

Artisanat et créativité

Meuble ou déco en palette

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

No de cours	1
Dates	10 septembre 2018, 20:00 – 21:30 17 septembre 2018, 20:00 – 21:30 24 septembre 2018, 20:00 – 21:30 01 octobre 2018, 20:00 – 21:30
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Berger Christophe
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre des protections auditives, un crayon à papier et vêtements de travail (local non chauffé).

Cours de peinture

L'art devient de plus en plus important pour trouver des réponses aux questions que le monde nous pose. Le cours s'adresse à toute personne qui désire approfondir –un processus artistique dans un groupe, mais également avec un accompagnement individuel, –trouver une expression artistique en rapport avec ses interactions sociales quotidiennes, –expérimenter un processus continu pour accéder à sa source de créativité et l'approfondir.

No de cours	2
Dates	01 octobre 2018, 17:30 – 19:30 05 novembre 2018, 17:30 – 19:30 26 novembre 2018, 17:30 – 19:30
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	pl. du Village 9

	au dessus du restaurant Les Premiers Pas
Animateurs/-trices	Ruchti Angèle
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	cours 1 = composition noir/blanc cours 2 = jaune, rouge, bleu et mélange de couleurs cours 3 = vert, noir, blanc, fleur de pêche

Décorations de Noël

Pour les fêtes de Noël venez créer des pièces uniques en verre qui vous ressemblent.

No de cours	3
Dates	05 novembre 2018, 19:00 – 21:00 12 novembre 2018, 19:00 – 21:00 19 novembre 2018, 19:00 – 21:00 26 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	120.00 CHF
Prix du matériel	70.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	matériel Fr. 70.-- le kg de verre y compris la cuisson.

Shodo, la voie de l'écriture (la calligraphie japonaise)

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

No de cours	4
Dates	06 novembre 2018, 18:30 – 20:30 13 novembre 2018, 18:30 – 20:30 20 novembre 2018, 18:30 – 20:30

	27 novembre 2018, 18:30 – 20:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Kaneto Rika
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prix du matériel : entre 30.00 et 45.00 selon achat ou location. Les participants doivent se munir de vieux journaux et d'un tablier pour ne pas se salir.

Flash relooking

En un clin d'oeil professionnel nous vous aiderons à faire le point sur votre style et vos couleurs. Nous vous conseillerons personnellement sur les habits que vous amènerez pour l'analyse. Osez vous lancer et préparez vos questions.

No de cours	5
Dates	07 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/–trices	Chabbey Fabienne (www.fabystyle.ch)
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Atelier céramique

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

No de cours	6
Dates	23 janvier 2019, 19:00 – 21:30 06 février 2019, 19:00 – 21:30 13 février 2019, 19:00 – 21:30 20 février 2019, 19:00 – 21:30 27 février 2019, 19:00 – 21:30

	13 mars 2019, 19:00 – 21:30
	20 mars 2019, 19:00 – 21:30
	27 mars 2019, 19:00 – 21:30
Prix du cours	250.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Atelier céramique à Blignou Route de Lényre 12 1966 Blignou
Animateurs/-trices	Buttet Claire-Lise
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	Prendre un tablier Prix du matériel Fr. 10.- par kg de terre (pièce terminée). Un dernier cours sera rajouté (la date sera fixée avec les participants) pour la récupération des créations.

Créa fil de fer

Le fil de fer étant toujours très tendance je vous propose de créer des papillons qui pourront garnir vos arrangements floraux, table, bordure de fenêtre ou autre.

No de cours	7
Dates	14 mars 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Prix du matériel	5.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Compétences de base – Technologie Informatique Communication

Compétences de base – Technologies Informatique Communication

Cette formation de base permet d'appréhender le monde numérique.

Manipuler les appareils numériques tels que télévision, téléphones portables, distributeurs de billets, ordinateurs...

Cette approche vous permettra de vous familiariser avec les objets numériques du quotidien.

No de cours	8
Dates	01 octobre 2018, 18:30 – 20:30 08 octobre 2018, 18:30 – 20:30 15 octobre 2018, 18:30 – 20:30 22 octobre 2018, 18:30 – 20:30 29 octobre 2018, 18:30 – 20:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Pannatier Dominique
Responsable	Compétences de base – 0800 47 47 47
Remarques	Cours de base destiné aux débutants. Aucune formation informatique préalable n'est nécessaire.

Conférences

Présentation de la tradition essénienne

Réputés grands guérisseurs à travers les âges, qui sont réellement les esséniens ? Quels sont leurs us et coutumes ? Comment agissent-ils aujourd'hui ? Obtenez ces réponses et bien d'autres dans cette conférence exceptionnelle.

No de cours	9
Dates	04 décembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	Une pause est prévue durant la conférence.

Les mondes spirituels

Découvrez les hiérarchies spirituelles à travers la tradition essénienne, et apprenez comment ils agissent dans votre vie.

No de cours	10
Dates	12 mars 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	Une pause est prévue pendant la conférence.

Culture

Visite guidée au musée de la Garde Suisse à Naters

En sortant du tunnel du Simplon, cette immense panneau intrigue sur le versant ensoleillé de Naters. Il s'agit du musée des Gardes suisses, situé dans l'ancienne forteresse militaire surplombant ce village voisin de Brigue. L'«espace Garde» retrace l'histoire de ce corps d'élite unique au monde à travers de nombreux objets personnels et des témoignages impressionnants. Venez le découvrir à deux pas de chez vous. Visite guidée d'env. 1h30 en français.

No de cours	11
Dates	18 octobre 2018, 12:00 – 18:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Parking du Cycle d'orientation St-Romain rte d'Anzère 2 1966 St-Romain
Animateurs/-trices	Brigue Simplon Tourisme Brigue
Remarques	Rendez-vous à 12 h à St-Romain (Pré-des-Soeurs). Covoiturage. Délai d'inscription : 30.09.2018.

Le rendez-vous est fixé à St-Romain (Pré-des-Soeurs) à 12 h.
Covoiturage sera organisé sur place.

Itinéraire géopolitique

Un attentat, un conflit, une guerre, une catastrophe...

Nous sommes immédiatement soumis à un feu roulant d'informations et il est parfois difficile de se faire une idée de ce qui se passe vraiment. Nous essaierons de prendre un peu de recul pour tenter de comprendre ce qui se cache derrière ce flot d'informations. Les thèmes traités dépendront de l'actualité.

No de cours	12
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 20:30 04 décembre 2018, 19:00 – 20:30 15 janvier 2019, 19:00 – 20:30 12 février 2019, 19:00 – 20:30 09 avril 2019, 19:00 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 01 Route d'Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/–trices	Roux Dominique
Responsable	Closas Anne–Pascale
Remarques	Il est possible de s'inscrire pour un cours (CHF 20.–) en envoyant un courriel à la responsable du cours (anne@closas.ch).

Hodler//Parallélisme

Déjà de son vivant, Ferdinand Hodler comptait parmi les peintres les plus célèbres de Suisse. Cette exposition s'intéresse principalement à la théorie du parallélisme de Hodler : un principe de composition formelle qui a pour but de révéler l'ordre qui régit la nature.

Visite guidée d'env. 1 h30 en français.

No de cours	13
Dates	15 novembre 2018, 10:00 – 18:00
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Kunstmuseum Berne
Animateurs/–trices	Kunstmuseum Berne
Remarques	Le prix comprend l'entrée au musée et la visite guidée. Le déplacement en train est à la charge du participant.

Délai d'inscription : 15.10.2018.

Développement personnel

Gestion du stress, mieux-être et détente

Apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et renforcer ses ressources pour mieux faire face au quotidien.

No de cours	14
Dates	26 septembre 2018, 19:00 – 20:30 03 octobre 2018, 19:00 – 20:30 10 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Lamon Géraldine
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Tenue confortable. Prendre un petit tapis de sol. Un support de cours est fourni pour chaque inscrit.

Se relier à l'Ange de la Protection

Qu'est-ce qu'un ange ? Y avons nous accès ? Grâce à cet atelier/conférence reliez-vous à l'Ange de la Protection et évitez ainsi les épreuves inutiles dans vos vies.

No de cours	15
Dates	11 octobre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Prix du matériel	2.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)
Remarques	Les 3 heures de cours incluent une pause.

Gestion du stress, mieux-être et détente

Apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et renforcer ses ressources pour mieux faire face au quotidien.

No de cours	16
Dates	27 mars 2019, 19:00 – 20:30 03 avril 2019, 19:00 – 20:30 10 avril 2019, 19:00 – 20:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Lamon Géraldine
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Tenue confortable. Prendre un petit tapis de sol. Un support de cours est fourni pour chaque inscrit.

Education – Famille / Partenariat OCEF

Le plaisir du tennis en famille

Prendre le temps de partager un moment ludique et sportif avec son enfant. L'échange se fera joyeusement et favorise la complicité entre vous. Des nouvelles compétences de coordinations feront surface. N'ayez pas peur de vous mesurer à vos enfants.

No de cours	17
Dates	01 septembre 2018, 09:00 – 10:00 08 septembre 2018, 09:00 – 10:00 15 septembre 2018, 09:00 – 10:00 22 septembre 2018, 09:00 – 10:00 29 septembre 2018, 09:00 – 10:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de gym Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Constantin Thierry
Responsable	Closas Anne–Pascale
Remarques	Prendre des pantoufles semelle blanche. Les raquettes sont mises à disposition. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Once upon a story

Découverte de l'anglais autour d'une histoire avec activités motrices, langagières et créatives en rapport avec l'histoire. Tout en anglais par une éducatrice diplômée Montessori. Dès 3 ans.

No de cours	18
Dates	04 septembre 2018, 09:00 – 10:00 09 octobre 2018, 09:00 – 10:00 13 novembre 2018, 09:00 – 10:00 18 décembre 2018, 09:00 – 10:00

Prix du cours	60.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Béatrice Nyanguile
Responsable	Closas Anne–Pascale
Remarques	Pantoufles obligatoires. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Yoga Parent–enfant

Le yoga parent–enfant est un atelier ludique où l'on s'amuse avec les postures de yoga. Venez partager un moment unique avec votre enfant ! Dès 3,5 ans et jusqu'à 5 ans.

No de cours	19
Dates	04 septembre 2018, 16:30 – 17:15 11 septembre 2018, 16:30 – 17:15 18 septembre 2018, 16:30 – 17:15 25 septembre 2018, 16:30 – 17:15 02 octobre 2018, 16:30 – 17:15 09 octobre 2018, 16:30 – 17:15
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Rentmeister Tatiana
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre avec soi un tapis de gym. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Éveil musical Montessori

Activités musicales et d'écoute d'après la méthode Montessori avec une éducatrice Montessori diplômée. Dès 3 ans.

No de cours	20
Dates	07 septembre 2018, 09:00 – 10:00 21 septembre 2018, 09:00 – 10:00 05 octobre 2018, 09:00 – 10:00 12 octobre 2018, 09:00 – 10:00 09 novembre 2018, 09:00 – 10:00 23 novembre 2018, 09:00 – 10:00 07 décembre 2018, 09:00 – 10:00 21 décembre 2018, 09:00 – 10:00
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Béatrice Nyanguile
Responsable	Closas Anne-Pascale
Remarques	Pantoufles obligatoires. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Montessori et moi

"Apprends-moi à faire seul". C'est ce que propose une éducatrice Montessori diplômée pour les enfants dès 3 ans.

No de cours	21
Dates	10 septembre 2018, 09:00 – 11:00 08 octobre 2018, 09:00 – 11:00 05 novembre 2018, 09:00 – 11:00 10 décembre 2018, 09:00 – 11:00
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54

	1971 Champlan
Animateurs/-trices	Béatrice Nyanguile
Responsable	Closas Anne-Pascale
Remarques	Pantoufles obligatoires, goûter inclus. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Langues

Anglais – niveau A2

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)

No de cours	22
Dates	10 septembre 2018, 18:45 – 20:15 17 septembre 2018, 18:45 – 20:15 24 septembre 2018, 18:45 – 20:15 01 octobre 2018, 18:45 – 20:15 08 octobre 2018, 18:45 – 20:15 29 octobre 2018, 18:45 – 20:15 05 novembre 2018, 18:45 – 20:15 12 novembre 2018, 18:45 – 20:15 19 novembre 2018, 18:45 – 20:15 26 novembre 2018, 18:45 – 20:15
Prix du cours	220.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 01 Route d'Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/–trices	Felicio Sandra
Responsable	Travelletti Christiane

Anglais – niveau A1

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 !

No de cours	23
Dates	10 septembre 2018, 20:15 – 21:15 17 septembre 2018, 20:15 – 21:15 24 septembre 2018, 20:15 – 21:15 01 octobre 2018, 20:15 – 21:15 08 octobre 2018, 20:15 – 21:15 29 octobre 2018, 20:15 – 21:15 05 novembre 2018, 20:15 – 21:15 12 novembre 2018, 20:15 – 21:15 19 novembre 2018, 20:15 – 21:15 26 novembre 2018, 20:15 – 21:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 01 Route d'Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/-trices	Felicio Sandra
Responsable	Travelletti Christiane

Espagnol – niveau A1

Ce cours s'adresse aux débutant-e-s et permet l'acquisition des bases de l'expression orale et écrite. Vous allez apprendre à comprendre, ainsi qu'à vous faire comprendre sur des sujets de la vie quotidienne. Ce cours attache une importance particulière à l'expression orale. Vous apprendrez également à lire et à écrire des petits textes.

No de cours	24
Dates	11 septembre 2018, 18:00 – 19:30 18 septembre 2018, 18:00 – 19:30 25 septembre 2018, 18:00 – 19:30 02 octobre 2018, 18:00 – 19:30

09 octobre 2018, 18:00 – 19:30
30 octobre 2018, 18:00 – 19:30
06 novembre 2018, 18:00 – 19:30
13 novembre 2018, 18:00 – 19:30
20 novembre 2018, 18:00 – 19:30
27 novembre 2018, 18:00 – 19:30
04 décembre 2018, 18:00 – 19:30
11 décembre 2018, 18:00 – 19:30
18 décembre 2018, 18:00 – 19:30

Prix du cours

290.00 CHF

Lieu

Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 02
Route d' Anzère 2
1966 St Romain (Ayent)

Animateurs/–trices

Constantin Rosa Reina

Responsable

Travelletti Christiane

Remarques

Prérequis : ce cours ne nécessite pas de connaissances préalables.
Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies)

Espagnol – niveau A2

Ce cours s'adresse aux débutants qui ont déjà acquis des notions de base de l'espagnol et qui veulent continuer leur apprentissage. Vous êtes en mesure de comprendre et de formuler des phrases simples. Dans ce cours, une place importante sera donnée à l'expression orale et au vocabulaire.

No de cours

25

Dates

11 septembre 2018, 19:30 – 21:00
18 septembre 2018, 19:30 – 21:00
25 septembre 2018, 19:30 – 21:00
02 octobre 2018, 19:30 – 21:00
09 octobre 2018, 19:30 – 21:00
30 octobre 2018, 19:30 – 21:00
06 novembre 2018, 19:30 – 21:00
13 novembre 2018, 19:30 – 21:00

	20 novembre 2018, 19:30 – 21:00
	27 novembre 2018, 19:30 – 21:00
	04 décembre 2018, 19:30 – 21:00
	11 décembre 2018, 19:30 – 21:00
	18 décembre 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	290.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 02 Route d' Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/–trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prérequis : avoir terminé le niveau élémentaire A1. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

Allemand – niveau A2

Destiné aux personnes désirant rafraîchir leurs connaissances de l'allemand: oser communiquer, s'exprimer sur différents thèmes et améliorer la compréhension (surtout orale, mais aussi écrite), réviser un peu de grammaire.

No de cours	26
Dates	14 septembre 2018, 18:00 – 19:00 21 septembre 2018, 18:00 – 19:00 28 septembre 2018, 18:00 – 19:00 05 octobre 2018, 18:00 – 19:00 12 octobre 2018, 18:00 – 19:00 26 octobre 2018, 18:00 – 19:00 02 novembre 2018, 18:00 – 19:00 09 novembre 2018, 18:00 – 19:00 16 novembre 2018, 18:00 – 19:00 23 novembre 2018, 18:00 – 19:00
Prix du cours	150.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 01

	Route d'Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/-trices	Künzle Brigitte
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Le livre de base Fr. 26.-- + photocopies

Suisse-allemand – niveau A1

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. Comme il n'y a pas de règles d'orthographe, le suisse allemand est très vivant et convivial. Le dialecte enseigné dans ce cours se base sur le zurichois, un passe-partout en Suisse.

No de cours	27
Dates	14 septembre 2018, 19:00 – 20:00 21 septembre 2018, 19:00 – 20:00 28 septembre 2018, 19:00 – 20:00 05 octobre 2018, 19:00 – 20:00 12 octobre 2018, 19:00 – 20:00 26 octobre 2018, 19:00 – 20:00 02 novembre 2018, 19:00 – 20:00 09 novembre 2018, 19:00 – 20:00 16 novembre 2018, 19:00 – 20:00 23 novembre 2018, 19:00 – 20:00
Prix du cours	150.00 CHF
Prix du matériel	70.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 02 Route d' Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/-trices	Künzle Brigitte
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	le "grand" livre, intégrant 2 cours, est de Fr. 40.– env.; les 2 livrets chacun dans les 30.–

Espagnol – niveau A1

Vous continuez l'acquisition de connaissances base de l'expression orale et écrite. Ce cours attache une importance particulière à l'expression orale.

No de cours	28
Dates	05 février 2019, 18:00 – 19:30 12 février 2019, 18:00 – 19:30 19 février 2019, 18:00 – 19:30 26 février 2019, 18:00 – 19:30 12 mars 2019, 18:00 – 19:30 26 mars 2019, 18:00 – 19:30 02 avril 2019, 18:00 – 19:30 09 avril 2019, 18:00 – 19:30 16 avril 2019, 18:00 – 19:30 30 avril 2019, 18:00 – 19:30 07 mai 2019, 18:00 – 19:30 14 mai 2019, 18:00 – 19:30 21 mai 2019, 18:00 – 19:30 28 mai 2019, 18:00 – 19:30 04 juin 2019, 18:00 – 19:30
Prix du cours	340.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 02 Route d' Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/–trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prérequis : pour toute personne ayant quelques connaissance de la langue. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

Espagnol – niveau A2

Consolidez vos connaissances de base en espagnol. Progressivement, la pratique orale devient de plus en plus aisée, vous découvrez la grammaire et le vocabulaire pour communiquer d'une manière simple et rédiger des textes simples.

No de cours	29
Dates	05 février 2019, 19:30 – 21:00 12 février 2019, 19:30 – 21:00 19 février 2019, 19:30 – 21:00 26 février 2019, 19:30 – 21:00 12 mars 2019, 19:30 – 21:00 26 mars 2019, 19:30 – 21:00 02 avril 2019, 19:30 – 21:00 09 avril 2019, 19:30 – 21:00 16 avril 2019, 19:30 – 21:00 30 avril 2019, 19:30 – 21:00 07 mai 2019, 19:30 – 21:00 14 mai 2019, 19:30 – 21:00 21 mai 2019, 19:30 – 21:00 28 mai 2019, 19:30 – 21:00 04 juin 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	340.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation d'Ayent – Salle de classe 02 Route d' Anzère 2 1966 St Romain (Ayent)
Animateurs/-trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prérequis : débutants avec connaissance de la grammaire. Le matériel de cours est à la charge des participants (livre + cahier d'exercices, photocopies).

Nature

Permaculture pratique 1

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).

No de cours	30
Dates	06 octobre 2018, 09:00 – 16:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation de St-Romain
Animateurs/-trices	De Kalbermatten Hubert
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prix pour les cours 1 + 2 = Fr. 100.--. Repas de midi tiré du sac

Raquettes pleine lune

Marlène Galletti guide le groupe pour une randonnée didactique et sympathique à travers les alpages enneigés. Le parcours est de difficulté moyenne, environ 2 heures. Une raclette vous sera servie après la randonnée.

No de cours	31
Dates	19 janvier 2019, 18:00 – 23:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Sera précisé par courrier
Animateurs/-trices	Galletti Marlène
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prendre des raquettes et des habits adéquats (gants, bonnet, etc.) et éventuellement des habits de rechange.

Minimum de travail – maximum de plaisir dans mon jardin

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

No de cours	32
Dates	28 mars 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Sera précisé par courrier
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Closas Anne-Pascale
Remarques	Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de Savièse, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants.

Permaculture pratique 2

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).

No de cours	33
Dates	27 avril 2019, 09:00 – 16:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Cycle d'orientation de St-Romain
Animateurs/-trices	De Kalbermatten Hubert
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prix pour les cours 1 + 2 = Fr. 100.--. Repas de midi tiré du sac.

Santé et Bien-être

Pilates 2018 – mardi 18h15

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.

No de cours	34
Dates	04 septembre 2018, 18:15 – 19:15 11 septembre 2018, 18:15 – 19:15 18 septembre 2018, 18:15 – 19:15 25 septembre 2018, 18:15 – 19:15 02 octobre 2018, 18:15 – 19:15 09 octobre 2018, 18:15 – 19:15 30 octobre 2018, 18:15 – 19:15 06 novembre 2018, 18:15 – 19:15 13 novembre 2018, 18:15 – 19:15 20 novembre 2018, 18:15 – 19:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2018 – mardi 19h15

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.

No de cours	35
--------------------	----

Dates	04 septembre 2018, 19:15 – 20:15 11 septembre 2018, 19:15 – 20:15 18 septembre 2018, 19:15 – 20:15 25 septembre 2018, 19:15 – 20:15 02 octobre 2018, 19:15 – 20:15 09 octobre 2018, 19:15 – 20:15 30 octobre 2018, 19:15 – 20:15 06 novembre 2018, 19:15 – 20:15 13 novembre 2018, 19:15 – 20:15 20 novembre 2018, 19:15 – 20:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2018 – mercredi 9h15

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.

No de cours	36
Dates	05 septembre 2018, 09:15 – 10:15 12 septembre 2018, 09:15 – 10:15 19 septembre 2018, 09:15 – 10:15 26 septembre 2018, 09:15 – 10:15 03 octobre 2018, 09:15 – 10:15 10 octobre 2018, 09:15 – 10:15 24 octobre 2018, 09:15 – 10:15 31 octobre 2018, 09:15 – 10:15 07 novembre 2018, 09:15 – 10:15

	14 novembre 2018, 09:15 – 10:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2018 – mercredi 10h15

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.

No de cours	37
Dates	05 septembre 2018, 10:15 – 11:15 12 septembre 2018, 10:15 – 11:15 19 septembre 2018, 10:15 – 11:15 26 septembre 2018, 10:15 – 11:15 03 octobre 2018, 10:15 – 11:15 10 octobre 2018, 10:15 – 11:15 24 octobre 2018, 10:15 – 11:15 31 octobre 2018, 10:15 – 11:15 07 novembre 2018, 10:15 – 11:15 14 novembre 2018, 10:15 – 11:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/–trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Hatha Yoga

Le hatha yoga permet de se détendre et de développer sa force intérieure et physique. Ces gestes accomplis en douceur et dans le respect de ses propres limites, assouplissent la colonne vertébrale et aident à la circulation de l'énergie. Ce cours s'adresse à toute personne en quête de bien-être et d'harmonie qui souhaite maintenir ou améliorer sa forme physique, sa coordination et son équilibre.

No de cours	38
Dates	07 septembre 2018, 09:30 – 10:30 14 septembre 2018, 09:30 – 10:30 21 septembre 2018, 09:30 – 10:30 28 septembre 2018, 09:30 – 10:30 05 octobre 2018, 09:30 – 10:30 12 octobre 2018, 09:30 – 10:30 09 novembre 2018, 09:30 – 10:30 16 novembre 2018, 09:30 – 10:30 23 novembre 2018, 09:30 – 10:30 30 novembre 2018, 09:30 – 10:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Rentmeister Tatiana
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre avec soi un tapis de sol.

Purifier sa maison

Apprenez les techniques pour purifier votre domicile et conserver l'ambiance la plus pure possible, pour votre bien-être et celui de votre famille

No de cours	39
Dates	18 septembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF

Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Chi Gong 2018

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

No de cours	40
Dates	19 septembre 2018, 14:00 – 15:30 26 septembre 2018, 14:00 – 15:30 03 octobre 2018, 14:00 – 15:30 10 octobre 2018, 14:00 – 15:30 24 octobre 2018, 14:00 – 15:30 31 octobre 2018, 14:00 – 15:30 07 novembre 2018, 14:00 – 15:30 14 novembre 2018, 14:00 – 15:30 21 novembre 2018, 14:00 – 15:30 28 novembre 2018, 14:00 – 15:30
Prix du cours	220.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Clivaz Noëlla
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Ouvert aussi aux débutants.

Huiles essentielles au quotidien

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.

No de cours	41
Dates	02 octobre 2018, 19:00 – 21:30 09 octobre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	75.00 CHF
Prix du matériel	12.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Huiles essentielles – Niveau avancé

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.

No de cours	42
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 22:00 13 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	50.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Introduction au Reiki

Le reiki qu'est-ce que c'est ? Comment ça fonctionne ? Comment peut-il m'aider dans ma vie quotidienne ? Comment puis-je l'utiliser pour soigner mes proches ? Approchez-vous de cette énergie de guérison et obtenez toutes les réponses dans ce cours

No de cours	43
Dates	15 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Masseraz Nathalie
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Huiles végétales et macérats

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.

No de cours	44
Dates	20 novembre 2018, 19:00 – 21:30 27 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	75.00 CHF
Prix du matériel	12.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Introduction à la réflexologie

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

No de cours	45
Dates	21 novembre 2018, 19:00 – 21:30 28 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	75.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Parfum naturel

Créer votre propre parfum avec des produits naturels. Une idée de cadeau de Noël original.

No de cours	46
Dates	11 décembre 2018, 18:00 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Marléne Galletti rte de Villa 40 1966 Ayent
Animateurs/-trices	Galletti Marlène
Responsable	Travelletti Christiane

Pilates 2019 – mardi 18h15

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.

No de cours	47
Dates	08 janvier 2019, 18:15 – 19:15 15 janvier 2019, 18:15 – 19:15 22 janvier 2019, 18:15 – 19:15 29 janvier 2019, 18:15 – 19:15 05 février 2019, 18:15 – 19:15 12 février 2019, 18:15 – 19:15 19 février 2019, 18:15 – 19:15 26 février 2019, 18:15 – 19:15 12 mars 2019, 18:15 – 19:15 26 mars 2019, 18:15 – 19:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2019 – mardi 19h15

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.

No de cours	48
Dates	08 janvier 2019, 19:15 – 20:15 15 janvier 2019, 19:15 – 20:15 22 janvier 2019, 19:15 – 20:15

	29 janvier 2019, 19:15 – 20:15
	05 février 2019, 19:15 – 20:15
	12 février 2019, 19:15 – 20:15
	19 février 2019, 19:15 – 20:15
	26 février 2019, 19:15 – 20:15
	12 mars 2019, 19:15 – 20:15
	26 mars 2019, 19:15 – 20:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2019 – mercredi 9h15

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.

No de cours	49
Dates	09 janvier 2019, 09:15 – 10:15
	16 janvier 2019, 09:15 – 10:15
	23 janvier 2019, 09:15 – 10:15
	30 janvier 2019, 09:15 – 10:15
	06 février 2019, 09:15 – 10:15
	13 février 2019, 09:15 – 10:15
	20 février 2019, 09:15 – 10:15
	27 février 2019, 09:15 – 10:15
	13 mars 2019, 09:15 – 10:15
	20 mars 2019, 09:15 – 10:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02

	Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Pilates 2019 – mercredi 10h15

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.

No de cours	50
Dates	09 janvier 2019, 10:15 – 11:15 16 janvier 2019, 10:15 – 11:15 23 janvier 2019, 10:15 – 11:15 30 janvier 2019, 10:15 – 11:15 06 février 2019, 10:15 – 11:15 13 février 2019, 10:15 – 11:15 20 février 2019, 10:15 – 11:15 27 février 2019, 10:15 – 11:15 13 mars 2019, 10:15 – 11:15 20 mars 2019, 10:15 – 11:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kryeziu Arberita
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Prendre votre tapis de sol.

Chi Gong 2019

Le Chi Gong est reconnu comme gymnastique de longue vie. Il consiste en une suite de mouvements et de déplacements s'exécutant lentement, accompagnés par une

respiration consciente et profonde. Il procure à la fois détente et énergie, il développe la concentration, la souplesse et le tonus musculaire. Ouvert à toute personne, jeune ou âgée. Tenue de gym, baskets légères ou chaussettes antidérapantes.

No de cours	51
Dates	09 janvier 2019, 14:00 – 15:30 16 janvier 2019, 14:00 – 15:30 23 janvier 2019, 14:00 – 15:30 30 janvier 2019, 14:00 – 15:30 06 février 2019, 14:00 – 15:30 13 février 2019, 14:00 – 15:30 20 février 2019, 14:00 – 15:30 27 février 2019, 14:00 – 15:30 13 mars 2019, 14:00 – 15:30 20 mars 2019, 14:00 – 15:30
Prix du cours	220.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 02 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Clivaz Noëlla
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Ouvert aussi aux débutants.

Yoga

Cours adaptés à tous les niveaux, également aux débutants. Différentes postures seront abordés (Asanas), exercices respiratoires (Pranayama), méditation et relaxation.

No de cours	52
Dates	09 janvier 2019, 18:30 – 20:00 16 janvier 2019, 18:30 – 20:00 23 janvier 2019, 18:30 – 20:00 30 janvier 2019, 18:30 – 20:00 06 février 2019, 18:30 – 20:00 13 février 2019, 18:30 – 20:00

	20 février 2019, 18:30 – 20:00
	27 février 2019, 18:30 – 20:00
	13 mars 2019, 18:30 – 20:00
	20 mars 2019, 18:30 – 20:00
Prix du cours	220.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de gym Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Morard Lucien
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	S'habiller de manière confortable et prendre un tapis sol

Introduction aux hydrolats

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.

No de cours	53
Dates	05 février 2019, 19:00 – 21:30 12 février 2019, 19:00 – 21:30
Prix du cours	75.00 CHF
Prix du matériel	12.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Huiles essentielles – Niveau avancé +

Suite du cours les huiles essentielles au quotidien (il est impératif d'avoir suivi les deux premiers cours). Dans cette version avancée + vous découvrirez encore plus d'huiles essentielles, dont certaines très particulières. Vous apprendrez à les utiliser au niveau énergétique et comment elles réagissent sur les chacras.

No de cours	54
Dates	19 février 2019, 19:00 – 22:00 26 février 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire d'Arbaz – salle ACM rte du Village 11 1974 Arbaz
Animateurs/-trices	Chabbey Samuel
Responsable	Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)

Cosmétiques naturels

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 !

No de cours	55
Dates	04 juin 2019, 18:00 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Marléne Galletti rte de Villa 40 1966 Ayent
Animateurs/-trices	Galletti Marlène
Responsable	Travelletti Christiane

Saveurs et senteurs

Menu de Noël

Réalisez un menu de Noël de l'entrée au dessert. Les préparations peuvent se faire à l'avance, en toute tranquillité.

No de cours	56
Dates	29 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO Ayent
Animateurs/-trices	Beney Béatrice
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	(prix des ingrédients non compris). Cours organisé avec l'Unipop Savièse.

Sirop d'épices pour Noël

Découvrir les propriétés des épices que l'on va utilisé pour fabriqué le sirop, un sirop pour le plaisir des papilles comme pour la santé (améliore le système immunitaire).

No de cours	57
Dates	12 décembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Marléne Galletti rte de Villa 40 1966 Ayent
Animateurs/-trices	Galletti Marlène
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	Prendre une bouteille de 2 dl.

Soirée poissons

Apprêter 3 recettes de poissons et leurs sauces.
Préparer un fond de poisson.

Dorade à l'orange. Filet de plie en gratin.
Darne de colin en sauce safranée

No de cours	58
Dates	17 janvier 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO Ayent
Animateurs/-trices	Beney Béatrice
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	(prix des ingrédients non compris). Cours organisé avec l'Unipop Savièse:

Soirée cuisine italienne

Des recettes un peu oubliées. Découvrez une autre manière de les préparer.
Vitello tonato. Crostini à la tapenade. Saltimbocca romana.
Cannelloni farcis aux épinards
Panna cotta et son fruit de saison

No de cours	59
Dates	21 février 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO Ayent
Animateurs/-trices	Beney Béatrice
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	(prix des ingrédients non compris). Cours organisé avec l'Unipop Savièse.

Soirée printanière

Les légumes nouveaux arrivent.
Concoctez des recettes simples et originales.

No de cours	60
Dates	14 mars 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO Ayent

Animateurs/-trices	Beney Béatrice
Responsable	Travelletti Christiane
Remarques	(prix des ingrédients non compris). Cours organisé avec l'Unipop Savièse.

Cuisine des champs

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.

No de cours	61
Dates	21 mai 2019, 18:00 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Marléne Galletti rte de Villa 40 1966 Ayent
Animateurs/-trices	Galletti Marlène
Responsable	Travelletti Christiane

Unipop Juniors

La calligraphie japonaise dans un bricolage

Ho ho ho, Noël approche... Tu as envie de faire un bricolage de Noël différent de d'habitude ? Alors viens dans le monde japonais ! Avec des pinceaux et de l'encre, tu pourras apprendre à écrire ton nom en japonais et tu découvriras pleins de choses sur la calligraphie japonaise ! Pour les 5H à 8H.

No de cours	62
Dates	08 décembre 2018, 09:30 – 11:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Ancienne école de Champlan – Salle de classe 01 Rue de l'Ecole 54 1971 Champlan
Animateurs/-trices	Kaneto Rika
Responsable	Dolt Nathalie
Remarques	Les participants doivent se munir de vieux journaux et d'un tablier pour ne pas se salir.