

Artisanat et créativité

Découverte des techniques de l'art

Savez-vous ce qu'est la tempera, l'eau-forte, une sanguine, une estampe, etc.? Dans ce cours ludique qui mélangera théorie et pratique vous découvrirez le vocabulaire et les étapes de réalisation des techniques artistiques les plus courantes. Vous aurez ensuite l'occasion de tester personnellement les 5 techniques suivantes: lavis, collage, bombing, monotype et trois crayons. Ouvert à tous même si vous avez l'impression de ne pas savoir dessiner!

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 1 |
| Dates | 02 octobre 2018, 19:00 – 21:00 09 octobre 2018, 19:00 – 21:00 30 octobre 2018, 19:00 – 21:00 06 novembre 2018, 19:00 – 21:00 13 novembre 2018, 19:00 – 21:00 20 novembre 2018, 19:00 – 21:00 27 novembre 2018, 19:00 – 21:00 04 décembre 2018, 19:00 – 21:00 11 décembre 2018, 19:00 – 21:00 18 décembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 250.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dayer Danièle |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 20.- Prenez un tablier ou habits de bricolage |

Verre-vitrail-fusing

Venez jouer avec les couleurs et la transparence et vous laisser surprendre par leur diffusion dans votre environnement !

Vous pourrez créer un tableau à suspendre, une fleur de jardin ou un petit plat selon

votre choix.

Vous découvrirez la technique du verre fusé à haute température.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 3 |
| Dates | 09 octobre 2018, 13:30 – 16:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Wessels Chantal Rte des Mouresses 16 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Wessels Chantal |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 60.– |

A prendre une blouse de travail et des chaussures fermées.

Atelier d'écriture ludique

Faut-il mettre un accent, ou un s à la fin du mot ? Dans cet atelier, l'accent est mis sur le jeu du mot et des sens tout est dans le contresens, aller dans tous les sens, éveiller tous vos sens.

Il s'agit de laisser courir sa plume, au fil de l'improbable, sans s'arrêter, pour mieux se réjouir ensuite du résultat. Le style, authentique et qui a sa propre cohérence, n'est pas maîtrisé.

Cet atelier est ouvert à tous il permet d'élargir pleinement l'expérience de l'écriture dans sa dimension expressive personnelle spontanée et créatrice. L'animation est centrée sur l'expression de la personne et sur la dynamique de groupe comme seuls activateurs des actes d'écriture.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 2 |
| Dates | 27 octobre 2018, 09:00 – 11:30 03 novembre 2018, 09:00 – 11:30 10 novembre 2018, 09:00 – 11:30 17 novembre 2018, 09:00 – 11:30 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Bestenheider Audrey |
| Remarques | Prix du matériel Fr.10.– |

A prendre un cahier vierge et de quoi écrire à sa convenance.

Transformation recyclage: dynamiser votre garde-robe à moindre coût

Connaissances en couture et de la machine à coudre souhaitées. Vos vêtements font la grimace: ils sont larges, trop longs, tâchés, troués, pas tendance. J'ai la solution. Je peux vous proposer des façons simples et pas chères pour redonner de la vie à vos habits.

Cours automne/hiver

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 6 |
| Dates | 07 novembre 2018, 19:00 – 21:00 14 novembre 2018, 19:00 – 21:00 21 novembre 2018, 19:00 – 21:00 28 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |
| Lieu | Salle de dessin Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Cheseaux Isabelle |
| Remarques | Prix du matériel entre Fr. 5.- et 10.- Emmener votre machine à coudre si vous en avez une |

Coiffure: tresses

Apprenez à faire une tresse basique et des tresses spécifiques avec par exemple 4 brins, poisson...

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 8 |
| Dates | 19 novembre 2018, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Evéquoze Dora |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 5.- (dossier d'explications) |

Lightpainting

Apprendre à peindre avec la lumière; une technique de prise de vue originale.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 4 |
| Dates | 12 décembre 2018, 18:30 – 20:30 |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Zobrist Michel |
| Remarques | Appareil pouvant être utilisé en mode manuel, trépied, lampe de poche ou portable. |

La première partie du cours se passe en classe et l'autre à l'extérieur.

Coiffure en 5 minutes

Comment se coiffer lorsque nous avons très peu de temps?

Apprendre à faire de belles coiffures en 5 minutes.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 9 |
| Dates | 28 janvier 2019, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Evéquoqz Dora |
| Remarques | Prix du matériel Fr.5.- (Dossier d'explications) |

Transformation recyclage: dynamiser votre garde-robe à moindre coût

Connaissances en couture et de la machine à coudre souhaitées. Vos vêtements font la grimace: ils sont larges, trop longs, tâchés, troués, pas tendance. J'ai la solution. Je peux vous proposer des façons simples et pas chères pour redonner de la vie à vos habits.

Cours printemps/été

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 7 |
| Dates | 27 février 2019, 19:00 – 21:00 13 mars 2019, 19:00 – 21:00 |

| | |
|---------------------------|--|
| | 20 mars 2019, 19:00 – 21:00 |
| | 27 mars 2019, 19:00 – 21:00 |
| | 03 avril 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 125.00 CHF |
| Lieu | Salle de dessin Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Cheseaux Isabelle |
| Remarques | Prix du matériel entre Fr. 5.- et 10.- Emmener votre machine à coudre si vous en avez une |

Coiffure : tondeuse et franges

Conseils et astuces pour utiliser la tondeuse sur un homme ou sur un enfant sans se rater.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 10 |
| Dates | 15 avril 2019, 19:30 – 21:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Evéquoaz Dora |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 5.- (Dossier d'explications) |

Fabrication d'une pierre d'argile

Nous allons fabriquer une pierre d'argile. Nous pouvons l'utiliser aussi bien pour la lessive que pour l'entretien de la maison.

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 5 |
| Dates | 16 avril 2019, 19:00 – 21:00 |
| Lieu | Salle P03 Centre scolaire Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |

Animateurs/-trices

Glassier-Fellay Sylvaine

Remarques

Prix du matériel Fr.40.-

A prendre un bol mélangeur 2dl, une fourchette et une cuillère à soupe.

Compétences de base – Technologies Informatique Communication

Compétences de base – Ordinateur

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 | 11 |
| Dates | 10 octobre 2018, 18:30 – 20:30 07 novembre 2018, 18:30 – 20:30 21 novembre 2018, 18:30 – 20:30 05 décembre 2018, 18:30 – 20:30 12 décembre 2018, 18:30 – 20:30 |
| Prix du cours | 75.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| 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. Le prix du cours est à payer comptant au professeur lors du premier cours. |

Culture

Initiation à la calligraphie chinoise

Ce cours est destiné aux personnes souhaitant découvrir les plaisirs de cet art multi millénaire. Dans un premier temps les aspects historiques et stylistiques seront abordés. Vient ensuite un aperçu des exercices pratiques avec les pinceaux. La calligraphie chinoise est un véritable outil de développement personnel pour rester connecté au moment présent, pour améliorer la respiration profonde et par là une meilleure circulation du flux énergétique, tout en développant le côté esthétique émanant de cet art pilier de la culture chinoise.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 13 |
| Dates | 31 octobre 2018, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 15.00 CHF |
| Lieu | Salle de dessin Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Trabacchi Sophie |
| Remarques | Prix du matériel Fr.45.- |

Il n'y a pas qu'Harry Potter...

A la découverte de la littérature fantastique, de la science fiction. Harry Potter c'est très chouette, les vampires et les dragons aussi... Mais nous pouvons nous initier à tous types de lectures, dans le registre fantastique!

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 14 |
| Dates | 31 octobre 2018, 19:00 – 20:30 28 novembre 2018, 19:00 – 20:30 19 décembre 2018, 19:00 – 20:30 30 janvier 2019, 19:00 – 20:30 27 février 2019, 19:00 – 20:30 27 mars 2019, 19:00 – 20:30 17 avril 2019, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |

| | |
|---------------------------|---|
| Lieu | Bibliothèque Chemin de Moréchon 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Braunschweig Sandrine |
| Remarques | Ce cours est destiné à toute personne à partir de 13 ans. |

Jouer en patois

Faire passer le patois de l'oreille à la bouche, oser s'exprimer en patois, former des phrases simples ou se lancer dans un discours plus élaboré tout en jouant, voilà l'objectif de ce cours. La Ludothèque de Savièse a sélectionné quelques jeux qui rendent possible la conversation. Chaque jeu sera accompagné d'une fiche en patois comprenant des mots de vocabulaire et de petites phrases utiles à la discussion. Ambiance ludique garantie: nul doute que les langues vont se délier. Bienvenue aussi aux patoisants pour accompagner les participants.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 15 |
| Dates | 06 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 15.00 CHF |
| Lieu | Ludothèque Chemin de Moréchon 12 1956 Savièse |
| Animateurs/-trices | Bretz-Héritier Anne-Gabrielle |

Visite du musée des Vieux Costumes

Il regorge d'objets du quotidien saviésan d'antan et sa visite commentée vous fera découvrir les méthodes de travail de nos ancêtres, ainsi que aussi leur vie.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 17 |
| Dates | 10 novembre 2018, 14:00 – 16:00 |
| Lieu | Musée de la Société des costumes et patois Zambotte 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Debons Roland |
| Remarques | Chapeau à la sortie |

Lire le patois

Lire le patois de Savièse à voix haute, c'est découvrir la sonorité de la langue, c'est mémoriser des mots de vocabulaire, c'est s'initier à la grammaire. Comprendre le système de transcription pour savoir lire, c'est profiter d'une riche littérature patoise: plus de 2000 pages disponibles dans onze livres de la collection «Le Patois de Savièse». En deux heures, si vous osez tenter l'expérience, vous serez étonnés de vos progrès. Ce cours est ouvert à tous, pas nécessaire d'avoir des notions de base.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 16 |
| Dates | 05 février 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 15.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Chemin de Moréchon 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Bretz-Héritier Anne-Gabrielle |

Habits de Savièse

Apprendre à plisser et à nouer le foulard, à fixer le foulard à franges sur le mandzon. Apprendre à attacher le tablier.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 18 |
| Dates | 18 mars 2019, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 35.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Roten Anne-Lise |
| Remarques | Prendre un foulard sans franges, mandzon et foulard à franges. |

Développement personnel

Parler en public

Prendre la parole devant des gens n'est pas toujours évident. Communiquer, faire passer un message précis qui nous tient à cœur.

Nos situations de vie nous amènent souvent à nous exposer, nous présenter, communiquer, défendre nos idées, nos projets, convaincre, lors d'une interview de recrutement. Mais comment dépasser nos peurs, notre stress, maîtriser nos émotions, comment arriver à être à l'aise ? Il y a des outils qui peuvent s'acquérir.

Explorer et travailler la conscience sur le corps, la posture, l'espace, les sensations, la gestuelle, la voix, la présence. Le fait de préparer son discours, d'avoir conscience des mots, d'être à l'aise autant corporellement que verbalement, permet d'atténuer sa peur et d'être plus disponible, à l'écoute du public et de soi et maintenir le lien.

Face à face, tête à tête avec sa parole. Les mots viennent de l'intérieur d'où l'importance d'être en lien avec soi. Se familiariser avec son sujet apporte un confort, une sécurité, un sentiment de compétence.

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent pratiquer l'art de la parole et de la communication, avec bienveillance et non jugement du groupe et de soi.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 19 |
| Dates | 09 octobre 2018, 19:00 – 21:00 30 octobre 2018, 19:00 – 21:00 20 novembre 2018, 19:00 – 21:00 27 novembre 2018, 19:00 – 21:00 11 décembre 2018, 19:00 – 21:00 18 décembre 2018, 19:00 – 21:00 22 janvier 2019, 19:00 – 21:00 29 janvier 2019, 19:00 – 21:00 19 février 2019, 19:00 – 21:00 26 février 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 250.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Bestenheider Audrey |

Remarques

Prix du matériel Fr.10.–

Prendre de quoi écrire

Groupe de parole pour proches aidants

Soutenir, accompagner, permettre d'échanger en un petit groupe. La lourdeur du quotidien, un sentiment de culpabilité, un conflit de loyauté, des questions sans réponse... Mme Marie-Noëlle Gross, consultante en psycho-éducation et superviseur, sera à l'écoute pour aider, conseiller, orienter vers des structures ou des prises en charges existantes. Savoir que l'on n'est pas seul, que l'on peut partager son vécu avec d'autres proches aidants, trouver une aide active dans le respect et la bienveillance... voilà ce que le groupe de soutien peut offrir.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 20 |
| Dates | 25 octobre 2018, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Chemin de Moréchon 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Gross Marie-Noëlle |

Le chien dans tous ses états

Origine du chien : les différentes races.

Comment communique-t-il ?

Les signaux d'apaisement – Les différentes postures – Son intégration parmi nous.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 21 |
| Dates | 21 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Biermann Marie-Dominique |

« Au lieu de punir son enfant ... » Trouvez des alternatives efficaces et respectueuses

L'obéissance obtenue à force de punitions n'est pas si efficace. Souvent l'enfant recommence ou devient de plus en plus agressif. Le parent se sent alors impuissant, démuni.

Comment remplacer la punition par une approche respectueuse qui permet aux enfants de se responsabiliser et de mieux se comporter ? Comment apprendre à l'enfant à être acteur dans la résolution de problème ?

Venez découvrir des alternatives à la punition, et des outils pour aider l'enfant à prendre conscience de toutes ses capacités.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 22 |
| Dates | 11 février 2019, 19:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 2 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Rey Cachot Patricia |

Le solfège et le piano cool. La gym du cerveau

Apprendre les bases du solfège et du piano pour décrypter la langue de la musique d'une manière simple et conviviale.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 23 |
| Dates | 02 avril 2019, 19:00 – 20:30 09 avril 2019, 19:00 – 20:30 16 avril 2019, 19:00 – 20:30 30 avril 2019, 19:00 – 20:30 07 mai 2019, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Animateurs/-trices | Dominguez Raquel |

Divers

Formation extincteur

Apprendre à utiliser un extincteur.

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| No de cours | 24 |
| Dates | 08 octobre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Animateurs/-trices | Héritier Roger |

Education – Famille / Partenariat OCEF

Faciliter vos relations grâce à l'écoute active

Faciliter vos relations familiales, amicales et professionnelles grâce à l'écoute active. Lors de ces soirées, venez apprendre à écouter la personne, à taire vos échos pour être disponible à l'autre. Des exercices pratiques viendront compléter la théorie apportée.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 25 |
| Dates | 20 novembre 2018, 19:15 – 21:15 04 décembre 2018, 19:15 – 21:15 11 décembre 2018, 19:15 – 21:15 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Reynard Nathalie |
| Remarques | Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF |

Maîtriser les dangers d'Internet

Présentation des risques liés à l'utilisation des ordinateurs :

- . les principaux vecteurs d'attaques,
- . les logiciels malveillants,
- . les arnaques...

Présentation des solutions :

- . Apprendre à reconnaître un email malveillant,
- . Apprendre à protéger son ordinateurs (sauvegarde...)
- . Apprendre à protéger sa messagerie et ses comptes en ligne (facebook, ...)
- . Apprendre les bonnes pratiques (mots de passe, messagerie, Internet, ...)

Présentation de quelques outils indispensables :

- . Antivirus, coffre-fort à mots de passe, ...

| | |
|----------------------|--|
| No de cours | 26 |
| Dates | 13 mars 2019, 19:00 – 20:30 20 mars 2019, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |

| | |
|---------------------------|---|
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Siggen Patrick |
| Remarques | Pas de matériel nécessaire durant la formation, l'idée n'étant pas de configurer les postes des participants, mais de leur donner des trucs et astuces afin de mieux se protéger des dangers d'Internet. Cours donné en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF. |

Informatique et médias

Photo de portrait, comment débiter?

Apprendre quelques bases pour valoriser vos photos de portrait.

Remarque: appareils pouvant être utilisés en mode manuel.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 27 |
| Dates | 10 octobre 2018, 15:00 – 17:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Zobrist Michel |
| Remarques | La première partie du cours se passe en classe et l'autre à l'extérieur. |

Photo de nuit

Découvrir la pose longue et photographier en basse lumière.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 28 |
| Dates | 14 novembre 2018, 18:30 – 20:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire – CO P01 Salle P01 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Zobrist Michel |
| Remarques | Trépied obligatoire, appareil avec mode télécommande filière, infrarouge ou retardateur sur l'appareil. La première partie du cours se passe en classe et l'autre à l'extérieur. |

La photo hivernale

Capter des ambiance dans la neige, le reflet d'un lac, le givre sur une feuille.

Théorie et pratique.

| | |
|--------------------|----|
| No de cours | 29 |
|--------------------|----|

| | |
|---------------------------|--|
| Dates | 13 février 2019, 15:00 – 17:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Parking des Binii Route de Binii 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Zobrist Michel |
| Remarques | Trépied en option, batterie chargée 1 supplément de batterie conseillé. Après-ski/guêtres et raquettes. |

La photo intuitive

Développer votre créativité dans la nature ou en ville et partir à la cueillette d'images avec un minimum d'équipement. Laisser venir à vous les images à travers votre cœur et votre ressenti.

Conseil pratique sur le terrain

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 30 |
| Dates | 10 avril 2019, 15:00 – 17:00 17 avril 2019, 15:00 – 17:00 |
| Prix du cours | 50.00 CHF |
| Lieu | Parking des Binii Route de Binii 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Zobrist Michel |

Langues

Anglais conversation – niveau intermédiaire (B1+)

Ce cours de conversation – niveau intermédiaire – s'adresse à toute personne désirant améliorer son anglais parlé. Connaissance en grammaire et vocabulaire confirmée, afin de bien profiter de l'échange de discussions en groupe.

Ce cours sera donné principalement en anglais par formatrice bilingue. Test de niveau (avant inscription) disponible auprès de l'animatrice si souhaité.

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| No de cours | 31 |
| Dates | 17 septembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 24 septembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 01 octobre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 08 octobre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 29 octobre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 05 novembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 12 novembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 19 novembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 26 novembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 03 décembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 10 décembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 17 décembre 2018, 17:45 – 19:15 |
| | 14 janvier 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 21 janvier 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 28 janvier 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 04 février 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 11 février 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 18 février 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 25 février 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 18 mars 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 25 mars 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 01 avril 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 08 avril 2019, 17:45 – 19:15 |

| | |
|---------------------------|--|
| | 15 avril 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 06 mai 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 13 mai 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 20 mai 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 27 mai 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 03 juin 2019, 17:45 – 19:15 |
| | 17 juin 2019, 17:45 – 19:15 |
| Prix du cours | 530.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Sierro Jacqueline |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 40.- (Collins English for Life – Listening B1+) |

Anglais niveau débutant – A1 Starter

Ce cours débutant s'adresse à toute personne désirant apprendre ou rafraichir les notions de base de la langue anglaise.

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| No de cours | 32 |
| Dates | 17 septembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 24 septembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 01 octobre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 08 octobre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 29 octobre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 05 novembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 12 novembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 19 novembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 26 novembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 03 décembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 10 décembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 17 décembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| | 14 janvier 2019, 19:30 – 21:00 |
| | 21 janvier 2019, 19:30 – 21:00 |

28 janvier 2019, 19:30 – 21:00

04 février 2019, 19:30 – 21:00

11 février 2019, 19:30 – 21:00

18 février 2019, 19:30 – 21:00

25 février 2019, 19:30 – 21:00

18 mars 2019, 19:30 – 21:00

25 mars 2019, 19:30 – 21:00

01 avril 2019, 19:30 – 21:00

08 avril 2019, 19:30 – 21:00

15 avril 2019, 19:30 – 21:00

06 mai 2019, 19:30 – 21:00

13 mai 2019, 19:30 – 21:00

20 mai 2019, 19:30 – 21:00

27 mai 2019, 19:30 – 21:00

03 juin 2019, 19:30 – 21:00

17 juin 2019, 19:30 – 21:00

Prix du cours 530.00 CHF

Lieu Centre scolaire 1
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/–trices Sierro Jacqueline

Remarques Prix du matériel Fr.50.–

Cambridge English Empower A1 – Starter

Espagnol débutant A1

Oser s'exprimer! Acquérir les notions de base de la langue; commander dans un restaurant; réserver une chambre.

26 leçons

No de cours 33

Dates 11 octobre 2018, 18:30 – 20:00

25 octobre 2018, 18:30 – 20:00

08 novembre 2018, 18:30 – 20:00

15 novembre 2018, 18:30 – 20:00
22 novembre 2018, 18:30 – 20:00
29 novembre 2018, 18:30 – 20:00
06 décembre 2018, 18:30 – 20:00
13 décembre 2018, 18:30 – 20:00
20 décembre 2018, 18:30 – 20:00
10 janvier 2019, 18:30 – 20:00
17 janvier 2019, 18:30 – 20:00
24 janvier 2019, 18:30 – 20:00
31 janvier 2019, 18:30 – 20:00
07 février 2019, 18:30 – 20:00
14 février 2019, 18:30 – 20:00
21 février 2019, 18:30 – 20:00
28 février 2019, 18:30 – 20:00
14 mars 2019, 18:30 – 20:00
21 mars 2019, 18:30 – 20:00
28 mars 2019, 18:30 – 20:00
04 avril 2019, 18:30 – 20:00
11 avril 2019, 18:30 – 20:00
02 mai 2019, 18:30 – 20:00
09 mai 2019, 18:30 – 20:00
16 mai 2019, 18:30 – 20:00
23 mai 2019, 18:30 – 20:00

Prix du cours

450.00 CHF

Lieu

Centre scolaire
Chemin de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices

Ebiner Cathy

Remarques

Prix du matériel Fr. 60.-

Nature

Approfondir la connaissance des champignons, niveau 2

Utilisation du livre Vigot, revoir les familles, comestibilité, saveurs, odeurs.
Champignons et leur biotope – Les champignons et leur saison – Présentation des grandes familles : russules, bolets, lactaires, etc.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 34 |
| Dates | 28 août 2018, 19:30 – 21:30 04 septembre 2018, 19:30 – 21:30 18 septembre 2018, 19:30 – 21:30 25 septembre 2018, 19:30 – 21:30 02 octobre 2018, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 130.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Cheseaux Isabelle |
| Remarques | De quoi prendre des notes |

Initiation – Découverte – Balade en forêt à la cueillette des champignons

Classification des champignons. Distinguer des comestibles, des toxiques et des mortels. Cueillir– nettoyer–conserver et cuisiner – Apprendre et oser goûter pour découvrir la saveur, sentir et comparer. Sortie en forêt si dame nature le permet.

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 35 |
| Dates | 30 août 2018, 19:00 – 21:00 06 septembre 2018, 19:00 – 21:00 20 septembre 2018, 19:00 – 21:00 27 septembre 2018, 19:00 – 21:00 04 octobre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 130.00 CHF |

| | |
|---------------------------|--|
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Cheseaux Isabelle |
| Remarques | Possibilité de commander un livre environ Fr. 50.- |

À la découverte de nos rapaces

De tout temps, les rapaces ont attiré l'attention. Vénérés, puis honnis et enfin protégés, beaucoup sont des sentinelles de l'état de notre environnement. De nos jours, leurs mœurs

fascinent. Qui sont-ils? Comment les reconnaître? Lesquels se reproduisent en Valais? Sont-ils menacés? Autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre, avant d'essayer d'observer l'une ou l'autre espèce en nature.

Image(© L. Favre)

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 36 |
| Dates | 27 mars 2019, 19:30 – 21:00 03 avril 2019, 19:30 – 21:00 06 avril 2019, 09:00 – 12:00 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Posse Bertrand |
| Remarques | Les 2 premiers cours se passent en salle. Le dernier se fera à l'extérieur. Sous réserve de mauvais temps nous pouvons reporter la sortie au samedi 13 avril. |

Minimum de travail – Maximum de plaisir dans mon jardin!

En analysant bien dans quel genre de travaux de jardinage chacun souhaite s'investir et en planifiant en fonction son jardin, on peut obtenir un jardin "maximum de loisir – minimum de travail". Durant ce cours, je vous donne des pistes pour obtenir le jardin qui correspond à vos aspirations.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 37 |
| Dates | 28 mars 2019, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Hall d'entrée – Salon rose Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Berclaz Ariane |
| Remarques | Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de l'Adret, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants |

Plaisirs et détente

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations. Utiliser la respiration.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 38 |
| Dates | 29 octobre 2018, 14:00 – 15:00 05 novembre 2018, 14:00 – 15:00 12 novembre 2018, 14:00 – 15:00 19 novembre 2018, 14:00 – 15:00 26 novembre 2018, 14:00 – 15:00 03 décembre 2018, 14:00 – 15:00 10 décembre 2018, 14:00 – 15:00 17 décembre 2018, 14:00 – 15:00 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|--------------------|--|
| No de cours | 39 |
| Dates | 29 octobre 2018, 15:15 – 16:15 05 novembre 2018, 15:15 – 16:15 12 novembre 2018, 15:15 – 16:15 19 novembre 2018, 15:15 – 16:15 26 novembre 2018, 15:15 – 16:15 |

| | |
|---------------------------|---|
| | 03 décembre 2018, 15:15 – 16:15 |
| | 10 décembre 2018, 15:15 – 16:15 |
| | 17 décembre 2018, 15:15 – 16:15 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 40 |
| Dates | 29 octobre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 05 novembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 12 novembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 19 novembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 26 novembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 03 décembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 10 décembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| | 17 décembre 2018, 18:45 – 19:45 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 41 |
| Dates | 29 octobre 2018, 20:00 – 21:00 05 novembre 2018, 20:00 – 21:00 12 novembre 2018, 20:00 – 21:00 19 novembre 2018, 20:00 – 21:00 26 novembre 2018, 20:00 – 21:00 03 décembre 2018, 20:00 – 21:00 10 décembre 2018, 20:00 – 21:00 17 décembre 2018, 20:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Qigong

Ensemble d'exercices énergétiques basés sur l'association du mouvement, de la respiration et de l'intention. La pratique stimule et rééquilibre l'énergie interne tant sur le plan physiologique que psychique. Elle amène équilibre et harmonie. L'art du Qigong c'est l'art de toucher la détente profonde. D'être là dans l'instant, dans un état d'unité en relation et en harmonie avec la vie. Les premiers pas d'une pratique régulière amène les bienfaits suivants: assouplissement des articulations; tonicité des muscles; harmonie et coordinations des gestes; amélioration de la concentration, de la mémoire; un lâcher prise: détente du corps, paix du coeur (émotions), calme et sérénité de l'esprit; harmonie avec soi-même et les autres.

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 42 |
| Dates | 31 octobre 2018, 18:45 – 20:00 07 novembre 2018, 18:45 – 20:00 |

14 novembre 2018, 18:45 – 20:00
21 novembre 2018, 18:45 – 20:00
05 décembre 2018, 18:45 – 20:00
12 décembre 2018, 18:45 – 20:00
19 décembre 2018, 18:45 – 20:00
13 mars 2019, 18:45 – 20:00
20 mars 2019, 18:45 – 20:00
03 avril 2019, 18:45 – 20:00
10 avril 2019, 18:45 – 20:00
01 mai 2019, 18:45 – 20:00
08 mai 2019, 18:45 – 20:00
15 mai 2019, 18:45 – 20:00
29 mai 2019, 18:45 – 20:00
05 juin 2019, 18:45 – 20:00

Prix du cours

260.00 CHF

Lieu

Local d' Ormône – People House
Au croisement Route de Grandfin
Rue des Rois Mages 1
1965 Savièse

Animateurs/–trices

Voirol Michel

Do In, étirement des méridiens

Etirements doux des méridiens pour une meilleure circulation de l'énergie qui nous anime. Apprendre à écouter et relâcher les tensions. Exercices d'auto-shiatsu. Exercices adaptés à la souplesse de chacun. Introduction à la méditation ou relaxation guidée en fin de session. Infos sur www.shiatsu-vitalite.ch

No de cours

43

Dates

09 janvier 2019, 19:00 – 20:15
16 janvier 2019, 19:00 – 20:15
23 janvier 2019, 19:00 – 20:15
30 janvier 2019, 19:00 – 20:15
06 février 2019, 19:00 – 20:15
13 février 2019, 19:00 – 20:15

| | |
|---------------------------|---|
| | 20 février 2019, 19:00 – 20:15 |
| | 27 février 2019, 19:00 – 20:15 |
| Prix du cours | 140.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Bovier Ryser Carole |
| Remarques | Prendre un tapis de yoga/gym |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 44 |
| Dates | 14 janvier 2019, 14:00 – 15:00 21 janvier 2019, 14:00 – 15:00 28 janvier 2019, 14:00 – 15:00 04 février 2019, 14:00 – 15:00 11 février 2019, 14:00 – 15:00 18 février 2019, 14:00 – 15:00 25 février 2019, 14:00 – 15:00 11 mars 2019, 14:00 – 15:00 18 mars 2019, 14:00 – 15:00 25 mars 2019, 14:00 – 15:00 |
| Prix du cours | 150.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 45 |
| Dates | 14 janvier 2019, 15:15 – 16:15 21 janvier 2019, 15:15 – 16:15 28 janvier 2019, 15:15 – 16:15 04 février 2019, 15:15 – 16:15 11 février 2019, 15:15 – 16:15 18 février 2019, 15:15 – 16:15 25 février 2019, 15:15 – 16:15 11 mars 2019, 15:15 – 16:15 18 mars 2019, 15:15 – 16:15 25 mars 2019, 15:15 – 16:15 |
| Prix du cours | 150.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|--------------------|--|
| No de cours | 46 |
| Dates | 14 janvier 2019, 18:45 – 19:45 21 janvier 2019, 18:45 – 19:45 28 janvier 2019, 18:45 – 19:45 04 février 2019, 18:45 – 19:45 |

| | |
|---------------------------|---|
| | 11 février 2019, 18:45 – 19:45 |
| | 18 février 2019, 18:45 – 19:45 |
| | 25 février 2019, 18:45 – 19:45 |
| | 11 mars 2019, 18:45 – 19:45 |
| | 18 mars 2019, 18:45 – 19:45 |
| | 25 mars 2019, 18:45 – 19:45 |
| Prix du cours | 150.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dumoulin Yolande |
| Remarques | Tenue confortable. Tapis à disposition. |

Polarité Yoga

Des postures pour libérer, activer, harmoniser l'énergie vitale. Etre à l'écoute de ses sensations.

Utiliser la respiration.

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 47 |
| Dates | 14 janvier 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 21 janvier 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 28 janvier 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 04 février 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 11 février 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 18 février 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 25 février 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 11 mars 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 18 mars 2019, 20:00 – 21:00 |
| | 25 mars 2019, 20:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 150.00 CHF |
| Lieu | Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse |

Animateurs/-trices

Dumoulin Yolande

Remarques

Tenue confortable. Tapis à disposition.

Santé et Bien-être

Transition vers une alimentation végétale saine et savoureuse

A l'heure où les recommandations nutritionnelles ne sont pas vraiment suivies – les Suisses et Suissesses ne mangent pas assez de fruits et légumes, trop de viande et de charcuterie – où les intolérances au lactose explosent ce cours vous propose des alternatives aux protéines carnées et aux produits laitiers, faciles à faire chez vous, originales et goûteuses.

Il se décline en trois sessions:

- 1) Les protéines végétales dans tous leurs états
- 2) Les produits laitiers version végétale
- 3) Les indispensables (mayonnaise, nutella, brownie, flan de chia, glace, mousse chocolat, etc)

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 48 |
| Dates | 08 octobre 2018, 18:30 – 21:30 12 novembre 2018, 18:30 – 21:30 10 décembre 2018, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Berthouzoz Cathy |
| Remarques | Prix du matériel entre Fr. 10.- et 20.- |

Fabrication d'un lait hydratant pour le corps 100% naturel

Apprendre à faire un lait hydratant naturel personnalisable selon votre type de peau, agrémenté d'huiles essentielles.

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 49 |
| Dates | 09 octobre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 |

| | |
|---------------------------|---|
| | 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Glassier-Fellay Sylvaine |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 25.- |
| | A prendre un bol mélangeur d'au moins 300ml, un petit fouet, une cuillère à café. |

Comment échapper au noir en hiver?

Quelles sont les couleurs qui vous mettrons en valeur cet hiver?

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 57 |
| Dates | 06 novembre 2018, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 2 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Chaussinand Emmanuelle |

Approche de l'auto hypnose

Venez découvrir une démarche active pour aller à la rencontre de vos ressources intérieures. Apprenez des techniques afin de devenir autonome dans l'approche de domaines tels que : gestion du stress, troubles du sommeil, optimisation des capacités.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 50 |
| Dates | 07 novembre 2018, 19:00 – 21:00 14 novembre 2018, 19:00 – 21:00 21 novembre 2018, 19:00 – 21:00 28 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 2 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dorsaz Claudia Pfefferlé Marianne |

Aromathérapie

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 51 |
| Dates | 07 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Rosset Catherine Salamin Jean-Claude |

Ménopause

Qu'est-ce que la ménopause ? Quels sont les symptômes ? Recommandations pour atténuer certains symptômes par une alimentation ciblée, prévenir certaines maladies liées à la ménopause; bouffées de chaleur, perturbation de l'humeur, trouble du sommeil, sécheresse de la peau, prise de poids, cancer du sein, ostéoporose et maladies cardiovasculaires.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 52 |
| Dates | 13 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Mury Sandra |

Homéopathie

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 53 |
| Dates | 14 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Rosset Catherine Salamin Jean-Claude |

Phytothérapie

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 54 |
| Dates | 05 décembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Rosset Catherine Salamin Jean-Claude |

Couleurs et style

Comment se mettre en valeur selon sa typologie et sa morphologie.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 58 |
| Dates | 12 mars 2019, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Chaussinand Emmanuelle |

Equilibre acido-basique "alimentation"

L'extrême importance de la dynamique acide-base. Tout le monde connaît la sensation, le goût sucré et fade des produits alcalins. Comment éviter une rupture de l'équilibre acido-basique? = Un risque de déminéralisation irréversible ! L'Alimentation Moderne est Trop Acide ! Comment savoir si l'on souffre d'un déséquilibre acido-basique ?

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 55 |
| Dates | 11 avril 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Mury Sandra |

Le chien thérapeute

La zoothérapie

L'historique I

Les bénéficiaires

Les bienfaits physiques

Les bienfaits psychologiques.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 56 |
| Dates | 16 avril 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Biermann Marie-Dominique |

Se préparer pour l'été: comment choisir son maillot de bain?

Quel maillot de bain choisir selon sa morphologie?

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 59 |
| Dates | 07 mai 2019, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Chaussinand Emmanuelle |

Saveurs et senteurs

Cuisine pour les Nuls

Si tu débutes en cuisine, que tu penses que tu ne sais pas cuisiner... viens te lancer avec nous! Apprendre ensemble à réaliser des recettes de base comme un risotto, des pâtes avec différentes sauces, cuisiner un émincé ou une tarte aux légumes,...

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 61 |
| Dates | 10 octobre 2018, 19:00 – 21:30 31 octobre 2018, 19:00 – 21:30 21 novembre 2018, 19:00 – 21:30 28 novembre 2018, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 130.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Pellaud Fabienne |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 10.- par cours Prendre un tablier et récipients de transport pour les restes |

Cuisine Myanmar

Yaung Son Htamin Kyaw (Riz sauté aux multiples couleurs)
Shwe Bè Kin (Canard grillé)
Bouthi Hin Cho(Soupe de courgettes) Beignets d'aubergines.
Ohn Mhwe Yoe(Biscuits de noix de coco).

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 62 |
| Dates | 25 octobre 2018, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Martin Khin Htet Htet |

Remarques

Prix du matériel Fr. 15.–

L'univers de la bière en 3 volets

Première partie: origine de la bière, légende et évolution de la bière au cours des siècles et établissement des règles. Mini dégustation....

Deuxième partie: fabrication de la bière, que veut dire la couleur, type de levure, pourquoi le houblon? Les différents malts... C'est quoi: Porter, Stout, IPA, Pale Ale, Lager, etc. Une dégustation? Pourquoi pas!

Troisième partie: pourquoi cet engouement pour la fabrication de sa propre bière? Le verre, la mousse... et le contenant... est-ce vraiment important? Pourquoi les Micro-brasseries véhiculent souvent cette image jeune, dynamique et urban. Et pour terminer cette mini plongée dans l'univers de la bière, pourquoi pas une petite dégustation? A vous de choisir!

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 79 |
| Dates | 26 octobre 2018, 18:00 – 19:30 02 novembre 2018, 18:00 – 19:30 09 novembre 2018, 18:00 – 19:30 |
| Prix du cours | 65.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Croteau François |
| Remarques | Denrées non comprises |

Pâtisserie: atelier Cupcakes pour jeunes

Venez apprendre à réaliser ces délicieux petits gâteaux américains pleins de couleurs et de parfums différents. Les enfants dès 12 ans peuvent venir seuls, les plus jeunes accompagnés d'un adulte.

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 75 |
| Dates | 07 novembre 2018, 17:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 |

| | |
|---------------------------|---|
| | 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Luyet Anne-Monique |
| Remarques | Denrées non comprises. Prendre une boîte pour transporter les gâteaux, un tablier et un torchon. |

Couscous: agneau et boeuf

C'est l'un des plats emblématiques de la cuisine maghrébine et, plus largement, des cuisines juives et africaines.

Venez cuisiner ce plat aux différentes épices méditerranéennes.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 64 |
| Dates | 08 novembre 2018, 18:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Reynard Djouher |
| Remarques | Prix du matériel, en fonction du nombre de participants. N'oubliez pas de prendre quelques boîtes pour emporter chez vous le plat préparé. A prendre également une casserole de 8 litres induction. |

Cuisine équatorienne

Si vous êtes curieux(se) de saveurs exotiques, vous êtes sur la bonne piste. L'Équateur, pays de contrastes entre ses montagnes enneigées, ses plages sur la côte pacifique et la jungle amazonienne offre une nourriture aussi variée que ses paysages. Je vous propose d'explorer les saveurs de chaque région avec un plat qui lui correspond. Notre nourriture n'est pas épicée mais il y a dans tous les foyers une sauce piquante "ají" à rajouter selon le goût de chaque personne.

- Biche de pescado (soupe au poisson avec manioc et banane plantain)
- Bolones de verde (boules de banane plantain à la viande ou au fromage)
- Fruits exotiques

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| No de cours | 63 |
| Dates | 09 novembre 2018, 18:30 – 21:30 |

| | |
|---------------------------|--|
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Albrecht Paulina |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 20.- Tablier, un récipient pour amener les restes. Utilisation de coriandre et cacahuètes. |

Pâtisserie : petits choux à la crème pâtissière

Venez découvrir les secrets de fabrication de la pâte à choux et de la crème pâtissière maison.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 76 |
| Dates | 12 novembre 2018, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Animateurs/-trices | Pellaud Fabienne |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 5.- Prendre un tablier, 2 récipients et 5 œufs |

Légumineuses

Venez réaliser et déguster des recettes à base de légumineuses! Excellentes pour la santé, elles méritent de figurer dans nos menus! Biscuits salés aux lentilles beluga, falafels, super brownies,...

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 65 |
| Dates | 13 novembre 2018, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Pellaud Fabienne |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 10.- |

Prendre un tablier et récipients de transport pour les restes

Gâteau saviésan

Venez confectionner le traditionnel gâteau saviésan avec Joseph, le boulanger!

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 66 |
| Dates | 19 novembre 2018, 19:30 – 21:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Héritier Joseph |
| Remarques | Prix du matériel Fr.18.– Chaque participant apporte une plaque à gâteau ronde de 28 cm de diamètre |

Cuisine Myanmar

Nga Kyaw Hnat (Poisson grillé au soja)
Khayan Thi Thoke (Salade d'aubergines),
Pè–Hin Cho Mhwe Mhwe (Soupe de lentilles aux vermicelles et gingembre)

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 67 |
| Dates | 29 novembre 2018, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Martin Khin Htet Htet |
| Remarques | Prix du matériel Fr. 15.– |

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 | 68 |
| Dates | 06 décembre 2018, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Beney Béatrice |
| Remarques | Denrées non comprises |

Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de l'Adret, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants

Pâtisserie: la bûche de Noël revisitée

Venez réaliser une bûche de Noël moderne avec un insert, une mousse crémeuse, un biscuit et un glaçage miroir ou poudré. Vous pouvez la conserver au congélateur et votre dessert de Noël est prêt.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 77 |
| Dates | 12 décembre 2018, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Luyet Anne-Monique |
| Remarques | Prix du matériel (moule compris) Fr.30.- |

Prendre un tablier et un torchon.

Soirée poisson

Découvrez comment faire un fond maison.
Apprêtez 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 | 69 |
| Dates | 24 janvier 2019, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Beney Béatrice |
| Remarques | Denrées non comprises |

Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de l'Adret, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants

Pâtisserie : tarte au citron façon pâtissier

Venez confectionner une tarte au citron à la façon des grands pâtissiers. Pâte sucrée maison et crémeux citron.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 78 |
| Dates | 13 février 2019, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Luyet Anne-Monique |
| Remarques | Denrées non comprises. Prendre une boîte pour transporter le gâteau, un tablier et un torchon. |

Cuisine italienne

Revisitez 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 | 70 |
| Dates | 21 février 2019, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Beney Béatrice |
| Remarques | Denrées non comprises |

Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de l'Adret, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants

Initiation à la dégustation

Découvrir le monde de la dégustation à travers une présentation et des exercices commentés.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 80 |
| Dates | 11 mars 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Hall d'entrée – Salon rose Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dubuis Delphine |

Initiation à la raclette

Venez faire l'apprentissage de techniques et astuces pour réaliser de parfaites raclettes. Tout en savourant le fruit de vos efforts.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 71 |
| Dates | 14 mars 2019, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Voeffray Léonard |
| Remarques | Denrées non comprises environ 15.00 CHF |

Soirée printanière

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

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 72 |
| Dates | 21 mars 2019, 18:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/–trices | Beney Béatrice |
| Remarques | Denrées non comprises |

Le lieu du cours, proposé également par l'Unipop de l'Adret, sera déterminé en fonction du lieu de résidence des participants

Vertical de Pinot Noir

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| No de cours | 81 |
| Dates | 25 mars 2019, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Hall d'entrée – Salon rose |

Bât. Prim., rez inf.
Ch. de Moréchon 6

1965 Savièse

Animateurs/-trices Dubuis Delphine
Remarques Denrées non comprises

Voyage culinaire en Espagne

Boissons été Sangría especial, Queimada de San Juan, Café-carajillo.
Sopa caliente castellana,
Sopas frías: Gazpacho andaluz, Ajoblanco, Salmorejo.

Los pinchitos: Los pimientos en trio, Tortilla española, Croquetas tradicionales,
Empanada asturiana, Gambas al ajillo, Pulpo a la gallega, patatas madrileñas bravas,
patatas extremeñas escabechadas, boquerones en vinagre, paella valenciana.
Les douceurs: Crema catalana, quesada pasiega, leche frita.

Ces plats s'effectuent sur 2 soirées.

No de cours 73
Dates 28 mars 2019, 19:00 – 21:00
02 mai 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours 30.00 CHF
Lieu Salle Cuisine
P04, Bât. Prim., rez inf.
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse
Animateurs/-trices Dominguez Raquel
Remarques Denrées non comprises

Plats d'été aux saveurs algériennes

Apéro: farce de tomates sur galettes

Tchechouka: ratatouille méditerranéenne

Chourba: soupe algérienne

Venez cuisiner la tchechouka pour accompagner vos grillades lors de belles journées d'été?

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 74 |
| Dates | 16 mai 2019, 18:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 40.00 CHF |
| Lieu | Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Reynard Djouher |
| Remarques | Prix du matériel en fonction du nombre de participants. N'oubliez pas vos boîtes pour emporter vos mets algériens chez vous. |

Sciences

Mathématiques : du jeu de logique à la compréhension

Quel est le point commun entre certains tours de mentalistes, les motifs sur un ballon de football, un code secret antique et la gestion d'une course à pied? Derrière tout ça se cachent des mathématiques, certainement moins rigides que celles rencontrées durant votre parcours scolaire. En partant du jeu et de l'anecdote, nous découvrirons, de manière légère, quelques merveilles que recèle ce domaine tout en nous amusant.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 82 |
| Dates | 14 novembre 2018, 19:00 – 20:30 21 novembre 2018, 19:00 – 20:30 28 novembre 2018, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 1 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Python Sébastien |

La tête dans les étoiles

Découverte de quelques bases d'astronomie. De la naissance de l'univers à la géographie de notre système solaire en passant par les comètes sans oublier les plus célèbres des constellations de notre galaxie visibles depuis notre planète, ainsi que la composition de ces géants célestes, les principaux jalons nous permettant de mieux appréhender ces magnifiques phénomènes seront posés. Le troisième cours se déroulera dans un autre cadre afin d'offrir un peu de relief à cette théorie. Nous nous déplacerons à l'observatoire d'Ayent-Arbaz.

| | |
|----------------------|--|
| No de cours | 83 |
| Dates | 03 avril 2019, 19:00 – 20:30 10 avril 2019, 19:00 – 20:30 17 avril 2019, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse |

Animateurs/-trices

Python Sébastien

Remarques

Sortie prévue à l'observatoire d'Ayent-Arbaz:

Votre participation dépend du nombre d'inscriptions (Fr. 10.- à 15.-)

Vie professionnelle et sociale

Comment bien préparer sa retraite

- 1) Bref rappel sur le système de prévoyance suisse: les 3 piliers
- 2) Planifier sa retraite à l'aide d'un exemple: Le fil rouge d'une bonne planification de la retraite
- 3) Planification de la retraite: les principales questions (Puis-je me permettre de prendre une retraite anticipée? – 2e pilier: rente ou capital? – Quelle sera votre charge fiscale à la retraite? – Comment optimiser votre fiscalité? – Est-il pertinent d'amortir votre hypothèque?)
- 4) Questions/Réponses en partageant un verre.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 84 |
| Dates | 06 novembre 2018, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3 Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse |
| Animateurs/-trices | Dayer Suzanne Morisod-Heinzmann Dorothée (077 454 93 19) |