

Affranchir
SVP



Universités populaires
de Conthey, de Vétroz et d'Ardon
Rte du Clos 13
1963 Vétroz

Affranchir
SVP



Universités populaires
de Conthey, de Vétroz et d'Ardon
Rte du Clos 13
1963 Vétroz

**Suivez une nouvelle voie:
devenez client Raiffeisen**

Vous aussi, choisissez une banque équitable et fiable. En tant que partenaire financier local, nous comprenons vos besoins, parlons le même langage et respectons nos engagements. Cette politique commerciale durable est la clé de notre succès.
www.raiffeisen.ch

Votre banque Raiffeisen :
de Conthey
Conthey, Erde
des Coteaux du Soleil
Vétroz, Ardon, Chamoson

Ouvrons la voie **RAIFFEISEN**

Avec le soutien de la
Loterie Romande



**FORMATION
PROFESSIONNELLE VALAIS**

programme

17/18



Logo: Bruno Calero

www.unipopconthey-vetroz.ch

Bulletin d’inscription

| | |
|---------------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Nom | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Prénom | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Adresse | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| N° postal | Localité |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Téléphone | e-mail |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Je m’inscris aux cours n° | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Date | Signature |

Bulletin d’inscription

| | |
|---------------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Nom | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Prénom | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Adresse | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| N° postal | Localité |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Téléphone | e-mail |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Je m’inscris aux cours n° | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Date | Signature |

Charte de l’Université Populaire du Valais Romand (UPVR)

L'UPVR s'occupe de la formation continue des adultes sans distinction de nationalité, de religion ou de milieu socio-culturel.

Elle est organisée en sections réparties sur tout le territoire du Valais romand.

Elle offre une formation dans des domaines divers: langues, culture, informatique, sport et santé, art et artisanat.

Elle est à l'écoute de la population et de ses besoins et se veut un lieu de culture et de rencontres.

Elle considère la formation comme source d'enrichissement personnel; elle privilégie la notion de plaisir et de convivialité dans l'apprentissage.

Pour remplir au mieux sa mission elle veille à garder des tarifs très modérés; elle ne poursuit aucun but lucratif.

Elle fait appel à des enseignants compétents et contrôle la qualité des cours dispensés.

Enfin, elle a la volonté de durer au-delà des générations.



Informations générales

Madame, Monsieur,
Nous avons le plaisir de vous soumettre le programme commun des Universités populaires de Conthey, de Vétroz et d’Ardon, en espérant qu’il vous offrira l'occasion de participer à l'un ou l'autre cours proposés.
Vous pouvez également consulter notre site internet: www.unipopconthey-vetroz.ch

Période des cours

Les cours sont répartis selon le plan de scolarité des trois communes.

Conditions générales de participation

- Le montant de l'inscription est à payer par bulletin de versement avant la 1^{ere} leçon et n'est pas remboursé en cas d'abandon du cours par l'élève.
- Toutes personnes domiciliées à l'extérieur des communes sont admises aux cours aux mêmes conditions.
- Les cours s'ouvrent à partir de 6 personnes. En dessous, les prix peuvent être majorés.
- Des informations plus précises seront communiquées aux personnes inscrites aux cours.

Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du bulletin détachable en fin de programme ou sur le site: www.unipopconthey-vetroz.ch

Paiement

Nous vous demandons de ne pas effectuer de versement en ligne. Le montant de l'inscription est à payer par bulletin de versement avant la 1^{er} leçon (soit BV Conthey, soit BV Vétroz, selon information figurant sur la convocation).

Absence

Sauf justification valable, les cours ne sont pas remboursés aux personnes absentes et restent dus en cas de non-paiement. Les cours commencés ne sont ni remboursés, ni transférés, ni reportés.

Assurances

Chaque participant doit s'assurer personnellement.

Nous déclinons toutes responsabilités en cas d'accident.

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------|
| Comité (Conthey) | | |
| Présidente | Roh Marie-Jo | 027 346 36 42 |
| Secrétaires | Dal Pont Berthoud Valérie | 079 408 64 90 |
| | Crettenand Sylvie | 079 665 99 69 |
| Caissier | Pierroz José | 078 872 79 17 |
| Responsable «site» | Maye Eric | 027 346 92 52 |
| Comité (Vétroz) | | |
| Présidente | Roh Erika | 027 346 26 62 |
| Secrétaires | Defayes Karine | 027 346 55 15 |
| | Richard Florence | 078 763 74 78 |
| Caissière | Morisod-Heinzmann Dorothée | 027 346 04 16 |
| Comité (Ardon) | | |
| Secrétaire | Roh Bettina | 027 306 91 77 |

Tous les cours en un coup d'œil

| artisanat et créativité | | page |
|--------------------------------|---|--------------|
| 1 | CERAMIQUE | 7 |
| 2 | PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE – GROUPE 1 Nouveau ! | 7 |
| 3 | PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE – GROUPE 2 Nouveau ! | 8 |
| | | |
| conférence | | |
| 4 | POURQUOI ET COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ENERGIE VITALE | Nouveau ! 8 |
| | | |
| développement personnel | | |
| 5 | APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS GROUPE 1 | Nouveau ! 9 |
| 6 | APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS GROUPE 2 | Nouveau ! 9 |
| 7 | AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI | Nouveau ! 10 |
| 8 | MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR – GROUPE 1 | 10 |
| 9 | MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR – GROUPE 2 | 11 |
| | | |
| divers | | |
| 10 | COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE | 12 |
| 11 | COURS DE SAUVETAGE | 12 |
| 12 | INITIATION A LA GUITARE ACOUSTIQUE – ADULTE | Nouveau ! 12 |
| 13 | RADIESSTHESIE – NIVEAU I | 13 |
| 14 | RADIESSTHESIE – NIVEAU II | 13 |
| 15 | RADIESSTHESIE – NIVEAU III | 13 |



| | langues | page |
|----|---|--------------|
| 16 | ALLEMAND – DEUTSCH (A2) | 14 |
| 17 | ANGLAIS – DEBUTANT 1 (A1) | 14 |
| 18 | ANGLAIS – DEBUTANT 2 (A1) | 15 |
| 19 | ANGLAIS – ELEMENTARY 1 (A1-A2) | 15 |
| 20 | ANGLAIS – ELEMENTARY 2 (A2) | 16 |
| 21 | ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 1 (A2-B1) | 16 |
| 22 | ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 2 (B1) | 17 |
| 23 | ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) CONVERSATION – GROUPE 1 | 17 |
| 24 | ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) CONVERSATION – GROUPE 2 | 18 |
| 25 | ANGLAIS – CONVERSATION (B2) | 18 |
| 26 | ESPAGNOL – DEBUTANT (A1) | 18 |
| 27 | ESPAGNOL – NIVEAU A1-A2 | 19 |
| 28 | ESPAGNOL – ELEMENTAIRE (A2) | 19 |
| 29 | ITALIEN – CONVERSATION | 19 |
| | santé et bien-être | |
| 30 | AROMATHERAPIE POUR LES ENFANTS | Nouveau ! 20 |
| 31 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 1 | 20 |
| 32 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 2 | 20 |
| 33 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 3 | 21 |
| 34 | DO.IN | 21 |
| 35 | FLEURS DE BACH | 21 |
| 36 | GESTION DU STRESS: MIEUX-ETRE ET DETENTE | Nouveau ! 22 |
| 37 | GYM DOUCE – COURS 2017 | Nouveau ! 22 |
| 38 | GYM DOUCE – COURS 2018 | Nouveau ! 22 |
| 39 | HUILES ESSENTIELLES | 23 |
| 40 | HYDROLAT | 23 |
| 41 | REFLEXOLOGIE PLANTAIRE | 23 |
| 42 | RENCONTRER SA VOIX | 24 |
| 43 | SOIREE «LE MESMERISME» | Nouveau ! 24 |
| 44 | SOIREE «LE POUVOIR RELAXANT DU SOUFFLE» | Nouveau ! 24 |
| 45 | TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE – DEBUTANTS . | Nouveau ! 25 |
| 46 | TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE – AVANCES . | Nouveau ! 25 |
| 47 | YOGA INTEGRAL | 26 |
| 48 | YOGA NIDRA (RELAXATION PROFONDE) | 26 |

saveurs et senteurs

| | page |
|--|--------------|
| 49 CUISINE COREENNE – GROUPE 1 | Nouveau ! 27 |
| 50 CUISINE COREENNE – GROUPE 2 | Nouveau ! 27 |
| 51 CUISINE CREOLE – THEME 1 – GROUPE 1 | 27 |
| 52 CUISINE CREOLE – THEME 1 – GROUPE 2 | 28 |
| 53 CUISINE CREOLE – THEME 2 – GROUPE 1 | 28 |
| 54 CUISINE CREOLE – THEME 2 – GROUPE 2 | 28 |
| 55 CUISINE CREOLE – THEME 3 – GROUPE 1 | 29 |
| 56 CUISINE CREOLE – THEME 3 – GROUPE 2 | 29 |
| 57 CUISINE CREOLE – THEME 4 – GROUPE 1 | 29 |
| 58 CUISINE CREOLE – THEME 4 – GROUPE 2 | 30 |
| 59 CUISINE D'AILLEURS 1 – TURQUIE | Nouveau ! 30 |
| 60 CUISINE D'AILLEURS 2 – TURQUIE | Nouveau ! 30 |
| 61 CUISINE D'AILLEURS 3 – TURQUIE | Nouveau ! 31 |
| 62 CUISINE D'AILLEURS 4 – MAROC | Nouveau ! 31 |
| 63 CUISINE D'AILLEURS 5 – TURQUIE | Nouveau ! 31 |
| 64 CUISINE D'AILLEURS 6 – MAROC | Nouveau ! 32 |
| 65 CUISINE D'AILLEURS 7 – USA | Nouveau ! 32 |
| 66 CUISINE JAPONAISE – GROUPE 1 | Nouveau ! 32 |
| 67 CUISINE JAPONAISE – GROUPE 2 | Nouveau ! 33 |
| 68 DECORATION DE GATEAUX | Nouveau ! 33 |

unipop juniors

| | |
|--|--------------|
| 69 DECOUVERTES DE NOUVEAUX JEUX DE SOCIETE | 34 |
| 70 MOSAÏQUE (COURS POUR ENFANTS) | Nouveau ! 34 |
| 71 PASTEL ET PEINTURE (COURS POUR ENFANTS) | 34 |

Calendrier des cours (mois par mois)

Août 2017

| | | | |
|----|---|----------|---------------------|
| 25 | CUISINE D'AILLEURS 1 – TURQUIE | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 26 | PASTEL ET PEINTURE (COURS POUR ENFANTS) | | Unipop juniors |

Septembre 2017

| | | | |
|----|--|----------|-------------------------|
| 4 | APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS – GROUPE 1 | Nouveau! | Développement personnel |
| 6 | MOSAÏQUE (COURS POUR ENFANTS) | Nouveau! | Unipop juniors |
| 7 | TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE – DEBUTANTS | Nouveau! | Santé et bien-être |
| | MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR – GROUPE 1 | | Développement personnel |
| 11 | ANGLAIS – ELEMENTARY 2 (A2) | | Langues |
| | ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 1 (A2-B1) | | Langues |
| 12 | GYM DOUCE – COURS 2017 | Nouveau! | Santé et bien-être |
| | ANGLAIS – ELEMENTARY 1 (A1-A2) | | Langues |
| | ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 2 (B1) | | Langues |
| 13 | ANGLAIS – CONVERSATION (B2) | | Langues |
| | ANGLAIS – DEBUTANT 2 (A1) | | Langues |
| | ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) CONVERSATION – GROUPE 2 | | Langues |
| | YOGA NIDRA (RELAXATION PROFONDE) | | Santé et bien-être |
| | ANGLAIS – DEBUTANT 1 (A1) | | Langues |
| 14 | YOGA INTEGRAL | | Santé et bien-être |
| | INITIATION A LA GUITARE ACOUSTIQUE – ADULTE | Nouveau! | Divers |
| | ALLEMAND – DEUTSCH (A2) | | Langues |
| | ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) CONVERSATION – GROUPE 1 | | Langues |
| 15 | CUISINE D'AILLEURS 2 – TURQUIE | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 18 | ESPAGNOL – DEBUTANT (A1) | | Langues |
| | ESPAGNOL – ELEMENTAIRE (A2) | | Langues |
| 19 | ESPAGNOL – NIVEAU A1-A2 | | Langues |
| 28 | RADIESSESIE – NIVEAU I | | Divers |
| 29 | CUISINE D'AILLEURS 3 – TURQUIE | Nouveau! | Saveurs et senteurs |

Octobre 2017

| | | | |
|----|--|----------|-------------------------|
| 3 | CUISINE CREOLE – THEME 1 – GROUPE 1 | | Saveurs et senteurs |
| 4 | AROMATHERAPIE POUR LES ENFANTS | Nouveau! | Santé et bien-être |
| | CERAMIQUE | | Artisanat et créativité |
| 6 | CUISINE D'AILLEURS 4 – MAROC | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 10 | COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE | | Divers |
| 17 | CUISINE CREOLE – THEME 1 – GROUPE 2 | | Saveurs et senteurs |
| 20 | CUISINE D'AILLEURS 5 – TURQUIE | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 24 | POURQUOI ET COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ENERGIE VITALE | Nouveau! | Conférence |
| 30 | PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE – GROUPE 1 | Nouveau! | Artisanat et créativité |

Novembre 2017

| | | | |
|----|------------------------------------|----------|---------------------|
| 7 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 1 | | Santé et bien-être |
| | DECORATION DE GATEAUX | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| | RENCONTRER SA VOIX | | Santé et bien-être |
| 9 | RADIESSESIE – NIVEAU II | | Divers |
| 10 | CUISINE D'AILLEURS 6 – MAROC | Nouveau! | Saveurs et senteurs |

| | | | |
|----|--------------------------------------|----------|---|
| 15 | DO.IN CUISINE COREENNE – GROUPE 1 | Nouveau! | Santé et bien-être Saveurs et senteurs |
| 24 | CUISINE D'AILLEURS 7 – USA | Nouveau! | Saveurs et senteurs |

Décembre 2017

| | | | |
|---|---------------------------|--|--------|
| 6 | RADIESTHESIE – NIVEAU III | | Divers |
|---|---------------------------|--|--------|

Janvier 2018

| | | | |
|----|--|----------|-------------------------|
| 8 | ITALIEN – CONVERSATION | | Langues |
| 9 | GYM DOUCE – COURS 2018 | Nouveau! | Santé et bien-être |
| | CUISINE CREOLE – THEME 2 – GROUPE 1 | | Saveurs et senteurs |
| 10 | AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI | Nouveau! | Développement personnel |
| 15 | GESTION DU STRESS: MIEUX-ETRE ET DETENTE | Nouveau! | Santé et bien-être |
| 16 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 2 | | Santé et bien-être |
| 19 | REFLEXOLOGIE PLANTAIRE | | Santé et bien-être |
| 23 | SOIREE «LE POUVOIR RELAXANT DU SOUFFLE» | Nouveau! | Santé et bien-être |
| 30 | CUISINE CREOLE – THEME 2 – GROUPE 2 | | Saveurs et senteurs |

Février 2018

| | | | |
|----|---|----------|---------------------|
| 1 | CUISINE JAPONAISE – GROUPE 1 | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 7 | HYDROLAT | | Santé et bien-être |
| 8 | TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE – AVANCES | Nouveau! | Santé et bien-être |
| 20 | SOIREE «LE MESMERISME» | Nouveau! | Santé et bien-être |

Mars 2018

| | | | |
|----|--|----------|-------------------------|
| 1 | MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR – GROUPE 2 | | Santé et bien-être |
| 5 | PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE – GROUPE 2 | Nouveau! | Artisanat et créativité |
| 6 | CUISINE CREOLE – THEME 3 – GROUPE 1 | | Saveurs et senteurs |
| 13 | COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 3 | | Santé et bien-être |
| 15 | CUISINE COREENNE – GROUPE 2 | Nouveau! | Saveurs et senteurs |
| 16 | FLEURS DE BACH | | Santé et bien-être |
| 21 | HUILES ESSENTIELLES | | Santé et bien-être |
| 27 | CUISINE CREOLE – THEME 3 – GROUPE 2 | | Saveurs et senteurs |

Avril 2018

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|---------------------|
| 24 | CUISINE CREOLE – THEME 4 – GROUPE 1 | | Saveurs et senteurs |
|----|-------------------------------------|--|---------------------|

Mai 2018

| | | | |
|----|---|----------|-------------------------|
| 7 | APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS – GROUPE 2 | Nouveau! | Développement personnel |
| 8 | CUISINE CREOLE – THEME 4 – GROUPE 2 | | Saveurs et senteurs |
| 22 | CUISINE JAPONAISE – GROUPE 2 | Nouveau! | Saveurs et senteurs |

Divers dates 2017 & 2018

| | |
|---|----------------|
| COURS DE SAUVETAGE | Divers |
| DECOUVERTES DE NOUVEAUX JEUX DE SOCIETE | Unipop juniors |

Programme des cours des Unipops de Conthey, de Vétroz et d'Ardon

Artisanat et créativité

1 CÉRAMIQUE - 10x2h00

La terre et les frais de cuisson sont à la charge des participant (entre 5 et 7 frs le kilo).

Début du cours Mercredi, 4 octobre 2017, à 08h30

Durée 10 cours de 2h00

Prix 200 CHF

Salle PLAN-CONTHEY, à son domicile (rue des Grands-Vergers 20)

Animateur Fabre Roland (079 637 84 35) (fabrem@netplus.ch)

2 PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE GROUPE 1 - 6x2h00

NOUVEAU!

Venez jouer, explorer et faire rayonner votre créativité!

Nous débiterons cet atelier par un petit temps de recentrage méditatif, puis chacun partira à l'aventure avec le support artistique de son choix. Cette activité favorise la présence dans l'instant présent, la mise en mouvement de ses propre ressources, l'extériorisation de ses émotions, la mise à distance avec les événements parfois difficiles, la simple joie de créer et de se laisser surprendre par les images qui se dessinent devant nous.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Lundi, 30 octobre 2017, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)

(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

3 PEINTURE, DESSIN & ARGILE LIBRE GROUPE 2 - 6x2h00

NOUVEAU!

Venez jouer, explorer et faire rayonner votre créativité!
Nous débuterons cet atelier par un petit temps de recentrage méditatif, puis chacun partira à l'aventure avec le support artistique de son choix. Cette activité favorise la présence dans l'instant présent, la mise en mouvement de ses propres ressources, l'extériorisation de ses émotions, la mise à distance avec les événements parfois difficiles, la simple joie de créer et de se laisser surprendre par les images qui se dessinent devant nous.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Lundi, 5 mars 2018, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)

(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

Conférence

4 POURQUOI ET COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ENERGIE VITALE - 1x2h00

NOUVEAU!

Françoise et Fabienne, guérisseuses et mediums, auteures du livre «FAISEURS DE SECRETS ET DONS DE GUÉRISON. COMMENT CA MARCHE?» vous expliqueront comment fonctionne «la mécanique» énergétique du corps humain, et quels sont les avantages à en tenir compte.

Elles vous transmettront quelques bases à introduire dans votre hygiène de vie pour atteindre harmonie et équilibre.

Vous pourrez profiter de poser toutes vos questions.

Date Mardi, 24 octobre 2017, de 20h00 à 22h00

Prix 20 CHF

Salle LE BOURG, "Tour Lombarde" (rue Lombarde 1)

Animatrices Derivaz Fabienne & Clerc Françoise (079 736 29 36)

(francoiseetfabienne.ch / clerc.francoise@bluewin.ch)

Développement personnel

5 APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS

GRUPE 1 - 6x2h00

NOUVEAU!

Nous cherchons souvent à l'extérieur, alors que la solution est en nous!

Prendre contact, comprendre et prendre soin de ses émotions et de ses vécus intérieurs soulage, apaise et calme notre esprit. La joie et notre vitalité peuvent alors naturellement rayonner. Durant ces ateliers, vous serez invité(e) à explorer vos ressentis et vos émotions au travers de supports artistiques tels que: la peinture, l'argile, le dessin, la musique, l'écriture créative...

Des exercices de libération des blocages émotionnels seront également abordés.

Les méthodes: art-thérapie, psychokinésiologie, méditation, communication non-violente...

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Lundi, 4 septembre 2017, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)

(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

6 APPRIVOISER ET PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS

GRUPE 2 - 6x2h00

NOUVEAU!

Nous cherchons souvent à l'extérieur, alors que la solution est en nous!

Prendre contact, comprendre et prendre soin de ses émotions et de ses vécus intérieurs soulage, apaise et calme notre esprit. La joie et notre vitalité peuvent alors naturellement rayonner. Durant ces ateliers, vous serez invité(e) à explorer vos ressentis et vos émotions au travers de supports artistiques tels que: la peinture, l'argile, le dessin, la musique, l'écriture créative...

Des exercices de libération des blocages émotionnels seront également abordés.

Les méthodes: art-thérapie, psychokinésiologie, méditation, communication non-violente...

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Lundi, 7 mai 2018, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)

(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

7 AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI - 4x2h00 NOUVEAU!

Professionnellement, des mises en situation et des exercices en individuel ou en groupe vous accompagneront à votre rythme, vers le changement! Afin de «limer les défauts»! Un cours, non seulement différent mais que vous allez «vivre».

Les participants décident du temps qu'ils mettront à disposition pour l'activité à faire à la maison. Pour cette raison un intervalle de 3 semaines environ est prévu entre chaque cours.

Le support de cours est facultatif (livres: CHF 30.- / 15.- / 10.-) (2 CD: CHF 25.-).

Début du cours Mercredi, 10 janvier 2018, à 19h00

Durée 4 cours de 2h00

Prix 80 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animateur Sassi Daniele (076 537 27 47) (d.sassi@live.com)

8 MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR GROUPE 1 - 6x2h00

La création d'un mandala favorise le recentrage et le calme intérieur, la libération des tensions et la joie de créer.

Après un temps de relaxation/méditation, les participants sont accompagnés dans la création d'un mandala personnel. Divers supports artistique seront abordés.

Les participants sont accompagnés dans leur progression par une animatrice formée en art-thérapie, à travers des méthodes d'exploration artistique et d'introspection (art-thérapie, psychokinésiologie, méditation, cnv...)

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Jeudi, 7 septembre 2017, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)

(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

9 MANDALA CREATIF ET CALME INTERIEUR

GRUPE 2 - 6x2h00

La création d'un mandala favorise le recentrage et le calme intérieur, la libération des tensions et la joie de créer.

Après un temps de relaxation/méditation, les participants sont accompagnés dans la création d'un mandala personnel. Divers supports artistique seront abordés.

Les participants sont accompagnés dans leur progression par une animatrice formée en art-thérapie, à travers des méthodes d'exploration artistique et d'introspection (art-thérapie, psychokinésiologie, méditation, cnv...)

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 30.-).

Début du cours Jeudi, 1 mars 2018, à 19h00

Durée 6 cours de 2h00

Prix 120 CHF

Salle SION, rue des Amandiers 7

Animatrice Velen Véronique (079 519 19 70)
(verovelen@hotmail.com) (www.inter-être.ch)

Divers

10 COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE - 1x1h30

- 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? – 2^e 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.

Date Mardi, 10 octobre 2017, de 19h00 à 20h30

Prix 15 CHF

Salle VETROZ, école primaire des PLANTYS (rte Cantonale 185)

Animateur Morisod-Heinzmann Dorothée

(morisod-heinzmann@netplus.ch) (www.documenta-sion.ch)

11 COURS DE SAUVETEUR - 4x2h30

Ce cours est destiné à toutes les personnes dès 14 ans, en vue du permis de conduire pour voiture, moto ou scooter. En collaboration avec les Samaritains de Conthey.

Début du cours En novembre, date à préciser, à 19h30

Durée 4 cours de 2h30

Prix 150 CHF

Salle ERDE ou PLAN-CONTHEY, à définir

Animateurs(trices) Divers intervenants (sama-conthey@bluewin.ch)

12 INITIATION A LA GUITARE ACOUSTIQUE ADULTE - 8x2h00

NOUVEAU!

Ce cours permettra d'apprendre les bases pour interpréter des chansons simples (chanson française, rock, mantras, autres) à la guitare acoustique et de composer des morceaux. L'élève saura faire les accords magiques et aura des notions de base de solfège. Il développera son écoute et son sens musical. Il développera le sens du rythme, afin d'avoir le plaisir de partager avec d'autres musiciens. Il éveillera aussi sa voix et développera la capacité de chanter dans la bonne tonalité pour s'accompagner.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Début du cours Jeudi, 14 septembre 2017, à 18h30

Durée 8 cours de 2h00

Prix 160 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animateur Pistorius Xavier (078 744 02 96) (xavierpistorius@gmail.com)

Remarques Matériel à prendre: une guitare acoustique (classique ou folk)

13 **RADIESTHESIE – NIVEAU I - 2x1h30**

Que me dit mon pendule? Utilisation et interprétation du pendule.
Venez faire vos premières expériences en toute simplicité.

Le support de cours est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-)

Début du cours Jeudi, 28 septembre 2017, à 18h30

Durée 2 cours de 1h30

Prix 30 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animatrice André Laura (077 405 87 15) (landrepower@hotmail.com)

Remarques Matériel à prendre: stylo + bloc note + pendule personnel

14 **RADIESTHESIE – NIVEAU II - 2x1h30**

Que me dit mon pendule? Utilisation et interprétation du pendule.
Venez faire vos premières expériences en toute simplicité.
Avoir fait le cours «RADIESTHESIE - NIVEAU I».

Le support de cours est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-)

Début du cours Jeudi, 9 novembre 2017, à 18h30

Durée 2 cours de 1h30

Prix 30 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animatrice André Laura (077 405 87 15) (landrepower@hotmail.com)

15 **RADIESTHESIE – NIVEAU III - 2x1h30**

Que me dit mon pendule? Utilisation et interprétation du pendule.
Venez faire vos premières expériences en toute simplicité.
Avoir fait le cours «RADIESTHESIE - NIVEAU II».

Le support de cours est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-)

Dates Mercredi 6 & jeudi 14 décembre 2017, à 18h30

Durée 2 cours de 1h30

Prix 30 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animatrice André Laura (077 405 87 15) (landrepower@hotmail.com)

Langues

16 ALLEMAND – DEUTSCH (A2) - 20x1h30

Vous avez déjà quelques connaissances de base (niveau A1) et vous pouvez comprendre des questions simples et y répondre.

Vous souhaitez améliorer vos compétences en allemand et à vous sentir à l'aise dans la vie de tous les jours. Le cours traite des thèmes tels que la profession, la famille, les hobbies, etc.

Vous apprenez la langue par des exemples concrets (la prise de rendez-vous chez le médecin, ...). Toutes les compétences linguistiques sont exercées (parler, écouter, lire et écrire), avec l'accent mis sur la conversation orale.

Le support du cours (livre) est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Début du cours Jeudi, 14 septembre 2017, à 19h00

Durée 20 cours de 1h30

Prix 300 CHF

Salle VETROZ, école primaire des PLANTYS (rte Cantonale 185)

Animatrice Morisod-Heinzmann Dorothée (morisod-heinzmann@netplus.ch)

17 ANGLAIS – DEBUTANT 1 (A1) - 30x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant AUCUNE notion d'anglais.

Nous partons donc de zéro en utilisant un livre pour débutants.

Vous apprendrez à exprimer des choses simples liées à votre personne, à comprendre de petits textes et enregistrements sur des sujets de la vie quotidienne.

A se procurer: «*New Headway Beginner Student's book*», *fourth edition* et «*New Headway Beginner Workbook with key*», *fourth edition*.

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop Conthey-Vétroz.

Début du cours Mercredi, 13 septembre 2017, à 19h45

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13) (roberti@bluewin.ch)

18 ANGLAIS – DEBUTANT 2 (A1) - 30x1h30

Ce cours s'adresse, en principe, aux personnes ayant suivi le cours "ANGLAIS – DEBUTANT 1 (A1). Nous étudierons la 2^e moitié du livre.

Pour ceux qui veulent nous rejoindre, il est essentiel d'avoir une connaissance du verbe «to be» et du «Present Simple» aux 3 formes: affirmative, interrogative et négative.

A se procurer: «*New Headway Beginner Student's book*», fourth edition et «*New Headway Beginner Workbook with key*», fourth edition.

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop Conthey-Vétroz.

Début du cours Mercredi, 13 septembre 2017, à 18h00

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13) (roberti@bluewin.ch)

19 ANGLAIS – ELEMENTARY 1 (A1-A2) - 30x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes capables de comprendre des expressions et un vocabulaire très fréquent relatifs à des sujets de la vie quotidienne.

Vous savez lire des textes courts et simples, communiquer en utilisant un vocabulaire simple sur des sujets familiers.

A se procurer: «*New Headway Elementary Student's book*», fourth edition et «*New Headway Elementary Workbook with key*», fourth edition.

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop Conthey-Vétroz.

Début du cours Mardi, 12 septembre 2017, à 18h00

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13)
(roberti@bluewin.ch)

20 ANGLAIS – ELEMENTARY 2 (A2) - 30x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes capables de comprendre des expressions et un vocabulaire très fréquent relatifs à des sujets de la vie quotidienne.

Vous savez lire des textes courts et simples, communiquer en utilisant un vocabulaire simple sur des sujets familiers. Nous étudierons la 2^e moitié du livre.

A se procurer: «*New Headway Elementary Student's book*», *fourth edition* et «*New Headway Elementary Workbook with key*», *fourth edition*.

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop Conthey-Vétroz.

Début du cours Lundi, 11 septembre 2017, à 18h00

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13) (roberti@bluewin.ch)

21 ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 1 (A2-B1) - 30x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes capables de comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé. Vous comprenez des textes rédigés dans un langage courant. Vous vous exprimez de manière simple et savez écrire de petits textes simples sur différents sujets de la vie quotidienne.

A se procurer: «*New Headway Pre-Intermediate Student's book*», *fourth edition* et «*New Headway Pre-Intermediate Workbook with key*», *fourth edition*.

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop Conthey-Vétroz.

Début du cours Lundi, 11 septembre 2017, à 19h45

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13) (roberti@bluewin.ch)

22 ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 2 (B1) - 30x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes capables, en lisant ou en écoutant, de comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé. Elles peuvent prendre part sans préparation à une conversation sur des sujets familiers ou d'intérêt personnel ou qui concernent la vie quotidienne.

A se procurer: «*New Headway Pre-Intermediate Student's book*», *fourth edition et «New Headway Pre-Intermediate Workbook with key*», *fourth edition*).

Ces 2 livres sont disponibles à La Liseuse à Sion, dès la mi-août; précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipol Conthey-Vétroz.

Début du cours Mardi, 12 septembre 2017, à 19h45

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Roberti Nathalie (027 346 59 23 ou 077 410 11 13) (roberti@bluewin.ch)

23 ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) – CONVERSATION GROUPE 1 - 30x1h30

Cours donné en anglais par une formatrice bilingue.
Suite du cours 2016-2017. Nouveaux élèves bienvenus.

Vous maîtrisez relativement bien l'anglais et souhaitez pratiquer d'une manière régulière par la conversation, l'écoute ou la lecture? (journaux internationaux, films en anglais, audio d'actualité, débattre d'un thème d'intérêt général).

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Début du cours Jeudi, 14 septembre 2017, à 19h00

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Sierro Jacqueline (079 447 50 31) (jacqueline.sierro@bluewin.ch) 17 |

24 ANGLAIS – INTERMEDIATE (B2) – CONVERSATION GROUPE 2 - 30x1h30

Cours donné en anglais par une formatrice bilingue.
Suite du cours 2016-2017 (élèves de Mme Roberti). Nouveaux élèves bienvenus.
Vous maîtrisez relativement bien l'anglais et souhaitez pratiquer d'une manière régulière par la conversation, l'écoute ou la lecture? (journaux internationaux, films en anglais, audio d'actualité, débattre d'un thème d'intérêt général).

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Début du cours Mercredi, 13 septembre 2017, à 19h30

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE (rte de la Fontaine 52)

Animatrice Sierro Jacqueline (079 447 50 31) (jacqueline.sierro@bluewin.ch)

25 ANGLAIS – CONVERSATION (B2) - 30x1h30

Cours donné en anglais. Suite du cours 2016-2017 (élèves de Mme Papala). Nouveaux élèves bienvenus (en principe, des personnes ayant suivi le cours «ANGLAIS – PRE-INTERMEDIATE 2 (B1)» ou niveau similaire).

Début du cours Mercredi, 13 septembre 2017, à 18h00

Durée 30 cours de 1h30

Prix 450 CHF

Salle VETROZ, école primaire de BRESSE

Animatrice Germanier Sarah (079 559 27 80) (sarah.germanier76@bluewin.ch)

26 ESPAGNOL – DEBUTANT (A1) - 25x1h30

Premier contact avec la langue espagnole. Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion d'espagnol. Vous apprendrez à exprimer des choses simples au présent en relation à vous-même, ainsi que du vocabulaire de base et des verbes les plus courants.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 5.-).

Début du cours Lundi, 18 septembre 2017, à 18h30

Durée 25 cours de 1h30

Prix 375 CHF

Salle CHATEAUNEUF, école primaire (av. de la Gare 28)

Animatrice Marquis Ada (079 245 19 73) (ada.marquis@bluewin.ch)

Remarques A se procurer: livre & cahier d'exercices «Nuevo Prisma Fusion» A1+A2, Editions Edinumen.

27 ESPAGNOL – NIVEAU A1-A2 - 25x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue et ayant suivi le cours «ESPAGNOL – DEBUTANT (A1)». Vous apprendrez à comprendre de petits textes, dialogues et enregistrements sur des sujets de la vie quotidienne. Vous pourrez élargir et pratiquer le vocabulaire acquis.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 5.-).

Début du cours Mardi, 19 septembre 2017, à 19h00

Durée 25 cours de 1h30

Prix 375 CHF

Salle CHATEAUNEUF, école primaire (av. de la Gare 28)

Animatrice Marquis Ada (079 245 19 73) (ada.marquis@bluewin.ch)

Remarques A se procurer: livre & cahier d'exercices «Nuevo Prisma Fusion» A1+A2, Editions Edinumen.

28 ESPAGNOL – ELEMENTAIRE (A2) - 25x1h30

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires d'espagnol ou ayant suivi le cours «ESPAGNOL - DEBUTANT (A1)- 2». Vous apprendrez à vous exprimer oralement, à prendre part à une conversation, à lire, à écouter différents textes et enregistrements des sujets divers.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 5.-).

Début du cours Lundi, 18 septembre 2017, à 20h00

Durée 25 cours de 1h30

Prix 375 CHF

Salle CHATEAUNEUF, école primaire (av. de la Gare 28)

Animatrice Marquis Ada (079 245 19 73) (ada.marquis@bluewin.ch)

Remarques A se procurer: livre & cahier d'exercices «Nuevo Prisma Fusion» A1+A2, Editions Edinumen.

29 ITALIEN – CONVERSATION - 5x1h00

Conversation autour de thèmes selon les attentes des participants, depuis des articles de presse, Internet, la TV, la littérature et les livres. Des notions sur la culture italienne, sans grammaire! Un niveau A2-B1 est requis.

Début du cours Lundi, 8 janvier 2018, à 20h15

Durée 5 cours de 1h00

Prix 50 CHF

Salle VETROZ, ch. de Terrauneuf 47

Animateur Sassi Daniele (076 537 27 47) (d.sassi@live.com)

30

AROMATHERAPIE POUR LES ENFANTS - 1x2h30

NOUVEAU!

Découverte des huiles essentielles et hydrolats pour les maux courants des enfants.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 10.-).

Date Mercredi, 4 octobre 2017, de 19h30 à 22h00

Prix 25 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Crettenand Marilyn (079 515 10 09) (info@espace-aloha.ch)

31

COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 1 - 1x3h00

Votre look dans l'objectif de Fabienne! En un clin d'œil professionnel, elle vous prodiguera ses conseils en analysant vos tenues, votre coiffure et votre maquillage tout en respectant vos goûts et votre personnalité. Dans la bonne humeur, laissez-vous surprendre.

Date Mardi, 7 novembre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 30 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Chabbey Fabienne (079 683 49 05)
(fabystyle@bluewin.ch) (www.fabystyle.ch)

Remarques Prendre avec soi: tenues qui posent questions, vêtements, foulards, accessoires (chaussures, ceintures, bijoux, ...).

32

COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 2 - 1x3h00

Votre look dans l'objectif de Fabienne! En un clin d'œil professionnel, elle vous prodiguera ses conseils en analysant vos tenues, votre coiffure et votre maquillage tout en respectant vos goûts et votre personnalité. Dans la bonne humeur, laissez-vous surprendre.

Date Mardi, 16 janvier 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 30 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Chabbey Fabienne (079 683 49 05)
(fabystyle@bluewin.ch) (www.fabystyle.ch)

Remarques Prendre avec soi: tenues qui posent questions, vêtements, foulards, accessoires (chaussures, ceintures, bijoux, ...).

33 COURS FLASH «RELOOKING» – GROUPE 3 - 1x3h00

Votre look dans l'objectif de Fabienne! En un clin d'œil professionnel, elle vous prodiguera ses conseils en analysant vos tenues, votre coiffure et votre maquillage tout en respectant vos goûts et votre personnalité. Dans la bonne humeur, laissez-vous surprendre.

Date Mardi, 13 mars 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 30 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Chabbey Fabienne (079 683 49 05)
(fabystyle@bluewin.ch) (www.fabystyle.ch)

Remarques Prendre avec soi: tenues qui posent questions, vêtements, foulards, accessoires (chaussures, ceintures, bijoux, ...).

34 DO.IN - 5x1h30

Automassage de tout le corps, simple et efficace, accessible à tous, le Do.in est une technique japonaise. Vous recevrez des notions sur la distribution de l'énergie dans le corps. Vous apprendrez à stimuler et recharger l'énergie dans tout votre être au moyen des tapotements et frictions, étirements, respirations et relaxation. Le Do.in est une clé pour une meilleure santé, une vie plus joyeuse et tonique.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 10.-).

Début du cours Vendredi, 10 novembre 2017, à 19h00

Durée 5 cours de 1h30

Prix 75 CHF

Salle SION, av. de Tourbillon 43 («Espace Savitri»)

Animatrice Micheloud Liliane (www.espace-savitri.com)

Remarques Prendre avec soi: tapis de yoga et coussin.

35 FLEURS DE BACH - 5x2h00

Les 38 essences florales sélectionnées par le Dr Bach sont de précieux harmonisants émotionnels. Elles se révèlent également comme outil de connaissance de soi. Les vibrations subtiles des Fleurs de Bach agissent particulièrement bien chez les enfants.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Début du cours Vendredi, 16 mars 2018, à 19h00

Durée 5 cours de 2h00

Prix 100 CHF

Salle SION, av. de Tourbillon 43 («Espace Savitri»)

Animatrice Micheloud Liliane (www.espace-savitri.com)

Remarques Prendre avec soi: tapis de yoga et coussin.

36

GESTION DU STRESS: MIEUX-ETRE ET DETENTE - 3x1h30 **NOUVEAU!**

Il s'agit d'un travail en groupe avec des temps d'échanges et des temps de pratique d'exercices concrets, notamment des exercices de sophrologie pour apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et être à l'écoute de ce qui se passe en soi.

C'est aussi la possibilité pour chacun des participants de prendre le temps de mieux se connaître, apprivoiser son monde intérieur, renforcer ses ressources et ses compétences pour mieux vivre au quotidien.

Début du cours Lundi, 15 janvier 2018, à 19h30

Durée 3 cours de 1h30

Prix 45 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animatrice Lamon Géraldine (079 509 33 93) (glamon@coursealaconfiance.ch)

Remarques Prendre avec soi: petit matelas de sol, habits confortables.

37

GYM DOUCE – COURS 2017 - 10x1h00 **NOUVEAU!**

Gym douce posturale alliant la respiration, l'équilibre, la mobilité articulaire et le stretching actif. Convient à tous les âges.

Début du cours Mardi, 12 septembre 2017, à 14h00

Durée 10 cours de 1h00

Prix 100 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Granges Stéphanie (078 752 87 05) (granges.stephanie@gmail.com)

38

GYM DOUCE – COURS 2018 - 10x1h00 **NOUVEAU!**

Gym douce posturale alliant la respiration, l'équilibre, la mobilité articulaire et le stretching actif. Convient à tous les âges.

Début du cours Mardi, 9 janvier 2018, à 14h00

Durée 10 cours de 1h00

Prix 100 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Granges Stéphanie (078 752 87 05) (granges.stephanie@gmail.com)

39 HUILES ESSENTIELLES - 2x2h15

Aromathérapie au quotidien, présentation des huiles, généralités, précaution d'emploi, réalisation de 2 mélanges d'huiles différents.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 50.-).

Début du cours Mercredi, 21 mars 2018, à 19h30

Durée 2 cours de 2h15

Prix 45 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Crettenand Marilyn (079 515 10 09) (info@espace-aloha.ch)

40 HYDROLAT - 1x2h30

Venez découvrir les hydrolats pour un emploi au quotidien.

Naturels et faciles à utiliser, ils agissent sur les plans physiques et psychiques. Les hydrolats sont simples d'emploi.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 20.-).

Date Mercredi, 7 février 2018, de 19h30 à 22h00

Prix 25 CHF

Salle VETROZ, salle paroissiale (rte de l'Abbaye 31)

Animatrice Crettenand Marilyn (079 515 10 09) (info@espace-aloha.ch)

41 REFLEXOLOGIE PLANTAIRE - 6x2h15

La réflexologie est une pratique de santé aussi ancienne que l'acupuncture. Le massage des points-réflexe des pieds stimule les organes et les parties du corps qui y sont reflétés.

Cette méthode favorise la circulation du sang et de l'énergie, apporte détente et bien-être, est très efficace pour soulager certains maux. Finalement, c'est une très belle approche par le toucher et un bon moyen de prévention pour rester en forme face à notre vie moderne.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 10.-).

Début du cours Vendredi, 19 janvier 2018, à 18h45

Durée 6 cours de 2h15

Prix 135 CHF

Salle SION, av. de Tourbillon 43 («Espace Savitri»)

Animatrice Micheloud Liliane (www.espace-savitri.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 linge de douche.

42 RENCONTRER SA VOIX - 5x2h00

Dans la joie et la bonne humeur, venez juste vous laisser surprendre par les multiples aspects que la voix offre.

Et sentir combien il est merveilleux d'oser laisser sa voix s'exprimer. Ceci n'est pas un cours de chant (pas besoin de savoir chanter pour participer!) mais une ouverture à la vie en soi qui souhaite s'exprimer.

Début du cours Mardi, 7 novembre 2017, à 19h30

Durée 5 cours de 2h00

Prix 100 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animatrice Röhr Geneviève (078 810 41 18)

(genevieverohr8@gmail.com) (www.soincorps-ame.ch)

43 SOIREE «LE MESMERISME» (1x1h30)

NOUVEAU!

Technique magnétique. Comment l'utiliser? Pour quoi?
Précurseur de l'hypnotisme, qui est Franz Anton Mesmer?

Le support de cours est facultatif (livres: CHF 30.- / 15.- / 10.-) (2 CD: CHF 25.-).

Date Mardi, 20 février 2018, de 20h00 à 21h30

Prix 15 CHF

Salle VETROZ, à définir

Animateur Sassi Daniele (076 537 27 47) (d.sassi@live.com)

44 SOIREE «LE POUVOIR RELAXANT DU SOUFFLE» - 1x2h00

NOUVEAU!

Apprendre des techniques de respiration (particulièrement utiles pour ceux qui travaillent et ont peu de temps) pour libérer l'esprit de l'anxiété et des pensées dérangeantes.

Gérer le stress et augmenter l'énergie et le bien-être.

PEUT CONTINUER SOUS FORME DE COURS, SI INTERET.

Le support de cours est facultatif (livres: CHF 30.- / 15.- / 10.-) (2 CD: CHF 25.-).

Date Mardi, 23 janvier 2018, de 20h00 à 22h00

Prix 20 CHF

Salle VETROZ, à définir

Animateur Sassi Daniele (076 537 27 47) (d.sassi@live.com)

45

TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE DEBUTANTS - 4x3h00

NOUVEAU!

En tant qu'énergéticien et thérapeute cranosacral, une des techniques pratiquées est l'«unwinding» (= défaire/libérer).

Ce cours vous permettra d'utiliser cette belle technique simple et efficace. Vous développerez la sensibilité et des outils pour travailler sur les corps physiques et subtils. Le cours s'adresse aux thérapeutes comme aux novices.

Cette approche créative considère l'individu comme un tout dans un lien avec son environnement. Le cours éveille le(la) guérisseur(se) intérieur(e) et aide à exprimer plus librement son souffle de vie.

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 10.-).

Début du cours Jeudi, 7 septembre 2017, à 18h00

Durée 4 cours de 3h00

Prix 120 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animateur Pistorius Xavier (078 744 02 96) (xavierpistorius@gmail.com)

46

TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE AVANCES - 4x3h00

NOUVEAU!

En tant qu'énergéticien et thérapeute cranosacral, une des techniques pratiquées est l'«unwinding» (= défaire/libérer).

Ce cours vous permettra d'utiliser cette belle technique simple et efficace. Vous développerez la sensibilité et des outils pour travailler sur les corps physiques et subtils. Le cours s'adresse aux thérapeutes comme aux novices.

Cette approche créative considère l'individu comme un tout dans un lien avec son environnement. Le cours éveille le(la) guérisseur(se) intérieur(e) et aide à exprimer plus librement son souffle de vie.

Avoir fait le cours «TECHNIQUES DE SOIN, MAINS DE LUMIERE – DEBUTANTS».

Le matériel est à la charge des participants et sera encaissé le soir du cours (environ CHF 10.-).

Début du cours Jeudi, 8 février 2018, à 18h00

Durée 4 cours de 3h00

Prix 120 CHF

Salle VETROZ-MAGNOT, salle AEM (rte cantonale 237)

Animateur Pistorius Xavier (078 744 02 96) (xavierpistorius@gmail.com)

47 YOGA INTEGRAL - 10x1h30

Yoga intégral... un chemin vers le Soi.

Postures, respiration, concentration, méditation, relaxation: selon B.K.S. Iyengar, «depuis votre corps physique, vous voyagerez vers l'intérieur pour découvrir vos corps subtils:

- votre corps d'énergie, où résident le souffle et les émotions;
- votre corps mental, où les pensées peuvent être maîtrisées;
- votre corps intellectuel, où siègent l'intelligence et la sagesse;
- votre corps divin, où l'on peut apercevoir l'Âme Universelle».

Début du cours Jeudi, 14 septembre 2017, à 17h45

Durée 10 cours de 1h30

Prix 150 CHF

Salle SION, av. de Tourbillon 43 ("Espace Savitri")

Animatrice Micheloud Liliane (www.espace-savitri.com)

Remarques Prendre avec soi: tenue souple, chaussettes, petit linge et pull chaud pour la relaxation.

48 YOGA NIDRA (RELAXATION PROFONDE) - 5x1h15

L'origine tantrique du Yoga Nidra le place comme l'ancêtre de toutes les techniques actuelles de relaxation.

Dit «Yoga du sommeil», il se pratique allongé ou assis.

Le Yoga Nidra induit une détente progressive, profonde et totale sur tous les plans: physique, émotionnel et mental.

Idéale dans nos vies stressées, cette technique de détente s'apprend facilement et peut être utilisée en auto-relaxation.

Début du cours Mercredi, 13 septembre 2017, à 19h35

Durée 5 cours de 1h15

Prix 65 CHF

Salle SION, av. de Tourbillon 43 ("Espace Savitri")

Animatrice Micheloud Liliane (www.espace-savitri.com)

Remarques Prendre avec soi: tenue souple, chaussettes, petit linge et pull chaud pour la relaxation.

Saveurs et senteurs

49 CUISINE COREENNE – GROUPE 1 - 1x3h00 **NOUVEAU!**

Découvrir la cuisine coréenne traditionnelle avec des recettes populaires et des ingrédients simples.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mercredi, 15 novembre 2017, de 19h00 à 21h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Perruchoud-Kim Airan (079 934 86 75) (nabikim@hotmail.com)

Remarques Prendre avec soi: de quoi écrire, 1 tablier, des boîtes hermétiques.

50 CUISINE COREENNE – GROUPE 2 - 1x3h00 **NOUVEAU!**

Découvrir la cuisine coréenne traditionnelle avec des recettes populaires et des ingrédients simples.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Jeudi, 15 mars 2018, de 19h00 à 21h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. "Derborence" (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Perruchoud-Kim Airan (079 934 86 75) (nabikim@hotmail.com)

Remarques Prendre avec soi: de quoi écrire, 1 tablier, des boîtes hermétiques.

51 CUISINE CREOLE – THEME 1 – GROUPE 1 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 3 octobre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. "Derborence" (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langeli@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

52 CUISINE CREOLE - THEME 1 GROUPE 2 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 17 octobre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langel@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

53 CUISINE CREOLE - THEME 2 GROUPE 1 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 9 janvier 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langel@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

54 CUISINE CREOLE - THEME 2 GROUPE 2 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 30 janvier 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langel@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

55 CUISINE CREOLE - THEME 3 GROUPE 1 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 6 mars 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langeli@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

56 CUISINE CREOLE - THEME 3 GROUPE 2 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 27 mars 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langeli@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

57 CUISINE CREOLE - THEME 4 GROUPE 1 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 24 avril 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langeli@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.



58 CUISINE CREOLE - THEME 4 GROUPE 2 - 1x3h00

Confectionner des mets créoles et épicés selon l'art culinaire de l'île de la Réunion!

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 8 mai 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Lebreton Angélique (079 371 58 48) (langeli@icloud.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 tablier et des récipients pour transporter la nourriture.

59 CUISINE D'AILLEURS 1 - TURQUIE - 1x3h00 NOUVEAU!

Réalisation d'un plat traditionnel turc (börek au fromage turc) servi avec un cacik (gaspacho de concombre turc) et une salade paysanne. Le thé et le café turc ainsi que des pâtisseries seront offerts en fin de cours pendant la dégustation des plats.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 25 août 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 45 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: un lèche-frite allant au four et 2 Tupperwares.

60 CUISINE D'AILLEURS 2 - TURQUIE - 1x3h00 NOUVEAU!

Réalisation d'un plat traditionnel turc (boulettes de bœuf & salade de pois-chiches à la turque) servi avec un ayran (boisson typique turque). Le thé et le café turc ainsi que des pâtisseries seront offerts en fin de cours pendant la dégustation des plats.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 15 septembre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 45 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 500 g de viande hachée de bœuf, 1 grande boîte de pois-chiches (conserves) et 2 Tupperwares.

61 CUISINE D'AILLEURS 3 – TURQUIE - 1x3h00 NOUVEAU!

Pour un apéro qui change, réalisation de mezzes (humous - caviar d'aubergine piquante – caviar d'aubergine au tahini - haydari - bricks chèvres, figues, miel & noix - salade de poivrons grillés) turcs, dégustés avec du vin et des bières turques.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 29 septembre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 1 grande boîte de pois-chiches (consERVE) et 6 Tupperwares.

62 CUISINE D'AILLEURS 4 – MAROC - 1x3h00 NOUVEAU!

Une entrée croquante (bricks au thon), un plat savoureux (tajine de poulet aux olives, pomme de terre et citron confits) et une merveille de la cuisine marocaine (Panna cotta à la rose et coulis de fruits rouges), qui vous feront directement voyager. Le thé et des pâtisseries seront offerts en fin de cours pendant la dégustation des plats.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 6 octobre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 600-1'000 g de poulet (cuisses, blancs, poulet entier), 2 boîtes de thon à l'huile, 1 tajine et/ou une poêle profonde (en teflon), 6-8 verrines pour les panna cotta et 1 Tupperware.

63 CUISINE D'AILLEURS 5 – TURQUIE - 1x3h00 NOUVEAU!

Réalisation d'un plat traditionnel turc (kebab d'aubergine maison et riz pilaf aux becs d'oiseaux) servi avec un ayran (boisson typique turque). Le thé et le café turc ainsi que des pâtisseries seront offerts en fin de cours pendant la dégustation des plats.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 20 octobre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 45 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 500 g de viande hachée de bœuf, 1 grand plat Pyrex allant au four, 1 Tupperware.

64 CUISINE D'AILLEURS 6 – MAROC - 1x3h00 NOUVEAU!

Une entrée rafraîchissante (salade d'agrumes marocaine) et un plat savoureux (Tajine de boulette de viandes à la tomate et aux œufs), qui vous feront directement voyager. Le thé et des pâtisseries seront offerts en fin de cours pendant la dégustation des plats.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 10 novembre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 500-700 g de viande hachée de bœuf, 1 tajine et/ou une poêle profonde (en teflon) et 1 Tupperware

65 CUISINE D'AILLEURS 7 – USA - 1x3h00 NOUVEAU!

Cheese-cake new-yorkais aux myrtilles et combava, avec lemon curd. Un dessert tendance, «made in USA», qui pourra être congelé et dégusté le lendemain du cours. Dégustation d'un cheese-cake préparé par l'animatrice.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Vendredi, 24 novembre 2017, de 19h00 à 22h00

Prix 45 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Demir Cigdem (079 926 29 37) (cigdem.demir1984@gmail.com)

Remarques Prendre avec soi: 3 paquets de Philadelphia, 1 moule à cheesecake de 24-28 cm de diamètre et 1 Tupperware.

66 CUISINE JAPONAISE – GROUPE 1 - 1x3h00 NOUVEAU!

Découvrir la cuisine japonaise traditionnelle avec des recettes populaires et des ingrédients simples.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Jeudi, 1 février 2018, de 19h00 à 22h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Perruchoud-Kim Airan (079 934 86 75) (nabikim@hotmail.com)

Remarques Prendre avec soi: de quoi écrire, 1 tablier, des boîtes hermétiques.

67 CUISINE JAPONAISE – GROUPE 2 - 1x3h00 **NOUVEAU!**

Découvrir la cuisine coréenne traditionnelle avec des recettes populaires et des ingrédients simples.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours.

Date Mardi, 22 mai 2018, de 19h00 à 21h00

Prix 50 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Perruchoud-Kim Airan (079 934 86 75) (nabikim@hotmail.com)

Remarques Prendre avec soi: de quoi écrire, 1 tablier, des boîtes hermétiques.

68 DECORATION DE GATEAUX - 4x3h00 **NOUVEAU!**

Des techniques de décoration de gâteaux qui vont émerveiller vos proches.

Matériel & ingrédients sont compris dans le prix du cours (CHF 120.-), soit: set de douilles – poche à douille – colorants – plateau rond à gâteaux – glucose – gélatine en poudre – sucre glace – divers outils nécessaires pour la fabrication et le transport de pièces.

Début du cours Mardi, 7 novembre 2017, à 19h00

Durée 4 cours de 3h00

Prix 240 CHF

Salle CHATEAUNEUF, C.O. «Derborence» (ch. de la Chapelle 6)

Animatrice Perticone Patricia (079 443 52 43) (p.perticone@bluewin.ch)

Remarques Prendre avec soi: rouleau à pâtisserie, passoire à maille fine et rouleau de conservation.

Unipop juniors

69 **DECOUVERTES DE NOUVEAUX JEUX DE SOCIETE** **2x2h00**

Viens t'amuser et découvrir de nouveaux jeux de société. Petit goûter offert.

Places limitées: 12 enfants maximum!

En collaboration avec la Ludothèque «Les Branchés».

Dates à consulter sur www.ludoconthey.ch

Prix Entrée libre.

Salle PLAN-CONTHEY, Ludothèque (rue Centrale 26)

Animateurs(trices) Divers intervenants (ludoconthey@netplus.ch)

70 **MOSAÏQUE (COURS POUR ENFANTS)** **4x2h00**

NOUVEAU !

Viens découvrir toutes les étapes de la fabrication de la mosaïque. Tu pourras créer un bel objet à ton goût... ou plusieurs.

Le matériel est à la charge des participants (environ CHF 20.-).

Début du cours Mercredi, 6 septembre 2017, à 14h00

Durée 4 cours de 2h00

Prix 50 CHF

Salle PLAN-CONTHEY, Maison des Jeunes (rue Centrale 26)

Animatrice Pansini Pasqualina (pasqualina73@yahoo.fr)

71 **PASTEL ET PEINTURE (COURS POUR ENFANTS) - 7x3h00**

Viens découvrir les techniques du trait et de la couleur dans un cadre ludique et personnalisé. Fusain, pastels et peinture acrylique. A partir de 10 ans.

Le matériel est à la charge des participants.

Début du cours Samedi, 26 août 2017, à 14h00

Durée 7 cours de 3h00

Prix 140 CHF

Salle PLAN-CONTHEY, Maison des Jeunes (rue Centrale 26)

Animatrice Pansini Pasqualina (pasqualina73@yahoo.fr)

Notes
