

# Artisanat et créativité

## Verre - vitrail - fusing

Verre "Fusé" (Fondu, haute température)

Création d'une décoration en verre : à poser, suspendre ou planter dans le jardin.

Venez jouer avec la couleur et la transparence...

No de cours

1

Dates

26 septembre 2017, 08:30 - 11:30

Prix du cours

40.00 CHF

Lieu

Wessels Chantal

Rte des Mouresses 16 - 1965 Savièse

Animateurs/-trices

Wessels Chantal

Remarques

Prix du matériel 60.00 CHF

Portez des chaussures fermées - Prenez un tablier de travail ou blouse.

Les outillages et matériel... sont mis à disposition.



## Broderie sur carte

Apprendre à broder des cartes de vœux à la main.

No de cours

2

Dates

06 novembre 2017, 18:45 - 20:45

20 novembre 2017, 18:45 - 20:45

04 décembre 2017, 18:45 - 20:45

18 décembre 2017, 18:45 - 20:45

Prix du cours

100.00 CHF

Lieu

Pressing la lavandière

Rue de St-Germain 42 - 1965 Savièse

Animateurs/-trices

Reynard Cynthia

Remarques

Prix du matériel 12.00 CHF

A prendre: - petits ciseaux de couture - aiguille à coudre à la main



## Album "Images en éditions limitées"

Venez découvrir le scapbooking, en réalisant un petit projet.

La réalisation d'un petit album 15x20cm.

Celui-ci sera réalisé à l'aide de papiers, d'embellissements et de tampons pour mettre en valeur vos photos.

Il se composera de 4 pages (doublés)

No de cours

3

Dates

20 novembre 2017, 18:30 - 21:00

Prix du cours

35.00 CHF

Lieu

Centre scolaire 2 - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices

Faucheus Emeline

Remarques

Prix du matériel 30.00 CHF

Petit matériel d'écolier (crayon papier, gomme, ciseaux, règles), photos facultatives, mais surtout votre bonne humeur pour un moment convivial.



## Emballage raffiné pour une belle présentation de cadeau

Le plaisir d'offrir un paquet avec un emballage soigné et splendide qui suscite l'enthousiasme chez celui qui le reçoit!

No de cours	4
Dates	21 novembre 2017, 19:30 - 21:30 28 novembre 2017, 19:30 - 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Remarques	1er soir: un peu de théorie pour bien choisir ses papiers, rubans et accessoires. Un peu de pratique: premiers exercices d'emballage. Matériel à prendre: boîtes de différentes tailles, papiers (journal, papier kraft ou restes de vieux papiers-cadeaux), rubans (ceux que vous avez dans vos tiroirs), ciseaux, scotch.  2e soir: un peu de théorie: les finitions - comment faire de jolis nœuds et personnaliser le paquet avec cartes et accessoires. Un peu de pratique: emballage de vos cadeaux. Matériel à prendre: vos cadeaux à emballer, cartons, papiers, rubans, cartes et accessoires en fonction des résultats du premier cours.

## Culture

### L'hiver dans la peinture

L'hiver a inspiré aux artistes occidentaux des œuvres remarquables. Ce thème se trouve déjà dans les enluminures du Moyen-Age. Mais c'est au XVIIème siècle que le paysage d'hiver hollandais multiplie les vues de canaux gelés, de villages sous la neige. De l'autre côté de l'Atlantique, au Canada par ex, l'hiver devient aussi un thème récurrent dès la fin du XVIIIe siècle. Quant aux impressionnistes et aux peintres russes du XIXe siècle, ce seront les effets de lumière produits par la neige qui les fascineront. Et l'émerveillement de l'art pour cette saison et son frimas continue... Venez découvrir cette créativité artistique!



No de cours	6
Dates	07 novembre 2017, 19:30 - 21:00 14 novembre 2017, 19:30 - 21:00 21 novembre 2017, 19:30 - 21:00 28 novembre 2017, 19:30 - 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 2 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dayer Danièle

## Conférence

### Evolution du paysage sur les hauts de Savièse

1. Situation avant 1960
  2. Les travaux du paysan
  3. 1960-65 Remaniement parcellaire
  4. Nouveau paysage
  5. Les améliorations routes, motorisation
  6. Ouvrier-paysan, employé-paysan
  7. Spécialisation du paysan
  8. Paysage aujourd'hui
- No de cours 5  
Dates 09 décembre 2017, 16:00 - 17:30  
Lieu Auditorium  
Centre scolaire - 1965 Savièse  
Animatrice Varone Julie  
Remarques Soyez nombreux à cette conférence!

### La plage dans la peinture

On ne compte plus le nombre d'artistes séduits par la beauté naturelle des plages. Des peintres comme Monet, Renoir, Turner, Gauguin en ont fait des représentations assez connues. Mais ils ne sont pas les premiers, puisque la peinture flamande s'était déjà intéressée aux bords de mer dès le milieu du XVIIème siècle. En présentant des œuvres de plusieurs périodes et de peintres différents, nous essayerons de comprendre la magie artistique de ce lieu, où 4 éléments, la terre, la mer, le ciel et le soleil se rencontrent et où le mouvement du flux et du reflux de la marée parle de l'éternité.

- No de cours 7  
Dates 09 janvier 2018, 19:30 - 21:00  
16 janvier 2018, 19:30 - 21:00  
23 janvier 2018, 19:30 - 21:00  
30 janvier 2018, 19:30 - 21:00  
Prix du cours 80.00 CHF  
Lieu Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse  
Animateurs/-trices Dayer Danièle



### Visite de l'Espace culturel

1. Présentation extérieure du bâtiment
  2. Visite de l'espace culturel : situation dans le bâtiment
  3. Ecole de Savièse : Raphael Ritz, Biéler, Gillard, Vallet, Huguenin Calpini, Burnat-Provins
  4. Salle de gauche, Menge
  5. Dans l'escalier, Virchaux
  6. Salle Fernand Dubuis
  7. Salle Albert Chavaz
  8. Salle Basile Luyet, Christophe Fave, Fernand Luyet
- No de cours 8  
Dates 28 janvier 2018, 16:00 - 17:00  
Prix du cours 10.00 CHF  
Lieu Maison de Commune - Porte sud - 1965 Savièse  
Animateurs/-trices Varone Julie



## Atelier Japon

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui s'intéressent à la culture japonaise mais aussi à ceux qui veulent découvrir le pays avec son monde traditionnel et contemporain. Nous aborderons sous forme de discussion, différents thèmes chers au pays du soleil levant tout en dégustant certains produits. Nous pourrons aussi découvrir l'histoire et la philosophie de la langue, des différentes croyances et des arts (arts martiaux, musique, cinéma, peinture etc.)

No de cours	9
Dates	22 février 2018, 19:30 - 21:00 22 mars 2018, 19:30 - 21:00 19 avril 2018, 19:30 - 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 2 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Grichting-Hara Sayuri
Remarques	Prix du matériel 45.00 CHF

## 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	10
Dates	05 mars 2018, 19:30 - 22:00
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 2 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Roten Anne-Lise
Remarques	Prendre un foulard sans franges, mandzon et foulard à franges.

## Visite de l'église de Saint-Germain

1. Présentation de l'entrée principale
2. Les différents agrandissements depuis 1523
3. Les travaux de 1933-34
4. Ernest Biéler
5. Décoration intérieure
6. Les vitraux
7. Les mosaïques
8. Dernières améliorations

Nettoyage des vitraux

Nouvel éclairage

Espace d'accueil

No de cours	11
Dates	15 avril 2018, 16:00 - 17:00
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Eglise de Savièse - Porte principale - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Varone Julie



# Développement personnel

## Au secours, un ado à la maison!

L'adolescence représente une période de transition critique dans la vie et se caractérise par un rythme important de croissance et de changements. C'est une épreuve pour la plupart de parents qui se posent bien souvent les questions : comment réagir face aux ados qui, à la longueur de la journée, testent leurs limites et les nôtres ? Comment les accompagner au mieux ?

No de cours	12
Dates	04 octobre 2017, 18:30 - 21:30 11 octobre 2017, 18:30 - 21:30 18 octobre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Mabillard Izabella

## Initiation au Tarot

6 leçons, pour se familiariser avec les 22 Arcanes du Tarot.

Le Tarot est à la fois puissant, subtil et nuancé. Il n'apporte pas de réponse catégorique, mais ouvre une réflexion, oriente une action, suggère discrètement, avertit prudemment.

*"Un mot ou une image sont symboliques lorsqu'ils impliquent quelque chose de plus que leur sens évident et immédiat." Carl Gustav Jung.*

No de cours	13
Dates	06 novembre 2017, 19:00 - 20:30 13 novembre 2017, 19:00 - 20:30 20 novembre 2017, 19:00 - 20:30 27 novembre 2017, 19:00 - 20:30 04 décembre 2017, 19:00 - 20:30 11 décembre 2017, 19:00 - 20:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Balet Joëlle



## La colère des enfants... les comprendre et les accompagner avec bienveillance

Cette émotion qui monte et monte en intensité jusqu'à éclater.

D'où vient-elle?

J'ai envie d'aider mon enfant afin qu'il puisse exprimer sa colère sans dommage. Comment pouvons-nous l'accompagner tout en gardant notre calme. Quels outils l'enfant peut-il utiliser pour s'apaiser?

Venez découvrir, pendant cette soirée, de précieuses ressources pour vous et votre enfant.

No de cours	14
Dates	08 janvier 2018, 19:00 - 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 2 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Rey Cachot Patricia
Remarques	Prix du matériel 5.00 CHF



# Divers

## Le chien dans tous ses états

Origine du chien

Les différentes races

Comment communique-t-il

Les différents signaux et postures

Son intégration parmi nous.

No de cours 15

Dates 22 novembre 2017, 19:00 - 21:00

Prix du cours 25.00 CHF

Lieu Centre scolaire 2 - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Biermann Marie-Dominique

## Informatique et médias

### Initiation à l'iPhone

Ce cours est destiné aux débutants désireux de comprendre le fonctionnement de leur iPhone. Nous aborderons la configuration des différentes options proposées. Nous détaillerons la création d'un compte itunes et icloud, puis nous aborderons les possibilités offertes pour la synchronisation des données. Finalement, un moment à la fin du cours sera consacré aux questions particulières que vous voudrez poser.

No de cours 16

Dates 24 novembre 2017, 19:30 - 20:30

Prix du cours 20.00 CHF

Lieu Centre scolaire - 1965 Savièse

Animateurs/-trices Pitteloud Stéphane

Remarques Prendre avec soi son iPhone,  
et si disponibles ses identifiants iTunes et iCloud.

# Langues

## Anglais B1plus

Niveau intermédiaire, ce cours s'adresse à toute personne qui désire rafraîchir ses connaissances de la langue anglaise et/ou continuer à évoluer dans son apprentissage.

Ce cours est la suite du cours précédent 2016-2017, nouveaux élèves bienvenus.

No de cours	17
Dates	25 septembre 2017, 18:45 - 20:00 02 octobre 2017, 18:45 - 20:00 09 octobre 2017, 18:45 - 20:00 16 octobre 2017, 18:45 - 20:00 06 novembre 2017, 18:45 - 20:00 13 novembre 2017, 18:45 - 20:00 20 novembre 2017, 18:45 - 20:00 27 novembre 2017, 18:45 - 20:00 04 décembre 2017, 18:45 - 20:00 11 décembre 2017, 18:45 - 20:00 18 décembre 2017, 18:45 - 20:00 08 janvier 2018, 18:45 - 20:00 15 janvier 2018, 18:45 - 20:00 22 janvier 2018, 18:45 - 20:00 29 janvier 2018, 18:45 - 20:00 05 février 2018, 18:45 - 20:00 19 février 2018, 18:45 - 20:00 26 février 2018, 18:45 - 20:00 05 mars 2018, 18:45 - 20:00 12 mars 2018, 18:45 - 20:00 26 mars 2018, 18:45 - 20:00 09 avril 2018, 18:45 - 20:00 16 avril 2018, 18:45 - 20:00 23 avril 2018, 18:45 - 20:00 30 avril 2018, 18:45 - 20:00 07 mai 2018, 18:45 - 20:00 14 mai 2018, 18:45 - 20:00 28 mai 2018, 18:45 - 20:00 04 juin 2018, 18:45 - 20:00 11 juin 2018, 18:45 - 20:00
Prix du cours	530.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Sierro Jacqueline
Remarques	Prix du matériel 60.00 CHF Méthode English File Intermediate

## Espagnol débutant A1

Etre plus à l'aise en vacances. Osez s'exprimer!

Acquérir les notions de base de la langue; se présenter; faire des phrases simples; les verbes au présent; commander dans un restaurant; réserver une chambre, etc.

No de cours	18
Dates	05 octobre 2017, 18:30 - 20:00
	12 octobre 2017, 18:30 - 20:00
	19 octobre 2017, 18:30 - 20:00
	09 novembre 2017, 18:30 - 20:00
	16 novembre 2017, 18:30 - 20:00
	23 novembre 2017, 18:30 - 20:00
	30 novembre 2017, 18:30 - 20:00
	07 décembre 2017, 18:30 - 20:00
	14 décembre 2017, 18:30 - 20:00
	21 décembre 2017, 18:30 - 20:00
	11 janvier 2018, 18:30 - 20:00
	18 janvier 2018, 18:30 - 20:00
	25 janvier 2018, 18:30 - 20:00
	01 février 2018, 18:30 - 20:00
	08 février 2018, 18:30 - 20:00
	22 février 2018, 18:30 - 20:00
	01 mars 2018, 18:30 - 20:00
	08 mars 2018, 18:30 - 20:00
	15 mars 2018, 18:30 - 20:00
	22 mars 2018, 18:30 - 20:00
	12 avril 2018, 18:30 - 20:00
	19 avril 2018, 18:30 - 20:00
	26 avril 2018, 18:30 - 20:00
	03 mai 2018, 18:30 - 20:00
	17 mai 2018, 18:30 - 20:00
	24 mai 2018, 18:30 - 20:00

Prix du cours	450.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Ebiner Cathy
Remarques	Prix du matériel environ 60.00 CHF





## Français: groupe de conversation C1

Vous avez déjà de bonnes connaissances du français (niveau fin B2-C1 du cadre européen des langues) mais vous n'avez pas assez d'occasion de le parler?

Vous aimez la langue française mais vous ne connaissez pas bien la littérature francophone? Venez donc rejoindre ce groupe de conversation qui se réunira 2 fois par mois!

A partir de situations de la vie quotidienne, d'articles de journaux, de textes classiques du français vous approfondirez votre vocabulaire, vous vous rassurerez sur vos capacités d'expression en public et vous découvrirez quelques auteurs étudiés pendant la scolarité francophone.

No de cours	19
Dates	06 novembre 2017, 19:30 - 21:30 20 novembre 2017, 19:30 - 21:30 04 décembre 2017, 19:30 - 21:30 18 décembre 2017, 19:30 - 21:30 08 janvier 2018, 19:30 - 21:30 22 janvier 2018, 19:30 - 21:30 05 février 2018, 19:30 - 21:30 19 février 2018, 19:30 - 21:30 05 mars 2018, 19:30 - 21:30 26 mars 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	300.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dayer Danièle
Remarques	Prix du matériel 10.00 CHF Un dossier de textes sera fourni au début du cours.

## Nature

### Initiation-Découverte-Balade en forêt à la rencontre des champignons

Classification des champignons par famille.

Distinguer les comestibles des toxiques et des mortels.

Assimiler les champignons et leur biotope.

Cueillir-nettoyer-conserver et cuisiner.

Goûter et sentir...

Sorties en forêt si dame nature le permet.

No de cours	20
Dates	19 septembre 2017, 19:30 - 21:00 26 septembre 2017, 19:30 - 21:00 03 octobre 2017, 19:30 - 21:00 10 octobre 2017, 19:30 - 21:00 17 octobre 2017, 14:30 - 16:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Remarques	Prix du matériel à convenir. Matériel pour la sortie en forêt : bonnes chaussures profilées, de marche par exemple, un panier ou sac en tissu, un bâton (facultatif)

## L'apiculture, une activité fascinante

Notions de base concernant l'abeille, sa morphologie, sa biologie. L'organisation de la colonie dans une ruche. La conduite du rucher. Les maladies contagieuses et le parasite Varroa destructeur. Travaux pratiques lors de la visite d'un rucher (date en fonction de la météo).

No de cours	21
Dates	19 octobre 2017, 19:00 - 20:00 16 novembre 2017, 19:00 - 20:00 22 février 2018, 19:00 - 20:00 15 mars 2018, 19:00 - 20:00 22 mars 2018, 19:00 - 20:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Pféfferlé Claude



## Rendre mon jardin intéressant et harmonieux

Voici enfin la suite du cours "mon jardin - une pièce habitable...". Dans ce cours complémentaire on voit comment parfaire son jardin par le jeu des couleurs, les formes et hauteurs des plantes et les divers accessoires.

(Il est préférable d'avoir suivi le 1er cours une année précédente)

No de cours	22
Dates	27 mars 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - Bât. Prim., rez inf. - 1965 St- Germain/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

## 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	23
Dates	10 avril 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - Bât. Prim., rez inf. - 1965 St- Germain/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

## Création de plates-bandes

Envie de couleur et de floraison durant toute l'année?

Ensemble nous voyons comment créer une belle plate-bande: quand? quoi? comment? et où? planter et quels soins amener durant l'année.

No de cours	24
Dates	17 avril 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - Bât. Prim., rez inf. - 1965 St- Germain/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

## Jardin potager et compost

Créer un jardin potager utile et décoratif. Bien associer les légumes pour qu'ils s'épanouissent au mieux et ainsi éviter l'utilisation (de trop) de produits chimiques.

Utiliser ses déchets organiques et ainsi avec les bonnes techniques produire son propre engrais.

No de cours	25
Dates	01 mai 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - Bât. Prim., rez inf. - 1965 St- Germain/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

### Parcours Training à l'extérieur

Une manière inédite de faire du sport en groupe en se servant du mobilier du village (escaliers, barrières, bancs publics, chaises etc...) et en faisant des exercices en utilisant le poids de son corps. Pendant une heure, vous bougez, vous vous musclez et vous vous aérez dans une ambiance conviviale. Pour tous les niveaux.

No de cours	26
Dates	31 août 2017, 18:30 - 19:30 07 septembre 2017, 18:30 - 19:30 14 septembre 2017, 18:30 - 19:30 21 septembre 2017, 18:30 - 19:30 28 septembre 2017, 18:30 - 19:30 05 octobre 2017, 18:30 - 19:30 12 octobre 2017, 18:30 - 19:30 19 octobre 2017, 18:30 - 19:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Cour de récréation - Centre scolaire de Moréchon - St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Sandrine

## **Polarité Yoga**

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

No de cours	27
Dates	02 octobre 2017, 14:00 - 15:00 09 octobre 2017, 14:00 - 15:00 16 octobre 2017, 14:00 - 15:00 06 novembre 2017, 14:00 - 15:00 13 novembre 2017, 14:00 - 15:00 20 novembre 2017, 14:00 - 15:00 27 novembre 2017, 14:00 - 15:00 04 décembre 2017, 14:00 - 15:00 11 décembre 2017, 14:00 - 15:00 18 décembre 2017, 14:00 - 15:00
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône
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	28
Dates	02 octobre 2017, 15:15 - 16:15 09 octobre 2017, 15:15 - 16:15 06 novembre 2017, 15:15 - 16:15 13 novembre 2017, 15:15 - 16:15 20 novembre 2017, 15:15 - 16:15 27 novembre 2017, 15:15 - 16:15 04 décembre 2017, 15:15 - 16:15 11 décembre 2017, 15:15 - 16:15 18 décembre 2017, 15:15 - 16:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône
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	29
Dates	02 octobre 2017, 18:45 - 19:45 09 octobre 2017, 18:45 - 19:45 16 octobre 2017, 18:45 - 19:45 06 novembre 2017, 18:45 - 19:45 13 novembre 2017, 18:45 - 19:45 20 novembre 2017, 18:45 - 19:45 27 novembre 2017, 18:45 - 19:45 04 décembre 2017, 18:45 - 19:45 11 décembre 2017, 18:45 - 19:45 18 décembre 2017, 18:45 - 19:45
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône
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	30
Dates	02 octobre 2017, 20:00 - 21:00 09 octobre 2017, 20:00 - 21:00 16 octobre 2017, 20:00 - 21:00 06 novembre 2017, 20:00 - 21:00 13 novembre 2017, 20:00 - 21:00 20 novembre 2017, 20:00 - 21:00 27 novembre 2017, 20:00 - 21:00 04 décembre 2017, 20:00 - 21:00 11 décembre 2017, 20:00 - 21:00 18 décembre 2017, 20:00 - 21:00
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône
Animateurs/-trices	Dumoulin Yolande
Remarques	Tenue confortable. Tapis à disposition.

## **Pourquoi je ne perds pas mon ventre?**

Cours pour cibler son ventre et apprendre à bien le travailler. Venez découvrir des exercices spécifiques et personnalisés pour le ventre et le périnée.

No de cours	31
Dates	03 octobre 2017, 18:15 - 19:00 10 octobre 2017, 18:15 - 19:00 17 octobre 2017, 18:15 - 19:00

Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Atelier Mon Bien-être - Rte de Diolly 62 - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Mühlethaler Sylvia
Remarques	Habits confortables, linge, en chaussettes et prendre une jaquette.



## Initiation au West Coast Swing

La danse en couples (sur des rythmes de blues, R'nB, boogie, disco-fox, kizomba) qui remplit actuellement les écoles et salles de danses du monde entier, débarque en Valais!

(Pour vous faire une idée, allez voir des vidéos sur youtube)

No de cours 32

Dates 05 octobre 2017, 19:30 - 21:30

12 octobre 2017, 19:30 - 21:30

19 octobre 2017, 19:30 - 21:30

09 novembre 2017, 19:30 - 21:30

16 novembre 2017, 19:30 - 21:30

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House -

Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône Animateurs/-trices Berclaz Ariane

Remarques **UNIQUEMENT EN COUPLE** (prix du cours par personne)

Chaussures avec semelles qui glissent bien.

Possibilité de rejoindre le groupe WCS du Valais à la suite du cours!



## Qigong

Le Qigong est un 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 33

Dates 11 octobre 2017, 19:00 - 20:15

18 octobre 2017, 19:00 - 20:15

08 novembre 2017, 19:00 - 20:15

15 novembre 2017, 19:00 - 20:15

22 novembre 2017, 19:00 - 20:15

29 novembre 2017, 19:00 - 20:15

06 décembre 2017, 19:00 - 20:15

13 décembre 2017, 19:00 - 20:15

20 décembre 2017, 19:00 - 20:15

Prix du cours 160.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

Animateurs/-trices Voirol Michel



## Do In, étirement des méridiens

Étirements 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](http://www.shiatsu-vitalite.ch)

No de cours 34  
Dates 10 janvier 2018, 19:00 - 20:15  
17 janvier 2018, 19:00 - 20:15  
24 janvier 2018, 19:00 - 20:15  
31 janvier 2018, 19:00 - 20:15  
07 février 2018, 19:00 - 20:15  
21 février 2018, 19:00 - 20:15  
28 février 2018, 19:00 - 20:15  
07 mars 2018, 19:00 - 20:15

Prix du cours 140.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

Animateurs/-trices Bovier Ryser Carole

Remarques Prendre un tapis de yoga/gym



## West Coast Swing (suite)

La danse en couples (sur des rythmes de blues, R'nB, boogie, disco-fox, kizomba) qui remplit actuellement les écoles et salles de danses du monde entier, débarque en Valais! Il faut impérativement avoir suivi le cours de base.

No de cours 35  
Dates 11 janvier 2018, 19:30 - 21:30  
18 janvier 2018, 19:30 - 21:30  
25 janvier 2018, 19:30 - 21:30  
01 février 2018, 19:30 - 21:30  
08 février 2018, 19:30 - 21:30

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

Animateurs/-trices Berclaz Ariane

Remarques **UNIQUEMENT EN COUPLE**

Chaussures avec semelles qui glissent bien.

Possibilité de rejoindre le groupe WCS du Valais à la suite du cours!



## **Polarité Yoga**

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

No de cours 36

Dates  
15 janvier 2018, 14:00 - 15:00  
22 janvier 2018, 14:00 - 15:00  
29 janvier 2018, 14:00 - 15:00  
05 février 2018, 14:00 - 15:00  
19 février 2018, 14:00 - 15:00  
26 février 2018, 14:00 - 15:00  
05 mars 2018, 14:00 - 15:00  
12 mars 2018, 14:00 - 15:00  
26 mars 2018, 14:00 - 15:00  
09 avril 2018, 14:00 - 15:00

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

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 37

Dates  
15 janvier 2018, 15:15 - 16:15  
22 janvier 2018, 15:15 - 16:15  
29 janvier 2018, 15:15 - 16:15  
05 février 2018, 15:15 - 16:15  
19 février 2018, 15:15 - 16:15  
26 février 2018, 15:15 - 16:15  
05 mars 2018, 15:15 - 16:15  
12 mars 2018, 15:15 - 16:15  
26 mars 2018, 15:15 - 16:15  
09 avril 2018, 15:15 - 16:15

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

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 38

Dates  
15 janvier 2018, 18:45 - 19:45  
22 janvier 2018, 18:45 - 19:45  
29 janvier 2018, 18:45 - 19:45  
05 février 2018, 18:45 - 19:45  
19 février 2018, 18:45 - 19:45  
26 février 2018, 18:45 - 19:45  
05 mars 2018, 18:45 - 19:45  
12 mars 2018, 18:45 - 19:45  
26 mars 2018, 18:45 - 19:45  
09 avril 2018, 18:45 - 19:45

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

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  
15 janvier 2018, 20:00 - 21:00  
22 janvier 2018, 20:00 - 21:00  
29 janvier 2018, 20:00 - 21:00  
05 février 2018, 20:00 - 21:00  
19 février 2018, 20:00 - 21:00  
26 février 2018, 20:00 - 21:00  
05 mars 2018, 20:00 - 21:00  
12 mars 2018, 20:00 - 21:00  
26 mars 2018, 20:00 - 21:00  
09 avril 2018, 20:00 - 21:00

Prix du cours 150.00 CHF

Lieu Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône

Animateurs/-trices Dumoulin Yolande

Remarques Tenue confortable. Tapis à disposition.

## Parcours Training à l'extérieur

Une manière inédite de faire du sport en groupe se servant du mobilier du village (escaliers, barrières, bancs publics, chaises...) et en faisant des exercices en utilisant le poids de son corps. Pendant 1 heure vous bougez, vous muscliez, et vous vous aérez dans une ambiance conviviale. Pour tous les niveaux

No de cours	40
Dates	12 avril 2018, 18:30 - 19:30 19 avril 2018, 18:30 - 19:30 26 avril 2018, 18:30 - 19:30 03 mai 2018, 18:30 - 19:30 17 mai 2018, 18:30 - 19:30 24 mai 2018, 18:30 - 19:30 07 juin 2018, 18:30 - 19:30 14 juin 2018, 18:30 - 19:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Cour de récréation - Centre scolaire de Moréchon - St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Sandrine

## Santé et Bien-être

### Transition vers une alimentation végétale

A l'heure où les recommandations nutritionnelles ne sont pas vraiment suivies - les Suisses et Suissesses ne mangent pas assez de fruits et légumes mais trop de viande et de charcuteries - 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) Atout protéines végétales
- 2) Crèmes, laits, yogourts ni vache ni chèvre
- 3) Fauxmages mais vrais goûts

No de cours	46
Dates	18 septembre 2017, 18:30 - 21:30 16 octobre 2017, 18:30 - 21:30 06 novembre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine, Bât. Prim., rez inf. - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Berthouzoz Cathy

## Fabrication de cosmétiques naturels: crème hydratante

Préparation d'une crème hydratante avec des produits bios et naturels, personnalisables selon votre type de peau et vos envies. Infos: [www.jardincosmetik.ch](http://www.jardincosmetik.ch)

No de cours 41  
Dates 17 octobre 2017, 19:00 - 20:30  
Prix du cours 20.00 CHF  
Lieu Centre scolaire - 1965 St- Germain/Savièse  
Animateurs/-trices Glassier-Fellay Sylvaine  
Remarques Prix du matériel 25.00 CHF

A prendre avec vous 1 bol 100ml, 1 petit fouet, 1 cuillère à café et 1 petite lécheuse



## Médecine classique, médecine alternative: comment s'y retrouver...

Une soirée d'information générale afin de mieux comprendre les différentes méthodes de traitement issues de la médecine alternative (dites aussi complémentaire); Leurs avantages, leurs limites : comment choisir.

No de cours 43  
Dates 08 novembre 2017, 19:00 - 21:00  
Prix du cours 20.00 CHF  
Lieu Auditorium - Centre scolaire - 1965 Savièse  
Animateurs/-trices Rosset Catherine  
Salamin Jean-Claude  
Remarques Prix du matériel 10 CHF à 15 CHF pour le polycop

## Comment échapper au noir en hiver?

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

Dates 14 novembre 2017, 19:30 - 21:30  
Prix du cours 30.00 CHF  
Lieu Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse  
Animateurs/-trices Chaussinand Emmanuelle

## Médecine classique, médecine alternative: comment s'y retrouver... (suite)

Traiter les différentes options de la médecine alternative (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, spagyrie, etc)

No de cours 44  
Dates 15 novembre 2017, 19:00 - 20:30  
22 novembre 2017, 19:00 - 20:30  
Prix du cours 30.00 CHF  
Lieu Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse  
Animateurs/-trices Rosset Catherine  
Salamin Jean-Claude

## **Le chien thérapeute**

La Zoothérapie

L'historique

Les bénéficiaires

Les bienfaits physique

Les bienfaits psychologique

No de cours 45

Dates 18 janvier 2018, 19:00 - 21:00

Prix du cours 25.00 CHF

Lieu Centre scolaire 3 - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Biermann Marie-Dominique

## **Médecine classique, médecine alternative: comment s'y retrouver...**

Une soirée d'information générale afin de mieux comprendre les différentes méthodes de traitement issues de la médecine alternative (dites aussi complémentaire); Leurs avantages, leurs limites : comment choisir.

No de cours 43

Dates 21 février 2018, 19:00 - 21:00

Prix du cours 20.00 CHF

Lieu Auditorium - Centre scolaire - 1965 Savièse

Animateurs/-trices Rosset Catherine

Salamin Jean-Claude

Remarques Prix du matériel 10 CHF à 15 CHF pour le polycop

## **Médecine classique, médecine alternative: comment s'y retrouver... (suite)**

Traiter les différentes options de la médecine alternative (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, spagyrie, etc)

No de cours 44

Dates 28 février 2018, 19:00 - 20:30

07 mars 2018, 19:00 - 20:30

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Centre scolaire - 1965 Savièse

Animateurs/-trices Rosset Catherine

Salamin Jean-Claude

## **Couleurs et style**

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

Dates 06 mars 2018, 19:30 - 21:30

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Chaussinand Emmanuelle

## Fabrication de cosmétiques naturels: soin capillaire

Préparation d'un masque nourrissant pour vos cheveux qui peut aussi être utilisé en cire, avec des produits bios et naturels, personnalisables selon votre type de cheveux et vos envies. Infos : [www.jardincosmetik.ch](http://www.jardincosmetik.ch)

No de cours	42
Dates	15 mai 2018, 19:00 - 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 St- Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Glassier-Fellay Sylvaine
Remarques	Prix du matériel 20.00 CHF A prendre avec vous 1 bol 100ml, 1 fourchette, 1 cuillère à café.



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

Quel maillot de bain choisir selon sa morphologie?

Dates	22 mai 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 1 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Chaussinand Emmanuelle

## Conseils nutritionnels avant l'été

Reprendre une alimentation saine avant l'été. Trucs et astuces pour manger les bons aliments aux meilleurs moments de la journée pour un maximum d'énergie. Bouger et se nourrir mieux, sans sauter de repas, sont les clés du succès pour être bien dans sa tête et dans son corps.

No de cours	47
Dates	24 mai 2018, 19:15 - 21:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3 - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Sandrine

## Saveurs et senteurs

### Pâtisserie: la pâte brisée et le flon saviésan

Tu débutes en cuisine? Tu en as assez d'acheter des pâtes du commerce qui contiennent des ingrédients nocifs pour ta santé? Alors viens découvrir les secrets de fabrication de la pâte brisée et du flon saviésan.

No de cours	48
Dates	25 septembre 2017, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Pellaud Fabienne
Remarques	Prix du matériel 5.00 CHF Prendre un tablier, une plaque à gâteau ronde et 6-7 pommes

## 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	72
Dates	06 octobre 2017, 18:00 - 19:30 13 octobre 2017, 18:00 - 19:30 20 octobre 2017, 18:00 - 19:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Croteau François
Remarques	Denrées non comprises

## Pâtisserie: Paris-Brest revisité

Apprenez à faire le célèbre Paris-Brest revisité façon Philippe Conticini. Pâte à choux, craquelin, crème et insert praliné

No de cours	49
Dates	11 octobre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Luyet Anne-Monique
Remarques	Denrées non comprises Prendre une boîte pour transporter le gâteau.



## 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 un sauce piquante "aji" à rajouter selon le goût de chaque personne.

- Ceviche de camarón con patacones (soupe froide aux crevettes avec des bananes plantains frites)
- Pollo del Quinche (poulet rôti au four)
- Mousse aux fruits exotiques
- Aji

No de cours	60
Dates	13 octobre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Albrecht Paulina
Remarques	Prix du matériel 20.00 CHF Tablier, récipient pour amener les restes. Utilisation de coriandre et cacahuètes.

## Cuisine Myanmar (ex Birmanie)

Wet Shwe Yang (porc doré), Pyaung Phu Kyaw (maïs sauté de Pyay), Pè-Thi Thoke (salade de haricots de Kalaw), Moonk Lone Ye Paw (gâteau flottant).

No de cours	61
Dates	17 octobre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Martin Khin Htet Htet
Remarques	Prix du matériel 15.00 CHF



## Cuisine mexicaine

La cuisine mexicaine est variée et originale. Pas besoin de se rendre au Mexique pour découvrir et apprendre à la faire soi-même. Le cours vous propose un plat typiquement mexicain facile à préparer avec son guacamole et une sauce picante douce.

No de cours	62
Dates	19 octobre 2017, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Rey Lourdes
Remarques	Prix du matériel 15.00 CHF



## Couscous: agneau et boeuf & taboulé

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

Venez cuisiner ce plat aux différents épices méditerranéens.

No de cours	63
Dates	07 novembre 2017, 18:00 - 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/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.

## Pizza maison

Tu débutes en cuisine? Tu en as assez d'acheter des pâtes à pizza du commerce qui sont chères et contiennent des ingrédients nocifs pour ta santé? Tu réaliseras ta pizza entièrement et tu la dégusteras. Tu pourras aussi emporter le reste.

No de cours	64
Dates	13 novembre 2017, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Pellaud Fabienne
Remarques	Prix du matériel 10.00 CHF Prendre un tablier et une grande plaque à gâteau rectangulaire

## Cuisine traditionnelle

Venez réaliser un menu entier avec :

une tarte salée

un mets avec du poisson

des verrines

No de cours 65

Dates 21 novembre 2017, 19:00 - 22:00

Prix du cours 40.00 CHF

Lieu Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Beney Béatrice

Remarques Denrées non comprises

## Cuisine coréenne

Japchae (nouilles coréennes au bœuf, champignons et légumes), kimchi aux kakis, galettes aux courges, yul-lan (dessert aux châtaignes)

No de cours 66

Dates 23 novembre 2017, 18:30 - 21:30

Prix du cours 40.00 CHF

Lieu Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Perruchoud-Kim Airan

Remarques Denrées non comprises

## Cuisine Myanmar (ex Birmanie)

Wet Gin Mhwe (porc parfumé), Thi Ywet Sone Kyaw (légumes sautés de Hpa.An), Kyar Sin Thoke (salade de vermicelles du lac Inlé), Ar Lou cake (gâteau aux pommes de terre).

No de cours 67

Dates 28 novembre 2017, 18:30 - 21:30

Prix du cours 40.00 CHF

Lieu Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Martin Khin Htet Htet

Remarques Prix du matériel 15.00 CHF



## Pâtisserie: la bûche de Noël

Confectionner son biscuit roulé, le garnir et le décorer. Quel plaisir de pouvoir le ramener pour le déguster chez soi!

No de cours 50

Dates 04 décembre 2017, 19:00 - 21:00

Prix du cours 30.00 CHF

Lieu Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse

Animateurs/-trices Pellaud Fabienne

Remarques Prix du matériel 10.00 CHF

Apporter un tablier, un pot de confiture et un grand récipient ou carton à pâtisserie pour le transport de la bûche.



## **Pâtisserie: la bûche de Noël revisitée**

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

No de cours	51
Dates	06 décembre 2017, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Luyet Anne-Monique
Remarques	Prix du matériel 30.00 CHF Le moule à bûche est compris dans le prix du matériel.

## **Caillé ou fromage maison**

Préparation de son "fromage maison" avec des ingrédients faciles à utiliser et à trouver.

No de cours	56
Dates	11 janvier 2018, 19:00 - 20:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dauphin Mathilde
Remarques	Denrées non comprises 15.00 CHF

## **Sérac et produits dérivés**

Fabrication de sérac maison avec différents arômes. Suite du cours de caillé ou fromage maison.

No de cours	57
Dates	01 février 2018, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dauphin Mathilde
Remarques	Denrées non comprises 10.00 CHF

## **Cuisine japonaise**

Karaage au poulet (poulet frit), salade de pommes de terre, légumes et œufs, soupe miso, dango sucré.

No de cours	68
Dates	06 février 2018, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	Denrées non comprises

## Prendre soin de son fromage

Comment prendre soin de son fromage et remédier à des problèmes de stockage ou autres.

No de cours	58
Dates	01 mars 2018, 19:00 - 20:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Dauphin Mathilde
Remarques	Possibilité d'apporter son fromage.

## Dégustation et 30 ans d'évolution analytique

Approchez par la dégustation les maladies courantes des vins  
Découvrez l'évolution du suivi des vins par les différentes analyses (manuelles, enzymatiques et FTIR)

No de cours	73
Dates	12 mars 2018, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Laboratoire Métral - Rte du Simplon 82 - 1958 St-Léonard
Animateurs/-trices	Constantin Rosy Dubuis Delphine
Remarques	Le matériel sera encaissé sur place.

## 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	59
Dates	15 mars 2018, 19:30 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Voeffray Léonard
Remarques	Denrées non comprises environ 15.00 CHF



## Les vieux millésimes pourquoi pas ?

Apprenez à déguster et à découvrir d'anciens millésimes en accord avec des mets.

No de cours	74
Dates	26 mars 2018, 19:00 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Delphine
Remarques	Le matériel sera encaissé sur place.

## Choisir ses fruits exotiques - TerreEspoir et Magasin du Monde de Sion

Cours unique de la durée de 2H00. Des fruits frais du Cameroun (dont l'origine est maîtrisée et traçable, exemptes de pesticides, cueillis à maturation) que vous allez couper, apprêter et déguster en compagnie de bénévoles du Magasin du Monde. Ce sera l'occasion d'échanger sur comment choisir ses fruits, de parler de leur provenance, de savoir où ils ont été emballés et de... titiller le consommateur qui est en vous!



No de cours	55
Dates	28 mars 2018, 19:00 - 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Simona-Atanes Denise
Remarques	Prix du matériel 10.00 CHF petit tupperware s'il devait rester des fruits coupés, tablier si souhaité, monnaie pour payer les fruits.

## Vins et chocolats

Découvrez l'univers des vins valaisans, les subtilités de la dégustation, le tout accompagné de chocolats.

No de cours	75
Dates	02 avril 2018, 19:00 - 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Delphine
Remarques	Le matériel sera encaissé sur place.

## Cuisine traditionnelle

Venez réaliser un menu complet avec :

une entrée de poisson

une tarte salée

une mousse et fruits

No de cours	69
Dates	17 avril 2018, 19:00 - 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Beney Béatrice
Remarques	Denrées non comprises

## Pâtisserie: Fantastik aux fruits rouges

Apprenez à faire un gâteau original, entre une tarte et un entremet, crémeux et fruité.

No de cours	52
Dates	18 avril 2018, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Luyet Anne-Monique
Remarques	Denrées non comprises Prendre un moule à gâteau (moule à charnière) et une boîte pour transporter le gâteau



## Chiffon Cake

Pâtisserie japonaise très légère et moelleuse. Confectionné sans le produit laitier.

No de cours	53
Dates	19 avril 2018, 19:00 - 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Ezoe Luyet Marika
Remarques	Prix du matériel 15.00 CHF A prendre tablier, linge de cuisine, fouet électrique (pour ceux qui en ont)

## Choisir ses fruits exotiques - TerreEspoir et Magasin du Monde de Sion

Cours unique de la durée de 2H00. Des fruits frais du Cameroun (dont l'origine est maîtrisée et traçable, exemptes de pesticides, cueillis à maturation) que vous allez couper, apprêter et déguster en compagnie de bénévoles du Magasin du Monde. Ce sera l'occasion d'échanger sur comment choisir ses fruits, de parler de leur provenance, de savoir où ils ont été emballés et de... titiller le consommACTEUR qui est en vous!

No de cours	54
Dates	26 avril 2018, 14:15 - 16:15
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Local d' Ormône - People House - Rue des Rois Mages 1 - 1965 Ormône
Animateurs/-trices	Simona-Atanes Denise
Remarques	Prix du matériel 10.00 CHF planche et couteau pour couper les fruits fourchette et petite assiette pour dégustation petit tupperware s'il devait rester des fruits coupés linge pour vaisselle, tablier si souhaité



## Vins et fromages

Découvrez l'univers des vins suisses et d'ailleurs accompagnés de fromages.

No de cours	76
Dates	30 avril 2018, 19:00 - 20:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Dubuis Delphine
Remarques	Le matériel sera encaissé sur place

## Différents plats algériens

Apéro: Farce de tomates sur galettes.

Tchechouka: ratatouille méditerranéenne.

Chourba: Soupe algérienne

No de cours	70
Dates	15 mai 2018, 18:00 - 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/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.

## Cuisine coréenne

Brochettes de porc relevé, galettes aux gambas et légumes, soupe aux œufs, soujeung-gwa (boisson froide à la cannelle et au gingembre).

No de cours	71
Dates	17 mai 2018, 18:30 - 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle Cuisine - Centre scolaire - 1965 St-Germain/Savièse
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	Denrées non comprises

# Sciences

## Prévention incendie

Le triangle du feu, la propagation du feu, les moyens d'extinction.

Comment utiliser un extincteur.

No de cours	77
Dates	09 octobre 2017, 19:00 - 20:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Local du feu Savièse - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Héritier Roger
Remarques	Matériel compris

## Mathématiques : du jeu de logique à la compréhension

Si vous vous demandez pourquoi se trouvent, sur un ballon de football, ces formes géométriques et pas d'autres, si vous vous questionnez sur la manière de choisir le chemin qui vous fera arriver le plus rapidement possible à votre destination, si le fait de comprendre comment un message peut être codé pour assurer une transmission discrète vous titille, si vous vous intéressez un peu ou beaucoup aux mathématiques, ce cours est fait pour vous. En partant de l'énigme logique, du jeu, de l'anecdote, nous découvrirons, de manière légère, quelques merveilles que recèle ce domaine.

No de cours	78
Dates	15 novembre 2017, 19:00 - 20:30 22 novembre 2017, 19:00 - 20:30 29 novembre 2017, 19:00 - 20:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 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	79
Dates	11 avril 2018, 19:00 - 20:30 18 avril 2018, 19:00 - 20:30 25 avril 2018, 19:00 - 20:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire - 1965 Savièse
Animateurs/-trices	Python Sébastien



Remarques  
Sortie prévue à l'observatoire d'Ayent-Arbaz: Le forfait visites privées est de 100.-.  
Votre participation dépend du nombre d'inscriptions (10 à 15 CHF).

# Sociétés

## Initiation au tennis - Tennis club Savièse

Matinée de découverte du tennis pour débutants (adultes)

No de cours 80

Dates 09 septembre 2017, 09:00 - 11:00

Lieu Tennis club - Rue du Stade - 1965 Savièse

Animateurs/-trices Société Tennis club Savièse

Remarques Tenue de sport, baskets, raquettes à disposition,  
L'activité est annulée en cas de pluie.

## Fifres et tambours

La société des Fifres et Tambours Saviésans est une société dynamique avec beaucoup de jeunes. Elle se fera une joie de vous présenter les différents instruments sous forme d'ateliers. Ainsi les participants pourront essayer de jouer du fifre, du tambour et des instruments de percussion.

No de cours 81

Dates 09 novembre 2017, 19:00 - 20:30

Lieu Auditorium - Centre scolaire - 1965 Savièse

Animateurs/-trices Société Fifres et Tambours saviésans