01 Est
Animatrice	Kaneto Rika (079 268 46 03)
Responsable	Dolt Nathalie (076 675 66 04)
Remarques	Les participants doivent se munir de vieux journaux et d'un tablier pour ne pas se salir.

**\*Cette somme sera encaissée par l'animateur  
au début du cours**

## Nos cours

N°	Cours	Page	Nature	
	<b>Artisanat et créativité</b>			
01	Scrapbooking - Album Nature	1	27	Créer son compost 5
02	Après-midi tricot et crochet	1	28	Permaculture pratique en automne 5
03	Carterie - Noël	1	29	Taille des arbres fruitiers 5
04	Calligraphie Japonaise	1	30	Permaculture pratique printemps 6
05	Petit meuble ou déco en bois	1		
06	Scrapbooking - Calendrier	1		
	<b>Compétences de base</b>			
07	Internet et smartphone - Quoi, comment, pour qui ?	2		
	<b>Conférences</b>			
08	Derniers secours	2	31	Yoga en soirée 6
09	Le Karma selon le point de vue Bouddhiste	2	32	Yoga en matinée 6
10	Mourir à la maison	2	33	Pilates - Lundi 17h30 6
	<b>Culture</b>			
11	Sortie culturelle selon offre	2	34	Pilates - Lundi 18h30 6
	<b>Développement personnel</b>			
12	Initiation à l'autohypnose	3	35	Yoga seniors / Yoga doux 6
13	Initiation à pratiquer l'outil médiumnique	3	36	Flow, core & stretch 2024 - Lundi 15h 7
14	Femmes au cœur du Leader (conférence participative)	3	37	Flow, core & stretch 2024 - Lundi 16h 7
15	Autohypnose cours avancé	3	38	Flow, core & stretch 2024 - Jeudi 9h 7
16	Méditation intuition	3	39	Flow, core & stretch 2024 - Jeudi 10h 7
17	Introduction à l'interprétation des rêves	3	40	Chi Gong 2024 7
18	Savourez chaque journée	4	41	La médecine ayurvédique 7
19	Self-leadership au féminin	4	42	Stage de Yoga 7
	<b>Informatique et médias</b>			
20	Comprendre et maîtriser son appareil photo	4		
21	Améliorer la qualité des photos prises avec un Smartphone (iPhone, Android ou autres)	4		
22	Apprendre et comprendre le traitement d'image avec Lightroom Classic	4		
	<b>Langues</b>			
23	Anglais niveau avancé	5	43	Lacto-fermentation 8
24	Anglais débutant	5	44	Cuisine indienne - couleur de l'automne 8
25	Espagnol débutant	5	45	Fabrication de gin 8
26	Espagnol niveau avancé	5	46	Cuisine indienne - délices de l'Inde 8
			47	Visite de la Brasserie d'Ayent 8
			48	Whiskys du monde 8
			49	Cuisine indienne - couleurs de printemps 8
			50	Burgers végé 8
			51	Cuisine indienne - ayurvédique diet végétarien 9
				<b>Sport</b>
			52	Cardio-training et CAF 2024 9
			53	Body Sculpt 2024 9
				<b>Unipop Juniors</b>
			54	Animaclac, atelier photo animaux 9
			55	Calligraphie japonaise Junior - Pâques 9

[www.unipopadret.ch](http://www.unipopadret.ch)

Université populaire de l'Adret Ayent-Arbaz-Grimisuat

Place du Village 11 | 1972 Anzère

[www.unipopadret.ch](http://www.unipopadret.ch) | [info@unipopadret.ch](mailto:info@unipopadret.ch)

Réalisation et impression: Imprimex SA

Imprimé sur papier RecyStar Nature