



**Programme des cours de l'Unipop Conthey**



## Artisanat et créativité

### AQUARELLE - GROUPE I

- Apprendre les différentes valeurs et l'importance des couleurs. Par exemple: accentuer le sujet principal, affaiblir ce qui n'a pas d'importance, équilibrer le total, ajouter ou enlever le superflu...

- Approfondir les différentes techniques (expression des matières, perspective, construction). Des astuces, des secrets et des aides pour mieux réussir vos œuvres.

Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours	<b>Lundi, 24 oct. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>8 cours de 2h00</b>
Prix	<b>135 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Wolters Jan (027 346 62 10)</b>

### AQUARELLE - GROUPE II

- Apprendre les différentes valeurs et l'importance des couleurs. Par exemple: accentuer le sujet principal, affaiblir ce qui n'a pas d'importance, équilibrer le total, ajouter ou enlever le superflu...

- Approfondir les différentes techniques (expression des matières, perspective, construction). Des astuces, des secrets et des aides pour mieux réussir vos œuvres.

Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours	<b>Lundi, 9 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>8 cours de 2h00</b>
Prix	<b>135 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Wolters Jan (027 346 62 10)</b>

### CERAMIQUE - GROUPE I

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

Date du cours	<b>Lundi, 3 oct. 2011 à 17h00</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY à son domicile</b>
Animateur(s)	<b>Fabre Roland (027 346 35 56)</b>
Remarques	<b>fabre.martine@sunrise.ch</b>

### CERAMIQUE - GROUPE II

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

Date du cours	<b>Mardi, 4 oct. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY à son domicile</b>

Animateur(s) **Fabre Roland (027 346 35 56)**  
Remarques **fabre.martine@sunrise.ch**

### **CERAMIQUE - GROUPE III**

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

Date du cours **Mercredi, 5 oct. 2011 à 08h30**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Fabre Roland (027 346 35 56)**  
Remarques **fabre.martine@sunrise.ch**

### **CERAMIQUE - GROUPE IV**

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

Date du cours **Lundi, 23 jan. 2012 à 17h00**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **16.12.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Fabre Roland (027 346 35 56)**  
Remarques **fabre.martine@sunrise.ch**

### **CERAMIQUE - GROUPE V**

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

Date du cours **Mardi, 24 jan. 2012 à 20h00**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **16.12.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Fabre Roland (027 346 35 56)**  
Remarques **fabre.martine@sunrise.ch**

### **CERAMIQUE - GROUPE VI**

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

Date du cours **Mercredi, 25 jan. 2012 à 08h30**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **16.12.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Fabre Roland (027 346 35 56)**  
Remarques **fabre.martine@sunrise.ch**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE I - mardi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Mardi, 27 sept. 2011 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE II - mercredi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Mercredi, 28 sept. 2011 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE III - jeudi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Jeudi, 29 sept. 2011 à 14h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE IV - jeudi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Jeudi, 29 sept. 2011 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE V - vendredi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Vendredi, 30 sept. 2011 à 14h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

#### **DECORATION FLORALE - GROUPE VI - mardi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Mardi, 6 mars 2012 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **17.02.2012**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

#### **DECORATION FLORALE - GROUPE VII - mercredi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Mercredi, 7 mars 2012 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **17.02.2012**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

#### **DECORATION FLORALE - GROUPE VIII - jeudi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Jeudi, 8 mars 2012 à 14h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **17.02.2012**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

#### **DECORATION FLORALE - GROUPE IX - jeudi**

Arrangements piqués dans la mousse.

Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Jeudi, 8 mars 2012 à 20h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**

Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **17.02.2012**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DECORATION FLORALE - GROUPE X - vendredi**

Arrangements piqués dans la mousse.  
Le matériel est à la charge des participants (environ 20 francs par cours).

Date du cours **Vendredi, 9 mars 2012 à 14h00 (chaque 15 jours ou en fonction des fêtes)**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **100 CHF**  
Date limite d'inscription **17.02.2012**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Avenue de la Gare 74**  
Animateur(s) **Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)**

### **DESSIN - GROUPE I**

- Le dessin, base de toute (peinture) expression. Apprendre à trouver l'horizon, la perspective, la composition, les points de repère. Décortiquer vos sujets et les améliorer. Apprendre à mieux voir et observer.  
- Approfondir les différentes techniques.  
Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours **Mercredi, 26 oct. 2011 à 20h00**  
Durée **8 cours de 2h00**  
Prix **135 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **CHATEAUNEUF**  
**école primaire**  
Animateur(s) **Wolters Jan (027 346 62 10)**

### **DESSIN - GROUPE II**

- Le dessin, base de toute (peinture) expression. Apprendre à trouver l'horizon, la perspective, la composition, les points de repère. Décortiquer vos sujets et les améliorer. Apprendre à mieux voir et observer.  
- Approfondir les différentes techniques.  
Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours **Mercredi, 11 jan. 2012 à 20h00**  
Durée **8 cours de 2h00**  
Prix **135 CHF**  
Date limite d'inscription **16.12.2011**  
Salle **CHATEAUNEUF**  
**école primaire**  
Animateur(s) **Wolters Jan (027 346 62 10)**

### **INITIATION A LA PEINTURE A L'HUILE - GROUPE I**

PEINTURE INTUITIVE.

Les doigts pleins de peinture et des feuilles blanches à remplir pour prendre le chemin mystérieux qui mène vers l'intérieur.

Une partie du matériel est fournie et est à la charge des participants (7 francs par cours).

Date du cours **Mardi, 4 oct. 2011 à 19h30**  
Durée **8 cours de 2h00**  
Prix **135 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **AVEN**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Sauthier Rita (027 346 29 85)**  
Remarques **Si complet, un 2e cours peut avoir lieu, début mars 2011.**

**ris@netplus.ch**

## **INITIATION A LA PEINTURE A L'HUILE - GROUPE II**

PEINTURE FIGURATIVE.

Peindre une réalité afin de lui offrir l'éternité!

Une partie du matériel est fournie et est à la charge des participants (8 francs par cours).

Date du cours **Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h30**  
Durée **8 cours de 2h00**  
Prix **135 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **AVEN**  
**à son domicile**  
Animateur(s) **Sauthier Rita (027 346 29 85)**  
Remarques **ris@netplus.ch**

## **MOSAÏQUE**

Apprendre la technique de la mosaïque en utilisant différents matériaux et redonner une deuxième vie à vos objets en bois ou en terre cuite. Créez-les de toutes pièces avec le support de votre choix.

Le matériel est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours **Lundi, 12 mars 2012 à 19h30**  
Durée **10 cours de 2h30**  
Prix **200 CHF**  
Date limite d'inscription **24.02.2012**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**Maison des Jeunes**  
Animateur(s) **Pansini Pasqualina (079 568 47 88)**  
Remarques **pasqualina73@yahoo.fr**

## **SCRAPBOOKING - DECOUVERTE**

Laissez libre cours à votre âme d'artiste et faites vos premiers pas dans le scrapbooking. Des mises en page originales rendront vos albums uniques.

Date du cours **Mercredi, 2 nov. 2011 à 19h30**  
Durée **3 cours de 2h30**  
Prix **60 CHF**  
Date limite d'inscription **21.10.2011**  
Salle **SION**  
**à son domicile, Ronquoz 13**  
Animateur(s) **Bonvin Constance (078 742 40 42)**  
Remarques **bonvin.constance@gmail.com**

## **SCULPTURE EN CERAMIQUE**

Dans une ambiance chaleureuse, vous apprendrez à travailler la terre et à la sculpter selon vos inspirations.

Ces cours sont ouverts autant pour les débutants que les connaisseurs!

La terre et les frais de cuisson sont à la charge des participants (15 francs/kg).

Date du cours	<b>Mardi, 4 oct. 2011 à 14h00</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son atelier, Chemin des Pêcheurs 45</b>
Animateur(s)	<b>Petter Marie-Christine (027 207 11 77)</b>
Remarques	<b>mcpetter@hotmail.com</b>

## Conférences

### LES COULISSES DE NOS DECISIONS

Comment les chiffres et les mots nous influencent-ils?

Comment évaluons-nous les risques?

De quels raccourcis mentaux nous servons-nous pour trier les informations qui nous bombardent et accélérer nos décisions?

Que nous apprend la recherche sur leur fiabilité?

Que nous apprend la recherche sur la fiabilité de notre mémoire et de nos cinq sens? La qualité de nos décisions en dépend aussi.

Un parti pris: proposer des réponses accessibles, utilisables, imagées et passionnantes. Amusons-nous!

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>entrée libre</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Lancaster Ray (079 668 01 08)</b>
Remarques	<b>Conférence donnée par M. Ray LANCASTER. Formateur et responsable de communication.</b>

**ray\_lancaster@yahoo.com**

## Culture

### **LE COMMENCEMENT DES TEMPS AVEC LES CALENDRIERS AZTEQUES**

5'120 ans après leurs créations, les calendriers mayas et aztèques annoncent la fin d'un mode de penser, axé sur le solstice d'hiver 2012. Loin des scénarios de fin du monde affligeants et ridicules, ces calendriers sont une source inestimable d'informations sur qui nous sommes. Nous définissant selon huit chiffres et huit signes, ils nous permettent, grâce à leurs 18'980 possibilités, de prendre conscience des événements ayant formé notre manière de penser et de qui nous sommes réellement.

Analyse de base des quatre calendriers et définition de votre thème complet.

NB: Le cours est d'un niveau facile.

Date du cours	<b>Lundi, 6 fév. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 2h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>20.01.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Evéquoze Damien J. (079 612 20 50)</b>
Remarques	<b>renseignements@sourcier-geobiologie.com</b>

## Divers

### **COURS DE SAUVETAGE – ERDE OU PLAN-CONTHEY**

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.

Date du cours	<b>Mardi, 8 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 2h30</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>A DEFINIR</b>
Animateur(s)	<b>Marmy Fabien (079 753 72 25)</b>

### **URGENCE CHEZ LES PETITS ENFANTS - ERDE OU PLAN-CONTHEY**

Pour toutes les personnes en contact avec des enfants.

Sentez-vous à l'aise lors de premiers secours...

En collaboration avec les Samaritains de Conthey.

Date du cours	<b>Mardi, 24 jan. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>A DEFINIR</b>
Animateur(s)	<b>Divers Intervenants (000 000 00 00)</b>

# Informatique

## **PRISE EN MAIN D'UN PC - GROUPE I**

OBLIGATOIRE POUR LES DEBUTANTS!

Notions élémentaires pour apprendre à travailler sur un ordinateur: les réglages de base – les icônes et les fenêtres – l'explorateur et la gestion de fichiers – les accessoires – le hardware (disque dur, lecteurs de disquettes, CD, DVD, scanner, imprimante...).

Date du cours	<b>Mercredi, 7 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Mutter John (078 661 04 93)</b>
Remarques	<b>john.mutter66@gmail.com</b>

## **PRISE EN MAIN D'UN PC - GROUPE II**

OBLIGATOIRE POUR LES DEBUTANTS!

Notions élémentaires pour apprendre à travailler sur un ordinateur: les réglages de base – les icônes et les fenêtres – l'explorateur et la gestion de fichiers – les accessoires – le hardware (disque dur, lecteurs de disquettes, CD, DVD, scanner, imprimante...).

Date du cours	<b>Jeudi, 8 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Bornet Marc (027 346 48 24)</b>
Remarques	<b>bornet.marc@gmail.com</b>

## **EXCEL**

Découverte des notions de base de Microsoft Office et des fonctions essentielles du tableur (feuille de calcul).

Avoir les connaissances de base d'Excel ou avoir fait le cours "PRISE EN MAIN D'UN PC".

Le support de cours est à la charge des participants.

Date du cours	<b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>8 cours de 2h00</b>
Prix	<b>160 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>14.10.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Mutter John (078 661 04 93)</b>
Remarques	<b>john.mutter66@gmail.com</b>

## **INTERNET**

Initiation à l'Internet: navigateurs, moteurs de recherche, pages web, e-mail.

Avoir des connaissances de base d'un ordinateur ou avoir fait le cours "PRISE EN MAIN D'UN PC".

Le support de cours est à la charge des participants.

Date du cours **Jeudi, 19 jan. 2012 à 19h30 (Ce cours a été reporté d'une semaine. (le 19 janvier au lieu du 12))**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **120 CHF**  
Date limite d'inscription **16.12.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**école primaire**  
Animateur(s) **Bornet Marc (027 346 48 24)**  
Remarques **bornet.marc@gmail.com**

### **TRAITEMENT D'IMAGES - DEBUTANTS**

Transfert d'une image d'un appareil numérique vers un ordinateur, notions techniques de base (luminosité, contraste, bruit, ...), introduction aux retouches photos à l'aide d'un logiciel spécifique (utilisation des outils de correction automatique).

Avoir des connaissances de base d'un ordinateur ou avoir fait le cours "PRISE EN MAIN D'UN PC".

Le support de cours est à la charge des participants (3 francs).

Date du cours **Lundi, 12 sept. 2011 à 19h30**  
Durée **2 cours de 2h00**  
Prix **40 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**école primaire**  
Animateur(s) **Fanti Murielle (076 376 14 16)**  
Remarques **info@pocketstore.ch**

### **TRAITEMENT D'IMAGES - AVANCES**

Techniques avancées de la retouche photos à l'aide d'un logiciel spécifique (recadrage, netteté, détourage, suppression des yeux rouges, traitement artistique, ...). Création d'un album-photos en ligne.

Avoir des connaissances d'un logiciel de traitement d'images ou avoir suivi le cours "TRAITEMENT D'IMAGES - DEBUTANTS".

Le support de cours est à la charge des participants (5 francs).

Date du cours **Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30**  
Durée **4 cours de 2h00**  
Prix **80 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**école primaire**  
Animateur(s) **Fanti Murielle (076 376 14 16)**  
Remarques **info@pocketstore.ch**

### **WORD**

Notions de base de Microsoft Office, mise en page et impression, correction automatique, tabulations.

Avoir les connaissances de base de Word ou avoir fait le cours "PRISE EN MAIN D'UN PC".

Le support de cours est à la charge des participants.

Date du cours	<b>Jeudi, 3 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>7 cours de 2h00</b>
Prix	<b>160 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY</b> <b>école primaire</b>
Animateur(s)	<b>Bornet Marc (027 346 48 24)</b>
Remarques	<b>bornet.marc@gmail.com</b>

# Langues

## ALLEMAND - NIVEAU DEBUTANT (A1)

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune ou très peu de notion de la langue, afin d'être capable de communiquer dans des situations de la vie quotidienne, de rédiger de petits textes élémentaires, de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre globalement des annonces, des affiches. Le matériel est à la charge des participants (le livre: 40 francs).

Date du cours	<b>Jeudi, 22 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>20 cours de 1h30</b>
Prix	<b>220 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Morisod-Heinzmann Dorothee (027 346 04 16)</b>
Remarques	<b>morisod-heinzmann@netplus.ch</b>

## ALLEMAND POUR LA VIE COURANTE & LE MILIEU PROFESSIONNEL (A2)

DEUTSCH IM ALLTAG UND IM BERUF.

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances de base de la langue et qui souhaitent les améliorer, avant tout, dans un but professionnel.

Le matériel est à la charge des participants (le livre: 40 francs).

Date du cours	<b>Lundi, 19 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>20 cours de 1h30</b>
Prix	<b>220 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Morisod-Heinzmann Dorothee (027 346 04 16)</b>
Remarques	<b>morisod-heinzmann@netplus.ch</b>

## ALLEMAND - CONVERSATION (B2)

Rencontres hebdomadaires entre personnes souhaitant maintenir ou améliorer leurs connaissances d'allemand. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits.

Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours	<b>Lundi, 19 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>20 cours de 1h30</b>
Prix	<b>220 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Roch Monika (027 346 41 68)</b>

## ANGLAIS - BEGINNER (A1)-1

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

Le matériel est à la charge des participants (livres: "NEW HEADWAY BEGINNER STUDENT'S BOOK + WORKBOOK WITH KEY"). Disponible à LA LISEUSE A SION. Précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour avoir 10 % de réduction.

Date du cours **Mercredi, 21 sept. 2011 à 18h00**  
Durée **20 cours de 1h30**  
Prix **220 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**école primaire des "Plantys"**  
Animateur(s) **Roberti Nathalie (027 346 59 23)**  
Remarques **roberti@netplus.ch**

### **ANGLAIS - BEGINNER (A1)-2**

Ce cours s'adresse, en principe, aux personnes ayant suivi le cours débutant (A1)-1.

Pour les intéressés 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.

Nous étudierons la 2e partie du livre.

Le matériel est à la charge des participants (livres: "NEW HEADWAY BEGINNER STUDENT'S BOOK + WORKBOOK WITH KEY"). Disponible à LA LISEUSE A SION. Précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour avoir 10 % de réduction.

Date du cours **Mercredi, 21 sept. 2011 à 19h45**  
Durée **20 cours de 1h30**  
Prix **220 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**école primaire des "Plantys"**  
Animateur(s) **Roberti Nathalie (027 346 59 23)**  
Remarques **roberti@netplus.ch**

### **ANGLAIS - ELEMENTARY (A2)**

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.

Le matériel est à la charge des participants (livres: "NEW HEADWAY ELEMENTARY STUDENT'S BOOK (the third edition) + WORKBOOK WITH KEY"). Disponible à LA LISEUSE A SION. Précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour avoir 10 % de réduction.

Date du cours **Mardi, 20 sept. 2011 à 19h00**  
Durée **20 cours de 1h30**  
Prix **220 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**école primaire des "Plantys"**  
Animateur(s) **Roberti Nathalie (027 346 59 23)**  
Remarques **roberti@netplus.ch**

### **ANGLAIS - PRE-INTERMEDIATE (B1)**

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.

Le matériel est à la charge des participants (livres: "NEW HEADWAY PRE-INTERMEDIATE STUDENT'S BOOK +

WORKBOOK WITH KEY"). Disponible à LA LISEUSE A SION. Précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour avoir 10 % de réduction.

Date du cours **Lundi, 19 sept. 2011 à 19h45 (Si il n'y a qu'un groupe, le cours aura lieu à 19h00)**  
Durée **20 cours de 1h30**  
Prix **220 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**école primaire des "Plantys"**  
Animateur(s) **Roberti Nathalie (027 346 59 23)**  
Remarques **roberti@netplus.ch**

### **ANGLAIS - CONVERSATION (B2)**

Rencontres hebdomadaires entre personnes souhaitant maintenir ou améliorer leurs connaissances d'anglais.

Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits.

Le matériel est à la charge des participants.

Date du cours **Lundi, 7 nov. 2011 à 19h00**  
Durée **20 cours de 1h30**  
Prix **220 CHF**  
Date limite d'inscription **21.10.2011**  
Salle **VETROZ**  
**école primaire classe 5P**  
Animateur(s) **Roduit-Keith Doreen (027 346 02 62)**  
Remarques **d\_roudit@hotmail.com**

### **ATELIER PATOIS - DEBUTANT**

Eveil au patois. Historique, passé et présent de cette langue ancestrale. Parler en toute décontraction, afin de se faire l'oreille.

Cours ouvert à TOUS, jeunes (dès 10-12 ans) et moins jeunes.

Date du cours **Jeudi, 27 oct. 2011 à 19h00**  
Durée **6 cours de 1h30**  
Prix **35 CHF**  
Date limite d'inscription **14.10.2011**  
Salle **PREMPLOZ**  
**Salle de la "Cobva"**  
Animateur(s) **Antonin Philippe**  
Remarques **Prix du cours de CHF 35 au lieu de CHF 70, grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisants.**

### **ATELIER PATOIS - DEBUTANT A MOYEN**

Conversation en patois. Phonétique, prononciation, verbes. Construire des phrases simples et lecture de textes plus élaborés. Chansons en patois.

Cours ouvert à TOUS, jeunes (dès 10-12 ans) et moins jeunes.

Date du cours **Jeudi, 3 nov. 2011 à 19h00**  
Durée **6 cours de 1h30**  
Prix **35 CHF**  
Date limite d'inscription **21.10.2011**

Salle	<b>PREMPLOZ</b>
	<b>Salle de la "Cobva"</b>
Remarques	<b>Prix du cours de CHF 35 au lieu de CHF 70, grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisants.</b>

### **ATELIER PATOIS - MOYEN A BON**

Conversation en patois. Phonétique, prononciation, verbes. Construire des phrases simples et lecture de textes plus élaborés. Chansons en patois.

Cours ouvert à TOUS, jeunes (dès 10-12 ans) et moins jeunes.

Date du cours	<b>Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>6 cours de 1h30</b>
Prix	<b>35 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.12.2011</b>
Salle	<b>PREMPLOZ</b>
	<b>Salle de la "Cobva"</b>
Animateur(s)	<b>Antonin Philippe</b>
Remarques	<b>Prix du cours de CHF 35 au lieu de CHF 70, grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisants.</b>

### **ITALIEN POUR VOYAGER - NIVEAU DEBUTANT (A1)**

Le cours est donné en langue italienne!

A la fin de ce cours, vous aurez quelques notions de la langue, un vocabulaire de base et quelques connaissances de la culture italienne.

Avec ce cours, vous serez capable de vous débrouiller dans les situations les plus importantes (à l'hôtel, au restaurant, pour le shopping, demander un renseignement, ...).

Durant ces leçons, vous apprendrez à prononcer les expressions de base et les mots les plus courants.

Le matériel (photocopies + CD) est à la charge des participants (50 francs)

Date du cours	<b>Mardi, 25 oct. 2011 à 18h30</b>
Durée	<b>22 cours de 1h30</b>
Prix	<b>240 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>14.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b>
	<b>à son domicile, Chemin de Terrauneuf 47</b>
Animateur(s)	<b>Sassi Daniele (027 346 02 62)</b>

### **ITALIEN DEBUTANTS II**

Cours de perfectionnement pour les personnes ayant suivi le cours ITALIEN DEBUTANTS I.

Date du cours	<b>Jeudi, 27 oct. 2011 à 18h30 (Support du cours à charge du participant)</b>
Durée	<b>22 cours de 1h30</b>
Prix	<b>240 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>10.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b>
	<b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Sassi Daniele (027 346 02 62)</b>

## Nature

### COMPOSTAGE

Le compostage permet de valoriser vos déchets de cuisine et de jardin en les transformant en nourriture pour votre potager, vos fruitiers ou plantes décoratives.

Ce cours en plein air débutera par une petite théorie expliquant les bases du processus de compostage. Nous verrons ensuite comment constituer un bon compost qui ne sente pas mauvais et passerons en revue le matériel et accessoires nécessaires.

Remarque: Le cours a lieu en extérieur, par tous les temps.

Date du cours	<b>Samedi, 21 avril 2012 à 10h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>15 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>30.03.2012</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Rue de Conthey 30</b>
Animateur(s)	<b>Kuster Dominique (027 346 56 54)</b>

### SORTIE - PLANTES SAUVAGES DE NOS JARDINS

Lors de ces 4 demi-journées, nous irons à la découverte des plantes sauvages comestibles de notre environnement quotidien. En fin de journée, après la cueillette, nous irons en cuisine pour les préparer et les déguster.

Date du cours	<b>Vendredi, 30 mars 2012 à 13h30</b>
Durée	<b>4 cours de 7h30</b>
Prix	<b>180 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>24.02.2012</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Rue de Conthey 30</b>
Animateur(s)	<b>Kuster Dominique (027 346 56 54)</b>

### SORTIE - PLANTES SAUVAGES DE NOS JARDINS ET CHEMINS

Lors de cette journée, nous irons à la découverte des plantes sauvages comestibles de notre environnement quotidien (jardins, chemins, prés). En fin de journée, après la cueillette, nous irons en cuisine pour les préparer et les déguster.

Prendre son pique-nique pour midi.

Date du cours	<b>Dimanche, 22 avril 2012 à 10h00</b>
Durée	<b>1 cours de 10h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>30.03.2012</b>
Salle	<b>REGION VALAIS CENTRAL</b> <b>à définir</b>
Animateur(s)	<b>Kuster Dominique (027 346 56 54)</b>

### TAILLE DES ARBRES FRUITIERS ET ARBUSTES

Date du cours	<b>Samedi, 19 nov. 2011 à 08h30</b>
Durée	<b>3 cours de 3h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>

Salle

**REGION DE CONTHEY**

**à définir**

Animateur(s)

**Bianco Gérald (027 346 38 30)**

Remarques

**gerald.bianco@netplus.ch**

## Plaisirs et détente

### SOIREE - JEUX (COUP DE COEUR) - GROUPE I

Vous aimez jouer, vous êtes parents, grands-parents ou vous animez des groupes? Venez découvrir et essayer les jeux de la ludothèque en compagnie des animatrices. Peut-être avez-vous aussi des jeux à nous faire découvrir? Amenez-les!

En collaboration avec la Ludothèque "Les Branchés".

Date du cours	<b>Mardi, 22 nov. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>entrée libre</b>
Date limite d'inscription	<b>18.11.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY ludothèque</b>
Animateur(s)	<b>Divers Intervenants (000 000 00 00)</b>
Remarques	<b>ludoconthey@netplus.ch</b>

### SOIREE - JEUX (COUP DE COEUR) - GROUPE II

Vous aimez jouer, vous êtes parents, grands-parents ou vous animez des groupes? Venez découvrir et essayer les jeux de la ludothèque en compagnie des animatrices. Peut-être avez-vous aussi des jeux à nous faire découvrir? Amenez-les!

En collaboration avec la Ludothèque "Les Branchés".

Date du cours	<b>Mardi, 7 fév. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>entrée libre</b>
Date limite d'inscription	<b>03.02.2012</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY ludothèque</b>
Animateur(s)	<b>Divers Intervenants (000 000 00 00)</b>
Remarques	<b>ludoconthey@netplus.ch</b>

### SORTIE - BALADE & ECRITURE

Vous aimez la nature, la marche...

Envie de combiner cette activité avec de l'écriture?

Une journée pour profiter du soleil, des sentiers pédestres, PARTAGER UNE BALADE.

En chemin, ouvrir des parenthèses, s'arrêter, écouter, regarder, se laisser inspirer par les beautés qui nous entourent et ECRIRE...

ECRIRE JUSTE POUR LE PLAISIR, JUSTE POUR GARDER UNE TRACE DE CES INSTANTS PARTAGES...

Remarque: Prendre un pique-nique.

Date du cours	<b>Samedi, 26 mai 2012 à 10h00 (date de réserve : 9 juin et non pas le 2 juin.)</b>
Durée	<b>1 cours de 7h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>20.04.2012</b>
Salle	<b>REGION VALAIS CENTRAL à définir</b>
Animateur(s)	<b>Berthousoz Sandra</b>
Personne responsable	<b>Roh Bettina (027 306 91 77)</b>
Remarques	<b>laplume@windowslive.com</b>

## Santé et Bien-être

### AROMATHERAPIE - NIVEAU I

Venez découvrir les huiles essentielles; leurs senteurs, différentes applications et leur utilisation dans la vie courante.

Le matériel est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours	<b>Mardi, 6 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>3 cours de 2h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Mudry Josiane (027 346 41 73)</b>
Remarques	<b>josiane.mudry@bluewin.ch</b>

### AROMATHERAPIE - NIVEAU II

Cours destiné aux personnes ayant suivi le cours "AROMATHERAPIE - NIVEAU I".

Découvrir d'autres huiles essentielles.

Les hydrolats (eaux florales) et l'association des huiles essentielles avec les couleurs.

Le matériel est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours	<b>Mardi, 17 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>3 cours de 2h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>15.12.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire des "Plantys"</b>
Animateur(s)	<b>Mudry Josiane (027 346 41 73)</b>
Remarques	<b>josiane.mudry@bluewin.ch</b>

### ATELIER - POUR QUE MANGER SOIT UN PLAISIR

Vivre une journée autour de l'alimentation. Goûter, expérimenter, sentir ce que ça vous fait de manger. Vous laisser envahir par les senteurs, les goûts, les couleurs. Exprimer et transmettre ce que vous vivez avec l'alimentation. Et si le fait de se nourrir était bien plus qu'une affaire de calories?

Repas de midi compris.

Date du cours	<b>Samedi, 24 sept. 2011 à 09h30</b>
Durée	<b>1 cours de 7h00</b>
Prix	<b>120 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>ST-SEVERIN</b> <b>à son cabinet</b> <b>Rte des Fontannes 1</b> <b>1975 St-Séverin</b>
Animateur(s)	<b>Bianco Sophie (076 345 51 67)</b>
Remarques	<b>sofbianco@netplus.ch</b>

### ATELIER - 6 SENS

Développement du sixième sens et de la créativité à l'aide de différentes techniques: peinture, terre, collage, écriture,

Pierre. Chaque cours est basé sur un sens différent (ouïe, odorat, toucher, vue, goût).

Le matériel est compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>6 cours de 3h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>St-SEVERIN à son domicile, Rue Lombarde 24</b>
Animateur(s)	<b>Germanier Isabelle (079 220 34 22)</b>
Remarques	<b>isabelle.germanier@netplus.ch</b>

## **DE LA FOURCHE A LA FOURCHETTE**

Partez à la découverte des aliments.

Découvrez comment nos aliments sont transformés (ex: les céréales du petit déjeuner, le lait (vache, soja, riz, dé lactosé), la purée de pommes de terre en flocons, ...). Apprenez à décrypter les emballages (additifs, allergènes, composition, ...). Un festival de dégustations et de démonstrations vous attend.

Le matériel est à la charge des participants (env. 15 francs).

Date du cours	<b>Mardi, 13 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>4 cours de 1h30</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ école primaire classe 5P</b>
Animateur(s)	<b>Constantin Carole</b>
Remarques	<b>ca.constantin@gmail.com</b>

## **DO.IN**

Le Do.in est une technique japonaise d'automassage issue de l'acupuncture. Il consiste en une série d'exercices: stimulations par tapotements et frictions, étirements, renforcements, pressions, respirations et recentrage de l'énergie. Le Do-in est un automassage simple, efficace et accessible à tous. Sa pratique régulière favorise une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, clé pour une meilleure santé et une vie plus joyeuse et tonique.

Date du cours	<b>Mercredi, 11 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 1h30</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>SION Avenue de Tourbillon 43, 3e étage</b>
Animateur(s)	<b>Micheloud Liliane (027 207 29 81)</b>

## **FLEURS DE BACH - NIVEAU I**

Cours de base.

Selon le Dr Bach, les maladies sont souvent le résultat de nos peurs, nos angoisses et l'absence de sens à notre vie. Les harmonisants de fleurs créés par ce médecin agissent sur nos émotions et nos attitudes.

Le support de cours est à la charge des participants (20 francs).

Date du cours	<b>Mercredi, 23 nov. 2011 à 19h00</b>
---------------	---------------------------------------

Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>SION</b> <b>Avenue de Tourbillon 43, 3e étage</b>
Animateur(s)	<b>Micheloud Liliane (027 207 29 81)</b>
Personne responsable	<b>Roh Bettina (027 306 91 77)</b>
Remarques	<b>liliane.micheloud@bluewin.ch</b>

### **LES MICROBES: NOS AMIS ET... ENNEMIS**

Découvrez comment sont utilisés les bactéries et champignons pour obtenir de savoureux aliments tels que le salami, la sauce soja, les yaourts, ... Venez également faire un petit tour d'horizon des méchantes bactéries qui détériorent les aliments et qui nous rendent malades. Apprenez quelques gestes simples pour éviter les intoxications alimentaires.

Le matériel est à la charge des participants (env. 10 francs).

Date du cours	<b>Mardi, 8 nov. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>4 cours de 1h30</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>école primaire classe 5P</b>
Animateur(s)	<b>Constantin Carole</b>
Remarques	<b>ca.constantin@gmail.com</b>

### **MEDITATION GUIDEE EN GROUPE - GROUPE I**

Dans la vie, tout nous ramène à l'extérieur (nos sens, les autres, le travail, les relations amoureuses) et rien nous ramène à l'intérieur de nous-mêmes. Comprendre cela, c'est comprendre la méditation.

La plupart du temps, nous sommes emportés ou dominés par nos pensées ou nos sentiments. C'est un état naturel dont nous avons oublié l'accès. La méditation est une technique qui nous aide simplement à nous sortir de ce monde de pensées et d'émotions et à entrer dans un état de silence. Si le vrai bonheur ne peut être trouvé dans les plaisirs mondains, où peut-on le trouver?

Le support de cours est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours	<b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h00 (chaque 15 jours)</b>
Durée	<b>14 cours de 1h00</b>
Prix	<b>110 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>14.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Chemin de Terrauneuf 47</b>
Animateur(s)	<b>Sassi Daniele (027 346 02 62)</b>
Remarques	<b>d.sassi@live.com</b>

### **MEDITATION GUIDEE EN GROUPE - GROUPE II**

Dans la vie, tout nous ramène à l'extérieur (nos sens, les autres, le travail, les relations amoureuses) et rien nous ramène à l'intérieur de nous-mêmes. Comprendre cela, c'est comprendre la méditation.

La plupart du temps, nous sommes emportés ou dominés par nos pensées ou nos sentiments. C'est un état naturel dont nous avons oublié l'accès. La méditation est une technique qui nous aide simplement à nous sortir de ce monde de pensées et d'émotions et à entrer dans un état de silence. Si le vrai bonheur ne peut être trouvé dans les plaisirs mondains, où peut-on le trouver?

Le support de cours est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours **Jeudi, 27 oct. 2011 à 09h15 (chaque 15 jours)**  
Durée **14 cours de 1h00**  
Prix **110 CHF**  
Date limite d'inscription **14.10.2011**  
Salle **VETROZ**  
**à son domicile, Chemin de Terrauneuf 47**  
Animateur(s) **Sassi Daniele (027 346 02 62)**  
Remarques **d.sassi@live.com**

## **QI GONG**

Cette gymnastique traditionnelle chinoise est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, le Qi. En utilisant la respiration, la concentration et des mouvements doux, tout l'organisme est fortifié.

Le Qi Gong est facile à suivre et se prête comme excellent exercice d'échauffement/préparation avant le Tai Ji.

Tenue de détente, souple et confortable, chaussures légères/gym.

Date du cours **Mercredi, 28 sept. 2011 à 18h00**  
Durée **20 cours de 0h50**  
Prix **125 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**ancienne école de Magnot**  
Animateur(s) **Keefe Christopher (027 306 57 17)**  
Remarques **chris.keefe@mac.com**

## **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

La réflexologie est une pratique de santé ancestrale. Ce massage des pieds stimule à distance les organes du corps qui y sont reflétés. La réflexologie favorise la circulation du sang et de l'énergie, apporte détente et bien-être, contribue à soulager certains maux et à se sentir en meilleure forme.

Ce cours est destiné aux personnes qui désirent apprendre les bases de la réflexologie plantaire, en faire bénéficier famille et amis et la pratiquer en automassage.

Le matériel est à la charge des participants (environ 10 francs).

**IMPORTANT:** Inscription par deux, si possible.

Date du cours **Mercredi, 21 sept. 2011 à 19h00**  
Durée **6 cours de 2h15**  
Prix **135 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **SION**  
**Avenue de Tourbillon 43, 3e étage**  
Animateur(s) **Micheloud Liliane (027 207 29 81)**  
Remarques **liliane.micheloud@bluewin.ch**

## **REGARD INTERIEUR**

Développement personnel. Découvrir vos différentes facettes par la fabrication de cartes en collage.

Ce cours a lieu tous les lundis, sauf les jours fériés. Vous pouvez vous inscrire pour le nombre de cours souhaité.

Le matériel est compris dans le prix du cours.

Date du cours **Lundi, 24 oct. 2011 à 19h00 (jusqu'au 25 juin )**

Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>25 CHF (le cours de 3h)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>St-SEVERIN</b> <b>à son domicile, Rue Lombarde 24</b>
Animateur(s)	<b>Germanier Isabelle (079 220 34 22)</b>
Remarques	<b>isabelle.germanier@netplus.ch</b>

### **SHIATSU - NIVEAU I**

Le shiatsu est une technique de massage énergétique, d'origine japonaise. Il se pratique sur une personne habillée et couchée au sol.

Lors de ces 4 soirées, vous découvrirez comment il est possible d'équilibrer, par de douces pressions, l'énergie circulant au niveau des méridiens d'acupuncture.

- Tenue confortable.
- Prendre avec soi un tapis de yoga et une couverture.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>65 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>A DEFINIR</b>
Animateur(s)	<b>Loesch Francine (076 381 21 56)</b>
Personne responsable	<b>Roh Bettina (027 306 91 77)</b>

### **SHIATSU - NIVEAU II**

Pour les personnes ayant suivi le cours "SHIATSU - NIVEAU I".

- Tenue confortable.
- Prendre avec soi un tapis de yoga et une couverture.

Date du cours	<b>Mercredi, 2 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>5 cours de 2h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>A DEFINIR</b>
Animateur(s)	<b>Loesch Francine (076 381 21 56)</b>
Personne responsable	<b>Roh Bettina (027 306 91 77)</b>

### **SOPHROLOGIE - GROUPE I**

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine à l'aide de techniques et méthodes à médiation corporelle.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos pensées, nos émotions et mobilise nos capacités d'attention, de présence à soi et aux autres.

Date du cours	<b>Jeudi, 15 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>8 cours de 1h30</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>07.09.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>ancienne école de Magnot</b>
Animateur(s)	<b>Biollaz Rodriguez Pascale (027 306 62 34)</b>
Remarques	<b>p.biollaz@bluewin.ch</b>

## **SOPHROLOGIE - GROUPE II**

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine à l'aide de techniques et méthodes à médiation corporelle.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos pensées, nos émotions et mobilise nos capacités d'attention, de présence à soi et aux autres.

Date du cours	<b>Jeudi, 12 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>8 cours de 1h30</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>ancienne école de Magnot</b>
Animateur(s)	<b>Biollaz Rodriguez Pascale (027 306 62 34)</b>
Remarques	<b>p.biollaz@bluewin.ch</b>

## **SORTIES - RAQUETTES - GROUPE I**

Dans une ambiance conviviale, proche de la nature, venez goûter aux plaisirs d'une balade dans la neige!

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours	<b>Samedi, 7 jan. 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>MAYENS DE CONTHEY &amp; MAYENS DE MY</b>
Animateur(s)	<b>Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)</b>
Remarques	<b>nordicpascale@netplus.ch</b>

## **SORTIES - RAQUETTES - GROUPE II**

Dans une ambiance conviviale, proche de la nature, venez goûter aux plaisirs d'une balade dans la neige!

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours	<b>Jeudi, 12 jan. 2012 à 13h30</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>MAYENS DE CONTHEY &amp; MAYENS DE MY</b>
Animateur(s)	<b>Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)</b>
Remarques	<b>nordicpascale@netplus.ch</b>

## **SORTIES - NORDIC WALKING - GROUPE I**

Pour ceux qui veulent pratiquer ce sport en groupe.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours	<b>Jeudi, 15 sept. 2011 à 13h30</b>
Durée	<b>10 cours de 2h00</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>ERDE ET REGION</b> <b>à définir</b>

Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**  
Remarques **nordicpascale@netplus.ch**

### **SORTIES - NORDIC WALKING - GROUPE II**

Pour ceux qui veulent pratiquer ce sport en groupe.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours **Samedi, 17 sept. 2011 à 09h00**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **60 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **ERDE ET REGION**  
**à définir**  
Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**  
Remarques **nordicpascale@netplus.ch**

### **SORTIES - NORDIC WALKING - GROUPE III**

Pour ceux qui veulent pratiquer ce sport en groupe.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours **Mercredi, 4 avril 2012 à 18h30**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **60 CHF**  
Date limite d'inscription **30.03.2012**  
Salle **ERDE ET REGION**  
**à définir**  
Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**  
Remarques **nordicpascale@netplus.ch**

### **SORTIES - INITIATION AU NORDIC WALKING - GROUPE I**

Initiation à une forme de marche sportive originaire de Scandinavie et dont le principe est emprunté au ski de fonds. Ce sport se pratique avec des bâtons, fait travailler davantage de muscles que la marche tout en ménageant les articulations et le dos.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de basket et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons : 5 francs/cours)

Date du cours **Mercredi, 21 sept. 2011 à 18h00**  
Durée **4 cours de 1h30**  
Prix **20 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **BERGES DU RHÔNE**  
**parking du "Restaurant des Iles"**  
Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**  
Remarques **nordicpascale@netplus.ch**

### **SORTIES - INITIATION AU NORDIC WALKING - GROUPE II**

Initiation à une forme de marche sportive originaire de Scandinavie et dont le principe est emprunté au ski de fonds. Ce sport se pratique avec des bâtons, fait travailler davantage de muscles que la marche tout en ménageant les

articulations et le dos.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de basket et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons : 5 francs/cours)

Date du cours **Jeudi, 19 avril 2012 à 18h00**  
Durée **4 cours de 1h30**  
Prix **20 CHF**  
Date limite d'inscription **06.04.2012**  
Salle **BERGES DU RHÔNE**  
**parking du "Restaurant des Iles"**  
Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**

## **SORTIES - NORDIC WALKING LIGHT**

Pour ceux qui veulent pratiquer ce sport en groupe.

Remarque: être équipé d'habits de marche, d'une bonne paire de baskets et se munir d'une paire de bâtons pour le nordic walking (possibilité de louer les bâtons: 5 francs/cours).

Date du cours **Lundi, 16 avril 2012 à 18h45**  
Durée **10 cours de 2h00**  
Prix **60 CHF**  
Date limite d'inscription **30.03.2012**  
Salle **ERDE ET REGION**  
**à définir**  
Animateur(s) **Mazzella-Roh Pascale (027 346 01 84)**  
Remarques **nordicpascale@netplus.ch**

## **TAI JI**

Le TAI JI (tai-chi), en tant qu'art martial interne, insiste sur le développement d'une force souple et dynamique par opposition à la force physique pure. Cette danse ritualisée avec ses douces séquences de mouvements agiles, permet le passage du Qi (énergie vitale) au travers des méridiens.

En pratiquant le Tai Ji, les tensions et blocages qui s'accumulent au cours de la vie quotidienne disparaissent.

Les cours de Qi Gong et de Tai Ji peuvent très bien se succéder.

Tenue de détente, souple et confortable, chaussures légères/gym.

Date du cours **Mercredi, 28 sept. 2011 à 19h00**  
Durée **20 cours de 1h00**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **VETROZ**  
**ancienne école de Magnot**  
Animateur(s) **Keefe Christopher (027 306 57 17)**  
Remarques **chris.keefe@mac.com**

## **YOGA ET RELAXATION**

Matériel nécessaire:

- vêtements chauds et confortables;
- tapis de yoga.

Date du cours **Mardi, 20 sept. 2011 à 19h00 (chaque 15 jours)**  
Durée **6 cours de 1h30**  
Prix **75 CHF**

Date limite d'inscription **02.09.2011**  
Salle **PLAN-CONTHEY**  
**Maison des Jeunes**  
Animateur(s) **Luisier-Délèze Françoise (079 220 31 73)**  
Remarques **irisone@bluewin.ch**

### **YOGA DEBUTANTS - GROUPE I**

Par les postures (Asanas), les exercices respiratoires (Pranayamas), la relaxation, la concentration, le Yoga (=Union) améliore notre santé à tous les niveaux: souplesse et fermeté du corps, respiration correcte, revitalisation, meilleure maîtrise émotionnelle et mentale, union corps-mental-esprit.

Selon Roger Clerc ("Yoga de l'Energie, un yoga pour l'Occident"), c'est "l'Art de vivre des temps modernes".

Hatha-yoga complet, le Yoga de l'Energie porte en outre l'accent sur le contrôle du souffle et de l'énergie vitale (prana).

Date du cours **Mardi, 25 oct. 2011 à 17h30**  
Durée **10 cours de 1h30**  
Prix **150 CHF (ce cours prévu au 20 septembre est reporté au 25 octobre)**  
Date limite d'inscription **21.10.2011**  
Salle **SION**  
**Avenue de Tourbillon 43, 3e étage**  
Animateur(s) **Micheloud Liliane (027 207 29 81)**  
Remarques **liliane.micheloud@bluewin.ch**

### **YOGA DEBUTANTS - GROUPE II**

Par les postures (Asanas), les exercices respiratoires (Pranayamas), la relaxation, la concentration, le Yoga (=Union) améliore notre santé à tous les niveaux: souplesse et fermeté du corps, respiration correcte, revitalisation, meilleure maîtrise émotionnelle et mentale, union corps-mental-esprit.

Selon Roger Clerc ("Yoga de l'Energie, un yoga pour l'Occident"), c'est "l'Art de vivre des temps modernes".

Hatha-yoga complet, le Yoga de l'Energie porte en outre l'accent sur le contrôle du souffle et de l'énergie vitale (prana).

Date du cours **Mardi, 25 oct. 2011 à 19h15 (Ce cours prévu le 20 septembre est reporté au 25 octobre)**  
Durée **10 cours de 1h30**  
Prix **150 CHF**  
Date limite d'inscription **21.10.2011**  
Salle **SION**  
**Avenue de Tourbillon 43, 3e étage**  
Animateur(s) **Micheloud Liliane (027 207 29 81)**  
Remarques **liliane.micheloud@bluewin.ch**

## Saveurs et senteurs

### CUISINE I - MENU AUTOMNAL

- Croustillant de champignons
- Magret de canard aux figues
- Poire pochée, sauce caramel au beurre salé

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 4 oct. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

### CUISINE II - CUISINE DU CANADA

- Crème aux oignons
- Tourtière
- Tartelette au sirop d'érable

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 15 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

### CUISINE III - MENU DE NOEL - GROUPE I

- Plateau surprise de Noël
- Cabillaud au saumon, sauce au safran
- Caille aux épices
- Mousse aux spéculoos

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 13 déc. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.11.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>

**CUISINE III - MENU DE NOEL - GROUPE II**

- Plateau surprise de Noël
- Cabillaud au saumon, sauce au safran
- Caille aux épices
- Mousse aux spéculoos

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 20 déc. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.11.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

**CUISINE IV - CUISINE INDIENNE**

- Paratas aux légumes
- Boeuf khorma aux amandes
- Velouté de patate douce

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 17 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.12.2011</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

**CUISINE V - MENU DE LA ST-VALENTIN - GROUPE I**

- Soupe de carottes au lait de coco
- Gambas flambées à la crème de paprika
- Gratin de mandarines

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 31 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>13.01.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>

**CUISINE V - MENU ST-VALENTIN - GROUPE II**

- Soupe de carottes au lait de coco
- Gambas flambées à la crème de paprika
- Gratin de mandarines

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 7 fév. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>13.01.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

**CUISINE VI - MENU DE PAQUES**

- Mousse au basilic et concassées de tomates
- Filet mignon en croûte d'ail des ours
- Crème de sureau en tulipe

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 27 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>24.02.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

**CUISINE VII - CUISINE THAÏLANDAISE - GROUPE I**

- Soupe Thaïlandaise
- Poulet au curry vert
- Flan au riz gluant

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 17 avril 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>30.03.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

## **CUISINE VII - CUISINE THAÏLANDAISE - GROUPE II**

- Soupe Thaïlandaise
- Poulet au curry vert
- Flan au riz gluant

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 24 avril 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>30.03.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

## **CUISINE VIII - CUISINE DU SUD**

- Gaspacho poivrons–framboises
- Tronçons de lotte au jus crémé d'ail rose
- Crème catalane

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 8 mai 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>27.04.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

## **CUISINE IX - MENU D'ETE**

- Smoothie petits pois et lait de coco
- Crumble de légumes d'été
- Crème aux pêches

IMPORTANT: 8 personnes maximum.

Le matériel, les ingrédients et les recettes sont fournis et compris dans le prix du cours.

Date du cours	<b>Mardi, 19 juin 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.05.2012</b>
Salle	<b>CHATEAUNEUF</b> <b>C.O. "Derborence"</b>
Animateur(s)	<b>Karlen Marjorie</b>
Remarques	<b>marjo@netplus.ch</b>

## Visites et randonnées

### VISITES POUR EXPLORER L'HISTOIRE DU VALAIS

Explorer l'histoire du Valais de manière approfondie en suivant un cycle de 5 visites: 4 visites historiques et une visite découverte.

1. Sion : cette première visite comprendra une introduction à l'histoire du Valais suivie d'une approche de la préhistoire valaisanne.
2. Martigny notre parcours nous mènera de la voie romaine au mithraeum en passant par l'amphithéâtre, le forum et les thermes. Situé sur l'importante route du Grand-St-Bernard, le Valais romain nous interpelle.
3. Sion vieille ville: nous partirons à la découverte de la cité médiévale à travers ses nombreux monuments religieux et profanes.
4. Sion Valère: visite du Musée d'Histoire du Valais. Dans un écrin de pierre, 25 salles et plus d'un millier d'objets pour connaître le Valais d'hier de manière à comprendre le Valais d'aujourd'hui.
5. Saillon: pour notre dernière visite nous partirons à la découverte d'une gigantesque curiosité naturelle avec en toile de fond la rocambolesque aventure d'une toile du peintre Gustave Courbet.

Date du cours	<b>Jeudi, 14 mars 2013 à 14h00 (cycle de 5 visites (de 3h))</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>14.02.2013</b>
Salle	<b>SION / MARTIGNY</b> <b>Place de la Planta / Fondation Gianadda</b>
Animateur(s)	<b>Rapalli Ginette (079 771 89 38)</b>
Remarques	<b>ginetterapalli@bluewin.ch</b>

### SORTIE - CHEMIN DE CROIX-SANCE (LE CHEMIN DE NOTRE DAME DE LA GARDE A EVOLENE)

Les Coptes et les Syriaques orthodoxes sont également des chrétiens. Eux voient cependant le chemin, appelé ici «de croix», d'une manière différente. Les 14 stations du chemin, dit «initiatique», se retrouvent dans les temples de religions et de philosophies différentes à la nôtre. Une corrélation à la double circulation de la lumière intérieure de l'homme qui circule par ces sept chakras. Ce chemin est un mode d'emploi à l'éveil de l'énergie christique en nous. Explication de la symbolique alchimique des stations qui sont placées sur des croisements telluriques puissants.

Le sentier est une promenade facile. Prendre tout de même de bonnes chaussures.

Rendez vous:

parking de la station d'essence Tamoil à Sion, en face du garage Citroën, au départ de la route du val d'Hérens.

Date du cours	<b>Samedi, 7 avril 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>30.03.2012</b>
Salle	<b>REGION D'EVOLENE</b> <b>Chemin de Notre Dame de la Garde</b>
Animateur(s)	<b>Evéquoz Damien J. (079 612 20 50)</b>
Remarques	<b>geobiologue@ymail.com</b>

## Unipop Juniors

### APRES-MIDI - JEUX (COUP DE COEUR) - 8-10 ANS

Parents, grands-parents, nous vous proposons un après-midi de jeux en compagnie de vos enfants ou petits-enfants ! Venez vous plonger dans l'univers passionnant des jeux de société. Nous vous ferons découvrir nos nombreuses nouveautés !

Places limitées, 12 enfants maximum !

En collaboration avec la Ludothèque "Les Branchés".

Date du cours	<b>Mercredi, 9 nov. 2011 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>entrée libre</b>
Date limite d'inscription	<b>04.11.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY</b> <b>ludothèque</b>
Animateur(s)	<b>Divers Intervenants (000 000 00 00)</b>
Remarques	<b>ludoconthey@netplus.ch</b>

### APRES-MIDI - JEUX (COUP DE COEUR) - 5-7 ANS

Parents, grands-parents, nous vous proposons un après-midi de jeux en compagnie de vos enfants ou petits-enfants ! Venez vous plonger dans l'univers passionnant des jeux de société. Nous vous ferons découvrir nos nombreuses nouveautés !

Places limitées, 12 enfants maximum !

En collaboration avec la Ludothèque "Les Branchés".

Date du cours	<b>Mercredi, 25 jan. 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>entrée libre</b>
Date limite d'inscription	<b>20.01.2012</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY</b> <b>ludothèque</b>
Animateur(s)	<b>Divers Intervenants (000 000 00 00)</b>
Remarques	<b>ludoconthey@netplus.ch</b>

### ATELIERS-ENFANTS - DECORATION FLORALE - GROUPE I

Arrangements piqués dans la mousse.

Dès la 3 primaire.

Pour le matériel: 10 francs.

Date du cours	<b>Mercredi, 12 oct. 2011 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>15 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>03.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Avenue de la Gare 74</b>
Animateur(s)	<b>Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)</b>

### ATELIERS-ENFANTS - DECORATION FLORALE - GROUPE II

Arrangements piqués dans la mousse.

Dès la 3 primaire.

Pour le matériel: 10 francs.

Date du cours	<b>Mercredi, 11 avril 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>15 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>23.03.2012</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Avenue de la Gare 74</b>
Animateur(s)	<b>Cordonier Anne-Louise (027 346 46 72)</b>

### **ATELIERS-ENFANTS - DEVELOPPER LA CREATIVITE**

L'imagination des enfants est débordante! Le but de ce cours est de développer leur observation et leur apprendre de nouvelles techniques; crayon, feutre, peinture, pastel, collages, compositions... tout en se laissant guider dans l'inspiration à travers différents cours à thèmes; les animaux, les couleurs, les personnages, les décors, les véhicules...

Enfants de 6 à 12 ans.

Pour le matériel: 35 francs.

Date du cours	<b>Mercredi, 28 sept. 2011 à 13h30</b>
Durée	<b>8 cours de 1h30</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>PLAN-CONTHEY</b> <b>ancienne maison d'école</b>
Animateur(s)	<b>Rausis Pamela (027 346 53 84)</b>

## Education

### FORMATION POUR FORMATEURS-DATE SELON VOTRE CHOIX

Pour toute personne qui a une matière à enseigner à des adultes dans divers secteurs.

Pour vous améliorer avec la formation d'adultes. Mieux animer des cours et séminaires. Objectifs, contenu et timing, techniques d'animation et supports, évaluation. Concret et pragmatique, l'occasion d'approfondir des thèmes qui vous tiennent à cœur.

Déroulement :

Avant votre cours, pendant 10 minutes, nous fixons les objectifs et les points que vous désirez approfondir. Après l'avoir suivi on discute ensemble des suggestions.

Durée	<b>2h00</b>
Prix	<b>25 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>21.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Chemin de Terrauneuf 47</b>
Animateur(s)	<b>Sassi Daniele (027 346 02 62)</b>
Remarques	<b>d.sassi@live.com</b>

### INITIATION A LA FORMATION D'ADULTES

Pour toute personne qui a une matière à enseigner à des adultes dans divers secteurs.

Le cours s'adresse à des enseignants qui débutent ou qui font leurs premiers pas dans l'enseignement.

Pour vous familiariser avec la formation d'adultes. Apprendre les principes de base de la formation d'adultes: technique et style d'apprentissage. Objectifs, contenu et timing, techniques d'animation et supports, évaluation. Cours concret et pragmatique!

Le support de cours est à la charge des participants (environ 10 francs).

Date du cours	<b>Samedi, 19 nov. 2011 à 09h30 (09h30-12h00 &amp; 14h00-17h30)</b>
Durée	<b>3 cours de 6h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>28.10.2011</b>
Salle	<b>VETROZ</b> <b>à son domicile, Chemin de Terrauneuf 47</b>
Animateur(s)	<b>Sassi Daniele (027 346 02 62)</b>
Remarques	<b>d.sassi@live.com</b>