



Programme des cours de l'Unipop Savièse



Santé et Bien-être

Polarité Yoga

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, 15 mars 2010 à 18h45
Durée	8 cours de 1h00
Prix	100 CHF
Date limite d'inscription	08.09.2009
Salle	Salle paroissiale Salle No 1 St-Germain 1965 Savièse
Animateur(s)	Dumoulin Yolande (027 395 35 54)

Polarité Yoga

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, 15 mars 2010 à 20h00
Durée	8 cours de 1h00
Prix	100 CHF
Date limite d'inscription	08.09.2009
Salle	Salle paroissiale Salle No 1 St-Germain 1965 Savièse
Animateur(s)	Dumoulin Yolande (027 395 35 54)

Polarité Yoga spécial jeunes 16-25 ans

Exercices énergétiques visant à tonifier, dynamiser, harmoniser corps - esprit. Travail de conscience sur le mouvement et la respiration qui sera une aide simple et efficace pour gérer des situations nouvelles, stress émotionnel, conflit, etc.. et améliorer ainsi la confiance en soi, l'estime de soi.

Date du cours	Mercredi, 10 mars 2010 à 19h00
Durée	8 cours de 1h00
Prix	90 CHF
Date limite d'inscription	08.09.2009
Salle	Salle paroissiale Salle No 1 St-Germain 1965 Savièse
Animateur(s)	Dumoulin Yolande (027 395 35 54)

Découvrir la nature avec nos 5 sens et notre ressenti

Se promener dans la nature et observer, écouter, sentir, toucher, ressentir... Au cours de notre balade, nous percevrons plusieurs facettes de la nature : une connaissance intellectuelle, le nom des fleurs, des arbres, comment certaines plantes peuvent soulager nos maux et une approche avec notre ressenti: qu'est-ce qu'un goût, une odeur. un son éveillent au fond de moi?

Date du cours	Samedi, 29 mai 2010 à 14h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	40 CHF
Date limite d'inscription	08.12.2009
Animateur(s)	Short Line (027 395 21 29)

Saveurs et senteurs

Menu complet d'été herbes sauvages et barbecue

Menu complet d'été herbes sauvages et barbecue

Date du cours	Samedi, 22 mai 2010 à 18h30
Durée	1 cours de 4h00
Prix	40 CHF
Date limite d'inscription	08.12.2009
Salle	Mounir Maria Rte de Binii 1965 Savièse
Animateur(s)	Mounir Maria (027 395 30 43)
Remarques	Denrées non comprises.