



Programme des cours de l'Unipop Anniviers



Culture

Rencontre autour de la lecture

Partager, échanger autour de livres, d'écrivains connus ou méconnus, pour cultiver notre plaisir de la lecture. Vos propositions sont les bienvenues.

Date du cours	Mercredi, 26 oct. 2011 à 20h00
Durée	5 cours de 1h30
Prix	5 CHF (par rencontre, pour participation aux frais administratifs.)
Date limite d'inscription	19.10.2011
Salle	Bibliothèque du Centre Scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Vogel Michel
Personne responsable	Vogel Michel
Remarques	1er Sujet, vos lecture de l'été

Le théâtre du beau: l'art sacré du baroque

Histoire de l'art baroque européen (17e-18e siècle). Présentation PowerPoint et atelier de groupe.

Date du cours	Jeudi, 1 déc. 2011 à 20h00
Durée	3 cours de 2h00
Prix	80 CHF
Date limite d'inscription	15.11.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Crettaz-Stürzel Elisabeth
Personne responsable	Barmaz Janine (027 475 27 07)
Remarques	L'art baroque religieux en Anniviers. Visite de l'église de Vissoie (1800), de la chapelle du Château et de la chapelle de St-Jean d'en bas (17ème siècle). Samedi, 10 décembre 2011 à 13h30 Rendez-vous 13h15, Place de Vissoie

Divers

Les Amoïches, Temoignages en liberté

Le mot patois «amoïches» désignait autrefois des vaches étrangères à la vallée qui ne jouissaient pas du même statut que les vaches anniviardes. A l'intérieur de la vallée, l'amoïche pouvait aussi désigner la vache venue d'un village voisin.

Par extension du franco-patois, les amoïches ont désigné des épouses étrangères à la vallée, mariées à des Anniviards et traitées différemment que les «vraies anniviardes». A l'intérieur de la vallée, il pouvait aussi y avoir des situations d'amoïches d'un village à l'autre.

Depuis quelques années, les amoïches-femmes ont augmenté en nombre, pris des responsabilités et revendiqué le même statut que les citoyennes de l'endroit... même si cette évolution n'est pas reconnue partout et par tous.

Date du cours	Jeudi, 29 sept. 2011 à 20h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	Entrée libre
Date limite d'inscription	22.09.2011
Salle	Restaurant La Ferme Zinal Zinal 3961 Zinal
Animateur(s)	Crettaz Bernard
Personne responsable	Tenda Claude Adriana (027 475 49 60)

A dos de plume: balades et moments d'écriture

Les balades, sans difficulté particulière, sont accessibles à tous.

Ne pas oublier chaussures et vêtements confortables.

Le matériel d'écriture est fourni.

"Les moments d'écriture se construisent selon une méthode simple et ludique, les consignes sont explicites. Ces moments permettent de donner libre cours à l'imagination et ainsi d'élaborer des textes sans peine. Le résultat est souvent surprenant !".

Date du cours	Vendredi, 9 sept. 2011 à 18h00 (Et samedi 10 septembre, Coucher de soleil à la cabane Bella Tola)
Durée	1 cours de 8h00
Prix	150 CHF (Hébergement et pension non compris)
Date limite d'inscription	02.09.2011
Personne responsable	Barmaz Janine (027 475 27 07)
Remarques	Autres dates proposées Vendredi 30 septembre et samedi 1er octobre Jura. Frs 150.- - hébergement et pension non compris

Lors de ces journées, Marité et Simone vous emmèneront à la découverte de lieux chaleureux au milieu d'une nature riche et apaisante. Quelques jours avant les dates prévues, elles se feront un plaisir de vous renseigner dans le détail aux numéros de tél. indiqués ou par e-mail.

Allez rendre une petite visite à leur site www.adosdeplume.ch

Initiation aux moyens de lutte contre l'incendie

Théorie et pratique pour apprendre à bien réagir en cas d'incendie.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h00
---------------	--

Durée	1 cours de 3h00
Date limite d'inscription	07.09.2011
Salle	Réfectoire du centre scolaire 3961 Vissoie

Mécanique pour les nuls

Bases de mécanique et fonctionnement du moteur pour... ne pas attendre d'être en panne pour savoir quoi faire. Montage de chaînes, changement de roue, pontage des batteries et contrôle des niveaux.

Date du cours	Mercredi, 23 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	20 CHF
Date limite d'inscription	15.11.2011
Animateur(s)	Melly Yann

Les Amoïches, Temoignages en liberté

Le mot patois «amoïches» désignait autrefois des vaches étrangères à la vallée qui ne jouissaient pas du même statut que les vaches anniviardes. A l'intérieur de la vallée, l'amoïche pouvait aussi désigner la vache venue d'un village voisin.

Par extension du franco-patois, les amoïches ont désigné des épouses étrangères à la vallée, mariées à des Anniviards et traitées différemment que les «vraies anniviardes». A l'intérieur de la vallée, il pouvait aussi y avoir des situations d'amoïches d'un village à l'autre.

Depuis quelques années, les amoïches-femmes ont augmenté en nombre, pris des responsabilités et revendiqué le même statut que les citoyennes de l'endroit... même si cette évolution n'est pas reconnue partout et par tous.

Date du cours	Mercredi, 21 mars 2012 à 20h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	Entrée libre
Date limite d'inscription	14.03.2012
Salle	Restaurant La Ferme Zinal Zinal 3961 Zinal
Animateur(s)	Crettaz Bernard
Personne responsable	Tenda Claude Adriana (027 475 49 60)

Informatique

Excel, Initiation de base

Ce cours s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre les notions de base du programme.

Date du cours	Jeudi, 3 nov. 2011 à 20h00
Durée	4 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	24.10.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Antille Sébastien (079 751 09 58)

Internet

Ce cours s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre l'utilisation d'Internet, de ses différentes possibilités, telles que Skype, Facebook, Wikipedia ainsi que des systèmes de sécurité

Date du cours	Jeudi, 8 mars 2012 à 20h00
Durée	4 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	01.03.2012
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Antille Sébastien (079 751 09 58)

Langues

Français pour étrangers A2-B1

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances de base de la langue française. Voir la description des niveaux visés qui figure dans l'Echelle globale européenne.

Date du cours	Mardi, 13 sept. 2011 à 19h00 (Date présices donné lors du premier cours)
Durée	15 cours de 1h30
Prix	225 CHF (+ 20.- de Matériels)
Date limite d'inscription	02.09.2011
Salle	Centre scolaire, salle A 3961 Vissoie
Animateur(s)	Wagnières Pierre (078 621 71 30)
Personne responsable	Wagnières Pierre
Remarques	Echelle globale européenne Description des niveaux pour les cours de langues

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C2 Peut comprendre sans effort pratiquement tout ce qu'il/elle lit ou entend. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales en les résumant de façon cohérente. Peut s'exprimer spontanément, très couramment et de façon précise et peut rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C1 Peut comprendre une grande gamme de textes longs et exigeants, ainsi que saisir des significations implicites. Peut s'exprimer spontanément et couramment sans trop apparemment devoir chercher ses mots. Peut utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. Peut s'exprimer sur des sujets complexes de façon claire et bien structurée et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

UTILISATEUR INDÉPENDANT B2 Peut comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Peut communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comportant de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Peut s'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.

UTILISATEUR INDÉPENDANT B1 Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Peut raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE A2 Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations

simple et direct sur des sujets familiers et habituels. Peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats.

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE A1 Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.

Espagnol

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant pas ou très peu de connaissances de la langue espagnole. Voir la description des niveaux visés qui figure dans l'Echelle globale européenne.

Les personnes intéressées par un cours d'un autre niveau peuvent s'annoncer.

Date du cours	Lundi, 19 sept. 2011 à 20h00
Durée	10 cours de 1h30
Prix	150 CHF
Date limite d'inscription	12.09.2011
Salle	Centre scolaire, salle B 3961 Vissoie
Animateur(s)	Beaud Muriel (078 879 62 17)
Personne responsable	Barmaz Janine (027 475 27 07)
Remarques	Echelle globale européenne Description des niveaux pour les cours de langues

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C2 Peut comprendre sans effort pratiquement tout ce qu'il/elle lit ou entend. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales en les résumant de façon cohérente. Peut s'exprimer spontanément, très couramment et de façon précise et peut rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C1 Peut comprendre une grande gamme de textes longs et exigeants, ainsi que saisir des significations implicites. Peut s'exprimer spontanément et couramment sans trop apparemment devoir chercher ses mots. Peut utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. Peut s'exprimer sur des sujets complexes de façon claire et bien structurée et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

UTILISATEUR INDÉPENDANT B2 Peut comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Peut communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comportant de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Peut s'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.

UTILISATEUR INDÉPENDANT B1 Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses

familiales dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Peut raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE A2 Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiers et habituels. Peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats.

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE A1 Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.

Italien moyen A2-B1

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances de base de la langue italienne. Voir la description des niveaux visés qui figure dans l'Echelle globale européenne

Date du cours	Mardi, 20 sept. 2011 à 18h30
Durée	6 cours de 1h30
Prix	90 CHF (6 cours)
Date limite d'inscription	10.09.2011
Salle	Centre scolaire, salle C 3961 Vissoie
Animateur(s)	Tenda Claude Adriana (027.475.49.60)
Personne responsable	Tenda Claude Adriana (027 475 49 60)
Remarques	Echelle globale européenne Description des niveaux pour les cours de langues

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C2 Peut comprendre sans effort pratiquement tout ce qu'il/elle lit ou entend. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales en les résumant de façon cohérente. Peut s'exprimer spontanément, très couramment et de façon précise et peut rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ C1 Peut comprendre une grande gamme de textes longs et exigeants, ainsi que saisir des significations implicites. Peut s'exprimer spontanément et couramment sans trop apparemment devoir chercher ses mots. Peut utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. Peut s'exprimer sur des sujets complexes de façon claire et bien structurée et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

UTILISATEURINDÉPENDANT B2 Peut comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Peut communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comportant de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Peut s'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.

UTILISATEURINDÉPENDANT B1 Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Peut raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

UTILISATEURÉLÉMENTAIRE A2 Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiers et habituels. Peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats.

UTILISATEURÉLÉMENTAIRE A1 Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.

Café Patois

Pour tous ceux qui souhaitent parler ou écouter en toute convivialité.

Date du cours	Mercredi, 16 nov. 2011 à 20h00
Durée	3 cours de 1h30
Prix	10 CHF (Avec boisson)
Date limite d'inscription	09.11.2011
Animateur(s)	Wagnières Pierre (078 621 71 30)
Personne responsable	Wagnières Pierre
Remarques	16 novembre au Café La Gougra, St-Jean 11 janvier au Café des Alpes, Vissoie 7 mars au Café de la Post, Zinal

Caffè italiano

Cet atelier de conversation s'adresse aux personnes ayant des connaissances de base de la langue italienne (niveau A2-B1) qui souhaitent parler, jouer, chanter en toute convivialité.

Date du cours	Mardi, 22 nov. 2011 à 20h00
Durée	3 cours de 1h30
Prix	30 CHF
Date limite d'inscription	14.11.2011
Salle	Centre scolaire, salle A 3961 Vissoie
Animateur(s)	Tenda Claude Adriana (027.475.49.60)
Personne responsable	Tenda Claude Adriana (027 475 49 60)

Relations humaines

Identifier Abus et maltraitance

Entre pouvoir, maltraitance et abus, comment accéder au respect ? Exposé et atelier.

Date du cours	Jeudi, 17 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	20 CHF
Date limite d'inscription	10.11.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Wiget-Daly Madeleine (027 475 18 60)
Personne responsable	Tenda Claude Adriana (027 475 49 60)

Santé et Bien-être

L'instant est précieux

Se prendre en main pour être mieux : respirer, marcher, manger... en pleine conscience.

Dans la vie, nous effectuons beaucoup d'actions avec automatisme: par exemple nous laver, regarder, écouter, parler, marcher. Qui n'a pas mangé toute son assiette sans s'en apercevoir ou été quelque part, sans se souvenir de son trajet ? Agir automatiquement permet d'entreprendre et de «faire» beaucoup de choses, sans effort, vite et plutôt bien. Mais agir automatiquement n'apporte pas que des avantages : ces automatismes peuvent amener stress et tensions.

La pratique régulière et quotidienne d'exercices en pleine conscience permet de limiter ce fonctionnement.

En «musclant» notre conscience, nous nous donnons les moyens de repérer nos états intérieurs, de ne plus les subir. La pleine conscience nous permet d'agir pour nous sentir mieux avec ce qui se passe, en développant patience, tolérance envers nous-mêmes.

Date du cours	Jeudi, 15 sept. 2011 à 00h00
Durée	4 cours de 1h00
Prix	40 CHF
Date limite d'inscription	08.09.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Torche Mercier Christine

Sommeil réparateur

Qu'est ce que le sommeil... ? Retrouvez un sommeil réparateur !

Il est nécessaire de préparer harmonieusement nos périodes de repos. Avec des techniques simples nous pouvons améliorer notre sommeil.

Date du cours	Mardi, 25 oct. 2011 à 20h00
Durée	5 cours de 1h30
Prix	75 CHF
Date limite d'inscription	18.10.2011
Salle	Centre scolaire, salle B 3961 Vissoie
Animateur(s)	Vogel Michel

Découverte des fleurs de Bach

Les fleurs du Dr Edward Bach, «Les 38 Quintessances Florales», est une méthode d'auto-guérison holistique régie par le principe philosophique de base «Guéris-toi toi-même». Grâce à des remèdes, dénués de tout effet secondaire et n'interférant pas sur l'action des médicaments, l'on obtient une meilleure résistance aux troubles physiques, une plus grande sérénité et une meilleure acceptation de soi.

Date du cours	Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	20 CHF
Date limite d'inscription	19.10.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Monnet Marie-Noëlle (079 362 52 29)
Remarques	possibilité de suite si intérêt

Massage pour bébé

Découvrez une technique de massage pour les bébés de 0 à 12 mois qui s'inspire du massage indien (relaxant), du massage suédois (stimulant), de la réflexologie et du yoga. En 4 séances de 1h30, vous apprendrez comment adapter le massage aux bébés, notamment en cas de colique ou de maux de dents, par exemple. Nous aborderons le touché ou pré-massage pour nouveau-né, bébé prématuré ou handicapé. Nous parlerons des bienfaits du massage, du développement du bébé et d'autres thèmes en relation avec les bébés.

Date du cours	Samedi, 29 oct. 2011 à 16h00
Durée	4 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	22.10.2011
Animateur(s)	Passera-Borloz Marion
Personne responsable	Guex Stéphanie (027 475 25 24)

'Aromthérapie-Les Huiles essentielles de l'hiver

Approche des huiles essentielles qui seront vos alliées pour passer un bon hiver. Préparation d'un mélange antigrippe.

Date du cours	Mardi, 29 nov. 2011 à 20h00
Durée	1 cours de 2h00
Prix	25 CHF
Date limite d'inscription	22.11.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Peter Sylvie (079 219 46 72)

Stretching pour tous

Comment travailler sa souplesse au quotidien pour améliorer la mobilité du corps et son bien-être.

Date du cours	Lundi, 16 jan. 2012 à 20h00
Durée	3 cours de 1h30
Prix	40 CHF
Date limite d'inscription	09.01.2012
Salle	Cabinet de Physiothérapie Centre médical 3961 Vissoie
Animateur(s)	Guex Spitz Stéphanie (079 232 62 88)
Personne responsable	Guex Stéphanie (027 475 25 24)

Nutrition

3 soirées pour bien s'informer sur le sujet. Il est possible de participer seulement à une ou deux soirées.

Huiles, protéines, fruits et légumes, sucres. Lors de ce cours vous apprendrez comment utiliser au mieux les huiles dans vos menus quotidiens, quelle qualité acheter et leur impact sur votre santé. Vous verrez aussi l'importance des protéines, des fruits et légumes et quels sont les sucres qui font du bien à notre organisme. Une dégustation de différents produits fera aussi partie de cette soirée.

Date Mardi, 31 janvier 2012 à 19h30

Les féculents, les en-cas, et les bonnes associations. Lors de cette soirée, vous allez redécouvrir les céréales complètes, des en-cas sains et vous apprendrez à associer les aliments pour composer une assiette équilibrée. Vous pourrez aussi déguster des en-cas originaux.

Date Mardi, 21 février 2012 à 19h30

L'équilibre acido-basique et les petits-déjeuners. Vous apprendrez à connaître l'impact d'un excès d'acidité sur la santé, qu'est-ce qui nous acidifie, comment corriger cette acidité. Et vous ferez le plein d'idées pour vous concocter des petits-déjeuners pleins d'énergie.

Date du cours **Mardi, 31 jan. 2012 à 19h30**
Durée **3 cours de 2h00**
Prix **60 CHF (20.- par cours)**
Date limite d'inscription **15.01.2012**
Animateur(s) **Délèze Fabienne (079 778 96 04)**
Personne responsable **Barmaz Janine (027 475 27 07)**

Maigrir...?

Est-ce nécessaire de maigrir ? Alors comment ?

Date du cours **Mardi, 28 fév. 2012 à 20h00**
Durée **5 cours de 1h30**
Prix **75 CHF**
Date limite d'inscription **20.02.2012**
Salle **Centre scolaire
Vissoie
3961 Vissoie**
Animateur(s) **Vogel Michel**

Gérer le stress avant les examens

Pour les enfants dès la 4ème primaire : par des exercices simples de mouvement et de concentration, apprentissage de la gestion du stress scolaire, pour une meilleure approche des périodes d'examens, afin de s'installer dans la confiance en soi.

Pour les parents : présentation et éthique de la sophrologie. Comprendre la démarche afin d'accompagner ses enfants.

Date du cours **Lundi, 16 avril 2012 à 20h00 (Rencontre avec les parents)**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **50 CHF (80 pour deux enfants)**
Date limite d'inscription **16.04.2012**
Salle **Centre scolaire
Vissoie
3961 Vissoie**
Animateur(s) **Vogel Michel**
Remarques **Pour les enfants:
5 cours de 1h
Lundi 23, 30 avril, 7, 14 21 mai 2012**

Porter son bébé

Après une partie théorique sur les besoins du bébé, ses spécificités et son développement anatomique, les moyens de portage du bébé seront exposés: du porte-bébé au sac à dos en passant par l'écharpe. Un survol de ces différents systèmes, leurs points forts et leurs désavantages, vous permettra de vous orienter vers celui qui conviendra au mieux à vos besoins, vos envies, votre statique et bien sûr à votre/vos enfant(s).

Date du cours **Jeudi, 26 avril 2012 à 20h00**
Durée **1 cours de 2h00**
Prix **20 CHF**

Date limite d'inscription **19.04.2012**
Salle **Centre scolaire**
Vissoie
3961 Vissoie
Animateur(s) **Pannatier Murielle**
Personne responsable **Guex Stéphanie (027 475 25 24)**

Introductions aux plantes médicinales

Bases de la phytothérapie. Différentes formes et modes d'emploi des plantes.
Plantes toxiques et utilisation de diverses plantes chez soi.

Date du cours **Mardi, 1 mai 2012 à 20h00**
Durée **2 cours**
Prix **40 CHF**
Date limite d'inscription **25.04.2012**
Salle **Centre scolaire**
Vissoie
3961 Vissoie
Animateur(s) **Peter Sylvie (079 219 46 72)**

Massage détente des points de tensions les plus fréquents.

Reconnaître et soulager les points de tensions les plus fréquents.

Date du cours **Lundi, 7 mai 2012 à 00h00**
Durée **2 cours de 2h00**
Prix **40 CHF**
Date limite d'inscription **30.04.2012**
Salle **Cabinet de Physiothérapie**
Centre médical
3961 Vissoie
Animateur(s) **Guex Spitz Stéphanie (079 232 62 88)**
Personne responsable **Guex Stéphanie (027 475 25 24)**

Saveurs et senteurs

Des repas du soir revisités pour varier en santé vos soupers

Pour les repas du soir, on est souvent en panne d'idées. Ce cours permettra aux participants de concocter de petits repas tout simples et équilibrés qui vont enchanter toute la famille

Date du cours	Mardi, 4 oct. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	21.09.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Délèze Fabienne (079 778 96 04)
Personne responsable	Barmaz Janine (027 475 27 07)

Le pain du Boulanger chez soi

Pour apprendre à faire du pain, des tresses : pétrissage, conduite de pâte, fermentation et petits secrets.

Date du cours	Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h00
Durée	2 cours de 3h00
Prix	80 CHF
Date limite d'inscription	24.10.2011
Salle	Laboratoire Albert Salamin Grimentz 3961 Grimentz
Animateur(s)	Salamin Albert

Cuisine Aquarelle

Comment transformer votre inspiration du jour en une aquarelle?
Quand la cuisine rime avec art !

Date du cours	Lundi, 14 nov. 2011 à 19h00
Durée	2 cours de 3h00
Prix	100 CHF
Date limite d'inscription	31.10.2011
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie
Animateur(s)	Meinard Antoine

Douceurs saines

Confection de délicieuses douceurs, saines et originales. Se faire plaisir tout en faisant du bien à sa santé.

Date du cours	Mardi, 28 fév. 2012 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	10.02.2012
Salle	Centre scolaire Vissoie 3961 Vissoie

Animateur(s) **Délèze Fabienne (079 778 96 04)**
Personne responsable **Barmaz Janine (027 475 27 07)**

Cuisine Grecque

Découverte de la cuisine grecque.

Date du cours **Lundi, 11 juin 2012 à 19h00**
Durée **2 cours de 3h00**
Prix **100 CHF**
Date limite d'inscription **04.06.2012**
Salle **Centre scolaire**
Vissoie
3961 Vissoie
Animateur(s) **Delaite Laurent**
Personne responsable **Guex Stéphanie (027 475 25 24)**