



**Programme des cours de l'Unipop Savièse**



## Artisanat et créativité

### Peinture II

Approfondir les techniques et les connaissances personnelles.

Date du cours	<b>Lundi, 23 jan. 2012 à 18h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>90.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>ACM 1 Ecole primaire 3ème Centre scolaire de Moréchon St-Germain 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Zwicky Christine (027 395 19 55)</b>
Remarques	<b>Matériel non compris</b>

### Déco nature: Déco de printemps

Avec la magie des branches, racines, fleurs printanières, égayons nos intérieurs.

Date du cours	<b>Mercredi, 21 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Economie fam. I rez inf. primaire P02 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Rey Rita (027 458 42 53)</b>
Remarques	<b>Matériel non compris</b>

### Déco nature: Pâques ambiance nature

Créez une déco de Pâques originale inspirée de la nature printanière.

Date du cours	<b>Mercredi, 4 avril 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Economie fam. I rez inf. primaire P02 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Rey Rita (027 458 42 53)</b>
Remarques	<b>Matériel non compris</b>

## Culture

### **Patois III**

Anne-Gabrielle Bretz-Héritier avec un groupe de patoisans. Conversations sur le thème chéé, èntsapla ó berni é fin (faucher, écacher la faux, faire les foins), Démonstrations par Innocent Varone. Sur un pré à la Chervignine.

Date du cours	<b>Samedi, 19 mai 2012 à 00h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>10.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.11.2011</b>
Animateur(s)	<b>Bretz-Héritier Anne-Gabrielle (027 395 19 35)</b>
Remarques	<b>Samedi de mai 2012</b> <b>Prix exceptionnel accordé grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisans.</b>

## Divers

### **Premier secours sur votre voiture**

Les clichés ont la vie dure, notamment celui que les femmes n'y connaissent rien à la mécanique. Après ce cours, vous pourrez faire mentir cet adage. Sur votre voiture, il y a plein de petites astuces simples qui valent la peine d'être connues.

Date du cours	<b>Mardi, 24 avril 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>20.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Animateur(s)	<b>Dubuis Yvon (027 395 33 07)</b>
Remarques	<b>Le cours aura lieu sur la place de la Halle de Fêtes</b>

# Langues

## Anglais A1 suite

A1 suite est une continuation du cours A1. Une révision de base du 1er cours avec addition d'autres temps: passé simple et futur. Vous améliorerez vos capacités communicationnelles et augmenterez votre vocabulaire.

Date du cours	<b>Lundi, 19 sept. 2011 à 18h30</b>
Durée	<b>24 cours de 1h30</b>
Prix	<b>380 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.09.2011</b>
Salle	<b>1er étage CO No 22 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Jacquier Dana (027 395 31 02)</b>

## Anglais A2

Anglais A2: est une continuation du cours A1-suite. Le but sera de consolider les bases acquises dans le niveau A1, d'étoffer vos outils grammaticaux et votre vocabulaire afin d'acquérir une plus grande fluidité à l'oral.

Date du cours	<b>Mercredi, 21 sept. 2011 à 20h15</b>
Durée	<b>24 cours de 1h30</b>
Prix	<b>380 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.09.2011</b>
Salle	<b>1er étage CO No 22 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Jacquier Dana (027 395 31 02)</b>

## Anglais conversation B1 - B2

Saisissez l'opportunité de plonger dans le monde de la conversation en anglais. Vous améliorerez votre fluidité, augmenterez sensiblement votre vocabulaire et vous vous sentirez plus à l'aise dans des conversations quotidiennes ou plus élaborées.

Date du cours	<b>Mercredi, 21 sept. 2011 à 18h30</b>
Durée	<b>24 cours de 1h30</b>
Prix	<b>380 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.09.2011</b>
Salle	<b>1er étage CO No 22 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Jacquier Dana (027 395 31 02)</b>

## Nature

### 1001 idées jardin

Vous aimeriez faire le plein d'idées avant de vous lancer dans l'aménagement de votre jardin, afin de lui donner une touche personnalisée? Ensemble nous voyons des techniques et astuces pour aménager le jardin de façon intéressante et harmonieuse afin de prendre un maximum de plaisir à habiter ce petit coin de paradis qui est le vôtre. La 2e partie du cours est consacrée à aborder des thèmes divers selon vos besoins et demandes.

Date du cours	<b>Mardi, 28 fév. 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>90.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.09.2011</b>
Animateur(s)	<b>Berclaz Ariane (027 395 25 42)</b>

### Aménagement de terrasses et balcons

Comment utiliser au mieux le peu de place disponible, afin de faire de votre balcon un espace de vie agréable (matériaux, mobilier, plantes). Comment vous mettre à l'abri du vent et des regards et de s'entourer de belles choses, afin d'obtenir un effet de cocooning/bien-être total sur votre terrasse.

Date du cours	<b>Jeudi, 15 mars 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>35.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Animateur(s)	<b>Berclaz Ariane (027 395 25 42)</b>

### Jardin potager et compost

Créer un potager utile et décoratif. Allier les légumes et les plantes pour qu'ils s'épanouissent mieux. Connaître les bonnes techniques pour éviter trop de chimie. Utiliser les déchets organiques pour produire son propre engrais. Faire un bon compostage des déchets.

Date du cours	<b>Jeudi, 22 mars 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>35.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Animateur(s)	<b>Berclaz Ariane (027 395 25 42)</b>

## Santé et Bien-être

### Couleurs et style (femmes)

Ce séminaire est destiné à toutes les femmes qui souhaitent apprendre comment révéler leur personnalité, mettre en valeur leurs atouts tout en trouvant un style. On étudiera les bases de la colorimétrie, les différentes formes de vêtements adaptés à chaque morphologie.

Date du cours	<b>Mardi, 7 fév. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>25.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>3e étage CO C35 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Chaussinand Emmanuelle (078 637 82 98)</b>

### Couleurs et style (hommes)

Ce séminaire est destiné aux hommes qui souhaitent perfectionner leur image professionnelle.

Date du cours	<b>Mardi, 8 mai 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>25.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Economie fam. I rez inf. primaire P02 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Chaussinand Emmanuelle (078 637 82 98)</b>

### Polarité Yoga suite cours No 35

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Des exercices associant mouvement et respiration pour dénouer, assouplir, fortifier notre corps. Des gestes de massages pour amener la détente à ses proches. Se mettre en lien avec son ressenti.

Date du cours	<b>Lundi, 16 jan. 2012 à 18h45</b>
Durée	<b>8 cours de 1h00</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Salle paroissiale Entrée Nord 1er étage St-Germain 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Dumoulin Yolande (079 746 09 13)</b>

### Polarité Yoga suite cours No 37

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Des exercices associant mouvement et respiration pour dénouer, assouplir, fortifier notre corps. Des gestes de massages pour amener la détente à ses proches. Se mettre en lien avec son ressenti.

Date du cours	<b>Lundi, 16 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>8 cours de 1h00</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>

Salle **Salle paroissiale**  
**Entrée Nord 1er étage**  
**St-Germain**  
**1965 Savièse**

Animateur(s) **Dumoulin Yolande (079 746 09 13)**

### **Polarité Yoga suite cours No 39**

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Des exercices associant mouvement et respiration pour dénouer, assouplir, fortifier notre corps. Des gestes de massages pour amener la détente à ses proches. Se mettre en lien avec son ressenti.

Date du cours **Lundi, 16 jan. 2012 à 14h00**  
Durée **8 cours de 1h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **08.12.2011**  
Salle **Salle paroissiale**  
**Entrée Nord 1er étage**  
**St-Germain**  
**1965 Savièse**

Animateur(s) **Dumoulin Yolande (079 746 09 13)**

### **Découverte de la Méditation**

Par le biais de la méditation, nous apprenons à équilibrer notre santé physique et émotionnelle. Durant ce cours, nous nous familiarisons avec diverses clés, diverses approches de la méditation adaptées à notre culture occidentale, pour apprendre à respirer en conscience, nous centrer pour vivre l'instant présent, être à l'écoute de soi, baisser le stress et harmoniser notre corps, prendre du recul par rapport à nos émotions, contacter notre potentiel créateur...

Date du cours **Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h00**  
Durée **5 cours de 2h00**  
Prix **120 CHF**  
Date limite d'inscription **08.12.2011**  
Salle **Economie fam. I rez inf. primaire P02**  
**St-Germain/Savièse**  
**1965 Savièse**

Animateur(s) **Short Line (027 395 21 29)**

### **Le programme du sourcier**

Sourcier et géobiologue, je vous propose d'apprendre à faire l'analyse géobiologique au pendule de votre habitat. Apprendre la détection sur plan des courants d'eau, des failles, des sources éventuelles, mesure des différents taux vibratoires ainsi que des réseaux Hartmann nuisant à la santé. Je vous démontrerai l'efficacité de la pose d'un dispositif simple pour améliorer le bien-être dans votre habitat.

Des pendules et des baguettes seront à la disposition pour les participants. Le cours est d'un niveau facile et tout public.

Date du cours **Mardi, 28 fév. 2012 à 19h30**  
Durée **2 cours de 2h00**  
Prix **60.00 CHF**  
Date limite d'inscription **08.12.2011**  
Salle **1er étage CO No 22**  
**St-Germain/Savièse**  
**1965 Savièse**

Animateur(s) **Evéquoq Damien Jérôme (079 612 20 50)**  
Remarques **Dates des cours 28.02 et 13.03.2012**

## **Atelier Jeu de la Transformation**

Présenté sous la forme d'un jeu de société (chacun son pion et un dé), voici un outil fabuleux pour partir à la découverte de soi. Chacun vient avec un objectif et avance sur son chemin de Vie. Au fil du jeu vont se révéler les croyances, les peurs permettant des prises de conscience et changement pour avancer vers son but. Etonnant. Ce jeu a plus de trente ans d'existence et a été créé à la communauté de Findhorn. Les fameuses cartes des Anges en font partie.

Date du cours	<b>Samedi, 14 jan. 2012 à 08h30</b>
Durée	<b>1 cours de 8h00</b>
Prix	<b>120.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Savoy Sandrine Rue de la Fontaine 9 1965 Drône</b>
Animateur(s)	<b>Savoy Sandrine (079 763 36 24)</b>
Remarques	<b>Pause pique-nique (personnel) 12h00-13h00</b>

## **Cours de sauveteur (obligatoire pour le permis de conduire)**

Le cours de sauveteur s'adresse à toutes celles et ceux qui ne veulent pas sur un lieu d'accident (maison, sport, route, loisirs...etc.) rester là sans pouvoir rien faire. Ce cours vous enseignera le bon comportement à adopter et les gestes de premiers secours à donner aux personnes blessées.

Date du cours	<b>Lundi, 23 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h30</b>
Prix	<b>150 CHF (Documentation et certificat compris.)</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Local des Samaritains St-Germain 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Dubuis Pascale (027 395 25 64)</b>
Remarques	<b>lundi et mardi</b>

## **BLS (Massage cardiaque)-AED (Défibrillation semi-automatique)**

Cela peut vous arriver!! Chaque minute compte! Lors d'un arrêt cardiaque, la première aide doit arriver au plus tôt. Les chances de survie baissent rapidement (10% chaque minute). Un médecin ne peut pas toujours être sur place en quelques minutes... et c'est vous qui allez commencer une réanimation cardio-pulmonaire.

Date du cours	<b>Mardi, 7 fév. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>2 cours de 3h00</b>
Prix	<b>150 CHF (Documentation et certificat compris.)</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Local des Samaritains St-Germain 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Dubuis Pascale (027 395 25 64)</b>
Remarques	<b>mardi et jeudi</b>

## **Initiation aux 1ers secours**

Découverte des premiers secours. Mettre en pratique les gestes qui peuvent sauver une vie!

Date du cours	<b>Lundi, 12 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Local des Samaritains</b>

**St-Germain**  
**1965 Savièse**  
**Dubuis Pascale (027 395 25 64)**

Animateur(s)

### **Initiation aux 1ers secours**

Découverte des premiers secours. Mettre en pratique les gestes qui peuvent sauver une vie!

Date du cours **Lundi, 9 avril 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **40.00 CHF**  
Date limite d'inscription **08.12.2011**  
Salle **Local des Samaritains**  
**St-Germain**  
**1965 Savièse**  
Animateur(s) **Dubuis Pascale (027 395 25 64)**

## Saveurs et senteurs

### Cuisine chinoise II

Salade de canard au gingembre et au citron vert - Poulet bang-bang à la Sichuanaise - Carré de boeuf sauté aux épices - Beignets aux sésames.

Date du cours	<b>Mardi, 17 avril 2012 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Cuisine rez-inf.primaire P04 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Tinguely Kim Minh (027 395 35 49)</b>
Remarques	<b>Denrées non comprises</b>

### Cuisine thaïlandaise II

Soupe de crevettes aux nouilles - Poisson à la mangue et aux légumes - Boeuf sauté au curry de Panang - Banane à la noix de coco râpée.

Date du cours	<b>Mardi, 24 avril 2012 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Cuisine rez-inf.primaire P04 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Tinguely Kim Minh (027 395 35 49)</b>
Remarques	<b>Denrées non comprises</b>

### Sushi

Soupe de miso au tofu - 3 sortes de Maki-sushi - 3 sortes de Nigiri-sushi - Sushi sucré

Date du cours	<b>Mardi, 1 mai 2012 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Cuisine rez-inf.primaire P04 St-Germain/Savièse 1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Tinguely Kim Minh (027 395 35 49)</b>
Remarques	<b>Denrées non comprises</b>

### Menu complet aux couleurs printanières

Menu complet aux couleurs printanières

Date du cours	<b>Vendredi, 30 mars 2012 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>45.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Mounir Maria</b>

	<b>Rte de Binii</b>
	<b>1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Mounir Maria (027 395 30 43)</b>
Remarques	<b>Denrées non comprises.</b>

### **Menu complet aux couleurs estivales**

Menu complet aux couleurs estivales

Date du cours	<b>Vendredi, 1 juin 2012 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>45.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Salle	<b>Mounir Maria</b>
	<b>Rte de Binii</b>
	<b>1965 Savièse</b>
Animateur(s)	<b>Mounir Maria (027 395 30 43)</b>
Remarques	<b>Denrées non comprises.</b>

## Visites et randonnées

### **A la découverte des plantes alpines**

Promenade guidée à la découverte des plantes alpines dans la région du Sanetsch.

Date du cours	<b>Samedi, 14 juillet 2012 à 13h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>40.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>08.12.2011</b>
Animateur(s)	<b>Heritier Jean-Luc (027 395 26 54)</b>
Remarques	<b>Rendez-vous au Col du Sanetsch.</b>