

# Artisanat et créativité

## Soirées tricot au chalet « Mon Repos »

Cours de tricot pour débutants dans un cadre convivial et chaleureux en compagnie de Renée.

<b>Dates</b>	15 septembre 2016, 19:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	chalet "mon repos", vieux village de zinal
<b>Animateurs/-trices</b>	Abbé Renée
<b>Remarques</b>	8 cours (chaque jeudi)

## Filage de verre

Découverte de l'art de travailler le verre en fusion et fabrication de perles de différentes tailles, pour différents styles de décor.

<b>Dates</b>	24 septembre 2016, 09:00 – 12:30
<b>Prix du cours</b>	55.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire – salle des travaux manuels 3961 vissoie

## Découverte de la poterie

Toucher, rouler, malaxer la terre, pour s'initier aux bases de la poterie. La 2e séance est prévue pour l'émaillage et la deuxième cuisson.

Si cette expérience vous a plu, vous pouvez poursuivre la pratique de la poterie pendant l'année avec la CDAVAL (Coopérative pour le Développement de l'Artisanat dans le Val d'Anniviers).

<b>Dates</b>	05 octobre 2016, 14:30 – 16:30 12 octobre 2016, 14:30 – 16:30
<b>Prix du cours</b>	40.00 CHF
<b>Lieu</b>	CDAVAL

3961 vissoie  
**Remarques** 2 séances

## **Atelier de couture**

Envie d'apprendre quelques notions simples de la couture de base ? Si après cette initiation, vous souhaitez poursuivre, la CDAVAL organise un cours de couture en automne, le jeudi de 19h à 22h

**Dates** 20 mai 2017, 14:00 – 17:00

**Prix du cours** 30.00 CHF

**Lieu** CDAVAL

3961 vissoie

**Animateurs/-trices** Marquez Sonia

# Conférences

## Les guérisseurs et autres faiseurs de secrets

Les guérisseurs ne sont pas un phénomène contemporain. Ils ont existé dans toutes les civilisations, depuis toujours. Leur don demeure toujours aussi mystérieux. Magali Jenny est l'auteur du best-seller « Guérisseurs, rebouteux et faiseurs de secret en Suisse romande » et de « Le nouveau guide des guérisseurs de Suisse romande. Portraits et témoignages inédits ».

<b>Dates</b>	11 novembre 2016, 19:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	15.00 CHF
<b>Lieu</b>	cantine scolaire  3961 vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	jenny magali
<b>Remarques</b>	Conférences

## Tourisme thermal à la belle époque

Dans la peau d'un curiste du 19e, entre grands hôtels, casino et oisiveté curative. Seront abordés le développement des villes d'eau et du tourisme médical en Europe.

<b>Dates</b>	17 février 2017, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	15.00 CHF
<b>Lieu</b>	cantine scolaire  3961 vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Chauvel Hervé

## Comment est né "1352" de Philippe Favre

Naissance d'une idée, genèse de « 1352 – Un médecin contre la tyrannie », roman historique de Philippe Favre. Cette histoire passionnante nous conduit en Valais et en Anniviers, sur les traces du médecin Guillaume Perronet, qui a lutté pour délivrer le Valais du joug de l'évêque.

<b>Dates</b>	07 avril 2017, 19:30 – 21:00
--------------	------------------------------

<b>Prix du cours</b>	15.00 CHF
<b>Lieu</b>	cantine scolaire
	3961 vissoie

## Voyage immobile

Récit d'un voyage de 9 mois de la Mongolie à l'Australie. Lecture de textes de Pauline Archambault, avec projection de photos. Possibilité de se restaurer avant la lecture, menu thématique (réservations au 027 475 13 15, relais des Mélèzes)

<b>Dates</b>	08 avril 2017, 20:00 – 22:00
<b>Lieu</b>	café-restaurant "Relais des mélèzes"
	3961 vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Archambault Pauline
<b>Remarques</b>	entrée libre

## Destins croisés : 20 siècles d'histoire en Valais – Anniviers

L'histoire du Valais et d'Anniviers sera parcourue par Louis-Fred Tonossi en deux parties. Cette première conférence abordera les périodes suivantes : des Celtes et Romains au système féodal ; du pouvoir épiscopal au pouvoir des dizains ; de la Réforme à la Contre-Réforme.

<b>Dates</b>	05 mai 2017, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	15.00 CHF
<b>Lieu</b>	cantine scolaire
	3961 vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Tonossi Louis Fred

## Destins croisés : 20 siècles d'histoire en Valais – Anniviers

Cette deuxième conférence va traiter les sujets suivants : fin de l'Ancien Régime et Révolutions ; le Valais, canton suisse ; guerres mondiales et modernité.

<b>Dates</b>	12 mai 2017, 19:30 – 21:00
--------------	----------------------------

<b>Prix du cours</b>	15.00 CHF
<b>Lieu</b>	cantine scolaire
	3961 vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Tonossi Louis Fred

# Culture

## Café Patois

Pour tous ceux qui souhaitent parler en patois ou simplement écouter en toute convivialité. Un thème est choisi au préalable pour chaque café.

<b>Dates</b>	07 septembre 2016, 20:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	10.00 CHF
<b>Lieu</b>	Hôtel les bouquetins 3961 Zinal
<b>Animateurs/-trices</b>	Wagnières Pierre
<b>Remarques</b>	Une boisson comprise dans le prix

## Egypte antique

Ses mystères, expliqués par les dernières découvertes en archéologie. Etude de ses textes sacrés et de l'architecture de ses temples.

<b>Dates</b>	26 novembre 2016, 10:30 – 17:30
<b>Prix du cours</b>	70.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Lorin Dominique

## Café Patois

Pour tous ceux qui souhaitent parler en patois ou simplement écouter en toute convivialité. Un thème est choisi au préalable pour chaque café.

<b>Dates</b>	07 décembre 2016, 20:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	10.00 CHF
<b>Lieu</b>	Café des Alpes 3961 vissoie

<b>Animateurs/-trices</b>	Wagnières Pierre
<b>Remarques</b>	Une boisson comprise dans le prix

## **Café Patois**

Pour tous ceux qui souhaitent parler en patois ou simplement écouter en toute convivialité. Un thème est choisi au préalable pour chaque café.

<b>Dates</b>	15 mars 2017, 20:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	10.00 CHF
<b>Lieu</b>	Café-restaurant de la Gougra 3961 St-Jean
<b>Animateurs/-trices</b>	Wagnières Pierre
<b>Remarques</b>	Une boisson comprise dans le prix

# Développement personnel

## Découvrir l'Art de marcher en Pleine Conscience

Ensemble, nous allons expérimenter un Art de marcher extrêmement concret : vivre la marche en étant pleinement présent. Aucun exploit sportif ne va être accompli, le parcours sera facile, les exercices guidés s'effectueront en silence, pas besoin d'être un adepte de la marche en montagne pour participer. La marche consciente est une certaine forme de méditation dans l'action qui offre de multiples bienfaits.

<b>Dates</b>	08 octobre 2016, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	35.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Torche mercier Christine

## Découvrir la méditation de Pleine Conscience

La Pleine Conscience (ou Mindfulness) consiste à cultiver une présence attentive et bienveillante à l'instant présent. La pratique régulière de cette méditation universelle et laïque a des bienfaits reconnus sur la qualité de vie. Aucune compétence particulière n'est requise pour participer à cet atelier pour adultes. Différentes pratiques guidées vous permettront de faire une première expérience de la Pleine Conscience.

<b>Dates</b>	12 novembre 2016, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	35.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Gelain Rosset Carole



# Divers

## Atelier de chant

L'atelier vocal est une expérience d'improvisation et de composition instantanée qui mêle échauffement vocal et corporel, exercices d'écoute et d'émission du son et chants en groupe.

<b>Dates</b>	06 mai 2017, 14:00 – 17:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	chalet lotus 26 chemin de Grévé sur le chemin qui descend du parking au vieux village 3961 chandolin
<b>Animateurs/-trices</b>	Riondel Solam

# Langues

## Anglais en hôtellerie–restauration

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant pas ou peu de notions de la langue anglaise qui travaillent dans l'hôtellerie et la restauration

<b>Dates</b>	15 août 2016, 15:00 – 16:30
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/–trices</b>	Archambault Pauline

## Espagnol – niveau A2–B1

Ce cours intermédiaire s'adresse aux personnes ayant déjà des notions de la langue espagnole. Les personnes intéressées par un autre niveau peuvent s'annoncer auprès de Muriel Beaud

<b>Dates</b>	19 septembre 2016, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/–trices</b>	Beaud Muriel
<b>Remarques</b>	10 cours (1 cours toutes les 2 semaines)

## Allemand pour débutants

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant pas ou peu de connaissances de la langue allemande

<b>Dates</b>	28 septembre 2016, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie

**Animateurs/-trices** fehling Miriam

## **Anglais A2–B1**

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà quelques notions de la langue anglaise.  
Niveau élémentaire à intermédiaire

**Dates** 09 janvier 2017, 20:00 – 21:30

**Prix du cours** 150.00 CHF

**Lieu** Centre scolaire Vissoie – Salle A  
Route d'Ayer 6  
3961 Vissoie

**Animateurs/-trices** Archambault Pauline

## **Allemand pour débutants**

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant pas ou peu de connaissances de la langue allemande

**Dates** 08 mars 2017, 20:00 – 21:30

**Prix du cours** 150.00 CHF

**Lieu** Centre scolaire Vissoie – Salle A  
Route d'Ayer 6  
3961 Vissoie

**Animateurs/-trices** fehling Miriam

# Nature

## Taille du jardin

Comment tailler, quelles plantes et à quel moment sont les règles d'or de l'épanouissement du jardin.

<b>Dates</b>	01 octobre 2016, 10:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin sonia

## Couleurs d'automne du jardin

Pour découvrir quelles sont les vivaces, graminées, arbustes et arbres adéquats pour nos jardins, leurs caractéristiques et le milieu dans lequel ils s'épanouissent. Découverte des plantes aux couleurs d'automne et silhouettes décoratives en hiver.

<b>Dates</b>	15 octobre 2016, 10:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin sonia

## Jardin de rocaille

Comment créer et soigner un jardin de rocaille.

<b>Dates</b>	06 mai 2017, 10:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin sonia

## Fleurs alpines et jardin alpin de l'Hôtel Weisshorn

Découverte des espèces et visite du jardin alpin de l'Hôtel Weisshorn. Montée en funiculaire (billet à la charge du participant), puis à pied depuis Tignousa à l'Hôtel

Weisshorn (1h30 de marche). Repas de midi facultatif, selon entente, vers 12h-12h30.  
Retour à Saint-Luc par les Giettes ou en funiculaire.

<b>Dates</b>	15 juillet 2017, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	35.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin sonia

# Plaisirs et détente

## Yoga – Mouvement et détente

Par différentes postures et exercices inspirés du yoga et d'autres techniques corporelles, nous développerons notre bien-être en équilibrant nos différentes énergies entre force-souplesse-respiration fluide et détente. Le travail se fait en petit groupe, afin que Johanne puisse vous proposer un travail individualisé et adapté aux possibilités de chacun-e.

<b>Dates</b>	06 septembre 2016, 09:30 – 10:45 07 septembre 2016, 20:15 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cabinet de physiothérapie et de santé – Fabienne Arend 3961 Grimentz
<b>Animateurs/-trices</b>	Haari Johanne
<b>Remarques</b>	10 cours

## Mouvements, expression et créativité

Envie de bouger librement, de s'exprimer en mouvement ? Envie d'un temps pour se faire du bien ? Cet espace est pour vous ! Dans ce cours, nous travaillerons sur la conscience corporelle et sur notre respiration, nous chercherons comment développer des liens à soi, aux autres et à l'espace et comment bouger dans la fluidité. Nous viserons le développement de notre gestuelle et de notre créativité personnelle et les partagerons collectivement, sans jugement, avec comme seul but le plaisir!

<b>Dates</b>	07 septembre 2016, 19:00 – 20:15
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	A confirmer
<b>Animateurs/-trices</b>	Haari Johanne
<b>Remarques</b>	10 cours

## A dos de plume

Les moments d'écriture se construisent selon une méthode ludique et permettent de donner libre cours à son imagination. Les balades sont accessibles au plus grand nombre, le rythme est doux pour permettre de contempler et admirer les beautés alentours.

**Dates** 15 septembre 2016, 09:00 – 00:00

16 septembre 2016, 00:00 – 17:00

**Lieu** En extérieur

**Animateurs/-trices** Rion Marie-Thé

Salamin Simone

**Remarques** Destination surprise

## Moment d'écriture « A dos de plume » à la bibliothèque

La bibliothèque de Vissoie et « A dos de plume » vous invitent à un atelier d'écriture dont le thème est : Ma bibliothèque. Quels sont les livres qui la composent ? Pourquoi ces livres ?

**Dates** 06 octobre 2016, 16:00 – 20:00

**Prix du cours** 20.00 CHF

**Lieu** Bibliothèque d'Anniviers

3961 vissoie

**Animateurs/-trices** Rion Marie-Thé

Salamin Simone

# Santé et Bien-être

## Intolérance au lactose et au gluten

Pourquoi ne supporte-t-on plus ces aliments ? Par quels ingrédients il est possible de les remplacer ? Comment prendre soin de son système digestif, afin de diminuer l'inconfort lié aux intolérances, voire le supprimer.

<b>Dates</b>	11 octobre 2016, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Délèze Fabienne

## Les huiles, de l'or dans notre assiette – Théorie et dégustation

Les bonnes associations dans l'assiette : bien associer les aliments dans l'assiette est d'une importance capitale pour sa santé, afin de mieux digérer ses repas, de diminuer l'acidité de son organisme (douleurs articulaires, hyper-acidité gastrique, etc...).

<b>Dates</b>	29 novembre 2016, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
<b>Animateurs/-trices</b>	Délèze Fabienne

## Dormir pour grandir

Le sommeil, un besoin majeur dans la croissance de votre enfant. Entrer dans le sommeil est un plaisir pour tous quand il vient facilement. Mais les parents dont l'enfant tarde à s'endormir ou se réveille perturbé se sentent bien démunis. Ces ateliers se proposent de percer quelques mystères du sommeil et de partager des astuces pour rendre les nuits et les journées plus paisibles. Ils s'adressent aux jeunes parents, aux futurs parents et aux enfants accompagnés dès 7 ans.

<b>Dates</b>	09 mars 2017, 19:00 – 21:00
--------------	-----------------------------



	16 mars 2017, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	40.00 CHF
<b>Lieu</b>	Chalet de Wiget-Daly Madeleine  3961 St-Jean du Milieu
<b>Animateurs/-trices</b>	Wiget-Daly Madeleine
<b>Remarques</b>	2 ateliers de 2h avec aussi Marion Passera, éducatrice de la petite enfance, instructrice de massage et portage d'enfants

# Saveurs et senteurs

## Simplement chasse

Comment préparer des plats de chasse de base, simples et savoureux.

<b>Dates</b>	29 septembre 2016, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle cuisine
<b>Animateurs/-trices</b>	Brändli Jacques
<b>Remarques</b>	compris une dégustation

## Cuisine coréenne

Initiation à une cuisine asiatique bien épicée et savoureuse.

<b>Dates</b>	20 octobre 2016, 19:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle cuisine
<b>Animateurs/-trices</b>	Airan Perruchoud Kim

## Brebis et transformation laitière à la ferme des Barmes

La découverte de la ferme et de la gestion de son troupeau seront suivies par la participation active à la transformation du lait de brebis : fabrication de caillés lactiques, de fromages et de ricotta. Les participants pourront ainsi mettre la main à la pâte, tout en bénéficiant d'explications sur les procédés, l'hygiène et le travail en fromagerie de montagne en général. Dégustation et discussion finale en toute convivialité.

<b>Dates</b>	20 mai 2017, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	ferme des Barmes 3961 Fang

## Cuisine sauvage

Identifier, cueillir, préparer et savourer un repas en commun au goût de nature ! Partir avec un panier sous le bras, cueillir les sauvageonnes pour les transformer en canapés, soupe, gratin, tarte.... Le temps d'une journée, initiez-vous à la cuisine des plantes de montagne et vous verrez d'un autre œil celles que l'on appelle à tort les « mauvaises herbes ».

<b>Dates</b>	21 mai 2017, 09:00 – 15:30
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire Vissoie – Salle cuisine
<b>Animateurs/-trices</b>	Peter Sylvie

# Sports

## Initiation au Nordic Walking

Le Nordic Walking est une technique de fitness en plein air, facile et à la portée de tous, qui se pratique avec des bâtons spécifiques. Il élimine les tensions dans la région des épaules et de la nuque, entraîne de manière efficace les muscles du haut du corps, permet de réduire jusqu'à 30 % les charges inhérentes à la marche et brûle deux fois plus de calories que le walking.

<b>Dates</b>	19 septembre 2016, 19:00 – 20:30
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/–trices</b>	Peter Sylvie
<b>Remarques</b>	Cette initiation est offerte dans le cadre d'une action commune de toutes les sections de l'UPVR (Université Populaire du Valais Romand) pour célébrer les 60 ans de son existence.

## Initiation au Nordic Walking

Le Nordic Walking est une technique de fitness en plein air, facile et à la portée de tous, qui se pratique avec des bâtons spécifiques. Il élimine les tensions dans la région des épaules et de la nuque, entraîne de manière efficace les muscles du haut du corps, permet de réduire jusqu'à 30 % les charges inhérentes à la marche et brûle deux fois plus de calories que le walking.

<b>Dates</b>	26 septembre 2016, 19:00 – 20:30 03 octobre 2016, 19:00 – 20:30 10 octobre 2016, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	10.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/–trices</b>	Peter Sylvie
<b>Remarques</b>	location de bâtons à la charge des participants, CHF 10.–/cours

# Visites et randonnées

## Château de Beauregard : de la légende à l'histoire

Les ruines de ce château mythique dormaient à l'entrée du Val d'Anniviers depuis 600 ans. Les résultats des fouilles archéologiques menées par la Fondation du Château de Beauregard apportent de nouveaux éclairages sur bien de mystères.

<b>Dates</b>	29 avril 2017, 10:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	En extérieur
<b>Animateurs/-trices</b>	Favre Philippe
<b>Remarques</b>	visite guidée du site

# Voyages

## Bénévolat en Afrique

Cinq ans de missions d'aide en Afrique, aux populations du Burkina-Faso, du Bénin et du Rwanda, en compagnie de Michel Vogel, habitant de Pinsec.

**Dates** 25 novembre 2016, 19:30 – 21:00

**Prix du cours** 15.00 CHF

**Lieu** cantine scolaire

3961 vissoie

**Animateurs/-trices** Vogel Michel

**Responsable** Vogel Michel