

Culture

Café philosophique. Thème : "L'amour"

...et si on s'arrêtait dans un café, un soir, pendant dix minutes ou toute la nuit, et qu'on commençait à parler d'une chose qui est toujours là, posée au fond de nous-mêmes, mais qu'on ne prend plus beaucoup le temps de regarder. Penser librement l'amour, parler des deux qui deviennent un, de l'échec, de la colère, de la vie en rose ou de la solitude. Discuter du ou des dieux qui nous accompagnent ou nous ont abandonnés, du ciel vide ou des dieux-arbres, ou encore de la mort qu'on défie, qu'on nie ou qui nous hante...

No de cours	1
Dates	28 septembre 2017, 19:30 – 21:00
Lieu	Café-restaurant Relais des Mélèzes 3961 vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline Peruzzetto Davide
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Entrée libre. Pas d'inscription

Château de Beauregard : de la légende à l'histoire – Visite guidée

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.

La visite est sous la responsabilité des visiteurs et est déconseillée aux personnes souffrant de vertige et n'ayant pas le pied montagnard, car le sentier étroit menant au site suit une vire rocheuse. Les participants doivent être équipés de bonnes chaussures de montagne. En fonction des conditions météo, prévoir un coupe-vent ou une veste imperméable et une casquette.

Dates	30 septembre 2017, 10:00 – 12:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	En extérieur
Animateurs/-trices	Moret Jean-Christophe
Responsable	Tenda Claude Adriana

Remarques

Devant le café de Niouc

Rencontre avec un auteur. Camille Zufferey

Née en 1997, Camille Zufferey est une enfant d'Anniviers. Au cours de ses études au lycée collège des Creusets à Sion, elle consacre son travail de maturité à la rédaction de son premier roman : « Un air différent ». Sébastien, musicien talentueux, est un jeune homme qui a été diagnostiqué autiste à l'âge de trois ans. Aidé par un vieux pianiste, il va apprendre à se servir de la musique pour communiquer.

Dates 19 octobre 2017, 19:30 – 21:00

Lieu Bibliothèque d'Anniviers

3961 vissoie

Animateurs/-trices Steullet Clivaz Christine

Responsable Tenda Claude Adriana

Remarques Entrée libre

Tourisme de santé – La « CURE »

Eau et air en Valais, de Loèche–les–Bains au Val d'Anniviers.

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

No de cours 1

Dates 11 novembre 2017, 19:30 – 21:00

Prix du cours 15.00 CHF

Lieu cantine scolaire

3961 vissoie

Animateurs/-trices Chauvel Hervé

Responsable Tenda Claude Adriana

Café philosophique. Thème : "Dieu"

...et si on s'arrêtait dans un café, un soir, pendant dix minutes ou toute la nuit, et qu'on commençait à parler d'une chose qui est toujours là, posée au fond de nous-mêmes, mais qu'on ne prend plus beaucoup le temps de regarder. Penser librement l'amour,

parler des deux qui deviennent un, de l'échec, de la colère, de la vie en rose ou de la solitude. Discuter du ou des dieux qui nous accompagnent ou nous ont abandonnés, du ciel vide ou des dieux-arbres, ou encore de la mort qu'on défie, qu'on nie ou qui nous hante...

No de cours	1
Dates	30 novembre 2017, 19:30 – 21:00
Lieu	Café-restaurant Relais des Mélèzes 3961 vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline Peruzzetto Davide
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Entrée libre. Inscriptions pas nécessaires

Une amitié pour deux 8000 – Conférence de Jean Troillet

La projection du film « Une amitié pour deux 8000 » avec Jean Troillet, Mike Horn, Frédéric Roux et Olivier Roduit, réalisé en 2007 au Pakistan, sera suivie par une conférence-débat de Jean Troillet. Cet alpiniste valaisan, qui compte à son actif dix sommets de plus de 8000 m, fêtait l'an dernier ses 50 ans d'alpinisme.

Dates	07 décembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	salle communale 3961 vissoie
Responsable	Peter Sylvie
Remarques	CHF 10.- jusqu'à 20 ans /Gratuit jusqu'à 15 ans Inscriptions pas nécessaires

Café philosophique. Thème : "La mort"

...et si on s'arrêtait dans un café, un soir, pendant dix minutes ou toute la nuit, et qu'on commençait à parler d'une chose qui est toujours là, posée au fond de nous-mêmes, mais qu'on ne prend plus beaucoup le temps de regarder. Penser librement l'amour, parler des deux qui deviennent un, de l'échec, de la colère, de la vie en rose ou de la solitude. Discuter du ou des dieux qui nous accompagnent ou nous ont abandonnés, du

ciel vide ou des dieux-arbres, ou encore de la mort qu'on défie, qu'on nie ou qui nous hante...

No de cours	1
Dates	01 février 2018, 19:30 – 21:00
Lieu	Café-restaurant Relais des Mélèzes 3961 vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline Peruzzetto Davide
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Entrée libre. Inscriptions pas nécessaires

Rencontre avec un auteur. Philippe Theytaz

Dans son livre « Gamin, morceau d'enfance volé de Tchièno le petit pâtre », Philippe Theytaz nous conte un récit de vie sous forme de fiction autobiographique. La vie à l'alpage des années 1950 était dure et parfois cruelle, mais l'attrance de la montagne et le bonheur de vivre avec les vaches ont eu raison des misères de Tchièno à l'alpage. Philippe Theytaz sera heureux de partager réflexions et souvenirs.

No de cours	1
Dates	22 mars 2018, 19:30 – 21:00
Lieu	Bibliothèque d'Anniviers 3961 vissoie
Animateurs/-trices	Steullet Clivaz Christine
Responsable	Tenda Claude Adriana

Divers

Magnétisme sur les végétaux

Apprenez à utiliser les énergies pour dynamiser les plantes, favoriser leur pousse, améliorer les récoltes et renforcer le goût des aliments. Dans le respect de la nature !

Dates	13 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Centre Holoïde ..
Responsable	Peter Sylvie

Communication animalière

Vous rêvez de pouvoir communiquer avec votre compagnon à poils ou à plumes ? Expérimentez la communication animalière par des techniques accessibles à tous.

Dates	16 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Centre Holoïde ..
Responsable	Peter Sylvie

Généalogie

Comment faut-il procéder pour faire un arbre généalogique ? Présentation des processus de recherches et des outils généalogiques.

Dates	05 décembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF

Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Bruchez Philippe
Responsable	Peter Sylvie

Langues

Allemand A1

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

Dates	06 septembre 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Fehling Miriam
Remarques	10 cours de 1h30

Espagnol 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.

Dates	11 septembre 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Beaud Muriel
Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	10 cours de 1h30

Anglais A1

Souhaitez-vous apprendre l'anglais pour voyager ou pour vous aider dans votre métier ? Ce cours s'adresse aux débutants.

Dates	25 septembre 2017, 18:00 – 19:30
Prix du cours	150.00 CHF

Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	10 cours de 1h30

Anglais A2-B1

Voulez-vous perfectionner votre anglais et le pratiquer à l'oral ? Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà quelques notions de la langue anglaise, niveau élémentaire à intermédiaire.

Dates	25 septembre 2017, 19:45 – 21:15
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	10 cours de 1h30

Français – Langue étrangère

Voulez-vous apprendre le français pour pouvoir discuter, travailler, participer à la vie d'Anniviers et rencontrer de nouvelles personnes ?

Ce cours de français langue étrangère s'adresse à des personnes de niveau débutant à intermédiaire, en fonction des besoins des participants.

Dates	26 septembre 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Animateurs/-trices	Archambault Pauline
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	10 cours de 1h30

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.

Dates	27 septembre 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Hôtel les Bouquetins 3961 Zinal
Responsable	Wagnières Pierre
Remarques	Fr. 10.– par séance avec une boisson comprise Pierre Wagnières (078 621 71 30)

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.

Dates	21 mars 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Café–restaurant de la Gougra 3961 St–Jean
Responsable	Wagnières Pierre
Remarques	Fr. 10.– par séance avec une boisson comprise Pierre Wagnières (078 621 71 30)

Plaisirs et détente

Improvisation théâtrale

Viens explorer les techniques de base du jeu théâtral improvisé et t'éclater dans la réalisation en groupe ou en solo de petites séquences d'improvisation guidée! Eclats de rire garantis!

Dates	11 septembre 2017, 19:45 – 21:15
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	2 ateliers de 1h30 (11 et 25 septembre) Fr. 15.- pour un atelier / Fr. 30.- pour deux Delphine Crespo, comédienne (077 415 69 78)

Concert méditatif de bols chantants

Une invitation à pousser la porte des étoiles et à découvrir, à travers un magnifique paysage sonore, les fréquences de notre système solaire à travers tous nos sens. Afin d'apprécier pleinement ce voyage à environ 1680 m d'hauteur, des habits chauds sont conseillés. Possibilité de se restaurer avant et après le concert.

Dates	15 septembre 2017, 20:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	En extérieur
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Fr. 15.- enfant, Plats de la Lée, Zinal Informations et inscriptions Collectif « Une Trêve en Harmonie » Janine Meures et Valérie Rogivue www.altitude1700.ch ou www.anniyoga.ch

Cor des Alpes – Initiation gratuite

Pour ceux qui rêvent d'apprendre à souffler dans un cor des Alpes. Initiation et découverte de cet instrument mythique, suivie par un cours de 10 séances.

Dates	18 septembre 2017, 19:30 – 20:30
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	Initiation offerte – Suivie de 10 cours de 1h Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

Cor des Alpes – 10 cours

Pour ceux qui rêvent d'apprendre à souffler dans un cor des Alpes. Initiation et découverte de cet instrument mythique, suivie par un cours de 10 séances.

Dates	25 septembre 2017, 19:00 – 20:00
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	10 cours de 1h Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

A dos de Plume

es 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	27 septembre 2017, 10:00 – 10:00
Animateurs/-trices	Rion Marie-Thé Salamin Simone
Responsable	Tenda Claude Adriana

Remarques Sur les hauts pâturages
Informations et inscriptions
Simone Salamin (079 285 91 78) ou
Marie-Thé Rion (079 664 63 58)

Balade–Initiation aux plantes sauvages

Venez partager une balade à la rencontre de toutes ces petites fleurs et herbettes qui peuplent nos chemins... Savoir les identifier et apprendre leur utilisation médicinale ou

Dates 09 mai 2018, 09:00 – 11:00
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu En extérieur
Animateurs/–trices Peter Sylvie
Responsable Peter Sylvie
Remarques Suite, si intérêt, mercredi 30 mai de 9h à 11h
Bisse de St-Jean

Santé et Bien-être

Cours de Yoga inspirés de l'Ashtanga Vinyasa Yoga – Cours du matin – Réveil en douceur et énergie

Danseuse professionnelle, pédagogue dans différents domaines et pratiquant le yoga depuis de nombreuses années, j'offre des cours de yoga adaptés à toute personne qui vise à trouver un équilibre entre force, souplesse, respiration et relaxation. Je propose différents exercices pour ressentir son anatomie, chercher les liens entre les différentes parties du corps, étudier les postures et synchroniser sa respiration avec le mouvement. La pratique dynamique d'Ashtanga Vinyasa Yoga nous permet ensuite d'enchaîner les postures de manière fluide, afin de ressourcer notre corps et notre esprit.

Dates	05 septembre 2017, 08:30 – 09:45
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	A confirmer
Animateurs/–trices	Haari Johanne
Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	pour 10 cours

Cours de Yoga inspirés de l'Ashtanga Vinyasa Yoga – Cours du soir – Dynamique et fluide

Danseuse professionnelle, pédagogue dans différents domaines et pratiquant le yoga depuis de nombreuses années, j'offre des cours de yoga adaptés à toute personne qui vise à trouver un équilibre entre force, souplesse, respiration et relaxation. Je propose différents exercices pour ressentir son anatomie, chercher les liens entre les différentes parties du corps, étudier les postures et synchroniser sa respiration avec le mouvement. La pratique dynamique d'Ashtanga Vinyasa Yoga nous permet ensuite d'enchaîner les postures de manière fluide, afin de ressourcer notre corps et notre esprit.
horaire modifiable selon la volonté du groupe

Dates	06 septembre 2017, 18:15 – 19:45
	06 septembre 2017, 19:30 – 20:45
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	A confirmer
Animateurs/–trices	Haari Johanne

Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	pour 10 cours

Balade plaisir

Juste une petite virée, pour sortir de la maison et marcher en toute convivialité ! Petits conseils de marche, petits exercices, quelques rigolades et la détente est là...

Dates	27 septembre 2017, 09:30 – 11:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	En extérieur
Animateurs/-trices	Peter Sylvie
Responsable	Peter Sylvie
Remarques	Mayoux (à définir pour les séances suivantes) 4 séances (27 sept, 4, 11, 18 octobre)

A la découverte de la géobiologie – 1

La géobiologie c'est quoi ? Explication du travail du géobiologue dans le terrain et ses ressentis. Initiation aux outils : baguettes, pendules etc...

No de cours	1
Dates	07 octobre 2017, 08:30 – 12:30
Prix du cours	40.00 CHF
Responsable	Peter Sylvie
Remarques	Jacques Clivaz, géobiologue et biomagnétiseur – Couvert de Prarion, Mayoux

Reiki chez les enfants du 3e millénaire

Afin de permettre aux enfants qui font preuve d'hypersensibilité de retrouver le calme et leur donner la bienveillance nécessaire. Cet atelier est destiné aux adultes (ex. parents, tonton/tata, parrain/marraine) qui souhaiteraient renforcer ce lien avec un enfant de leur famille. Possibilité de se restaurer avant l'atelier.

Dates	13 octobre 2017, 20:30 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF

Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Hôtel Europe, Zinal. Fr. 20.- avec verre de l'amitié. Collectif « Une Trêve en Harmonie » Janine Meures et Valérie Rogivue www.altitude1700.ch ou www.anniyoga.ch

Journée de réflexologie familiale/ Massage des zones réflexes

Comment harmoniser les énergies vitales et stimuler les forces d'auto-guérison ? Apprenez à prévenir et à soigner la plupart des maux de tous les jours par des gestes sûrs et efficaces. Méthode simple et rapide.

Dates	21 octobre 2017, 09:00 – 17:00
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie – Salle A Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Archambault Pauline
Remarques	Prendre 2 linges de bain Journée animée par le Centre Holoïde, Sion

Braingym pour les aînés

Et si le mouvement nous aidait dans la vie quotidienne? Les mouvements proposés par le Braingym permettent d'améliorer la coordination motrice, d'augmenter la capacité de lecture, d'écriture et de travaux manuels. Ils favorisent l'attention, le maintien de l'autonomie face aux tâches de la vie quotidienne et la conscience corporelle (prévention des chutes). Présentation et exercices pratiques.

No de cours	1
Dates	21 octobre 2017, 09:30 – 12:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Guex Stéphanie
Remarques	Kate Bouckzoone, formatrice Braingym

Yoga pour enfant (4–8 ans)

Viens découvrir le yoga! Avec Janine, tu vas apprendre des postures de yoga marrantes. Le cours, donné de manière ludique, développe la souplesse et la coordination de l'enfant. Le yoga l'aide à calmer son esprit et à se détendre. Un cours hebdomadaire de yoga pour les enfants suivra en 2018. Prendre avec soi une couverture, tapis à disposition.

Dates	24 octobre 2017, 15:00 – 16:00 12 décembre 2017, 16:30 – 17:30
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Ancienne école enfantine 3961 Grimentz
Animateurs/–trices	Janine Meures
Responsable	Peter Sylvie
Remarques	CHF 30.– pour les 2 cours

Découvrir la méditation de Pleine Conscience

La Pleine Conscience 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 vivre une première expérience.

Dates	28 octobre 2017, 14:00 – 17:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/–trices	Gelain Rosset Carole
Responsable	Tenda Claude Adriana

Constellations familiales de groupe

Nombre de nos comportements et croyances ont leur origine dans cette loyauté familiale qui veut qu'une génération reprenne les conflits non réglés des générations précédentes. Par amour pour notre famille et nos ancêtres, nous reproduisons inconsciemment des schémas qui n'appartiennent pas à notre histoire personnelle. Cette méthode permet aux participants qui « constellent » de se libérer de ces entraves.

Cette approche engendre également des effets "miroir" révélateurs et réparateurs sur ceux qui s'impliquent en qualité de représentants.

No de cours	1
Dates	04 novembre 2017, 09:00 – 17:00
Prix du cours	110.00 CHF
Animateurs/-trices	Bourgeois Isabelle
Responsable	Tenda Claude Adriana
Remarques	Fr. 110.– pour consteller / Fr. 40.– pour représenter

Braingym pour les enfants

En cas de troubles de l'apprentissage chez l'enfant, comment lever les blocages et accéder à son potentiel ? Les mouvements simples et ludiques de Braingym apportent un équilibre corporel qui permet d'améliorer les capacités de lecture, d'écriture, d'expression orale, de concentration, de mémorisation, d'écoute et de gestion du stress. Présentation et ateliers pratiques pour les enfants et leurs parents.

No de cours	1
Dates	11 novembre 2017, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Centre scolaire Vissoie Route d'Ayer 6 3961 Vissoie
Responsable	Guex Stéphanie
Remarques	Kate Bouckzoone, formatrice Braingym

Atelier cuisine sans gluten et sans lait de vache

Lorsque vous apprenez que le lait de vache ou les produits à base de gluten ne conviennent plus à votre organisme, c'est souvent tout une façon de se nourrir que vous devez modifier. Lors de cet atelier, je vous montrerai quels produits peuvent remplacer ces ingrédients tout en confectionnant des plats savoureux et excellents pour votre santé.

No de cours	1
Dates	14 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	45.00 CHF

Lieu	Centre scolaire Vissoie – Salle cuisine
Animateurs/-trices	Délèze Fabienne
Responsable	Peter Sylvie

Yin Yoga

Le Yin Yoga est caractérisé par des postures tenues pendant plusieurs minutes. Il permet de travailler sur l'ensemble du corps et de l'esprit. Avec des étirements de longue durée, le Yin Yoga mise sur les articulations, ligaments et les tissus conjonctifs. La pratique du Yin Yoga se fait au début de la journée ou le soir. Il favorise la relaxation, permet la prise de conscience du corps, de la respiration, des émotions et de relâcher les tensions. Prendre avec soi une couverture, tapis à disposition.

Dates	12 décembre 2017, 18:30 – 19:30
Prix du cours	18.00 CHF
Lieu	Ancienne école enfantine 3961 Grimentz
Animateurs/-trices	Janine Meures
Responsable	Peter Sylvie
Remarques	Fr. 170.– pour 10 cours – Prolongation possible

A la découverte de la géobiologie – 2

Santé et bien-être de l'habitat. Initiation à la recherche des réseaux telluriques Hartmann et Curry, courants d'eau souterrains et failles géologiques.

No de cours	1
Dates	26 mai 2018, 08:30 – 12:30
Prix du cours	40.00 CHF
Responsable	Guex Stéphanie
Remarques	Jacques Clivaz, géobiologue et biomagnétiseur – Couvert de Prarion, Mayoux