



PROGRAMME 2017-2018

UNIPOP



AVENT-ARBAZ
GRIMISUAT

la culture plaisir !

S₁O₁M₂M₂A₁I₁R₁E₁**Artisanat et créativité**

01. Tableau déco automnal p.5
 02. Cahier de l'Avent p.5
 03. Fusing p.5
 04. Atelier créatif de peinture en duo p.5
 05. Atelier céramique p.6
 06. Atelier créatif de peinture p.6
 07. Créa fil de fer p.6
 08. Bijoux en argent fin p.6

Conférences

09. La douleur en 3 points p.7
 10. Les hiérarchies spirituelles p.7
 11. À la découverte des vipères p.7

Culture

12. Cézanne - le Chant de la Terre p.8
 13. Toulouse-Lautrec et son époque p.8

Humain - Développement perso.

14. Gestion du stress, mieux-être (...) p.9
 15. Passer à l'action, c'est facile p.9
 16. Faire face au changement (...) p.9
 17. Se relier à l'Ange de la Protection p.9
 18. L'éthique animale p.10

Informatique

19. Reflex numérique - Ateliers (...) p.11
 20. Compact, tablette, smartphone p.11

Langues

21. Espagnol - Niveau débutant p.12
 22. Anglais - Niveau débutant p.12
 23. Français - Niveau débutant p.12
 24. Allemand - Niveau moyen p.12

25. Espagnol - Niveau moyen p.13
 26. Suisse-allemand - Niv. débutant p.13
 27. Français - Niveau avancé p.13
 28. Français - Niveau moyen p.13
 29. Portugais - Niveau débutant p.14
 30. Français - Niveau débutant p.14
 31. Anglais - Niveau débutant suite p.14
 32. Allemand - Niveau moyen p.14
 33. Suisse-allemand - Niv. débutant p.15
 34. Français - Niveau avancé p.15
 35. Français - Niveau moyen p.15
 36. Espagnol - Niveau débutant suite p.15
 37. Espagnol - Niveau moyen suite p.16

Nature

38. Permaculture pratique 1 p.17
 39. Raquettes pleine lune p.17
 40. Permaculture pratique 2 p.17
 41. Rendre mon jardin intéressant p.17
 42. Maximum de plaisir dans mon (...) p.18
 43. Création de plates-bandes p.18
 44. Jardin potager et compost p.18
 45. Soigner vos plantes d'intérieur p.18

Plaisir et détente

46. Découverte d'une brasserie (...) p.19

Santé et bien-être

47. Pilates 2017 - jeudi 17h00 p.20
 48. Pilates 2017 - jeudi 18h00 p.20
 49. Chi Gong 2017 p.20
 50. Pop Pilates p.20
 51. Relooking p.21
 52. Huiles essentielles au quotidien p.21
 53. Chi Gong 2018 p.21

54. Pilates 2018 - jeudi 17h00 p.21
 55. Pilates 2018 - jeudi 18h00 p.22
 56. Huiles végétales et macérats p.22
 57. Huiles essentielles - Niveau avancé p.22
 58. Introduction aux hydrolats p.22
 59. L'ouverture du cœur p.23
 60. Introduction à la réflexologie p.23
 61. Parfum naturel p.23
 62. Cosmétiques naturels p.23

Saveurs et senteurs

63. Sirop d'épices pour Noël p.24
 64. Cuisine des champs p.24
 65. Cuisine coréenne p.24
 66. Cuisine portugaise - viande / fruits (...) p.24
 67. Cuisine mexicaine p.25
 68. Cuisine mexicaine en verrines p.25
 69. Cuisine japonaise p.25
 70. Cuisine japonaise p.25
 71. Cuisine coréenne p.26

Unipop seniors

72. Internet avec Google p.27
 73. Messagerie Gmail p.27

COMITÉ

Présidente Christiane Travelletti
Secrétaire Barbara Zumsteg
Trésorière Sarah Schöpfer

Membres Elisabeth Bonvin
Anne-Pascale Closas-Roux
Nathalie Dolt
Dominique Pannatier
Grégoire Raboud
Régine Riand

INSCRIPTIONS & FINANCES

Par le bulletin de versement en milieu de brochure.
Par internet: www.unipopadret.ch
Par e-mail: info@unipopadret.ch
L'inscription est effective dès le paiement.

DÉLAI D'INSCRIPTION

10 jours avant le début du 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).

VACANCES

Du 21 octobre au 6 novembre 2017 - Vacances d'automne
Du 23 décembre 2016 au 7 janvier 2018 - Vacances de Noël
Du 10 au 18 février 2018 - Vacances de Carnaval
Du 30 mars au 8 avril 2018 - Vacances de Pâques

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

I₁

N₁

F₄

O₁

R₁

M₂

A₁

T₁

I₁

O₁

N₁

S₁

E₁N₁D₂I₁R₁E₁C₃T₁

DU NOUVEAU À L'UNIPOP

Deux membres du comité nous quittent cette année.

Roland Métrailler se retire pour raison professionnelle après plusieurs années passées à présider la section de l'Unipop de l'Adret. **Sarah Nguyen Quac Vinh**, trésorière de notre section, met également un terme à son mandat pour se consacrer entièrement à sa famille.

Nous les remercions pour leur engagement et leur dévouement.

Christiane Travelletti reprend la présidence et **Sarah Schöpfer**, nouveau membre du comité, la trésorerie.

Si vous êtes intéressé(e) par la culture, les langues, le bien-être ou la transmission du savoir en général, n'hésitez pas à nous contacter, vous serez les bienvenus dans le comité de l'Unipop pour y amener votre touche personnelle.

L'équipe a mis en place un programme varié et attractif. Nous espérons que vous trouverez de quoi parfaire vos savoirs à travers de nouvelles rencontres.

Si vous avez des suggestions ou des idées, elles sont les bienvenues. Un e-mail, un téléphone à un membre du comité et nous mettrons tout en œuvre pour élargir l'offre et le contenu du programme pour la prochaine saison.

Merci pour l'intérêt que vous portez à l'Unipop de l'Adret, votre participation contribue à la pérennité de notre institution et à l'élargissement du savoir pour tout un chacun.

NOS REMERCIEMENTS

Nous remercions vivement les Autorités des Communes d'Ayent, d'Arbaz et de Grimisuat pour leur soutien logistique très apprécié, en particulier les Présidents et Conseillers communaux en charge de la culture.

Toute notre reconnaissance va également à la bibliothécaire de Grimisuat qui expose les objets créés dans les cours d'artisanat et de créativité.

Merci également à la Loterie Romande, Rhône FM et au Département de la formation et de la sécurité (DFS) 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.

Avec le soutien de la
 Loterie Romande




UN PROGRAMME DE 73 COURS

Nous souhaitons que chacune et chacun 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

01 TABLEAU DÉCO AUTOMNAL

DATE	Mardi 3 octobre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.- (+ environ Fr. 20.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Jeanne Aymon-Gapany (078 754 46 71)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre un tablier et un chiffon.

Avec différentes matières et structures, confectionnez au centre un arrangement d'automne, qui peut se changer à chaque saison selon vos envies.

02 CAHIER DE L'AVENT

DATE	Mardi 14 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 20.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Jeanne Aymon-Gapany (078 754 46 71)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Créez un livre contenant les 24 fenêtres traditionnelles sous formes de boîtes ouvrables.

03 FUSING

DATE	Mercredi 29 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 25.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Création d'un sapin de Noël en verre fusionné, celui-ci posé sur un socle en pierre, ornera votre table, bord de fenêtre ou autre.

04 ATELIER CRÉATIF DE PEINTURE EN DUO

DATE	Mardi 16 janvier 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Debora Prontera (078 723 68 92)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre un tablier et un chiffon.

S'évader dans la spontanéité et la liberté à deux sur une toile. Aucun pré-requis, juste l'envie de réveiller les artistes qui sommeillent en vous.

A₁

R₁

T₁

I₁

S₁

A₁

N₁

A₁

T₁

A₁R₁T₁I₁S₁A₁N₁A₁T₁**05 ATELIER CÉRAMIQUE**

DATE	Judi 18 janvior 2018 à 19h30
DURÉE	8 cours de 2h00 + 1h00
PRIX	Fr. 250.- (+ environ Fr. 10.-/kg de terre)
LIEU	Atelier céramique, rte de Lényre 12, 1966 Blignou
ANIMATEUR(TRICE)	Claire-Lise Buttet (027 398 57 26)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre un tablier.

Terre, Eau, Feu! Venez découvrir différentes techniques tout en laissant libre court à votre imagination. L'occasion de partager 8 soirées créatives et conviviales.

06 ATELIER CRÉATIF DE PEINTURE

DATE	Mardi 23 janvier 2018 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Debora Prontera (078 723 68 92)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre un tablier et un chiffon.

Atelier créatif pour le plaisir de s'évader dans la spontanéité et la liberté. Aucun pré-requis, juste l'envie de réveiller l'artiste qui sommeille en vous.

07 CRÉA FIL DE FER

DATE	Mercredi 28 mars 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 5.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre une pince coupante et une pince plate.

Le fil de fer étant toujours très tendance je vous propose de créer des arbres fixés sur un socle en pierre qui pourront garnir vos arrangements floraux, table, bordure de fenêtre ou autre.

08 BIJOUX EN ARGENT FIN

DATE	Judi 12 avril 2018 à 19h00
DURÉE	3 cours de 3h00
PRIX	Fr. 135.- (+ environ Fr. 100.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

L'argent fin se présente sous forme de terre qui se travaille comme la céramique. Venez découvrir cette technique et réalisez quelques créations de votre choix.
Prix du matériel: entre Fr. 80.- et Fr. 120.- (4.- le gramme bijou fini).

09 LA DOULEUR EN 3 POINTS

DATE	Jeudi 12 octobre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 2h30
PRIX	Conférence gratuite mais inscription souhaitée.
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Raphaël Délétroz (079 241 29 32)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Origine de la douleur (comment comprend-t-on la douleur et qu'est-ce que c'est?) Cause de la douleur (d'où vient la douleur et qu'est-ce qui la provoque?) Traitement (comment parvenir à la soulager et à l'enlever? Ce qu'il faut faire et ne pas faire.) Nous parlerons aussi de gainage, d'assouplissement et brièvement d'alimentation.

10 LES HIÉRARCHIES SPIRITUELLES

DATE	Mardi 10 avril 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 2.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Durée 3h00, incluant une pause.

Découvrez les hiérarchies spirituelles à travers la tradition essénienne. En pratique, qu'est-ce qu'un esprit, un génie ou un égrégoire et comment ils agissent dans nos vies.

11 À LA DÉCOUVERTE DES VIPÈRES

DATE	Samedi 21 avril 2018 à 19h30
DURÉE	1 cours de 2h30 (+ samedi 28 avril, de 9h30-16h)
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brunelli Yves (079 715 63 17)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	Chaussures de marche, pique-nique, habits, etc.

Découvrir les vipères *aspic atra* et leur biologie tout au long de l'année. Conférence le 1^{er} samedi avec présentation d'une centaine de photos suivie d'une sortie sur Zinal le samedi suivant. En cas de mauvais temps, la conférence aura lieu le samedi suivant.

C₃

O₁

N₁

F₄

E₁

R₁

E₁

N₁

C₃

E₁

S₁

C₃U₁L₁T₁U₁R₁E₁

12 CÉZANNE - LE CHANT DE LA TERRE

DATE	Mercredi 11 octobre 2017 à 16h00
DURÉE	1 cours de 1h30
PRIX	Fr. 20.-
LIEU	Fondation Pierre Gianadda à Martigny
ANIMATEUR(TRICE)	Antoinette De Wolf (027 722 83 23)
RESPONSABLE	Régine Riand (027 398 46 62)
REMARQUES	-

Paul Cézanne s'impose naturellement comme le mentor le plus emblématique de la génération des impressionnistes et figure, à son acmé, au premier rang des maîtres de la modernité.

13 TOULOUSE-LAUTREC ET SON ÉPOQUE

DATE	Mercredi 14 mars 2018 à 16h00
DURÉE	1 cours de 1h30
PRIX	Fr. 20.-
LIEU	Fondation Pierre Gianadda à Martigny
ANIMATEUR(TRICE)	Antoinette De Wolf (027 722 83 23)
RESPONSABLE	Régine Riand (027 398 46 62)
REMARQUES	-

Œuvres graphiques.



Consultez-le! Les cours disposant de places disponibles y figurent régulièrement!



14 GESTION DU STRESS, MIEUX-ÊTRE, DÉTENTE

DATE	Mercredi 4 octobre 2017 à 19h00
DURÉE	3 cours de 2h30
PRIX	Fr. 65.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de réunion
ANIMATEUR(TRICE)	Géraldine Lamon (079 509 33 93)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Tenue confortable. Prendre un petit tapis de sol.

Apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et renforcer ses ressources pour mieux faire face au quotidien. Un support de cours est fourni pour chaque inscrit.

15 PASSER À L'ACTION, C'EST FACILE

DATE	Vendredi 10 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	3 cours de 2h00
PRIX	Fr. 90.- (+ environ Fr .15.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

La situation actuelle: les interdépendances, nos valeurs. Tout est lié: notre santé, le bien-être du monde vivant. L'eau, l'énergie et d'autres ressources: les respecter, les revaloriser? de manière fûtée, le cœur en joie.

16 FAIRE FACE AU CHANGEMENT (AUTO-COACHING)

DATE	Mercredi 17 janvier 2018 à 19h00
DURÉE	5 cours de 2h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 01
ANIMATEUR(TRICE)	Myriam Pannatier (079 226 29 88)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	-

L'auto-coaching permet de faciliter le changement tout en gérant les émotions désagréables et le stress qu'il peut générer. Chacun-e progresse à son rythme en utilisant différents outils grâce à des méthodes simples et bienveillantes. Un emploi spécifique de l'auto-coaching: changer ou rompre avec ses mauvaises habitudes ou addictions.

17 SE RELIER À L'ANGE DE LA PROTECTION

DATE	Mercredi 7 mars 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 2h30
PRIX	Fr. 35.- (+ environ Fr 2.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

À travers cet atelier, découvrez une méthode simple et efficace pour vous relier à l'Ange de la Protection, et éviter ainsi les épreuves inutiles dans vos vies.

H₄

U₁

M₂

A₁

I₁

N₁

18 L'ÉTHIQUE ANIMALE

DATE	Vendredi 9 mars 2018 à 19h00
DURÉE	3 cours de 2h00
PRIX	Fr. 90.- (+ environ Fr 15.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Qu'est-ce que l'éthique? Les êtres vivants, par exemple les humains et les animaux, les similitudes. Le monde vivant: s'entraider, collaborer au lieu d'exploiter. Vivre nos valeurs au quotidien et les faire vivre.



Nous vous remercions de bien compléter lisiblement vos bulletins de versements!

H₄

U₁

M₂

A₁

I₁

N₁

19 REFLEX NUMÉRIQUE - ATELIERS PRATIQUES

DATE	Jeudi 12 octobre 2017 à 18h30
DURÉE	6 cours de 1h30
PRIX	Fr. 130.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	L'appareil doit pouvoir être utilisé en manuel (M).

Mouvements figés-filés, profondeur de champ, flash, light painting, timelapse. Un minimum de théorie pour un maximum de pratique. Repoussez les limites de la photographie.
Pré-requis: connaître les manipulations de base d'un reflex numérique.

20 COMPACT, TABLETTE OU SMARTPHONE

DATE	Jeudi 23 novembre 2017 à 18h30
DURÉE	5 cours de 1h30
PRIX	Fr. 110.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	-

Ce cours pour débutants, vous permettra de prendre de belles photos, en mode automatique sans vous prendre la tête. Prendre avec soi un appareil photo compact, une tablette ou un smartphone.

I₁

N₁

F₄

O₁

R₁

M₂

A₁

T₁

I₁

Q₈

U₁

E₁

L₁A₁N₁G₂U₁E₁S₁

21 ESPAGNOL - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Vendredi 8 septembre 2017 à 19h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce cours est destiné aux personnes n'ayant jamais fait d'espagnol. Il offre une base grammaticale claire et complète afin d'acquérir une connaissance de base en mettant l'accent sur la compréhension et la communication orale. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

22 ANGLAIS - SUITE

DATE	Lundi 11 septembre 2017 à 19h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Sandra Felicio (078 866 04 14)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Suite du cours de l'an passé.

Aimeriez-vous comprendre les paroles de vos chansons favorites en anglais? Voulez-vous voyager sans contraintes? Voulez-vous progresser au niveau professionnel? Venez apprendre la langue de Shakespeare, une des plus parlées au monde, d'une façon conviviale! Avoir suivi le cours d'anglais débutants ou posséder quelques bases de la langue de Shakespeare (env. 30 h de cours).

23 FRANÇAIS - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Lundi 11 septembre 2017 à 19h30
DURÉE	12 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Cours de français pour débutants. Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

24 ALLEMAND - NIVEAU MOYEN

DATE	Mardi 12 septembre 2017 à 18h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.- (+ environ Fr 30.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Livre de base Fr. 26.- + photocopies.

Destiné aux personnes désirant rafraîchir leurs connaissances de l'allemand: osez communiquer et exprimez vous sur différents thèmes et améliorez la compréhension (surtout orale, mais aussi écrite), révisez un peu de grammaire.

25 ESPAGNOL - NIVEAU MOYEN

DATE	Mardi 12 septembre 2017 à 19h15
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Avoir suivi des cours d'espagnol niveau A1 (80h).

Vous vous débrouillez déjà en espagnol, rejoignez ce cours si vous désirez élargir les bases de la langue espagnole. Vous apprendrez à vous exprimer oralement. Vous pourrez accroître et pratiquer le vocabulaire acquis, à lire et à comprendre de petits textes sur des sujets de la vie quotidienne. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

26 SUISSE-ALLEMAND - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Mardi 12 septembre 2017 à 19h30
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.- (+ environ Fr 70.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	2 livres de base environ Fr. 30.- (1 grand Fr. 40.-)

Grüezi! Vous souhaitez approfondir vos liens avec nos voisins Suisses-allemands? Alors venez découvrir cette langue dans laquelle vous progresserez rapidement! La prononciation demande un certain courage, par contre la grammaire est très facile. Le dialecte enseigné dans ce cours se base sur le zurichois, un passe-partout en Suisse.

27 FRANÇAIS - NIVEAU AVANCÉ

DATE	Mercredi 13 septembre 2017 à 19h30
DURÉE	12 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Cours de français moyen/avancé (niveaux A1-A2). Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

28 FRANÇAIS - NIVEAU MOYEN

DATE	Jeudi 14 septembre 2017 à 19h30
DURÉE	12 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

L₁A₁N₁G₂U₁E₁S₁

L₁A₁N₁G₂U₁E₁S₁

29 PORTUGAIS - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Vendredi 15 septembre 2017 à 19h0
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Sandra Felicio (078 866 04 14)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Le cours portugais débutants, c'est une entrée en douceur dans la langue portugaise. Vous faites l'acquisition des connaissances de base en mettant l'accent sur la communication orale.

30 FRANÇAIS - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Lundi 8 janvier 2018 à 19h30
DURÉE	20 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Cours de français pour débutants. Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

31 ANGLAIS - NIVEAU DÉBUTANT SUITE

DATE	Lundi 8 janvier 2018 à 19h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Sandra Felicio (078 866 04 14)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Suite du cours 22.

Aimeriez-vous comprendre les paroles de vos chansons favorites en anglais? Voulez-vous voyager sans contraintes? Voulez-vous progresser au niveau professionnel? Venez apprendre la langue de Shakespeare, une des plus parlées au monde, d'une façon conviviale!

32 ALLEMAND - NIVEAU MOYEN

DATE	Mardi 9 janvier 2018 à 18h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.- (+ environ Fr 30.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Pour les personnes désirant rafraîchir leurs connaissances de l'allemand et d'y être plus à l'aise: oser communiquer et s'exprimer sur différents thèmes ainsi qu'améliorer la compréhension (surtout orale, mais aussi écrite), réviser un peu de grammaire. Votre engagement: apprendre le vocabulaire, le reste se fera en cours.

33 SUISSE-ALLEMAND - NIVEAU DÉBUTANT

DATE	Mardi 9 janvier 2018 à 19h30
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.- (+ environ Fr 70.- matériel)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Brigitte Künzle (079 285 42 55)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	2 livres de base environ Fr. 30.- (1 grand Fr. 40.-)

Grüezi! Vous souhaitez approfondir vos liens avec nos voisins Suisses-allemands? Alors venez découvrir cette langue dans laquelle vous progresserez rapidement! La prononciation demande un certain courage, par contre la grammaire est très facile. Le dialecte enseigné dans ce cours se base sur le zurichois, un passe-partout en Suisse.

34 FRANÇAIS - NIVEAU AVANCÉ

DATE	Mercredi 10 janvier 2018 à 19h30
DURÉE	20 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 01
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Cours de français moyen/avancé (niveaux A1-A2). Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

35 FRANÇAIS - NIVEAU MOYEN

DATE	Jeudi 11 janvier 2018 à 19h30
DURÉE	20 cours de 1h30
PRIX	Fr. 50.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Schild (027 398 42 53)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Inscription/paiement: communes Ayent/Arbaz.

Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. L'objectif est de pouvoir communiquer facilement dans les situations de la vie quotidienne. Inscription et paiement uniquement auprès des communes d'Ayent et d'Arbaz.

36 ESPAGNOL - NIVEAU DÉBUTANT - SUITE

DATE	Vendredi 2 février 2018 à 19h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Suite du cours 21.

Vous arrivez à vous faire comprendre, aussi bien à l'oral qu'à l'écrit d'une manière simple. Prérequis: Posséder quelques notions de base pour saluer et répondre à la salutation, parler de lieu de vie, nationalité et profession, travail, routine. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

L₁A₁N₁G₂U₁E₁S₁

37 ESPAGNOL - NIVEAU MOYEN SUITE

DATE	Mardi 6 février 2018 à 19h15
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle de classe 02
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	Suite du cours 25.

Vous avez suivi le cours de l'automne dernier ou vous avez déjà des notions d'espagnol pour comprendre et d'utiliser des expressions quotidiennes d'usage courant ainsi que des phrases simples. Oral et écrit, avec un accent mis sur la compréhension et communication orale. Prérequis: avoir suivi des cours d'espagnol pour débutants A1 (env. 100h. de cours).

Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

L₁

A₁

N₁

G₂

U₁

E₁

S₁

38 PERMACULTURE PRATIQUE 1

DATE	Samedi 21 octobre 2017 à 9h00
DURÉE	1 cours de 6h00
PRIX	Fr. 60.-
LIEU	Parking du centre scolaire de Grimisuat
ANIMATEUR(TRICE)	Hubert De Kalbermatten (078 779 57 84)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	Prix pour les cours 1+2 = Fr.90.-

Cours pratique pour les personnes possédant un jardin potager et désirant produire leurs fruits et légumes de manière saine tout en respectant l'environnement et le sol. Les deux cours servent à préparer le jardin pour l'hiver (avec des plantons résistant au froid) et pour le printemps (semences et plantons).

39 RAQUETTES PLEINE LUNE

DATE	Vendredi 2 février 2018 à 18h00
DURÉE	1 cours de 5h00
PRIX	Fr. 60.-
LIEU	Sera précisé par courrier
ANIMATEUR(TRICE)	Marlène Galletti (027 455 59 73)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	Repas (sauf le vin) compris dans le prix.

Marlène Galletti guide le groupe pour une randonnée didactique et sympathique à travers les alpages enneigés d'Anzère. Le parcours est de difficulté moyenne, environ 2h. Une raclette vous sera servie après la randonnée. Prendre des raquettes et des habits adéquats (gants, bonnet, etc.) et éventuellement des habits de rechange.

40 PERMACULTURE PRATIQUE 2

DATE	Samedi 24 mars 2018 à 9h00
DURÉE	1 cours de 7h00
PRIX	Fr. 60.-
LIEU	Parking du centre scolaire de Grimisuat
ANIMATEUR(TRICE)	Hubert De Kalbermatten (078 779 57 84)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	Prix pour les cours 1+2 = Fr.90.-

Cours pratique pour les personnes possédant un jardin potager et désirant produire leurs fruits et légumes de manière saine tout en respectant l'environnement et le sol. Les deux cours servent à préparer le jardin pour l'hiver (avec des plantons résistant au froid) et pour le printemps (semences et plantons).

41 RENDRE MON JARDIN INTÉRESSANT

DATE	Mardi 27 mars 2018 à 19h30
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Sera déterminé selon les participants
ANIMATEUR(TRICE)	Ariane Berclaz (027 395 25 42)
RESPONSABLE	Anne-Pascale Closas-Roux (031 971 81 32)
REMARQUES	Cours organisé avec l'Unipop de Savièse.

Dans ce cours complémentaire, on voit comment parfaire son jardin par le jeu des couleurs, les formes et hauteurs des plantes et les divers accessoires. Il est préférable d'avoir suivi le 1^{er} cours, même une année précédente.

N₁

A₁

T₁

U₁

R₁

E₁

N₁A₁T₁U₁R₁E₁

42 MAXIMUM DE PLAISIR DANS MON JARDIN

DATE	Mardi 10 avril 2018 à 19h30
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Sera déterminé selon les participants
ANIMATEUR(TRICE)	Ariane Berclaz (027 395 25 42)
RESPONSABLE	Anne-Pascale Closas-Roux (031 971 81 32)
REMARQUES	Cours organisé avec l'Unipop de Savièse.

Durant ce cours, des pistes vous seront données pour obtenir le jardin qui correspond à vos aspirations: maximum de loisirs et minimum de travail.

43 CRÉATION DE PLATES-BANDES

DATE	Mardi 17 avril 2018 à 19h30
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Sera déterminé selon les participants
ANIMATEUR(TRICE)	Ariane Berclaz (027 395 25 42)
RESPONSABLE	Anne-Pascale Closas-Roux (031 971 81 32)
REMARQUES	Cours organisé avec l'Unipop de Savièse.

Envie de couleur et floraison durant toute l'année? Ensemble nous voyons comment créer une belle plate-bande: quand? quoi? comment? et où? planter et quels soins amener durant l'année.

44 JARDIN POTAGER ET COMPOST

DATE	Mardi 1 ^{er} mai 2018 à 19h30
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Sera déterminé selon les participants
ANIMATEUR(TRICE)	Ariane Berclaz (027 395 25 42)
RESPONSABLE	Anne-Pascale Closas-Roux (031 971 81 32)
REMARQUES	Cours organisé avec l'Unipop de Savièse.

Créer un jardin potager utile et décoratif. Bien associer les légumes pour qu'ils s'épanouissent au mieux et ainsi éviter l'utilisation (de trop) de produits chimiques. Utiliser ses déchets organiques et ainsi avec les bonnes techniques produire son propre engrais.

45 SOIGNER VOS PLANTES D'INTÉRIEUR

DATE	Mardi 23 mai 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 04
ANIMATEUR(TRICE)	Céline Roten (078 849 65 71)
RESPONSABLE	Nathalie Dolt (076 675 66 40)
REMARQUES	-

Apprendre à mieux s'occuper de ses plantes d'intérieur grâce à différentes astuces, allant des soins à l'arrosage, du nettoyage au rempotage, en passant par le drainage, tout vous sera expliqué en détail.

46 DÉCOUVERTE D'UNE BRASSERIE ARTISANALE

DATE	Samedi 17 mars 2018 à 10h00
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.-
LIEU	Brasserie artisanale d'Ayent
ANIMATEUR(TRICE)	Joël Azoo (078 866 42 43)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	Boisson compris dans le prix.

Découvrir et comprendre le processus de fabrication de la bière et déguster différentes sortes de bière.



Proposez-nous vos envies et idées de cours! Nous ferons tout notre possible pour les réaliser!

P₃

L₁

A₁

I₁

S₁

I₁

R₁

S₁A₁N₁T₁E₁**47 PILATES 2017 - JEUDI 17H00**

DATE	Jeudi 7 septembre 2017 à 17h00
DURÉE	10 cours de 1h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Arberita Kryeziu (076 206 68 99)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Prendre un tapis de sol.

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.

48 PILATES 2017 - JEUDI 18H00

DATE	Jeudi 7 septembre 2017 à 18h00
DURÉE	10 cours de 1h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Arberita Kryeziu (076 206 68 99)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Prendre un tapis de sol.

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.

49 CHI GONG 2017

DATE	Mercredi 27 septembre 2017 à 14h00
DURÉE	10 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Noëlla Clivaz (027 483 34 21)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Ouvert aussi aux débutants.

Le Chi Gong 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.

50 POP PILATES

DATE	Samedi 30 septembre 2017 à 10h00
DURÉE	10 cours de 1h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Audrey Moulin (079 913 76 81)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Prendre un tapis de sol.

Les Pop Pilates s'inspirent des mouvements de Pilates traditionnels et leur donnent un coup de jeune en mettant la musique pop au cœur de chaque session. Durant 55 minutes, vous bougerez en rythme et aurez l'impression d'effectuer une véritable danse sur votre tapis de yoga. Souplesse, force, équilibre, capacités cardiovasculaires, rien n'est laissé au hasard dans un cours de Pop Pilates!

51 RELOOKING

DATE	Jeudi 9 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ Fr. 7.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Fabienne Chabbey (027 322 58 78)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	Prendre des accessoires (foulard, sac, etc).

En un clin d'œil professionnel, Fabienne analysera vos tenues, votre style, vos couleurs et vous donnera ses petits conseils. Dans une ambiance décontractée, toutes vos questions seront les bienvenues (maquillage, coiffure aussi).

52 HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

DATE	Mercredi 15 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr. 12.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz - Salle d'ACM
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

De la classique lavande au fameux tea tree, découvrez une vingtaine d'huiles essentielles, et surtout comment elles peuvent vous servir dans votre quotidien. Découverte, démonstration, cas pratiques, un cours simple et ouvert à tous.

53 CHI GONG 2018

DATE	Mercredi 10 janvier 2018 à 14h00
DURÉE	9 cours de 1h30
PRIX	Fr. 220.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Noëlla Clivaz (027 483 34 21)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Ouvert aussi aux débutants.

Le Chi Gong 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.

54 PILATES 2018 - JEUDI 17H00

DATE	Jeudi 11 janvier 2018 à 17h00
DURÉE	10 cours de 1h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Arberita Kryeziu (076 206 68 99)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Prendre un tapis de sol.

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.

S₁

A₁

N₁

T₁

E₁

S₁A₁N₁T₁E₁**55 PILATES 2018 - JEUDI 18H00**

DATE	Jeudi 11 janvier 2018 à 18h00
DURÉE	10 cours de 1h00
PRIX	Fr. 150.-
LIEU	Ancienne école de Champlan - Salle 03
ANIMATEUR(TRICE)	Arberita Kryeziu (076 206 68 99)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Prendre un tapis de sol.

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.

56 HUILES VÉGÉTALES ET MACÉRATS

DATE	Mardi 20 février 2018 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr.12.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz - Salle d'ACM
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Dans ce cours vous apprendrez comment utiliser au mieux les huiles végétales et macérats de plantes. Des propriétés insoupçonnées de l'huile de ricin, aux vertus apaisantes et cicatrisantes de l'abricot, ces deux soirées vous proposent un tour d'horizon complet des huiles végétales et macérats les plus utilisés.

57 HUILES ESSENTIELLES - NIVEAU AVANCÉ

DATE	Mercredi 21 février 2018 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr. 40.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz - Salle d'ACM
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Suite du cours les huiles essentielles au quotidien (il est impératif d'avoir suivi le premier cours). Dans cette version avancée vous découvrirez des huiles supplémentaires et pourrez mettre en pratique vos connaissances en composant vos propres mélanges thérapeutiques, avec les huiles abordées, qui seront à disposition.

58 INTRODUCTION AUX HYDROLATS

DATE	Mardi 6 mars 2018 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr .12.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz - Salle d'ACM
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Un hydrolat qu'est-ce que c'est? Ces sous-produits des huiles essentielles sont souvent méconnus du grand public, mais ont pourtant de multiples usages thérapeutiques et cosmétiques. Dans ce cours vous découvrirez les propriétés des hydrolats les plus courants, et pourrez même les déguster.

59 L'OUVERTURE DU COEUR

DATE	Mercredi 2 mai 2018 à 19h00
DURÉE	4 cours de 2h00
PRIX	Fr. 120.-
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz - Salle d'ACM
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Découvrez les mouvements énergétiques de la rose du cœur, une méthode simple pour se centrer, s'ouvrir aux autres et amener une puissante protection dans sa vie.

60 INTRODUCTION À LA RÉFLEXOLOGIE

DATE	Jeudi 3 mai 2018 à 19h00
DURÉE	2 cours de 2h30
PRIX	Fr. 75.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Centre scolaire d'Arbaz
ANIMATEUR(TRICE)	Samuel Chabbey (027 203 42 16)
RESPONSABLE	Elisabeth Bonvin (079 273 48 12)
REMARQUES	-

Découvrez une technique simple et accessible à tous pour soigner les maux du quotidien.

61 PARFUM NATUREL

DATE	Mercredi 4 octobre 2017 à 18h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Marlène Galletti, Rte de Villa 40, 1966 Ayent
ANIMATEUR(TRICE)	Marlène Galletti (027 455 59 73)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	-

Créez votre parfum avec des produits naturels.

62 COSMÉTIQUES NATURELS

DATE	Jeudi 19 octobre 2017 à 18h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 15.- matériel)
LIEU	Marlène Galletti, Rte de Villa 40, 1966 Ayent
ANIMATEUR(TRICE)	Marlène Galletti (027 455 59 73)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	-

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... tout un programme!

S₁

A₁

N₁

T₁

E₁

S₁A₁V₄E₁U₁R₁S₁**63 SIROP D'ÉPICES POUR NOËL**

DATE	Lundi 13 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 2h00
PRIX	Fr. 30.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Marlène Galletti, Rte de Villa 40, 1966 Ayent
ANIMATEUR(TRICE)	Marlène Galletti (027 455 59 73)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	-

Fabriquer soi-même un sirop d'épices pour les fêtes.

64 CUISINE DES CHAMPS

DATE	Mardi 15 mai 2018 à 18h00
DURÉE	1 cours de 4h00
PRIX	Fr. 45.- (+ environ Fr. 10.- matériel)
LIEU	Marlène Galletti, Rte de Villa 40, 1966 Ayent
ANIMATEUR(TRICE)	Marlène Galletti (027 455 59 73)
RESPONSABLE	Grégoire Raboud (027 398 42 93)
REMARQUES	-

Il s'agit de prendre conscience de la richesse des plantes qui nous entourent, de les repérer, de les ramasser, et d'en faire un repas bien agréable.

65 CUISINE CORÉENNE

DATE	Mardi 7 novembre 2017 à 18h30
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Airan Perruchoud-Kim (079 934 86 75)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Fondue aux champignons et bœuf, salade aux concombres, galette aux gambas et légumes, thé à la cannelle et gingembre.

66 CUISINE PORTUGAISE - VIANDE/FRUITS DE MER

DATE	Mercredi 29 novembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Sandra Felicio (078 866 04 14)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Très variée la cuisine portugaise compte beaucoup de plats de viande. Mais avez-vous déjà mangé de la viande et des fruits de mer ensemble? Un mélange délicieux! Vous n'allez pas être déçus du plat ni des autres petites surprises sucrées. Je ne vous en dis pas plus. Inscrivez-vous!

67 CUISINE MEXICAINE

DATE	Mardi 5 décembre 2017 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Charbonnade avec plusieurs viandes, accompagnées de différentes garnitures mexicaines: tortillas, haricots, oignons grillés, sauces (guacamole, pico de gallo, sauce aux cacahuètes épicées), chorizo, salade d'épinards et canneberges...

68 CUISINE MEXICAINE EN VERRINES

DATE	Mercredi 31 janvier 2018 à 19h00
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Rosa-Reina Constantin (027 398 15 64)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Spécialités mexicaines présentées d'une manière contemporaine pour un apéritif dînatoire: ceviche de poisson, ceviche de crevettes à l'avocat, salade de carottes et fruits, guacamole grenade, sauce à la mangue épicée, flan au coco.

69 CUISINE JAPONAISE

DATE	Vendredi 16 février 2018 à 18h30
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Airan Perruchoud-Kim (079 934 86 75)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Ebi frit (gambas frit) et sauce tartare, onigiri (boulette de riz), soupe miso, pancakes de style japonais.

70 CUISINE JAPONAISE

DATE	Vendredi 23 février 2018 à 18h30
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Airan Perruchoud-Kim (079 934 86 75)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Cheese roll Katsu, omurice (riz à l'omelette), shiraae (tofu et légumes), dango sucré.

S₁

A₁

V₄

E₁

U₁

R₁

S₁

71 CUISINE CORÉENNE

DATE	Mardi 10 avril 2018 à 18h30
DURÉE	1 cours de 3h00
PRIX	Fr. 45.- (prix des ingrédients non compris)
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Cuisine
ANIMATEUR(TRICE)	Airan Perruchoud-Kim (079 934 86 75)
RESPONSABLE	Christiane Travelletti (027 398 44 79)
REMARQUES	-

Bulgoki au bœuf (bœuf mariné) et champignons, kimchi aux choux blancs, galettes aux pommes de terre, salade aux fruits exotiques.

S₁

A₁

V₄

E₁

U₁

R₁

S₁

Consultez notre site internet et notre page Facebook, vous y trouverez des photos de cours et d'objets réalisés:



72 INTERNET AVEC GOOGLE

DATE	Lundi 9 octobre 2017 à 18h30
DURÉE	6 cours de 1h30
PRIX	Fr. 130.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle d'informatique
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Cours pour débutants.

S'initier à internet et y rechercher des informations, des images, des vidéos ou lire les actualités en direct. Les outils Google sur internet sont très riches.

73 MESSAGERIE GMAIL

DATE	Lundi 20 novembre 2017 à 18h30
DURÉE	5 cours de 1h30
PRIX	Fr. 110.-
LIEU	Cycle d'orientation d'Ayent - Salle d'informatique
ANIMATEUR(TRICE)	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
RESPONSABLE	Dominique Pannatier (027 398 28 29)
REMARQUES	Pré-requis: avoir un ordinateur connecté à internet.

Créez votre compte de messagerie personnel Gmail et communiquez facilement avec vos proches par e-mail. Lors de ce cours pour débutant, chacun pourra créer son compte de messagerie personnel et communiquer par e-mail depuis n'importe quel ordinateur connecté à internet.

W₁₀ W₁₀ W₁₀ . U₁ N₁ I₁ P₃ O₁ P₃ A₁ D₂ R₁ E₁ T₁ . C₃ H₄

Université populaire de l'Adret Ayent-Arbaz-Grimisuat

Case postale 93 - 1966 Ayent

www.unipopadret.ch / info@unipopadret.ch

Réalisation et impression: Imprimex SA

Imprimé sur papier Cyclus Print FSC