



**Programme des cours de l'Unipop Adret (Ayent-Arbaz-Grimisuat)**



## Artisanat et créativité

### Aquarelles flash

Invitation à la réalisation de plusieurs aquarelles mélangées avec de l'encre de chine ou de l'écoline. Expression d'une composition rapide et très personnelle. Effet surprenant pour de la couleur à l'eau.

Dernière leçon: encadrement des oeuvres, visite de l'atelier du peintre suivie d'un apéritif.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mardi, 25 oct. 2011 à 19h30</b>        |
| Durée                | <b>6 cours de 2h00</b>                    |
| Prix                 | <b>120 CHF</b>                            |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>        |
| Animateur(s)         | <b>Moulin Jean-Pierre (027 398 14 88)</b> |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b> |
| Remarques            | <b>Matériel de cours 40.- francs</b>      |

### Cône de Noël

Pour illuminer votre maison à Noël, nous vous proposons un cône fait à partir d'écorces, mousses, pives,... et des petites lumières pour l'intérieur. Hauteur: environ 50 cm.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Lundi, 7 nov. 2011 à 19h30</b>                |
| Durée                | <b>1 cours de 3h00</b>                           |
| Prix                 | <b>30 CHF (matériel non-compris, prix: 40.-)</b> |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>                     |
| Animateur(s)         | <b>Hillebrand Dini (079 247 11 28)</b>           |
| Personne responsable | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>          |

### Bijoux en argent fin

La création de bijoux en argent fin (Art Clay Silver) est une technique qui nous vient tout droit du Japon.

L'argent fin se présente sous forme de pâte qui se travaille comme la céramique. Venez découvrir cette technique et créer 4 bijoux de votre style.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h30</b>                                 |
| Durée                | <b>3 cours de 3h00</b>   |
| Prix                 | <b>90 CHF (+ 4 francs/le gramme (bijoux finis) pour le matériel)</b> |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>                              |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>                        |

### Confectionner un beau paquet cadeau

Quel plaisir d'offrir un beau cadeau... Augmentons-le en sachant présenter un beau paquet.

1er soir théorie et exercices

2ème soir emballage des cadeaux que vous aurez pris.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 25 nov. 2011 à 20h00</b>   |
| Durée                | <b>2 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF</b>   |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>  |
| Animateur(s)         | <b>Berclaz Ariane (027 395 25 42)</b>   |
| Personne responsable | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>   |
| Remarques            | <b>Matériel: 1er soir: ciseaux, ruban adhésif, boîtes en carton de tailles et formes diverses, papier ou vieux papier cadeau pour des essais et vieux rubans.</b> |

**2ème soir: ciseaux, ruban adhésif, papiers, rubans et accessoires choisis selon théorie du 1er soir, cadeaux à emballer et les cartons de taille adaptée si nécessaire.**

### **Miroir cadre en carton**

Miroir, miroir, qui est la plus belle? Nous vous proposons de réaliser un miroir en carton design selon les couleurs de votre intérieur. Deux soirées pour s'initier au travail du carton et des possibilités qu'il offre.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 7 déc. 2011 à 19h30</b>             |
| Durée                | <b>2 cours de 3h00</b>                           |
| Prix                 | <b>60 CHF (matériel non-compris, prix: 20.-)</b> |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>                     |
| Animateur(s)         | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>          |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>    |

### **Meubles en carton**

A l'heure de la récupération, venez découvrir comment créer des meubles en carton en favorisant les arrondis et les formes les plus particulières.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 11 jan. 2012 à 19h30</b>              |
| Durée                | <b>7 cours de 3h00</b>                             |
| Prix                 | <b>210 CHF (+ frais de matériel, environ 40.-)</b> |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>                       |
| Animateur(s)         | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>            |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>      |
| Remarques            | <b>2 meubles à choix.</b>                          |

### **Poterie**

En quelques heures, à partir d'un morceau de terre, en utilisant habilement vos 10 doigts et en laissant voguer votre imagination, vous serez surpris de découvrir vos capacités de création.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 2 fév. 2012 à 19h30</b>             |
| Durée                | <b>6 cours de 2h00</b>                        |
| Prix                 | <b>120 CHF (+ Fr. 10.-/kg de terre)</b>       |
| Salle                | <b>Atelier de poterie Cagnazzo, Grimisuat</b> |
| Animateur(s)         | <b>Cagnazzo Marie-Thérèse (027 398 18 04)</b> |
| Personne responsable | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>       |
| Remarques            | <b>Prendre un tablier.</b>                    |

### **Création d'un masque de carnaval en duo**

Partagez un moment de créativité avec votre fils ou votre fille, s'il a entre 8 et 12 ans. Nous vous proposons de créer un masque de carnaval richement décoré avec la complicité de votre enfant. Nous mettons le matériel, la technique et les conseils à disposition, le temps de créer un masque unique.

|               |  |
|---------------|--|
| Date du cours | <b>Samedi, 4 fév. 2012 à 14h00</b>                                       |
| Durée         | <b>1 cours de 3h00</b>   |
| Prix          | <b>cours gratuit</b>   |
| Salle         | <b>Ctre scolaire d'Arbaz<br/>Foyer<br/>Rte du Village<br/>1974 Arbaz</b> |
| Animateur(s)  | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>                                  |

Personne responsable  
Remarques

**Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)**  
**matériel de cours 10.- par masque réalisé.**

### **Lampe fleur**

Venez créer cette drôle de fleur qui est en fait une lampe dont la tige en métal se plie selon toutes vos envies. Elle est à poser en lampe de chevet ou dans le salon pour un effet déco. Existe en divers coloris.

Date du cours **Mardi, 6 mars 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 3h00**  
Prix **30 CHF (+ Prix du matériel environ 50.- francs)**  
Salle **Ctre scolaire d'Arbaz**  
Animateur(s) **Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)**  
Personne responsable **Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)**

### **Porcelaine froide**

La porcelaine froide est une pâte à modeler que l'on prépare soi-même avec de la colle vinylique et de la farine de maïs. Le modelage une fois terminé, sèche à l'air libre, pas besoin de cuisson. Grâce à cette pâte magique, il est possible de modeler toutes sortes d'objets utilitaires et décoratifs. Dans ce cours de deux soirées de 3h, vous apprendrez à préparer la porcelaine froide. Vous découvrirez les différentes techniques de modelage ainsi que les trucs et astuces pour réaliser une création personnalisée.

Date du cours **Lundi, 12 mars 2012 à 19h00**  
Durée **2 cours de 3h00**  
Prix **60 CHF**  
Salle **Ctre scolaire d'Arbaz**  
Animateur(s) **Andenmatten Marie-Claude (079 380 20 72)**  
Personne responsable **Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)**

### **Echalas déco**

Un échalas décoré de façon rigolote viendra embellir vos bacs à fleurs ou votre jardin.

Date du cours **Lundi, 16 avril 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 3h00**  
Prix **30 CHF**  
Salle **Ctre scolaire d'Arbaz**  
Animateur(s) **Hillebrand Dini (079 247 11 28)**  
Personne responsable **Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)**

## Culture

### **Fondation Gianadda, Monet au musée Marmottan et dans les collections suisses**

Le musée Marmottan de Paris rassemble la plus importante collection au monde d'oeuvres de Claude Monet. La fondation Gianadda expose 70 peintures de cet artiste. Un record à Martigny! En parallèle sera présentée la collection d'estampes japonaises de Monet, assurément une découverte pour beaucoup de visiteurs!

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 21 oct. 2011 à 16h00</b>     |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>                    |
| Prix                 | <b>25 CHF</b>                             |
| Animateur(s)         | <b>De Wolf Antoinette (027/722.83.23)</b> |
| Personne responsable | <b>Riand Régine (027 398 46 62)</b>       |

### **Fondation Gianadda: Ernest Bieler**

Retour de la peinture suisse pour l'exposition hivernale. En collaboration avec le Kunstmuseum de Berne, la fondation Gianadda présente cet hiver une grande rétrospective consacrée à Ernest Bieler, peintre valaisan d'adoption, représentant de l'école de Savièse. C'est l'intégralité du parcours artistique de ce peintre qui sera retracée au travers des 120 oeuvres présentées. Nul doute que le visiteur sera étonné par la diversité de l'oeuvre tant du point de vue stylistique que thématique.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 15 fév. 2012 à 16h00</b>                           |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>  |
| Prix                 | <b>25 CHF</b>   |
| Salle                | <b>Fondation Gianadda<br/>Rue du Forum 59<br/>1920 Martigny</b> |
| Animateur(s)         | <b>De Wolf Antoinette (027/722.83.23)</b>                       |
| Personne responsable | <b>Riand Régine (027 398 46 62)</b>                             |

### **Maison peinte à Botyre: Musée des bisses**

Musée représentatif de l'histoire des bisses en Valais. Mémoire collective des écrits en relation avec la médiathèque. La visite dure environ 2 heures.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 21 mars 2012 à 14h30</b>                |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>                               |
| Prix                 | <b>20 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Maison peinte<br/>Botyre/Ayent<br/>1966 Ayent</b> |
| Animateur(s)         | <b>Dussex Armand (027 398 31 86)</b>                 |
| Personne responsable | <b>Riand Régine (027 398 46 62)</b>                  |

## Divers

### Utilisation d'extincteur 1

Apprendre à réagir face à un feu réel en utilisant un extincteur. Cela peut permettre de sauver des vies mais aussi des souvenirs.

Déroulement du cours: petite théorie, extinction de TV, de friteuse, de poubelle en feu, d'hydrocarbure et tunnel de fumée.

Pour cela utilisation de 2 extincteurs et d'une couverture d'extinction par personne.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 24 sept. 2011 à 10h00</b>   |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>le prix dépendra du nombre de participants: 60 à 100.-</b>                              |
| Salle                | <b>Ctre scolaire de Grimisuat</b>  |
| Animateur(s)         | <b>Troillet Bernard (027 722 56 48)</b>  |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>  |
| Remarques            | <b>minimum 12 participants<br/>Plus il y aura de monde, plus le cours sera bon marché.</b> |

### Utilisation d'extincteur 2

Apprendre à réagir face à un feu réel en utilisant un extincteur. Cela peut permettre de sauver des vies mais aussi des souvenirs.

Déroulement du cours: petite théorie, extinction de TV, de friteuse, de poubelle en feu, d'hydrocarbure et tunnel de fumée.

Pour cela utilisation de 2 extincteurs et d'une couverture d'extinction par personne.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 5 mai 2012 à 10h00</b>  |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>le prix dépendra du nombre de participants: 60 à 100.-</b>                              |
| Salle                | <b>Ctre scolaire de Grimisuat</b>  |
| Animateur(s)         | <b>Troillet Bernard (027 722 56 48)</b>  |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>  |
| Remarques            | <b>minimum 12 participants<br/>Plus il y aura de monde, plus le cours sera bon marché.</b> |

# Informatique

## Formation 24 et 26 janvier

Remise à jour

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Date du cours             | <b>Vendredi, 30 mars 2012 à 18h30</b>      |
| Durée                     | <b>1 cours de 2h00</b>                     |
| Prix                      | <b>1 CHF</b>                               |
| Date limite d'inscription | <b>21.01.2012</b>                          |
| Salle                     | <b>Atelier Cagnazzo, Grimisuat</b>         |
| Animateur(s)              | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b> |
| Personne responsable      | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b> |

## Photo numérique + traitement photoshop

Soirée 1 : Prise de photographies et maniement de l'appareil photo.

Soirée 2 : Transfert des photographies sur ordinateur, traitement et partage.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 14 nov. 2011 à 19h30</b>                            |
| Durée                | <b>2 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF (+ Fr. 10.-pour photocopies)</b>                    |
| Salle                | <b>Salle d'informatique, Lycée-Collège de la Planta, Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Eichler Gérard (079 466 73 70)</b>                         |
| Personne responsable | <b>Raboud Grégoire (027 398 42 93)</b>                        |
| Remarques            | <b>prendre son appareil photo avec soi.</b>                   |

## Introduction à Internet

Cours pour débutants:

- découverte des possibilités de connexion
- outils pour naviguer
- recherches sur Internet.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 12 mars 2012 à 19h30</b>                            |
| Durée                | <b>2 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF (+ Fr. 10.- pour frais de matériel)</b>             |
| Salle                | <b>Salle d'informatique, Lycée-Collège de la Planta, Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Eichler Gérard (079 466 73 70)</b>                         |
| Personne responsable | <b>Raboud Grégoire (027 398 42 93)</b>                        |

## Nature

### Initiation à la mycologie

Découverte et approche du monde fascinant des champignons.  
Deux cours théoriques et 1 cours pratique (sortie de 3 heures).  
La date de sortie sera fixée avec les participants.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 7 sept. 2011 à 19h30</b>  |
| Durée                | <b>3 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>50 CHF (Matériel non compris: 5.-)</b>  |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Pralong-Chabbey Marie-Jo (027 323 60 35)</b>  |
| Personne responsable | <b>Bonvin Elisabeth (027 398 56 30)</b>  |
| Remarques            | <b>Prendre papier et crayon ainsi qu'un couteau et 2 ou 3 champignons.<br/>Equiperment d'extérieur selon la météo.</b> |

### Raquettes pleine lune

Marlène Galetti guide le groupe de randonneurs depuis les Rousses jusqu'à Anzère. Le trajet sera constellé d'histoires sur la nature et d'anecdotes sur les lieux. Nous nous arrêterons à mi-chemin pour partager un moment de convivialité en dégustant une raclette.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 10 fév. 2012 à 18h00</b>   |
| Durée                | <b>1 cours de 6h00</b>  |
| Prix                 | <b>50 CHF</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Galletti Marlène (027 455 59 73)</b>   |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b>  |
| Remarques            | <b>Repas (sauf le vin) et transport en bus compris dans le prix.<br/>Prendre des raquettes et des habits adéquats (gants, bonnet,...), év. des habits de rechange ainsi que de la boisson pour la montée et une lampe frontale.<br/>Tél. Denise : 078 817 35 90</b> |

### Tailler et entretenir ses arbres fruitiers

Comment tailler et entretenir ses arbres fruitiers ?

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>un samedi matin de mars</b>             |
| Durée                | <b>3h00</b>                                |
| Prix                 | <b>30 CHF (Pr)</b>                         |
| Salle                | <b>Parking des Crêtes</b>                  |
| Animateur(s)         | <b>Morard Frédéric (027 398 53 03)</b>     |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b> |
| Remarques            | <b>Prendre un sécateur</b>                 |

## Plaisirs et détente

### **Oser chanter**

Vous ne savez pas lire la musique? Vous n'osez pas chanter? Mais vous en avez envie, alors cet atelier est pour vous: chant a cappella, expression vocale.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 8 sept. 2011 à 20h00</b>              |
| Durée                | <b>7 cours de 2h00</b>                          |
| Prix                 | <b>140 CHF</b>                                  |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>              |
| Animateur(s)         | <b>Bétrisey Zufferey Maryse (027 456 54 03)</b> |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>       |

# Relations humaines

## Café philo 1

Une soirée philo est un moment convivial pendant lequel un groupe de personnes consacre un peu de temps à la réflexion autour d'un thème (pouvoir, liberté, politique, conscient, inconscient, sujet pensant, religion,...) Ce n'est pas douloureux et ça peut même être drôle par moment. Tout le monde peut prendre la parole sans pour autant avoir pratiqué la philosophie. Mais il n'y a rien d'obligatoire excepté la bonne humeur.

Les territoires de la philosophie

Une première initiation. Contrairement aux idées reçues, la philosophie est à la portée de tout un chacun. Nous l'aborderons en premier lieu comme pratique, c'est-à-dire comme un questionnement qui ouvre un champ d'implication quasiment infini. Nous cheminerons ainsi en traversant les territoires de l'histoire, de l'astronomie, de la génétique et de l'art.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 9 mars 2012 à 19h30</b>       |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>                     |
| Prix                 | <b>15 CHF</b>                              |
| Salle                | <b>Bâtiment Communal de Grimisuat</b>      |
| Animateur(s)         | <b>Quelvennec Alain</b>                    |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b> |

## Café philo 2

Philosophie et vie quotidienne

Le présent, c'est presque rien et pourtant c'est tout ce que nous avons! Nous interrogerons ainsi les notions de langage et de sujet-pensant, d'illusion et d'erreur, de temps et de mort. Nous observerons dans quelle mesure la réalité subjective se construit autour de notre langue maternelle. En abordant la notion de pouvoir, nous constaterons qu'elle est présente dans toutes les relations que nous construisons avec autrui... même dans l'amour.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 30 mars 2012 à 19h30</b>      |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>                     |
| Prix                 | <b>15 CHF</b>                              |
| Salle                | <b>Bâtiment Communal de Grimisuat</b>      |
| Animateur(s)         | <b>Quelvennec Alain</b>                    |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b> |

## Café philo 3

Nature et culture

Etant donné notre proximité génétique avec le chimpanzé, on peut se demander si la fameuse nature humaine correspond à une quelconque réalité. En effet dès que se produit une catastrophe qui fera appel à notre générosité, alors nous sommes des frères (et soeurs) humains. Pour une fois, en développant cette question, nous devrions atteindre une réponse. Le concept de nature humaine, a-t-il une dimension politique? Aux USA et en URSS, par exemple, les chercheurs n'arrivent pas à la même réponse.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 4 mai 2012 à 19h30</b>        |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>                     |
| Prix                 | <b>15 CHF</b>                              |
| Salle                | <b>Bâtiment Communal de Grimisuat</b>      |
| Animateur(s)         | <b>Quelvennec Alain</b>                    |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b> |

# Santé et Bien-être

## Pilates 1

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à:

- . renforcer les muscles essentiels à une bonne posture
- . 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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 24 oct. 2011 à 20h00 (Prendre votre tapis de sol)</b> |
| Durée                | <b>5 cours de 1h00</b>  |
| Prix                 | <b>50 CHF (Prendre votre tapis de sol)</b>                      |
| Salle                | <b>Salle de chant, Grimisuat</b>                                |
| Animateur(s)         | <b>Vouilloz Fabienne (079 642 69 53)</b>                        |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                      |

## Pilates 1b

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à:

- . renforcer les muscles essentiels à une bonne posture
- . 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 11 nov. 2011 à 20h00 (prendre votre tapis de sol)</b> |
| Durée                | <b>5 cours de 1h00</b>   |
| Prix                 | <b>50 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Salle de chant, Grimisuat</b>                                   |
| Animateur(s)         | <b>Vouilloz Fabienne (079 642 69 53)</b>                           |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                         |

## Les bases du maquillage

Découvrez les points forts de votre visage et apprenez à les mettre en valeur par le maquillage.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mardi, 25 oct. 2011 à 19h00</b>            |
| Durée                | <b>1 cours de 3h00</b>                        |
| Prix                 | <b>30 CHF (+ matériel environ 5.-)</b>        |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>                  |
| Animateur(s)         | <b>Chabbey Fabienne (027 322 58 78)</b>       |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b> |

## Les bases du maquillage

Découvrez les points forts de votre visage et apprenez à les mettre en valeur par le maquillage.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h00</b>         |
| Durée                | <b>1 cours de 3h00</b>                        |
| Prix                 | <b>30 CHF (+ matériel environ 5.-)</b>        |
| Salle                | <b>Ctre scolaire d'Arbaz</b>                  |
| Animateur(s)         | <b>Chabbey Fabienne (027 322 58 78)</b>       |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b> |

## **Libération des blocages énergétiques selon les techniques tibétaines**

Le stress, les contrariétés, les attachements créent une carapace énergétique: on se sent à l'étroit dans son corps, raide, mal à l'aise, on a de la peine à respirer. Ces techniques permettent de libérer ces blocages et de retrouver l'aisance dans son corps, le calme de l'esprit et la fluidité dans ses relations.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Samedi, 5 nov. 2011 à 09h00</b>                |
| Durée                | <b>1 cours de 3h00</b>                            |
| Prix                 | <b>30 CHF</b>                                     |
| Salle                | <b>Salle de chant, Grimisuat</b>                  |
| Animateur(s)         | <b>Collard Monique (027 398 17 72)</b>            |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>         |
| Remarques            | <b>se munir d'une couverture et d'un coussin.</b> |

## **Atelier d'art-thérapie**

La pratique de l'art-thérapie permet de développer vitalité et confiance en soi en explorant son inconscient par une approche de différents sons (balafon, bol tibétain, bâton de pluie, tamboïa,...) et en libérant son expression par le dessin libre et la peinture spontanée. Atelier ouvert à tous. Aucune notion artistique préalable n'est requise.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 12 nov. 2011 à 09h00</b>              |
| Durée                | <b>1 cours de 4h00</b>                           |
| Prix                 | <b>50 CHF (matériel non-compris: 5.-)</b>        |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>               |
| Animateur(s)         | <b>Clivaz-Giachino Christine (027 483 14 77)</b> |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>        |

## **L'énergie, source de vie**

Ce cours vous apportera plus d'harmonie et d'équilibre. A travers des exercices pratiques et théoriques vous vous laisserez guider pour ressentir ce qu'est l'énergie et l'influence que peuvent avoir sur elle, nos mouvements, nos pensées ou nos actions. Conseils faciles à utiliser pour augmenter son énergie et s'épanouir en pleine santé.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 25 nov. 2011 à 19h30</b>       |
| Durée                | <b>4 cours de 2h00</b>                      |
| Prix                 | <b>80 CHF</b>                               |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>          |
| Animateur(s)         | <b>De Michielis Valérie (027 565 00 40)</b> |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>   |

## **Approche de la médecine orientale**

Entre Orient et Occident quels sont les liens qui nous unissent et ceux qui nous séparent. Théorie simple de la médecine orientale, le Yin et le Yang, les 5 éléments, l'influence des saisons, les méridiens. Comment pouvons-nous améliorer notre santé en prenant en compte les aspects physiques, énergétiques, émotionnels et spirituels de notre être?

Conseils pratiques et faciles à utiliser pour s'épanouir en pleine santé.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 9 jan. 2012 à 19h30</b>           |
| Durée                | <b>6 cours de 2h00</b>                      |
| Prix                 | <b>120 CHF</b>                              |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>          |
| Animateur(s)         | <b>De Michielis Valérie (027 565 00 40)</b> |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>   |

## **Pilates 2**

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à:

- . renforcer les muscles essentiels à une bonne posture
- . 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Lundi, 9 jan. 2012 à 20h00 (prendre votre tapis de sol)</b> |
| Durée                | <b>5 cours de 1h00</b>   |
| Prix                 | <b>50 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Salle de chant, Grimisuat</b>                               |
| Animateur(s)         | <b>Biner Elisabeth (079 390 23 45)</b>                         |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                     |

## **Pilates 2 b**

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices variés visant à:

- . renforcer les muscles essentiels à une bonne posture
- . 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Lundi, 9 jan. 2012 à 19h00 (prendre votre tapis de sol)</b> |
| Durée                | <b>5 cours de 1h00</b>   |
| Prix                 | <b>50 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Salle de chant, Grimisuat</b>                               |
| Animateur(s)         | <b>Biner Elisabeth (079 390 23 45)</b>                         |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                     |

## **L'âge d'or selon les calendriers aztèques**

5120 ans après leur création, les calendriers mayas et aztèques annoncent la fin d'un mode de pensée, axé sur le solstice d'hiver 2012. Loin des scénarios affligeants de fin du monde, ces calendriers sont une source inestimable d'informations. Ils peuvent nous faire prendre conscience des événements restés inconscients dans notre conception et montrer que notre manière de penser est souvent loin de notre être profond.

Analyse de base des 4 calendriers et définition de votre thème complet.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mardi, 17 jan. 2012 à 19h30 (Cours d'un niveau facile)</b> |
| Durée                | <b>3 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>60 CHF</b>   |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>                            |
| Animateur(s)         | <b>Évéquoz Damien (079 612 20 50)</b>                         |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>                     |
| Remarques            | <b>Le cours est d'un niveau facile.</b>                       |

## **Massage Lomi-Lomi**

Nous vous proposons une initiation au massage Lomi-lomi (massage des mains aimantes). Découvrez les méthodes et les bienfaits de cette activité.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 16 fév. 2012 à 19h00</b>       |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>                   |
| Prix                 | <b>20 CHF (matériel non-compris)</b>     |
| Salle                | <b>Croix-Fédérale</b>                    |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>     |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b> |

## Points d'acupuncture et tension

Depuis des siècles, les points d'acupuncture sont connus en Chine. De nombreux points correspondent à nos organes et des soins peuvent être effectués en les stimulant par simple pression ou massage.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 23 fév. 2012 à 19h30</b>       |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>                   |
| Prix                 | <b>20 CHF (matériel non-compris)</b>     |
| Salle                | <b>Croix-Fédérale</b>                    |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>     |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b> |

## Massage du tissu conjonctif

Technique peu connue, le massage du tissu conjonctif consiste à stimuler les neurones en effectuant des irritations au niveau des tissus sous cutanés. Cela est notamment efficace pour soulager les douleurs durant les règles et est un moyen de lutter contre le stress et les migraines.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 1 mars 2012 à 19h30</b>                              |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>   |
| Prix                 | <b>20 CHF (matériel non-compris)</b>                           |
| Salle                | <b>L'Apothéose<br/>Sion<br/>Rue des châteaux<br/>1950 Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>                           |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>                       |

## Quatre méditations guidées dans l'accompagnement des 4 éléments: terre, air, eau, feu

La planète Terre nous accompagne nous offre tout le nécessaire pour cheminer tout au long de notre vie. Les éléments nous offrent stabilité, nourriture, purification, calme ou dynamisme, ... En nous reconnectant aux 4 éléments - terre, eau, feu, air - en nous et à l'extérieur de nous, nous retrouvons la connexion avec l'énergie de vie. Notre quotidien devient plus fluide, plus intense, plus subtil et plus riche.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 7 mars 2012 à 18h30</b>                                     |
| Durée                | <b>4 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>60 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Bâtiment Communal de Grimisuat</b>                                    |
| Animateur(s)         | <b>Collard Monique (027 398 17 72)</b>                                   |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b>                                |
| Remarques            | <b>Prendre une tenue confortable, une couverture et un tapis de sol.</b> |

## Porter son enfant: pourquoi? Pour qui? Comment?

Soirée d'information sur le portage de bébé. Après une partie théorique sur les besoins du bébé, ses spécificités, son développement anatomique, nous analyserons les points forts et désavantages des nombreuses offres du marché: du porte-bébé au sac à dos en passant par l'écharpe. Vous pourrez alors vous orienter vers celui qui vous conviendra le mieux ainsi qu'à votre enfant.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 15 mars 2012 à 19h30</b>        |
| Durée                | <b>1 cours de 2h30</b>                    |
| Prix                 | <b>25 CHF</b>                             |
| Salle                | <b>Cycle d'orientation d'Ayent</b>        |
| Animateur(s)         | <b>Pannatier Muriel (027 321 33 43)</b>   |
| Personne responsable | <b>Métraiiller Roland (027 398 12 46)</b> |

## **Création de cosmétiques naturels 2**

Se servir de la nature pour soigner sa peau et se faire du bien. Les pieds dans les fleurs, confectionner son pot de crème maison. Allier les odeurs, les essences, les soins ... tout un programme!

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 10 mai 2012 à 19h00</b>                                       |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF (matériel de cours: 20.-)</b>                                 |
| Salle                | <b>Marlène Galetti<br/>Ayent<br/>Route de Villa 40<br/>1966 Ayent</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Galletti Marlène (027 455 59 73)</b>                                 |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b>                              |
| Remarques            | <b>Le cours a lieu chez Marlène Galetti, Rte de la Place 40 à Ayent</b> |

## **Création de cosmétiques naturels 1**

Se servir de la nature pour soigner sa peau et se faire du bien. Les pieds dans les fleurs, confectionner son pot de crème maison. Allier les odeurs, les essences, les soins ... tout un programme!

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 29 sept. 2011 à 19h00</b>                                     |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF (matériel de cours: 20.-)</b>                                 |
| Salle                | <b>Marlène Galetti<br/>Ayent<br/>Route de Villa 40<br/>1966 Ayent</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Galletti Marlène (027 455 59 73)</b>                                 |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b>                              |
| Remarques            | <b>Le cours a lieu chez Marlène Galetti, Rte de la Place 40 à Ayent</b> |

## **Création de cosmétiques naturels 1**

Se servir de la nature pour soigner sa peau et se faire du bien. Les pieds dans les fleurs, confectionner son pot de crème maison. Allier les odeurs, les essences, les soins ... tout un programme!

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 5 déc. 2011 à 20h30</b>                                       |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>40 CHF (matériel de cours: 20.-)</b>                                 |
| Salle                | <b>Marlène Galetti<br/>Ayent<br/>Route de Villa 40<br/>1966 Ayent</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Galletti Marlène (027 455 59 73)</b>                                 |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b>                              |
| Remarques            | <b>Le cours a lieu chez Marlène Galetti, rte de la Place 40 à Ayent</b> |

## Saveurs et senteurs

### Cuisine marocaine I: couscous

Profitez du vaste choix de légumes sur les étalages ou dans votre jardin pour préparer un véritable plat national nord-africain le couscous.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mercredi, 28 sept. 2011 à 19h00</b>        |
| Durée                | <b>1 cours de 2h30</b>                        |
| Prix                 | <b>25 CHF</b>                                 |
| Salle                | <b>Cuisine du CO Ayent</b>                    |
| Animateur(s)         | <b>Beney Béatrice (027 398 18 35)</b>         |
| Personne responsable | <b>Travelletti Christiane (027 398 44 79)</b> |
| Remarques            | <b>Ingrédients non-compris dans le prix</b>   |

### Cuisine indienne I

Menu végétarien. Légumes aux couleurs et aux épices de l'Inde. Menu sans viande facile à réaliser et vite préparé aux valeurs nutritionnelles appréciables.

Gombos aux tomates, Gombos épicés, aubergine tandoori, aubergines aux carvi, poivrons farcis, pain ou riz.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 6 oct. 2011 à 19h00</b>             |
| Durée                | <b>1 cours de 2h30</b>                        |
| Prix                 | <b>25 CHF</b>                                 |
| Salle                | <b>Cuisine du CO Ayent</b>                    |
| Animateur(s)         | <b>Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)</b>      |
| Personne responsable | <b>Travelletti Christiane (027 398 44 79)</b> |
| Remarques            | <b>Ingrédients non-compris dans le prix.</b>  |

### Vins et chocolats

Explication de la fabrication du cacao.

Présentation de 5 chocolats noirs.

Dégustation de 9 vins et 9 chocolats assortis.

Buffet dinatoire pour la suite de la soirée.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Vendredi, 28 oct. 2011 à 19h00</b>                          |
| Durée                | <b>1 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>80 CHF (buffet dinatoire compris)</b>                       |
| Salle                | <b>L'Apothéose<br/>Sion<br/>Rue des châteaux<br/>1950 Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Ramsauer Jérémie (027 455 31 01)</b>                        |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>                       |

### Verrines salées

Apprendre à monter ses verrines et surprendre ses invités en préparant les fêtes de fin d'année.

|               |   |
|---------------|---|
| Date du cours | <b>Jeudi, 3 nov. 2011 à 19h30</b>               |
| Durée         | <b>1 cours de 2h00</b>                          |
| Prix          | <b>30 CHF (matériel et ingrédients compris)</b> |
| Salle         | <b>L'Apothéose<br/>Sion</b>                     |

**Rue des châteaux**

**1950 Sion**

Animateur(s)

**Zufferey Fabienne (027 322 22 13)**

Personne responsable

**Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Verrines salées**

Apprendre à monter ses verrines et surprendre ses invités en préparant les fêtes de fin d'année.

Date du cours

**Mercredi, 2 nov. 2011 à 19h30**

Durée

**1 cours de 2h00**

Prix

**30 CHF (matériel et ingrédients compris)**

Salle

**L'Apothéose**

**Sion**

**Rue des châteaux**

**1950 Sion**

Animateur(s)

**Zufferey Fabienne (027 322 22 13)**

Personne responsable

**Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Initiation à la dégustation de vins**

Apprenez les bases de la dégustation pour découvrir les subtiles saveurs et les sublimes arômes que nous dévoilent les vins.

Date du cours

**Mardi, 15 nov. 2011 à 19h30**

Durée

**2 cours de 3h00**

Prix

**100 CHF**

Salle

**L'Apothéose**

**Sion**

**Rue des châteaux**

**1950 Sion**

Animateur(s)

**Gay Martial (079 746 18 52)**

Personne responsable

**Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Verrines sucrées**

Apprendre à monter ses verrines et surprendre ses invités en préparant les fêtes de fin d'année.

Date du cours

**Jeudi, 10 nov. 2011 à 19h30**

Durée

**1 cours de 2h00**

Prix

**30 CHF (matériel et ingrédients compris)**

Salle

**L'Apothéose**

**Sion**

**Rue des châteaux**

**1950 Sion**

Animateur(s)

**Zufferey Fabienne (027 322 22 13)**

Personne responsable

**Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Verrines sucrées**

Apprendre à monter ses verrines et surprendre ses invités en préparant les fêtes de fin d'année.

Durée

**2h00**

Prix

**30 CHF (matériel et ingrédients compris)**

Salle

**L'Apothéose**

**Sion**  
**Rue des châteaux**  
**1950 Sion**  
**Zufferey Fabienne (027 322 22 13)**  
**Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

Animateur(s)  
Personne responsable

### **Dégustation des vins d'anciens cépages**

C'est une occasion de découvrir le Heida Gletscherwein, le Resi Vispental, le Gwäss Visperta, le Himbertscha Varen, le Lafnetscha Vispental et le Eyholzer Roter.

Date du cours **Vendredi, 18 nov. 2011 à 18h00**  
Durée **1 cours de 3h00**  
Prix **50 CHF (y-compris le transport par bus)**  
Animateur(s) **Chanton Weine . (027 946 21 53)**  
Personne responsable **Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)**

### **Si la femme m'était contée**

Contes de femmes à savourer pleinement! Le tout accompagné d'un buffet aux saveurs féminines. Les hommes sont aussi les bienvenus.

Date du cours **Vendredi, 18 nov. 2011 à 20h00**  
Durée **1 cours de 2h00**  
Prix **45 CHF (avec buffet et boissons)**  
Salle **L'Apothéose**  
**Sion**  
**Rue des châteaux**  
**1950 Sion**  
Animateur(s) **Varone-Ouellet Louise (027 395 34 36)**  
Personne responsable **Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Vins et Thés**

Laissez-vous embarquer dans un voyage aux mille saveurs. Une initiation fort sympathique à l'art d'apprécier les senteurs et les arômes du vin et du thé et leurs similitudes.

Date du cours **Mardi, 22 nov. 2011 à 19h30**  
Durée **1 cours de 1h30**  
Prix **50 CHF**  
Salle **L'Apothéose**  
**Sion**  
**Rue des châteaux**  
**1950 Sion**  
Animateur(s) **Gay Martial (079 746 18 52)**  
Personne responsable **Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**

### **Cuisine marocaine II: tajine**

Pourquoi ne pas fêter Noël avec une spécialité typiquement marocaine, un tajine.

Date du cours **Mercredi, 30 nov. 2011 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **25 CHF**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Beney Béatrice (027 398 18 35)**

Personne responsable  
Remarques

**Travelletti Christiane (027 398 44 79)**  
**Ingrédients non-compris dans le prix.**

## **Cuisine indienne II**

Menu de Noël: Poulet à la mangue, lentilles spéciales aux herbes aromatiques, raita (menthe,...) riz basmati.

Date du cours **Jeudi, 1 déc. 2011 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **25 CHF**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)**  
Personne responsable **Travelletti Christiane (027 398 44 79)**  
Remarques **Ingrédients non-compris dans le prix.**

## **Découverte du whisky**

Découverte & Initiation aux Whiskys à travers le monde.

La fabrication du whisky peut s'effectuer selon différentes méthodes, variant notamment en fonction de la région productrice d'origine. Ceci permet d'aboutir à différents types de whiskies dont les principaux sont le Blended Whisky, le Single Malt, le Pure Malt et le Whisky de Grain.

Pour un pur plaisir...

Date du cours **Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h00**  
Prix **65 CHF**  
Salle **L'Apothéose**  
**Sion**  
**Rue des châteaux**  
**1950 Sion**  
Animateur(s) **Delaloye Alex (027 306 44 79)**  
Personne responsable **Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**  
Remarques **Le prix comprend la dégustation et un buffet qui sera servi ensuite.**

## **Whisky et saumon**

Cuisine - découverte !

Savoir apprécier l'accord parfait du Whisky & du saumon d'Ecosse.

Date du cours **Jeudi, 19 jan. 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h00**  
Prix **65 CHF**  
Salle **L'Apothéose**  
**Sion**  
**Rue des châteaux**  
**1950 Sion**  
Animateur(s) **Delaloye Alex (027 306 44 79)**  
Personne responsable **Zufferey Fabienne (079 205 99 28)**  
Remarques **Le prix comprend le buffet qui sera servi ensuite.**

## **Whisky et chocolat**

Apprécier l'accord unique du Whisky & du chocolat... Un vrai bonheur...

Date du cours **Jeudi, 26 jan. 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h00**

|                      |  |
|----------------------|--|
| Prix                 | <b>65 CHF</b>  |
| Salle                | <b>L'Apothéose<br/>Sion<br/>Rue des châteaux<br/>1950 Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>                           |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>                       |
| Remarques            | <b>Le prix comprend le buffet qui sera servi ensuite.</b>      |

### **Découverte du rhum**

Découverte du rhum à travers le monde. Un buffet suivra.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 2 fév. 2012 à 19h30</b>                              |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>   |
| Prix                 | <b>65 CHF</b>  |
| Salle                | <b>L'Apothéose<br/>Sion<br/>Rue des châteaux<br/>1950 Sion</b> |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>                           |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>                       |
| Remarques            | <b>Le prix comprend le buffet qui sera servi ensuite.</b>      |

### **Cognac et Armagnac**

Découverte de ces 2 alcools à travers le monde. Un buffet suivra.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 9 fév. 2012 à 19h30</b>   |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>65 CHF</b>   |
| Salle                | <b>L'Apothéose<br/>Sion<br/>Rue des châteaux<br/>1950 Sion</b>                |
| Animateur(s)         | <b>Delaloye Alex (027 306 44 79)</b>  |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>                                      |
| Remarques            | <b>Le prix comprend le buffet qui sera servi à l'issue de la dégustation.</b> |

### **Cuisine indienne III: spécial tofu**

Plats pour non-végétariens et pour végétariens.

Poulet tandoori, préparation de tofu (paneer); tofu aux petits pois, tofu aux tomates, riz.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Jeudi, 16 fév. 2012 à 19h00</b>               |
| Durée                | <b>1 cours de 2h30</b>                           |
| Prix                 | <b>25 CHF (prix des ingrédients non compris)</b> |
| Salle                | <b>Cuisine du CO Ayent</b>                       |
| Animateur(s)         | <b>Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)</b>         |
| Personne responsable | <b>Travelletti Christiane (027 398 44 79)</b>    |

### **Cuisine indienne IV**

L'odeur inoubliable de l'Inde n'est pas uniquement le parfum délicat du jasmin, des roses ou du bois de santal dans l'air chaud, mais il y a aussi celle des épices si essentielles à la cuisine indienne. Lapin aux épices de l'Inde, lentilles roses à

la menthe ou coriandre, riz basmati.

Date du cours **Jeudi, 29 mars 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **25 CHF (prix des ingrédients non-compris)**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)**  
Personne responsable **Travelletti Christiane (027 398 44 79)**

### **Cuisine des champs**

Herboriser dans les prés, reconnaître et apprêter un bon repas avec les plantes sauvages de notre région.

Date du cours **Samedi, 21 avril 2012 à 13h30**  
Durée **1 cours de 6h30**  
Prix **30 CHF (Matériel de cours (ingrédients divers: 7.-)**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Galletti Marlène (027 455 59 73)**  
Personne responsable **Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)**  
Remarques **Se munir de bonnes chaussures, de boissons, d'un en-cas, d'un sac en toile ou en papier ou encore d'un panier.**

### **Cuisine indienne V**

Saumon, épinard, pois chiches citronnés, ... cuisinez des ingrédients connus à la mode indienne.  
Beignet de poisson, saumon aux épinards, pois chiches au tamarin et citron, riz.

Date du cours **Jeudi, 3 mai 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **25 CHF**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)**  
Personne responsable **Travelletti Christiane (027 398 44 79)**  
Remarques **Ingrédients non-compris dans le prix.**

### **Richesses de la nature, conserves**

Enchantez votre palais en confectionnant des conserves originales: chutney de rhubarbe, sirop de fleurs de sureau, gelée de fleurs de sureau.

Date du cours **Mercredi, 23 mai 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **25 CHF**  
Date limite d'inscription **08.06.2011**  
Salle **Cuisine du CO Ayent**  
Animateur(s) **Beney Béatrice (027 398 18 35)**  
Personne responsable **Travelletti Christiane (027 398 44 79)**  
Remarques **Ingrédients non-compris dans le prix.**

### **La cuisine équitable**

Du nord de l'Italie à l'extrême sud de la planète, des produits cultivés dans le respect des populations et de la nature: huile d'olive, tomates séchées, pâtes, lentilles, riz, quinoa, mangues, noix de cajou, chocolat, café, cacao, ...  
Une belle découverte pour cuisiner des petits plats simples et savoureux.

Date du cours **Mercredi, 30 mai 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**

Prix  
Salle  
Animateur(s)  
Personne responsable  
Remarques

**25 CHF**  
**Cuisine du CO Ayent**  
**Buttet Claire-Lise (027 398 57 26)**  
**Travelletti Christiane (027 398 44 79)**  
**ingrédients non compris dans le prix.**

## Sports

### Initiation à la salsa

Venez vous éclater sur les rythmes endiablés de cette danse latino et apprendre avec votre partenaire les pas et figures de base pour vous ouvrir les portes de soirées salsa.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Mardi, 27 sept. 2011 à 19h30</b>                                   |
| Durée                | <b>10 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>150 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Salle PC Fortunau, Ayent</b>                                       |
| Animateur(s)         | <b>Berclaz Ariane (027 395 25 42)</b>                                 |
| Personne responsable | <b>Javet Ruedin Denise (027 398 59 74)</b>                            |
| Remarques            | <b>De préférence couples mixtes, mais couples de filles acceptés.</b> |

### Initiation au golf

Envie de verdure, de grands espaces, de balade en pleine nature... tous à vos clubs et swinguez maintenant ! Le golf est un sport à la fois de détente et de précision et qui est surtout à la portée de tous. Généralement peu intense physiquement mais très technique, le golf vous permettra de développer votre concentration, votre souplesse et votre tonicité globale tout en évoluant agréablement dans un cadre naturel privilégié.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>avril 2011</b>  |
| Durée                | <b>1h00</b>  |
| Prix                 | <b>30 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Golf Club Sion<br/>Route de Vissigen 150<br/>1950 Sion</b>  |
| Animateur(s)         | <b>Saubaber Jean-Yves (079 660 64 40)</b>  |
| Personne responsable | <b>Métraiier Roland (027 398 12 46)</b>  |
| Remarques            | <b>La date précise sera fixée ultérieurement.<br/>L'initiation sera suivie d'un apéritif compris dans le prix.</b> |

## Visites et randonnées

### Comment lire une carte ?

Pour vos randonnées, nous vous proposons trois soirées et une demi-journée sur le terrain qui vous permettront:

- de connaître les signes conventionnels des Cartes Nationales
- de les reconnaître et les interpréter sur une CN
- de vous orienter avec assurance sur le terrain.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Lundi, 19 sept. 2011 à 20h00 (prendre un crayon papier, une règle avec échelles différentes, la carte Nationale de St-Léonard au 25000, No 1286)</b> |
| Durée                | <b>3 cours de 2h00</b>  |
| Prix                 | <b>70 CHF</b>   |
| Salle                | <b>Ctre scolaire de Grimisuat</b>   |
| Animateur(s)         | <b>Voide Alexis (027 323 18 61)</b>   |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>  |
| Remarques            | <b>La date de la sortie pourra être modifiée en fonction de la météo.</b>   |

### Démonstration de vol de rapace

La volerie des châteaux, de Valère à Tourbillon, organise une rencontre avec Benoît Delbeuve pour une démonstration de vol de rapace. De 7 à 77 ans.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Date du cours        | <b>Samedi, 1 oct. 2011 à 14h30</b>              |
| Durée                | <b>1 cours de 1h00</b>                          |
| Prix                 | <b>10 CHF</b>                                   |
| Animateur(s)         | <b>Delbeuve Benoît</b>                          |
| Personne responsable | <b>Nguyen Quac Vinh Sarah (079 249 97 92)</b>   |
| Remarques            | <b>lieu: Chapelle de Tous les Saints, Sion.</b> |

### Clavau gourmand

Expérience unique sur le chemin du vignoble.

Balade sur le bisse de Clavau et repas dans 3 magnifiques sites du vignoble en terrasse.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 8 oct. 2011 à 11h00</b>             |
| Durée                | <b>1 cours de 5h00</b>                         |
| Prix                 | <b>85 CHF</b>                                  |
| Salle                | <b>Le Verre à Pied, Sion</b>                   |
| Animateur(s)         | <b>Office Du Tourisme Sion (027 327 77 27)</b> |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>       |

### Boussole, altimètre, GPS: utilisation avec les Cartes Nationales

Au cours de 3 soirées et d'une sortie sur le terrain, vous apprendrez à:

- connaître ces trois instruments d'orientation et leurs services
- les utiliser à bon escient en complément avec les Cartes Nationales

Les appareils et les supports théoriques seront mis à disposition durant le cours.

Par contre chacun vient avec la Carte Nationale St-Léonard au 1:25 000 No 1286

Il est recommandé d'avoir de bonnes connaissances en lecture de carte ou d'avoir suivi le cours Comment lire une carte ?

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Date du cours | <b>Lundi, 31 oct. 2011 à 20h00</b> |
| Durée         | <b>3 cours de 1h30</b>             |
| Prix          | <b>70 CHF</b>                      |
| Salle         | <b>Ctre scolaire de Grimisuat</b>  |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Animateur(s)         | <b>Voide Alexis (027 323 18 61)</b>                            |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                     |
| Remarques            | <b>La date de sortie sur le terrain sera décidée ensemble.</b> |

### **Balade des divins**

Parcours original, amusant et inoubliable liant la vieille ville de Sion, les vins et la gastronomie.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 12 nov. 2011 à 18h00</b>            |
| Durée                | <b>1 cours de 3h30</b>                         |
| Prix                 | <b>80 CHF</b>                                  |
| Animateur(s)         | <b>Office Du Tourisme Sion (027 327 77 27)</b> |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>       |

### **Visite guidée de la vieille ville de Sion**

La meilleure manière de découvrir les richesses de Sion. Des lieux habituellement fermés au public vous seront présentés.

La visite sera suivie d'un apéritif.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Samedi, 19 nov. 2011 à 14h00</b>            |
| Durée                | <b>1 cours de 2h00</b>                         |
| Prix                 | <b>25 CHF (apéritif compris)</b>               |
| Animateur(s)         | <b>Office Du Tourisme Sion (027 327 77 27)</b> |
| Personne responsable | <b>Zufferey Fabienne (079 205 99 28)</b>       |

### **Les avalanches**

Le cours comprendra 2 soirées et une demi-journée sur le terrain pour estimer le danger d'avalanches par la connaissance de la neige et l'interprétation des bulletins d'avalanches.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Date du cours        | <b>Lundi, 16 jan. 2012 à 20h00</b>   |
| Durée                | <b>2 cours de 1h30</b>   |
| Prix                 | <b>60 CHF</b>  |
| Salle                | <b>Ctre scolaire de Grimisuat</b>  |
| Animateur(s)         | <b>Dussex Armand (027 398 31 86)</b>                                       |
| Personne responsable | <b>Lambiel Jean-Claude (027 398 17 63)</b>                                 |
| Remarques            | <b>La date de la sortie sur le terrain sera décidée à la fin du cours.</b> |