

Artisanat et créativité

Inspiration Niki de St-Phalle

Reproduisez une « Nana » emblématique !

Dans cette série de 10 cours, nous explorerons la vie et l'œuvre de Niki de Saint-Phalle, notamment sa célèbre série de « Nanas ». Vous découvrirez son style unique et coloré qui a capturé l'imagination du public.

Le programme est axé sur la création d'une Nana en utilisant les techniques de sculpture en volume. Vous apprendrez à travailler avec différentes techniques et matériaux tels que le plâtre et le papier mâché. Vous apprendrez également à utiliser des techniques de finition telles que la peinture, les feutres et la patine pour donner vie à votre Nana et la rendre unique.

Dates	28 septembre 2023, 18:30 – 20:30 05 octobre 2023, 18:30 – 20:30 12 octobre 2023, 18:30 – 20:30 02 novembre 2023, 18:30 – 20:30 09 novembre 2023, 18:30 – 20:30 16 novembre 2023, 18:30 – 20:30 23 novembre 2023, 18:30 – 20:30 30 novembre 2023, 18:30 – 20:30 14 décembre 2023, 18:30 – 20:30 21 décembre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Joliat Estelle
Remarques	Prix du matériel: Fr. 35.–

« Inspiration Alberto Giacometti »

Apprenez à créer votre propre version de son œuvre d'art emblématique "l'Homme qui marche".

Dans ce cours, nous explorerons la vie et l'œuvre d'Alberto Giacometti, en nous concentrant sur son style caractéristique de sculptures minces et allongées. Vous découvrirez les techniques qu'il a utilisées pour créer des œuvres d'art qui ont capturé l'essence de la condition humaine, y compris son célèbre "Homme qui marche".

Notre programme est axé sur la création de votre propre version de l'Homme qui marche, en utilisant des matériaux tels que le plâtre, le bois et la pâte à sel pour les finitions. Vous apprendrez également les techniques de sculpture en volume et comment donner vie à votre création en utilisant des techniques de finition telles que la peinture et le spray.

Dates	03 octobre 2023, 18:30 – 20:30 10 octobre 2023, 18:30 – 20:30 17 octobre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Joliat Estelle
Remarques	Prix du matériel: Fr. 25.-

Initiation au découpage

Vous avez toujours rêvé d'afficher fièrement sur votre mur votre propre découpage... Je vous propose de vous initier au découpage.

Vous recevez un papier sur lequel vous dessinez le modèle de votre futur découpage. Il ne vous reste plus qu'à vous armer de patience et à découper.

Dès que les dernières pièces de papier sont coupées, il est temps de découvrir le résultat de votre travail!

Dates	24 novembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Beun Marie Laure
Remarques	Prix du matériel: Fr. 20.- comprend: lames, papiers, passe-partout.

Matériel en prêt : Tapis de coupe, cutter, crayon ...

Cartes de Noël à l'aquarelle

Composez quelques cartes de vœux avec la technique de l'aquarelle. Selon votre inspiration et en suivant des modèles très simples vous pourrez réaliser de jolis motifs de couronnes, sapins et boules de Noël, petits rennes, flocons, etc. Cette petite création personnalisée sera très appréciée pour accompagner vos vœux de fin d'année.

Dates 05 décembre 2023, 19:00 – 22:00

Prix du cours 45.00 CHF

Lieu Salle P03
Centre scolaire
Bât. Prim., rez inf.
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices Dayer Danièle

Remarques Prix du matériel: Fr. 5.–

Les participants sont priés d'amener de l'aquarelle ou des crayons aquarellables et des pinceaux. Le papier et autre matériel sera fourni par l'animatrice.

La symbolique des fleurs dans la peinture

À toute époque les fleurs ont servi de symboles dans les œuvres d'art. Leur signification nous échappe parfois aujourd'hui, pourtant si on les regarde attentivement même des tournesols (Vincent Van Gogh), des physalis (Marguerite Burnat-Provins) ou un datura blanc (Georgia O'Keeffe) peuvent cacher un sens secret. À travers quelques tableaux célèbres de l'histoire de l'art et grâce à des exercices ludiques venez découvrir ou redécouvrir le langage des fleurs.

Dates 27 février 2024, 19:30 – 21:00

05 mars 2024, 19:30 – 21:00

Prix du cours 45.00 CHF

Lieu Centre scolaire
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices Dayer Danièle

Culture

Costumes de Savièse

Apprendre à plisser et nouer le foulard sans frange.

Poser le foulard avec franges sur le mandzon.

Attacher le tablier.

Dates 11 mars 2024, 19:30 – 22:00

Prix du cours 35.00 CHF

Lieu Centre scolaire
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices Roten Anne-Lise

Remarques Prendre le foulard sans frange, le mandzon et le foulard à franges.

Education – Famille

Atelier Signons Ensemble

La communication signée avec les bébés. Nous vous proposons d'utiliser les signes de la langue suisse romande (LSF langue des signes) mis à la portée des bébés, avec des comptines, des histoires, des signes de base utiles aux jeunes enfants afin de faciliter la communication entre eux et vous. Pour plus d'information www.signons-ensemble.ch

Dates	24 janvier 2024, 19:00 – 21:00 31 janvier 2024, 19:00 – 21:00 07 février 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Debons Luz
Remarques	Prix par famille (parents, grands-parents, autre accompagnants, etc.) et non par personne.

Langues

Espagnol débutant

Oser s'exprimer en vacances en acquérant les notions de base. Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion d'espagnol.

Dates	28 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	05 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	12 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	02 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	09 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	16 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	23 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	30 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	07 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	14 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	18 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	25 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	01 février 2024, 18:30 – 20:00
	22 février 2024, 18:30 – 20:00
	29 février 2024, 18:30 – 20:00
	07 mars 2024, 18:30 – 20:00
	14 mars 2024, 18:30 – 20:00
	21 mars 2024, 18:30 – 20:00
	18 avril 2024, 18:30 – 20:00
	25 avril 2024, 18:30 – 20:00
	02 mai 2024, 18:30 – 20:00
	16 mai 2024, 18:30 – 20:00
	23 mai 2024, 18:30 – 20:00
Prix du cours	400.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse

Animateurs/-trices

Ebiner Cathy

Remarques

Matériel non compris.

Nature

Le chant des oiseaux

Faites-vous partie de ces personnes qui apprécient le printemps et ses chants d'oiseaux, sans pour autant parvenir à les reconnaître? Chaque oiseau a son chant et ses cris, qu'il est possible de distinguer à force d'habitude. Sans prétendre y parvenir en trois leçons, ces cours vous donneront une première approche du chant des oiseaux: quelle est sa fonction? Comment est-il émis? Comment s'y prendre pour reconnaître les chants? Quels sont les outils à disposition pour progresser?

Dans un deuxième temps, nous partirons en balade à la découverte des oiseaux chanteurs qui l'animent. Nous nous mettrons dans la peau d'un recenseur d'oiseaux pour dresser l'inventaire des espèces qui habitent le secteur parcouru. Ces observations nous donneront l'occasion d'apprendre à distinguer des chants sur le terrain et de récolter diverses indications sur l'avifaune qui nous entoure. Nous discuterons ensemble les résultats obtenus lors de la seconde soirée, après nous être remémoré de façon ludique les chants entendus lors de l'excursion.

Dates	21 mars 2024, 19:30 – 21:00 23 mars 2024, 09:00 – 12:00 11 avril 2024, 19:30 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Posse Bertrand
Remarques	Matériel à prendre (pour l'excursion): guide d'identification des oiseaux (bienvenu), jumelles

Plaisirs et détente

Hatha yoga – tous niveaux

Pratiqué régulièrement, le yoga est idéal pour réduire le stress, renforcer le corps, améliorer la souplesse, améliorer la santé, vivre plus harmonieusement et sereinement. Ce cours "Tous Niveaux" contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaire.

Dates	04 septembre 2023, 19:45 – 20:45 11 septembre 2023, 19:45 – 20:45 18 septembre 2023, 19:45 – 20:45 25 septembre 2023, 19:45 – 20:45 02 octobre 2023, 19:45 – 20:45 09 octobre 2023, 19:45 – 20:45 16 octobre 2023, 19:45 – 20:45 30 octobre 2023, 19:45 – 20:45 06 novembre 2023, 19:45 – 20:45 13 novembre 2023, 19:45 – 20:45 20 novembre 2023, 19:45 – 20:45 27 novembre 2023, 19:45 – 20:45 04 décembre 2023, 19:45 – 20:45 11 décembre 2023, 19:45 – 20:45 18 décembre 2023, 19:45 – 20:45
Prix du cours	225.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Roh Nadine
Remarques	A prendre un tapis de yoga

Hatha yoga – tous niveaux

Pratiqué régulièrement, le yoga est idéal pour réduire le stress, renforcer le corps, améliorer la souplesse, améliorer la santé, vivre plus harmonieusement et sereinement. Ce cours "Tous Niveaux" contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaire.

Dates	06 septembre 2023, 18:00 – 19:00 13 septembre 2023, 18:00 – 19:00 20 septembre 2023, 18:00 – 19:00 27 septembre 2023, 18:00 – 19:00 04 octobre 2023, 18:00 – 19:00 11 octobre 2023, 18:00 – 19:00 08 novembre 2023, 18:00 – 19:00 15 novembre 2023, 18:00 – 19:00 22 novembre 2023, 18:00 – 19:00 29 novembre 2023, 18:00 – 19:00 06 décembre 2023, 18:00 – 19:00 13 décembre 2023, 18:00 – 19:00 20 décembre 2023, 18:00 – 19:00
Prix du cours	195.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Roh Nadine
Remarques	A prendre un tapis de yoga

Tarot de Marseille – Initiation

Venez découvrir les 22 arcances majeurs du Tarot de Marseille, vous imprégner de leur force, de leur message, de leur histoire et au-delà, de votre propre histoire. En nombre 22, ces cartes représentent un cycle dans lequel l'individu se construit et développe des compétences. La signification des arcances majeurs du Tarot de Marseille est tournée

vers la connaissance de soi. Il s'agit d'une aide concrète et personnalisée qui va parler à la personne elle-même et de ses possibilités d'évoluer.

Dates	02 novembre 2023, 19:30 – 21:00 09 novembre 2023, 19:30 – 21:00 16 novembre 2023, 19:30 – 21:00 23 novembre 2023, 19:30 – 21:00 30 novembre 2023, 19:30 – 21:00 14 décembre 2023, 19:30 – 21:00 21 décembre 2023, 19:30 – 21:00
Prix du cours	155.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/–trices	Balet Joëlle
Remarques	Prendre un jeu de Tarot de Marseille, conforme à la photo.

Hatha yoga – tous niveaux

Pratiqué régulièrement, le yoga est idéal pour réduire le stress, renforcer le corps, améliorer la souplesse, améliorer la santé, vivre plus harmonieusement et sereinement. Ce cours "Tous Niveaux" contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaire.

Dates	08 janvier 2024, 19:45 – 20:45 15 janvier 2024, 19:45 – 20:45 22 janvier 2024, 19:45 – 20:45 29 janvier 2024, 19:45 – 20:45 05 février 2024, 19:45 – 20:45 19 février 2024, 19:45 – 20:45 26 février 2024, 19:45 – 20:45 04 mars 2024, 19:45 – 20:45 11 mars 2024, 19:45 – 20:45 18 mars 2024, 19:45 – 20:45 25 mars 2024, 19:45 – 20:45
--------------	--

	08 avril 2024, 19:45 – 20:45
	15 avril 2024, 19:45 – 20:45
	22 avril 2024, 19:45 – 20:45
	29 avril 2024, 19:45 – 20:45
	06 mai 2024, 19:45 – 20:45
	13 mai 2024, 19:45 – 20:45
Prix du cours	255.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Roh Nadine
Remarques	A prendre un tapis de yoga

Hatha yoga – tous niveaux

Pratiqué régulièrement, le yoga est idéal pour réduire le stress, renforcer le corps, améliorer la souplesse, améliorer la santé, vivre plus harmonieusement et sereinement. Ce cours "Tous Niveaux" contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaire.

Dates	10 janvier 2024, 18:00 – 19:00
	17 janvier 2024, 18:00 – 19:00
	24 janvier 2024, 18:00 – 19:00
	31 janvier 2024, 18:00 – 19:00
	07 février 2024, 18:00 – 19:00
	21 février 2024, 18:00 – 19:00
	28 février 2024, 18:00 – 19:00
	06 mars 2024, 18:00 – 19:00
	13 mars 2024, 18:00 – 19:00
	20 mars 2024, 18:00 – 19:00
	27 mars 2024, 18:00 – 19:00
	10 avril 2024, 18:00 – 19:00
	17 avril 2024, 18:00 – 19:00

	24 avril 2024, 18:00 – 19:00
	01 mai 2024, 18:00 – 19:00
	08 mai 2024, 18:00 – 19:00
	15 mai 2024, 18:00 – 19:00
	22 mai 2024, 18:00 – 19:00
	29 mai 2024, 18:00 – 19:00
Prix du cours	285.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Roh Nadine
Remarques	A prendre un tapis de yoga

Tarot de Marseille – Suite

Ce cours vous permettra de continuer l'approche des 22 arcanes majeurs du Tarot de Marseille. Il s'agit, ici, de renforcer votre confiance dans la traduction des messages.

Dates	11 janvier 2024, 19:30 – 21:00
	18 janvier 2024, 19:30 – 21:00
	25 janvier 2024, 19:30 – 21:00
	01 février 2024, 19:30 – 21:00
	22 février 2024, 19:30 – 21:00
	29 février 2024, 19:30 – 21:00
	07 mars 2024, 19:30 – 21:00
Prix du cours	155.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Balet Joëlle
Remarques	Prendre un jeu de Tarot de Marseille, conforme à la photo.

Santé et Bien-être

Thérapie posturale

La thérapie posturale nous aide à analyser notre posture, à prendre conscience de notre corps, s'auto-corriger et à améliorer nos mauvaises habitudes.

Dates	18 septembre 2023, 18:00 – 19:00 25 septembre 2023, 18:00 – 19:00 02 octobre 2023, 18:00 – 19:00 09 octobre 2023, 18:00 – 19:00 16 octobre 2023, 18:00 – 19:00 06 novembre 2023, 18:00 – 19:00 13 novembre 2023, 18:00 – 19:00 20 novembre 2023, 18:00 – 19:00 27 novembre 2023, 18:00 – 19:00 04 décembre 2023, 18:00 – 19:00 11 décembre 2023, 18:00 – 19:00 18 décembre 2023, 18:00 – 19:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Kyrou Natalia
Remarques	Prendre des bâtons, un tapis et une bande élastique.

Pilates

Renforcement musculaire.

Dates	05 octobre 2023, 19:00 – 20:00 12 octobre 2023, 19:00 – 20:00 02 novembre 2023, 19:00 – 20:00 09 novembre 2023, 19:00 – 20:00
--------------	--

	16 novembre 2023, 19:00 – 20:00
	23 novembre 2023, 19:00 – 20:00
	30 novembre 2023, 19:00 – 20:00
	07 décembre 2023, 19:00 – 20:00
	14 décembre 2023, 19:00 – 20:00
	21 décembre 2023, 19:00 – 20:00
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	Ammann Christine
Remarques	Prendre un tapis de yoga.

Crois en toi – croître et croire en Soi

Soirées-ateliers pour se rapprocher de son Soi. Se poser les bonnes questions, s'approprier et se libérer des schémas contraignants... et avoir les outils pour y parvenir. Atteindre ce Soi libre et planter les graines pour s'épanouir et vivre sa vulnérabilité. Prendre ce temps de croissance pour enfin croire en Soi.

Dates	02 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	09 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	16 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	23 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	14 décembre 2023, 19:00 – 21:00
	21 décembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Reuse Sandra
Remarques	Prix du matériel: Fr. 20.-

Aromathérapie cours 1

Découvrir les senteurs et les propriétés des HE et comment les utiliser dans la médecine traditionnelle.

Dates	15 novembre 2023, 19:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Rosset Catherine Salamin Jean-Claude

Thérapie posturale

La thérapie posturale nous aide à analyser notre posture, à prendre conscience de notre corps, s'auto-corriger et à améliorer nos mauvaises habitudes.

Dates	08 janvier 2024, 18:00 – 19:00 15 janvier 2024, 18:00 – 19:00 22 janvier 2024, 18:00 – 19:00 29 janvier 2024, 18:00 – 19:00 05 février 2024, 18:00 – 19:00 19 février 2024, 18:00 – 19:00 26 février 2024, 18:00 – 19:00 04 mars 2024, 18:00 – 19:00 11 mars 2024, 18:00 – 19:00 18 mars 2024, 18:00 – 19:00 25 mars 2024, 18:00 – 19:00 25 mars 2024, 18:00 – 19:00 08 avril 2024, 18:00 – 19:00 15 avril 2024, 18:00 – 19:00 22 avril 2024, 18:00 – 19:00
Prix du cours	225.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin

Rue des Rois Mages 1
1965 Savièse

Animateurs/-trices

Kyrou Natalia

Remarques

Prendre des bâtons, un tapis et une bande élastique.

Ravivez l'étincelle dans votre job!

Vous vous levez la boule au ventre en pensant à la journée qui vous attend ? Vous vous sentez fatigué et peinez à trouver de la motivation dans votre travail? Certains collègues vous tapent sur le système? Votre patron vous donne des ordres qui vous paraissent totalement incohérents? Si vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces situations alors cet atelier est fait pour vous!

Dates

11 janvier 2024, 19:00 – 21:00

18 janvier 2024, 19:00 – 21:00

25 janvier 2024, 19:00 – 21:00

Prix du cours

90.00 CHF

Lieu

Centre scolaire
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices

Maurin Sarah-Cabinet l'étincelle

Pilates

Renforcement musculaire.

Dates

25 janvier 2024, 19:00 – 20:00

01 février 2024, 19:00 – 20:00

22 février 2024, 19:00 – 20:00

29 février 2024, 19:00 – 20:00

07 mars 2024, 19:00 – 20:00

14 mars 2024, 19:00 – 20:00

21 mars 2024, 19:00 – 20:00

11 avril 2024, 19:00 – 20:00

18 avril 2024, 19:00 – 20:00

25 avril 2024, 19:00 – 20:00

	02 mai 2024, 19:00 – 20:00
	16 mai 2024, 19:00 – 20:00
	23 mai 2024, 19:00 – 20:00
Prix du cours	195.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône – People House Au croisement Route de Grandfin Rue des Rois Mages 1 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Ammann Christine
Remarques	Prendre un tapis de yoga.

Aromathérapie cours 2

Approfondir et découvrir d'autres huiles essentielles utiles pour notre bien-être.

Dates	21 février 2024, 19:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Rosset Catherine Salamin Jean-Claude

L 'Alimentation en pratique: Comment s'y retrouver?

Cours en 4 parties/soirées.

1. La durée de vie des aliments: altération des aliments, conservabilité, date-limite, comment réduire le gaspillage.
 2. Nutriscore: la qualité nutritionnelle des aliments indiquées sur les étiquettes des aliments.
 3. Sécurité des aliments: quels dangers, chimiques et biologiques, sont typiques de quels produits. Comment les éviter.
 4. Techniques de transformation et de conservation des aliments: lien avec la sécurité des produits. Ce que l'industrie fait et ce qu'on peut faire à la maison.
- Dans ces cours, une large place sera laissée à vos questions.

Dates	22 février 2024, 19:00 – 20:30
	29 février 2024, 19:00 – 20:30

07 mars 2024, 19:00 – 20:30

14 mars 2024, 19:00 – 20:30

Prix du cours 90.00 CHF

Lieu Centre scolaire
Chemin de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices Schmitt Rudolf

Phytothérapie

Entre la tradition et la modernité, mais qu'entendons-nous donc exactement par Phytothérapie ?

Dates 17 avril 2024, 19:30 – 21:30

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Centre scolaire
Ch. de Moréchon 6
1965 Savièse

Animateurs/-trices Rosset Catherine
Salamin Jean-Claude

Saveurs et senteurs

Découvrir le monde des champignons, no 1

Découvrir le monde magique et merveilleux des champignons. Formes, couleurs, odeurs, saveur, habitat, fonctions, sont les caractéristiques de ces petites merveilles de nos sous-bois que nous devons respecter et tellement bon dans les assiettes... mais attention!

Dates	05 septembre 2023, 19:00 – 22:00 19 septembre 2023, 19:00 – 22:00 26 septembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Remarques	Je peux donner les références pour des livres de Fr. 25 à fr. 45.- la pce.

Découvrir le monde des champignons, no 2

Découvrir le monde magique et merveilleux des champignons. Formes, couleurs, odeurs, saveur, habitat, fonctions, sont les caractéristiques de ces petites merveilles de nos sous-bois que nous devons respecter et tellement bon dans les assiettes... mais attention!

Dates	19 septembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Remarques	Je peux donner les références pour des livres de Fr. 25 à fr. 45.- la pce.

Découvrir le monde des champignons, no 3

Découvrir le monde magique et merveilleux des champignons. Formes, couleurs, odeurs, saveur, habitat, fonctions, sont les caractéristiques de ces petites merveilles de nos sous-bois que nous devons respecter et tellement bon dans les assiettes... mais attention!

Dates	26 septembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Remarques	Je peux donner les références pour des livres de Fr. 25 à fr. 45.- la pce.

Burgers végétaux

Une alternative 100 % végétale saine et savoureuse au héros de la fast-food. Nous confectionnerons plusieurs sortes de galettes, à base de haricots rouges, quinoa ou sarrasin, ainsi que les sauces, véganaise, tartare et ketchup maison. Nous verrons aussi comment remplacer le pain de manière créative.

Dates	02 octobre 2023, 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	Berthouzoz Cathy
Remarques	Prix du matériel : entre Fr. 5.- et 10.-

A la rencontre des champignons

Une balade accompagnée en forêt pour aller à la rencontre des champignons. Détermination sur le terrain pour ensuite partager un moment convivial autour d'un apéro canadien.

No de cours	7
Dates	07 octobre 2023, 09:00 – 13:00

Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	En forêt
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Remarques	Se munir de bonnes chaussures, panier ou corbeille, couteau, bâton, imperméable et bonne veste chaude. Cette sortie aura lieu par tous les temps. Le lieu de rdv sera donné quelques jours avant l'événement.

Cucina italiana "Come a casa"

Cuisine italienne familiale et conviviale.

- Focaccia di Recco (région de Genova)
- Caponata (ratatouille traditionnelle sicilienne)
- Braciolo pugliesi (spécialité des Pouilles)
- Zuppa inglese

Dates	12 octobre 2023, 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	Salviato Marcello
Remarques	Prix des ingrédients: env. 15.-

Pâtés végétaux

A tartiner sur du pain ou à manger accompagné d'une salade, voici une alternative 100 % végétale au pâté de campagne ! Nous confectionnerons plusieurs sortes de pâtés, à base de graines, de noix ou de légumineuses et de légumes. Idéal pour faire le plein de minéraux, de vitamines et d'oméga-3 !

Dates	06 novembre 2023, 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	Berthouzoz Cathy
Remarques	Prix du matériel : entre Fr. 5.- et 10.-

Dégustation de vin, méthode Vedel

Détermination professionnelle de la qualité d'un vin par la méthode Vedel. Pas de prérequis.

Dates	18 novembre 2023, 10:00 – 11:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Favre Mike
Remarques	Matériel non compris.(environ 30 fch p.p.)

Le flon saviésan

Confection du flon saviésan aux pommes

Dates	20 novembre 2023, 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. 15.- Prendre une plaque ronde de 28cm de diamètre

Tajine

Plat aux saveurs algériennes à base de légumes cuits à l'étouffée, mélangé à de la viande.

Dates	23 novembre 2023, 19:00 – 22:00
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	Denrées non comprises. Prendre un wok ou une grande poêle avec un bord haut. Prendre aussi quelques boîtes pour emporter le plat préparé.

L'importance de L'O2 dans les vins

De l'importance des relations complexes de l'Oxygène avec le vin lors de l'élevage et de la conservation et de son influence sur le goût du produit final. Prérequis, le cours du 18 est vivement conseillé.

Dates	25 novembre 2023, 10:00 – 11:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Favre Mike
Remarques	Matériel non compris.(environ 30 fch p.p.)

Lacto-fermentation

Processus naturel de conservation des aliments qui les enrichit en enzymes, micro-nutriments et bien sûr en goût. Nous verrons plusieurs types de fermentations, yogourts, fromages, légumes, boissons, levains.

Dates	04 décembre 2023, 18:30 – 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Remarques	Prix du matériel : entre Fr. 5.- et 10.-

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.

Dates	22 février 2024, 19:30 – 21:30
--------------	--------------------------------

Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine P04, Bât. Prim., rez inf. Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Voeffray Léonard
Remarques	Denrées non comprises environ Fr. 15.-

Cépages valaisans

Découvrir les cépages valaisans emblématiques à travers une dégustation commentée et des exercices.

Dates	29 février 2024, 18:30 – 20:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Delphine
Remarques	Prix du matériel: environ Fr. 25.-

Dégustation vins et fromages

Dégustation de vins et de fromages emblématiques d'ici et d'ailleurs.

Dates	21 mars 2024, 18:30 – 20:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Chemin de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Delphine
Remarques	Prix du matériel: environ Fr. 35.- à 40.-

Cucina italiana "Come a casa"

Cuisine italienne familiale et conviviale.
– Risotto aux légumes de saison

- scaloppine al limone
- Sbrisolona (biscuit traditionnel de Piacenza)

Dates	11 avril 2024, 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	Salviato Marcello
Remarques	Prix des ingrédients: env. 15.-

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.

Dates	02 mai 2024, 19:00 – 22:00
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	Denrées non comprises. Prendre une casserole de 8 litres induction et quelques boîtes pour emporter chez vous le plat préparé.

Sciences

Enigmes mathématiques

S'amuser en tentant de résoudre quelques énigmes mathématiques, c'est possible et c'est à la portée de tous, même si vous avez quitté les bancs d'école depuis longtemps. Une pincée d'astuces et de logique sont les seuls ingrédients nécessaires pour découvrir ce loisir.

Le véritable plaisir consiste à rechercher des solutions et non pas seulement à les connaître.

Dates	16 octobre 2023, 19:00 – 20:15 06 novembre 2023, 19:00 – 20:15 13 novembre 2023, 19:00 – 20:15
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Ch. de Moréchon 6 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Genoud Augustin
Remarques	Prendre du papier et de quoi écrire