

Artisanat et créativité

AQUARELLE A

Aquarelle réalisée par Claudine Kueffer

La technique de l'aquarelle, art de la transparence et de la lumière de l'eau et des couleurs vous sera enseignée par Mme Amélie Urfer, aquarelliste

No de cours	26
Dates	20 septembre 2016, 18:15 – 20:00 27 septembre 2016, 18:15 – 20:00 04 octobre 2016, 18:15 – 20:00 11 octobre 2016, 18:15 – 20:00 18 octobre 2016, 18:15 – 20:00 08 novembre 2016, 18:15 – 20:00 15 novembre 2016, 18:15 – 20:00 22 novembre 2016, 18:15 – 20:00 29 novembre 2016, 18:15 – 20:00 06 décembre 2016, 18:15 – 20:00
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Urfer Amélie
Remarques	LISTE DU MATERIEL : Boîte aquarelle de 12 couleurs. Pinceau petit gris 3 Papier 300 g en bloc ou feuilles Crayon + gomme mie de pain. Scotch et papier ménage. Gobelet en verre ou plastique.

BANDES DESSINEES

En compagnie du dessinateur Joël Schopfer alias Guéguèl , vous pourrez découvrir le monde merveilleux de la bande dessinée .

De l'élaboration de l'histoire et des personnages jusqu'au story-board en passant par l'ancrage et la mise en couleurs, toutes les facettes de la BD seront abordées dans ce cours.

Tous styles et tous âges (dès 8 ans)

No de cours	28
Dates	28 septembre 2016, 14:00 – 16:00 05 octobre 2016, 14:00 – 16:00 12 octobre 2016, 14:00 – 16:00 19 octobre 2016, 14:00 – 16:00 09 novembre 2016, 14:00 – 16:00 16 novembre 2016, 14:00 – 16:00 23 novembre 2016, 14:00 – 16:00 30 novembre 2016, 14:00 – 16:00 07 décembre 2016, 14:00 – 16:00 14 décembre 2016, 14:00 – 16:00 21 décembre 2016, 14:00 – 16:00 11 janvier 2017, 14:00 – 16:00 18 janvier 2017, 14:00 – 16:00 25 janvier 2017, 14:00 – 16:00 01 février 2017, 14:00 – 16:00 08 février 2017, 14:00 – 16:00 15 février 2017, 14:00 – 16:00 22 février 2017, 14:00 – 16:00 06 mars 2017, 14:00 – 16:00 15 mars 2017, 14:00 – 16:00 22 mars 2017, 14:00 – 16:00 29 mars 2017, 14:00 – 16:00
Prix du cours	325.00 CHF
Lieu	CO de St-Guérin

Petit-Chasseur 39
Sion
Salle de dessin au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices

Schopfer Joël

Remarques

Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

DESSIN-PEINTURE A

Apprendre à dessiner, c'est surtout apprendre à regarder et laisser libre cours à son imagination. Dans ce cours, vous pourrez :

Vous initier, voire vous perfectionner dans le dessin de manière amusante et originale.

Tester les différentes techniques existantes : crayon, fusain, pastel, acrylique, aquarelle.

Comprendre le monde qui nous entoure et apprendre à le représenter à travers le dessin et la peinture.

Apprendre à créer sa propre bande dessinée (facultatif). L'anatomie, la lumière, la perspective, la couleur, la bande dessinée...

Dans ce cours c'est vous qui décidez ce que vous vous voulez apprendre, et c'est ensemble que nous avancerons dans cet apprentissage.

No de cours

29

Dates

28 septembre 2016, 16:30 – 18:30

05 octobre 2016, 16:30 – 18:30

12 octobre 2016, 16:30 – 18:30

19 octobre 2016, 16:30 – 18:30

09 novembre 2016, 16:30 – 18:30

16 novembre 2016, 16:30 – 18:30

23 novembre 2016, 16:30 – 18:30

30 novembre 2016, 16:30 – 18:30

07 décembre 2016, 16:30 – 18:30

14 décembre 2016, 16:30 – 18:30

21 décembre 2016, 16:30 – 18:30

11 janvier 2017, 16:30 – 18:30

18 janvier 2017, 16:30 – 18:30

25 janvier 2017, 16:30 – 18:30

01 février 2017, 16:30 – 18:30

08 février 2017, 16:30 – 18:30

15 février 2017, 16:30 – 18:30

22 février 2017, 16:30 – 18:30

08 mars 2017, 16:30 – 18:30

15 mars 2017, 16:30 – 18:30

22 mars 2017, 16:30 – 18:30

29 mars 2017, 16:30 – 18:30

Prix du cours 325.00 CHF

Lieu CO de St-Guérin
Petit-Chasseur 39
Sion
Salle de dessin au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices Schopfer Joël

Remarques Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

DESSIN-PEINTURE B

Apprendre à dessiner, c'est surtout apprendre à regarder et laisser libre cours à son imagination. Dans ce cours, vous pourrez :

Vous initier, voire vous perfectionner dans le dessin de manière amusante et originale.

Tester les différentes techniques existantes : crayon, fusain, pastel, acrylique, aquarelle.

Comprendre le monde qui nous entoure et apprendre à le représenter à travers le dessin et la peinture.

Apprendre à créer sa propre bande dessinée (facultatif). L'anatomie, la lumière, la perspective, la couleur, la bande dessinée...

Dans ce cours c'est vous qui décidez ce que vous vous voulez apprendre, et c'est ensemble que nous avancerons dans cet apprentissage.

No de cours 30

Dates 28 septembre 2016, 18:40 – 20:40

05 octobre 2016, 18:40 – 20:40
12 octobre 2016, 18:40 – 20:40
19 octobre 2016, 18:40 – 20:40
09 novembre 2016, 18:40 – 20:40
16 novembre 2016, 18:40 – 20:40
23 novembre 2016, 18:40 – 20:40
30 novembre 2016, 18:40 – 20:40
07 décembre 2016, 18:40 – 20:40
14 décembre 2016, 18:40 – 20:40
21 décembre 2016, 18:40 – 20:40
11 janvier 2017, 18:40 – 20:40
18 janvier 2017, 18:40 – 20:40
25 janvier 2017, 18:40 – 20:40
01 février 2017, 18:40 – 20:40
08 février 2017, 18:40 – 20:40
15 février 2017, 18:40 – 20:40
22 février 2017, 18:40 – 20:40
06 mars 2017, 18:40 – 20:40
15 mars 2017, 18:40 – 20:40
22 mars 2017, 18:40 – 20:40
29 mars 2017, 18:40 – 20:40

Prix du cours

325.00 CHF

Lieu

CO de St-Guérin
Petit-Chasseur 39
Sion
Salle de dessin au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices

Schopfer Joël

Remarques

Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

PHOTO NUMERIQUE/LES BASES

Les cours de photo numérique nos 31, 32 et 33 (60 francs au total) seront animés par François Perraudin, journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles.

Par ces cours, les participants sont censés se familiariser avec la saisie et le traitement digital des photographies, jusqu'à l'impression de livres photos ou la présentation de multivisions de base.

Photo numérique vs. photographie analogique: querelle des anciens et des modernes?
Présentation des données optiques de base qui déterminent la photographie et le réglage d'un appareil photo en mode non automatique: sensibilité (ISO), diaphragme (ouverture), vitesse, température de couleurs, taille d'image
Notion de base de la photo numérique: pixels, format RAW, TIF, JPEG, métadonnées (date du cliché, nom du cliché, lieu, mots clefs)

No de cours	31
Dates	01 décembre 2016, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices Perraudin François

Remarques Les cours 31, 32 et 33 sont obligatoires.
les trois cours pour 60 francs

Matériel et connaissances requises:

Appareil-photo digital avec son mode d'emploi et ses câbles d'alimentation et/ou d'exportation de photos

Ordinateur portable personnel avec câble d'alimentation

Connaissances et pratique photographique de base

Maîtrise des réglages de son appareil et intérêt pour le travail de post-production

Logiciel de téléchargement des images sur support numérique (Adobe Lightroom, Aperture, Adobe Bridge ou programme équivalent)

Journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles

www.frperraudin.ch

www.valaispassions.ch

AQUARELLE B

Aquarelle réalisée par Claudine Kueffer

La technique de l'aquarelle, art de la transparence et de la lumière de l'eau et des couleurs vous sera enseignée par Mme Amélie Urfer, aquarelliste

No de cours	27
Dates	17 janvier 2017, 18:15 – 20:00 24 janvier 2017, 18:15 – 20:00 31 janvier 2017, 18:15 – 20:00 07 février 2017, 18:15 – 20:00 14 février 2017, 18:15 – 20:00 21 février 2017, 18:15 – 20:00 07 mars 2017, 18:15 – 20:00 14 mars 2017, 18:15 – 20:00 21 mars 2017, 18:15 – 20:00 28 mars 2017, 18:15 – 20:00
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Urfer Amélie
Remarques	LISTE DU MATERIEL : Boîte aquarelle de 12 couleurs. Pinceau petit gris 3 Papier 300 g en bloc ou feuilles Crayon + gomme mie de pain. Scotch et papier ménage. Gobelet en verre ou plastique.

WORK-FLOW/ TRAVAIL DE POST-PRODUCTION

Les cours de photo numérique nos 31, 32 et 33 (60 francs au total) seront animés par François Perraudin, journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles.

Par ces cours, les participants sont censés se familiariser avec la saisie et le traitement digital des photographies, jusqu'à l'impression de livres photos ou la présentation de multivisions de base.

Work-flow / travail de post-production

Outils de transfert des photos depuis l'appareil photo ou du smartphone vers un ordinateur

* visionnement et gestion des clichés: éliminer, nommer, attribuer des mots clefs (métadonnées), créer des dossiers, trier, classer

* optimisation des clichés: optimisation de la luminosité, rectification de la balance des couleurs, élimination des défauts, poussières...

* sauvegarde du fichier image sur un support de stockage et archivage.

No de cours 32

Dates 19 janvier 2017, 19:30 – 21:30

Prix du cours 20.00 CHF

Lieu Direction des Ecoles
Saint Guérin 3
Sion
Salle de conférences au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices Perraudin François

Remarques Les cours 31, 32 et 33 sont obligatoires
Prix pour les 3 cours 60 francs

Matériel et connaissances requises:

Appareil-photo digital avec son mode d'emploi et ses câbles d'alimentation et/ou d'exportation de photos

Ordinateur portable personnel avec câble d'alimentation

Connaissances et pratique photographique de base

Maîtrise des réglages de son appareil et intérêt pour le travail de post-production

Logiciel de téléchargement des images sur support numérique (Adobe Lightroom, Aperture, Adobe Bridge ou programme équivalent)

Journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles

www.frperraudin.ch

www.valaispassions.ch

PHOTO NUMERIQUE/PRESENTATION DE VOS CLICHES

Les cours de photo numérique nos 31, 32 et 33 (60 francs au total) seront animés par François Perraudin, journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles.

Par ces cours, les participants sont censés se familiariser avec la saisie et le traitement digital des photographies, jusqu'à l'impression de livres photos ou la présentation de multivisions de base.

Préparation des photos avant exportation

Choix du support de diffusion: réseaux sociaux, impression, montage audio-visuel:
notions de taille et résolution

Création d'albums ou livres-photos

Le BAbA de la présentation audio-visuelle

No de cours 33

Dates 16 février 2017, 19:30 – 21:30

Prix du cours 20.00 CHF

Lieu Direction des Ecoles
Saint Guérin 3
Sion
Salle de conférences au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices Perraudin François

Remarques Les cours 31, 32 et 33 sont obligatoires.
Prix pour les 3 cours : 60 francs

Matériel et connaissances requises:

Appareil-photo digital avec son mode d'emploi et ses câbles
d'alimentation et/ou d'exportation de photos

Ordinateur portable personnel avec câble d'alimentation

Connaissances et pratique photographique de base

Maîtrise des réglages de son appareil et intérêt pour le travail de post-
production

Logiciel de téléchargement des images sur support numérique (Adobe
Lightroom, Aperture, Adobe Bridge ou programme équivalent)

journaliste spécialisé et photographe professionnel, auteur de
nombreux ouvrages, films et présentations audio-visuelles

www.frperraudin.ch

www.valaispassions.ch

Culture

AUX ORIGINES DU CINEMA ET LE CINEMA MUET

Animées par Nicolas Rouiller, directeur de la Maison du diable, espace culturel de la Fondation Fellini, les différentes séances ont pour objectif d'offrir aux participants un panorama du 7e art des origines à nos jours.

Le cours, donné en salle de projection, est illustré par de nombreux extraits de films.

No de cours	34
Dates	19 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Fondation Fellini pour le Cinéma Rue des Creusets 31 Sion La maison du Diable, salle de projection
Animateurs/-trices	Rouiller Nicolas
Remarques	www.maisondudiable.ch www.fondation-fellini.ch

ATELIER D'ECRITURE

Prendre du temps pour créer des textes inspirés et stimulés par des propositions insolites. Fouiller dans sa mémoire, ses souvenirs, pour les mettre en mots et leur donner de l'importance. Regarder autour de soi, et attraper des scènes, des instants, des intuitions, les matérialiser sur papier. Partager ensuite ces textes avec d'autres, et s'enrichir mutuellement à l'écoute d'autres voix. Développer, se faisant une voie propre à soi-même. Telles sont l'ambition et l'intention de ce cours.

No de cours	38
Dates	08 novembre 2016, 19:00 – 21:30 15 novembre 2016, 19:00 – 21:30 22 novembre 2016, 19:00 – 21:30 29 novembre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3

Sion
Salle de conférences au rez-de-chaussée

Animateurs/-trices Dirren Isabelle

Les cinémas de propagande et l'âge d'or hollywoodien

Animées par Nicolas Rouiller, directeur de la Maison du diable, espace culturel de la Fondation Fellini, les différentes séances ont pour objectif d'offrir aux participants un panorama du 7e art des origines à nos jours.

Le cours, donné en salle de projection, est illustré par de nombreux extraits de films.

No de cours 35
Dates 23 novembre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu Fondation Fellini pour le Cinéma
Rue des Creusets 31
Sion
La maison du Diable, salle de projection
Animateurs/-trices Rouiller Nicolas
Remarques www.maisondudiablen.ch
www.fondation-fellini.ch

LES CINEMAS D'APRES-GUERRE

Animées par Nicolas Rouiller, directeur de la Maison du diable, espace culturel de la Fondation Fellini, les différentes séances ont pour objectif d'offrir aux participants un panorama du 7e art des origines à nos jours.

Le cours, donné en salle de projection, est illustré par de nombreux extraits de films.

No de cours 36
Dates 18 janvier 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu Fondation Fellini pour le Cinéma
Rue des Creusets 31
Sion
La maison du Diable, salle de projection
Animateurs/-trices Rouiller Nicolas

Remarques www.maisondudiable.ch
www.fondation-fellini.ch

TOUR DU MONDE DES CINEMAS

Animées par Nicolas Rouiller, directeur de la Maison du diable, espace culturel de la Fondation Fellini, les différentes séances ont pour objectif d'offrir aux participants un panorama du 7e art des origines à nos jours.

Le cours, donné en salle de projection, est illustré par de nombreux extraits de films.

No de cours 37
Dates 22 février 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu Fondation Fellini pour le Cinéma
Rue des Creusets 31
Sion
La maison du Diable, salle de projection
Animateurs/-trices Rouiller Nicolas
Remarques www.maisondudiable.ch
www.fondation-fellini.ch

PLUMES ET DECOUVERTES/ATELIER D'ECRITURE

Découvrir trois lieux inédits. Se laisser bercer par leurs histoires ou leurs spécificités. Humer des atmosphères et faire silence pour percevoir ce qu'elles éveillent en nous. Prendre la plume et jongler entre ses observations et ses émotions. Partager et entendre les voix des autres. Affiner ses perceptions et sa manière de les transcrire...

Il est impératif d'avoir suivi un atelier d'écriture ou une formation équivalente pour s'inscrire à ce cours.

3 RENCONTRES 80 FR
PAR RENCONTRE (COUR NOS OU) 30 FRANCS

No de cours 39
Dates 18 mars 2017, 14:00 – 18:00
Prix du cours 30.00 CHF
Animateurs/-trices Dirren Isabelle et Maurice

Remarques

POINT RENCONTRE : Parking des Potences à 14h. Le lieu de chaque cours sera dévoilé sur place.
Déplacements organisés par les animateurs avec leur véhicule et ceux des participants.

PLUMES ET DECOUVERTES/ATELIER D'ECRITURE

Découvrir trois lieux inédits. Se laisser bercer par leurs histoires ou leurs spécificités. Humer des atmosphères et faire silence pour percevoir ce qu'elles éveillent en nous. Prendre la plume et jongler entre ses observations et ses émotions. Partager et entendre les voix des autres. Affiner ses perceptions et sa manière de les transcrire...

Il est impératif d'avoir suivi un atelier d'écriture ou une formation équivalente pour s'inscrire à ce cours.

3 RENCONTRES 80 FR
PAR RENCONTRE (COUR NOS OU) 30 FRANCS

No de cours 40

Dates 29 avril 2017, 14:00 – 18:00

Prix du cours 30.00 CHF

Animateurs/-trices Dirren Isabelle et Maurice

Remarques POINT RENCONTRE : Parking des Potences à 14h. Le lieu de chaque cours sera dévoilé sur place.
Déplacements organisés par les animateurs avec leur véhicule et ceux des participants.

PLUMES ET DECOUVERTES/ATELIER D'ECRITURE

Découvrir trois lieux inédits. Se laisser bercer par leurs histoires ou leurs spécificités. Humer des atmosphères et faire silence pour percevoir ce qu'elles éveillent en nous. Prendre la plume et jongler entre ses observations et ses émotions. Partager et entendre les voix des autres. Affiner ses perceptions et sa manière de les transcrire...

Il est impératif d'avoir suivi un atelier d'écriture ou une formation équivalente pour s'inscrire à ce cours.

3 RENCONTRES 80 FR
PAR RENCONTRE (COUR NOS OU) 30 FRANCS

No de cours 41

Dates	20 mai 2017, 14:00 – 18:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Dirren Isabelle et Maurice
Remarques	POINT RENCONTRE : Parking des Potences à 14h. Le lieu de chaque cours sera dévoilé sur place. Déplacements organisés par les animateurs avec leur véhicule et ceux des participants.

Divers

COMMENT APPRIVOISER SA VOIX, "Ce miroir de notre âme" Niveau II

La voix reflète notre caractère, notre état de santé, notre énergie...elle est une sorte de miroir de notre être intérieur ; elle nous relie au monde par la communication verbale ; elle nous permet d'extérioriser nos sentiments. Que ferions-nous sans elle ?

Pour donner suite au cours de 2015/2016, un 2ème niveau permettra de prolonger les acquis et de mettre en pratique ses découvertes à travers le chant monodique ou polyphonique, d'aller plus loin dans la maîtrise de son appareil vocal pour se libérer et se laisser « en-chanter ».

Avoir suivi le 1er cours est une condition pour s'inscrire au niveau II.

No de cours	44
Dates	26 septembre 2016, 19:00 – 21:00 10 octobre 2016, 19:00 – 21:00 17 octobre 2016, 19:00 – 21:00 07 novembre 2016, 19:00 – 21:00 21 novembre 2016, 19:00 – 21:00 05 décembre 2016, 19:00 – 21:00 19 décembre 2016, 19:00 – 21:00 09 janvier 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	160.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de conférences, 2ème étage
Animateurs/-trices	Andenmatten Anne-Françoise

COMMENT APPRIVOISER SA VOIX, "Ce miroir de notre âme"

La voix reflète notre caractère, notre état de santé, notre énergie...elle est une sorte de miroir de notre être intérieur ; elle nous relie au monde par la communication verbale ; elle nous permet d'extérioriser nos sentiments. Que ferions-nous sans elle ?

S'exprimer distinctement pour que le message soit convainquant et bien reçu ; chanter dans la détente et le plaisir ; se ressourcer en énergie à travers la voix et le chant ; trouver la posture favorable à une bonne émission vocale ; mieux respirer pour maîtriser le phrasé et la justesse ; faire sonner ses voyelles distinctement ; chanter juste grâce à son oreille ; élargir sa tessiture ; gagner en puissance sans forcer sa voix ; se débarrasser des mauvais réflexes et des croyances qui emprisonnent la voix ; ...autant de rêves à concrétiser, autant de chemins à explorer pour se laisser « en-chanter »!

No de cours	43
Dates	04 octobre 2016, 19:00 – 21:00 18 octobre 2016, 19:00 – 21:00 08 novembre 2016, 19:00 – 21:00 22 novembre 2016, 19:00 – 21:00 06 décembre 2016, 19:00 – 21:00 13 décembre 2016, 19:00 – 21:00 17 janvier 2017, 19:00 – 21:00 24 janvier 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	160.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Andenmatten Anne-Françoise

INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE

La photo c'est l'intersection de la technique et d'un regard. Nous aborderons les notions fondamentales de la photo.

technique : diaphragme, vitesse d'obturation, sensibilité, profondeur de champs etc.

Regard : bases de la composition de l'image, cadrage etc.

No de cours	45
Dates	30 mars 2017, 19:30 – 21:00 06 avril 2017, 19:30 – 21:00 27 avril 2017, 18:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles

	Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Schmidt Nicolas
Remarques	Matériel : votre appareil et de quoi prendre des notes. Un support de cours sera fourni.

PERFECTIONNEMENT A LA PHOTOGRAPHIE

Dans ce cours nous approfondirons les thèmes de l'image et de la composition. Des exercices pratiques à réaliser entre les cours seront proposés. Les prérequis du cours 1 sont nécessaires pour s'inscrire au cours 2.

No de cours	46
Dates	04 mai 2017, 19:30 – 21:00 11 mai 2017, 19:30 – 21:00 18 mai 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Schmidt Nicolas
Remarques	A PRENDRE VOTRE APPAREIL ET DE QUOI PRENDRE DES NOTES

Langues

WALLISERDEUTSCH/CONVERSATION

Des bases d'allemand sont recommandés. Tél. de l'enseignante : 027 455 60 57

No de cours	4
Dates	26 septembre 2016, 18:15 – 19:45 03 octobre 2016, 18:15 – 19:45 10 octobre 2016, 18:15 – 19:45 17 octobre 2016, 18:15 – 19:45 07 novembre 2016, 18:15 – 19:45 14 novembre 2016, 18:15 – 19:45 21 novembre 2016, 18:15 – 19:45 28 novembre 2016, 18:15 – 19:45 05 décembre 2016, 18:15 – 19:45 12 décembre 2016, 18:15 – 19:45 19 décembre 2016, 18:15 – 19:45 09 janvier 2017, 18:15 – 19:45 16 janvier 2017, 18:15 – 19:45 23 janvier 2017, 18:15 – 19:45 30 janvier 2017, 18:15 – 19:45 06 février 2017, 18:15 – 19:45 13 février 2017, 18:15 – 19:45 20 février 2017, 18:15 – 19:45 06 mars 2017, 18:15 – 19:45 13 mars 2017, 18:15 – 19:45 20 mars 2017, 18:15 – 19:45 27 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Walliserdeutsch Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Zurbriggen Elisabeth

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

FRANCAIS II

Niveau élémentaire Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue. A la fin de ce cours, nous espérons atteindre le niveau A2 dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable de communiquer dans des situations courantes avec des phrases courtes, de rédiger de petits textes élémentaires (note, carte postale), de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre en gros des annonces, de petits textes liés à votre environnement.

No de cours	17
Dates	26 septembre 2016, 18:15 – 19:45
	03 octobre 2016, 18:15 – 19:45
	10 octobre 2016, 18:15 – 19:45
	17 octobre 2016, 18:15 – 19:45
	07 novembre 2016, 18:15 – 19:45
	14 novembre 2016, 18:15 – 19:45
	21 novembre 2016, 18:15 – 19:45
	28 novembre 2016, 18:15 – 19:45
	05 décembre 2016, 18:15 – 19:45
	12 décembre 2016, 18:15 – 19:45
	19 décembre 2016, 18:15 – 19:45
	09 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	16 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	23 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	30 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	06 février 2017, 18:15 – 19:45
	13 mars 2017, 18:15 – 19:45
	20 mars 2017, 18:15 – 19:45
	27 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Animateurs/-trices	Pralong Michel

CHINOIS

Premières approches de la langue

No de cours	11
Dates	26 septembre 2016, 18:15 – 19:45 03 octobre 2016, 18:15 – 19:45 10 octobre 2016, 18:15 – 19:45 17 octobre 2016, 18:15 – 19:45 07 novembre 2016, 18:15 – 19:45 14 novembre 2016, 18:15 – 19:45 21 novembre 2016, 18:15 – 19:45 28 novembre 2016, 18:15 – 19:45 05 décembre 2016, 18:15 – 19:45 12 décembre 2016, 18:15 – 19:45 19 décembre 2016, 18:15 – 19:45 09 janvier 2017, 18:15 – 19:45 16 janvier 2017, 18:15 – 19:45 23 janvier 2017, 18:15 – 19:45 30 janvier 2017, 18:15 – 19:45 06 février 2017, 18:15 – 19:45 13 février 2017, 18:15 – 19:45 20 février 2017, 18:15 – 19:45 06 mars 2017, 18:15 – 19:45 13 mars 2017, 18:15 – 19:45 20 mars 2017, 18:15 – 19:45 27 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Chinois Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Ke Li

FRANCAIS I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours	16
Dates	26 septembre 2016, 20:00 – 21:30
Prix du cours	320.00 CHF
Animateurs/-trices	Pralong Michel
Remarques	LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours	18
Dates	26 septembre 2016, 20:00 – 21:30
	03 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	10 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	17 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	07 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	14 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	21 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	28 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	05 décembre 2016, 20:00 – 21:30
	12 décembre 2016, 20:00 – 21:30

19 décembre 2016, 20:00 – 21:30

09 janvier 2017, 20:00 – 21:30

16 janvier 2017, 20:00 – 21:30

23 janvier 2017, 20:00 – 21:30

30 janvier 2017, 20:00 – 21:30

06 février 2017, 20:00 – 21:30

13 février 2017, 20:00 – 21:30

20 février 2017, 20:00 – 21:30

06 mars 2017, 20:00 – 21:30

13 mars 2017, 20:00 – 21:30

20 mars 2017, 20:00 – 21:30

27 mars 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Gafundi Marie-Louise

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Il désire découvrir la culture en étudiant une oeuvre littéraire. Perfectionnement ciblé en grammaire.

No de cours 21

Dates 26 septembre 2016, 20:00 – 21:30

03 octobre 2016, 20:00 – 21:30

10 octobre 2016, 20:00 – 21:30

17 octobre 2016, 20:00 – 21:30

07 novembre 2016, 20:00 – 21:30

14 novembre 2016, 20:00 – 21:30

21 novembre 2016, 20:00 – 21:30

28 novembre 2016, 20:00 – 21:30

05 décembre 2016, 20:00 – 21:30

12 décembre 2016, 20:00 – 21:30

19 décembre 2016, 20:00 – 21:30

09 janvier 2017, 20:00 – 21:30

16 janvier 2017, 20:00 – 21:30

23 janvier 2017, 20:00 – 21:30

30 janvier 2017, 20:00 – 21:30

06 février 2017, 20:00 – 21:30

13 février 2017, 20:00 – 21:30

20 février 2017, 20:00 – 21:30

27 février 2017, 20:00 – 21:30

06 mars 2017, 20:00 – 21:30

13 mars 2017, 20:00 – 21:30

20 mars 2017, 20:00 – 21:30

27 mars 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Gafundi Marie-Louise

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

RUSSE III

Niveau moyen : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de base de la langue. A la fin de ce cours, nous nous approcherons du niveau B1 dans plusieurs compétences langagières, de faire donc face à la plupart des situations de la vie quotidienne. Le niveau d'expression écrit et oral est plus élevé (au niveau lexical et syntaxique), tout comme le niveau de compréhension oral et écrit (longueur, difficulté, débit...). Les thèmes abordés sont également plus larges.

No de cours 24

Dates 26 septembre 2016, 20:00 – 21:00

03 octobre 2016, 20:00 – 21:00

10 octobre 2016, 20:00 – 21:00

17 octobre 2016, 20:00 – 21:00

07 novembre 2016, 20:00 – 21:00

14 novembre 2016, 20:00 – 21:00

21 novembre 2016, 20:00 – 21:00

28 novembre 2016, 20:00 – 21:00

05 décembre 2016, 20:00 – 21:00
12 décembre 2016, 20:00 – 21:00
19 décembre 2016, 20:00 – 21:00
09 janvier 2017, 20:00 – 21:00
16 janvier 2017, 20:00 – 21:00
23 janvier 2017, 20:00 – 21:00
30 janvier 2017, 20:00 – 21:00
06 février 2017, 20:00 – 21:00
13 février 2017, 20:00 – 21:00
20 février 2017, 20:00 – 21:00
06 mars 2017, 20:00 – 21:00
13 mars 2017, 20:00 – 21:00
20 mars 2017, 20:00 – 21:00
27 mars 2017, 20:00 – 21:00

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Galina Dérivaz-Yanveldt

RUSSE V

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Il désire découvrir la culture en étudiant une œuvre littéraire. Perfectionnement ciblé en grammaire.

No de cours 25

Dates 27 septembre 2016, 18:15 – 20:45
04 octobre 2016, 18:15 – 20:45
11 octobre 2016, 18:15 – 20:45
18 octobre 2016, 18:15 – 20:45
08 novembre 2016, 18:15 – 20:45
15 novembre 2016, 18:15 – 20:45
22 novembre 2016, 18:15 – 20:45
29 novembre 2016, 18:15 – 20:45
06 décembre 2016, 18:15 – 20:45
13 décembre 2016, 18:15 – 20:45

20 décembre 2016, 18:15 – 20:45
10 janvier 2017, 18:15 – 20:45
17 janvier 2017, 18:15 – 20:45
24 janvier 2017, 18:15 – 20:45
31 janvier 2017, 18:15 – 20:45
07 février 2017, 18:15 – 20:45
14 février 2017, 18:15 – 20:45
21 février 2017, 18:15 – 20:45
07 mars 2017, 18:15 – 20:45
14 mars 2017, 18:15 – 20:45
21 mars 2017, 18:15 – 20:45
28 mars 2017, 18:15 – 20:45

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Galina Dérivaz-Yanveldt

ANGLAIS III

Niveau moyen : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de base de la langue. A la fin de ce cours, nous nous approcherons du niveau B1 dans plusieurs compétences langagières, de faire donc face à la plupart des situations de la vie quotidienne. Le niveau d'expression écrit et oral est plus élevé (au niveau lexical et syntaxique), tout comme le niveau de compréhension oral et écrit (longueur, difficulté, débit...). Les thèmes abordés sont également plus larges.

No de cours 7

Dates 27 septembre 2016, 18:15 – 19:45
04 octobre 2016, 18:15 – 19:45
11 octobre 2016, 18:15 – 19:45
18 octobre 2016, 18:15 – 19:45
08 novembre 2016, 18:15 – 19:45
15 novembre 2016, 18:15 – 19:45
22 novembre 2016, 18:15 – 19:45
29 novembre 2016, 18:15 – 19:45
06 décembre 2016, 18:15 – 19:45

	13 décembre 2016, 18:15 – 19:45
	20 décembre 2016, 18:15 – 19:45
	10 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	17 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	24 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	31 janvier 2017, 18:15 – 19:45
	07 février 2017, 18:15 – 19:45
	14 février 2017, 18:15 – 19:45
	21 février 2017, 18:15 – 19:45
	07 mars 2017, 18:15 – 19:45
	14 mars 2017, 18:15 – 19:45
	21 mars 2017, 18:15 – 19:45
	28 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Anglais III Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Métraiiller Maria
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ARABE I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous breiting navitimer 01 replica replica omega gents replica panerai radiomir chrono Movado Esperanza Replica watches A.Lange Sohne 1815 replica Watches Zenith Academy Replica Watches espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de replica handbags uk cartier ballon bleu replica clone watches hermes replica handbags ferrari replica watches chanel handbags for sale gucci messenger bag fake celine bags prada replica handbags miu miu shoulder bags breiting replica petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours	9
Dates	27 septembre 2016, 18:15 – 19:45

04 octobre 2016, 18:15 – 19:45
11 octobre 2016, 18:15 – 19:45
18 octobre 2016, 18:15 – 19:45
08 novembre 2016, 18:15 – 19:45
15 novembre 2016, 18:15 – 19:45
22 novembre 2016, 18:15 – 19:45
29 novembre 2016, 18:15 – 19:45
06 décembre 2016, 18:15 – 19:45
13 décembre 2016, 18:15 – 19:45
20 décembre 2016, 18:15 – 19:45
10 janvier 2017, 18:15 – 19:45
17 janvier 2017, 18:15 – 19:45
24 janvier 2017, 18:15 – 19:45
31 janvier 2017, 18:15 – 19:45
07 février 2017, 18:15 – 19:45
14 février 2017, 18:15 – 19:45
21 février 2017, 18:15 – 19:45
28 février 2017, 18:15 – 19:45
07 mars 2017, 18:15 – 19:45
14 mars 2017, 18:15 – 19:45
21 mars 2017, 18:15 – 19:45
28 mars 2017, 18:15 – 19:45

Prix du cours 320.00 CHF
Animateurs/-trices Al Jamil Majed
Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ESPAGNOL IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Il désire découvrir la culture en étudiant une œuvre littéraire. Perfectionnement ciblé en grammaire.

No de cours 15
Dates 27 septembre 2016, 18:15 – 19:45

04 octobre 2016, 18:15 – 19:45
11 octobre 2016, 18:15 – 19:45
18 octobre 2016, 18:15 – 19:45
08 novembre 2016, 18:15 – 19:45
15 novembre 2016, 18:15 – 19:45
22 novembre 2016, 18:15 – 19:45
29 novembre 2016, 18:15 – 19:45
06 décembre 2016, 18:15 – 19:45
13 décembre 2016, 18:15 – 19:45
20 décembre 2016, 18:15 – 19:45
10 janvier 2017, 18:15 – 19:45
17 janvier 2017, 18:15 – 19:45
24 janvier 2017, 18:15 – 19:45
31 janvier 2017, 18:15 – 19:45
07 février 2017, 18:15 – 19:45
14 février 2017, 18:15 – 19:45
21 février 2017, 18:15 – 19:45
07 mars 2017, 18:15 – 19:45
14 mars 2017, 18:15 – 19:45
21 mars 2017, 18:15 – 19:45
28 mars 2017, 18:15 – 19:45

Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Espagnol IV Petit Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Loretan Luisa
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ESPAGNOL II

Niveau élémentaire : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue. A la fin de ce cours, nous espérons atteindre le niveau A2 dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable de communiquer dans des situations courantes avec

des phrases courtes, de rédiger de petits textes élémentaires (note, carte postale), de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre en gros des annonces, de petits textes liés à votre environnement.

No de cours	13
Dates	27 septembre 2016, 18:15 – 19:45 04 octobre 2016, 18:15 – 19:45 11 octobre 2016, 18:15 – 19:45 18 octobre 2016, 18:15 – 19:45 08 novembre 2016, 18:15 – 19:45 15 novembre 2016, 18:15 – 19:45 22 novembre 2016, 18:15 – 19:45 29 novembre 2016, 18:15 – 19:45 06 décembre 2016, 18:15 – 19:45 13 décembre 2016, 18:15 – 19:45 20 décembre 2016, 18:15 – 19:45 10 janvier 2017, 18:15 – 19:45 17 janvier 2017, 18:15 – 19:45 24 janvier 2017, 18:15 – 19:45 31 janvier 2017, 18:15 – 19:45 07 février 2017, 18:15 – 19:45 14 février 2017, 18:15 – 19:45 21 février 2017, 18:15 – 19:45 07 mars 2017, 18:15 – 19:45 14 mars 2017, 18:15 – 19:45 21 mars 2017, 18:15 – 19:45 28 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Espagnol II Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Barras Rose-Marie
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ARABE avancé/conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Il désire découvrir la culture en étudiant une oeuvre littéraire. Perfectionnement ciblé en grammaire.

No de cours	10
Dates	27 septembre 2016, 18:15 – 19:45 04 octobre 2016, 18:15 – 19:45 11 octobre 2016, 18:15 – 19:45 08 novembre 2016, 18:15 – 19:45 15 novembre 2016, 18:15 – 19:45 18 novembre 2016, 18:15 – 19:45 22 novembre 2016, 18:15 – 19:45 29 novembre 2016, 18:15 – 19:45 06 décembre 2016, 18:15 – 19:45 13 décembre 2016, 18:15 – 19:45 20 décembre 2016, 18:15 – 19:45 10 janvier 2017, 18:15 – 19:45 17 janvier 2017, 18:15 – 19:45 24 janvier 2017, 18:15 – 19:45 31 janvier 2017, 18:15 – 19:45 07 février 2017, 18:15 – 19:45 14 février 2017, 18:15 – 19:45 21 février 2017, 18:15 – 19:45 07 mars 2017, 18:15 – 19:45 14 mars 2017, 18:15 – 19:45 21 mars 2017, 18:15 – 19:45 28 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Animateurs/-trices	Al Jamil Majed
Remarques	LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN III

Niveau moyen : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de base de la langue. A la fin de ce cours, nous nous approcherons du niveau B1 dans plusieurs compétences langagières, de faire donc face à la plupart des situations de la vie quotidienne. Le niveau d'expression écrit et oral est plus élevé (au niveau lexical et syntaxique), tout comme le niveau de compréhension oral et écrit (longueur, difficulté, débit...). Les thèmes abordés sont également plus larges.

No de cours	20
Dates	27 septembre 2016, 18:15 – 19:45 04 octobre 2016, 18:15 – 19:45 11 octobre 2016, 18:15 – 19:45 18 octobre 2016, 18:15 – 19:45 08 novembre 2016, 18:15 – 19:45 15 novembre 2016, 18:15 – 19:45 22 novembre 2016, 18:15 – 19:45 29 novembre 2016, 18:15 – 19:45 06 décembre 2016, 18:15 – 19:45 13 décembre 2016, 18:15 – 19:45 20 décembre 2016, 18:15 – 19:45 10 janvier 2017, 18:15 – 19:45 17 janvier 2017, 18:15 – 19:45 24 janvier 2017, 18:15 – 19:45 31 janvier 2017, 18:15 – 19:45 07 février 2017, 18:15 – 19:45 14 février 2017, 18:15 – 19:45 21 février 2017, 18:15 – 19:45 07 mars 2017, 18:15 – 19:45 14 mars 2017, 18:15 – 19:45 21 mars 2017, 18:15 – 19:45 28 mars 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	320.00 CHF
Animateurs/-trices	Gafundi Marie-Louise

ALLEMAND III

Niveau moyen : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de base de la langue. A la fin de ce cours, nous nous approcherons du niveau B1 dans plusieurs compétences langagières, de faire donc face à la plupart des situations de la vie quotidienne. Le niveau d'expression écrit et oral est plus élevé (au niveau lexical et syntaxique), tout comme le niveau de compréhension oral et écrit (longueur, difficulté, débit...). Les thèmes abordés sont également plus larges.

No de cours	3
Dates	27 septembre 2016, 20:00 – 21:30 04 octobre 2016, 20:00 – 21:30 11 octobre 2016, 20:00 – 21:30 18 octobre 2016, 20:00 – 21:30 08 novembre 2016, 20:00 – 21:30 15 novembre 2016, 20:00 – 21:30 22 novembre 2016, 20:00 – 21:30 29 novembre 2016, 20:00 – 21:30 06 décembre 2016, 20:00 – 21:30 13 décembre 2016, 20:00 – 21:30 20 décembre 2016, 20:00 – 21:30 10 janvier 2017, 20:00 – 21:30 17 janvier 2017, 20:00 – 21:30 24 janvier 2017, 20:00 – 21:30 31 janvier 2017, 20:00 – 21:30 07 février 2017, 20:00 – 21:30 14 février 2017, 20:00 – 21:30 21 février 2017, 20:00 – 21:30 07 mars 2017, 20:00 – 21:30 14 mars 2017, 20:00 – 21:30 21 mars 2017, 20:00 – 21:30 28 mars 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Allemand III Petit-Chasseur 39 1950 Sion

Animateurs/-trices

Künzle Brigitte

Remarques

LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ANGLAIS II

Niveau élémentaire : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue. A la fin de ce cours, nous espérons atteindre le niveau A2 dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable de communiquer dans des situations courantes avec des phrases courtes, de rédiger de petits textes élémentaires (note, carte postale), de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre en gros des annonces, de petits textes liés à votre environnement.

No de cours

6

Dates

27 septembre 2016, 20:00 – 21:30

04 octobre 2016, 20:00 – 21:30

11 octobre 2016, 20:00 – 21:30

18 octobre 2016, 20:00 – 21:30

08 novembre 2016, 20:00 – 21:30

15 novembre 2016, 20:00 – 21:30

22 novembre 2016, 20:00 – 21:30

29 novembre 2016, 20:00 – 21:30

06 décembre 2016, 20:00 – 21:30

13 décembre 2016, 20:00 – 21:30

20 décembre 2016, 20:00 – 21:30

10 janvier 2017, 20:00 – 21:30

17 janvier 2017, 20:00 – 21:30

24 janvier 2017, 20:00 – 21:30

31 janvier 2017, 20:00 – 21:30

07 février 2017, 20:00 – 21:30

14 février 2017, 20:00 – 21:30

21 février 2017, 20:00 – 21:30

07 mars 2017, 20:00 – 21:30

14 mars 2017, 20:00 – 21:30

21 mars 2017, 20:00 – 21:30

	28 mars 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Anglais II Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Métraiiller Maria
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ESPAGNOL I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours	12
Dates	27 septembre 2016, 20:00 – 21:30
	04 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	11 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	18 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	08 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	15 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	22 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	29 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	06 décembre 2016, 20:00 – 21:30
	13 décembre 2016, 20:00 – 21:30
	20 décembre 2016, 20:00 – 21:30
	10 janvier 2017, 20:00 – 21:30
	17 janvier 2017, 20:00 – 21:30
	24 janvier 2017, 20:00 – 21:30
	31 janvier 2017, 20:00 – 21:30
	07 février 2017, 20:00 – 21:30

	14 février 2017, 20:00 – 21:30
	21 février 2017, 20:00 – 21:30
	07 mars 2017, 20:00 – 21:30
	14 mars 2017, 20:00 – 21:30
	21 mars 2017, 20:00 – 21:30
	28 mars 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Espagnol I Petit-Chasseur 39 1950 Sion
Animateurs/-trices	Barras Rose-Marie
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN II

Niveau élémentaire Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue. A la fin de ce cours, nous espérons atteindre le niveau A2 dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable de communiquer dans des situations courantes avec des phrases courtes, de rédiger de petits textes élémentaires (note, carte postale), de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre en gros des annonces, de petits textes liés à votre environnement.

No de cours	19
Dates	27 septembre 2016, 20:00 – 21:30
	04 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	11 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	18 octobre 2016, 20:00 – 21:30
	08 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	13 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	15 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	22 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	29 novembre 2016, 20:00 – 21:30
	06 décembre 2016, 20:00 – 21:30
	20 décembre 2016, 20:00 – 21:30

10 janvier 2017, 20:00 – 21:30

17 janvier 2017, 20:00 – 21:30

24 janvier 2017, 20:00 – 21:30

31 janvier 2017, 20:00 – 21:30

07 février 2017, 20:00 – 21:30

14 février 2017, 20:00 – 21:30

21 février 2017, 20:00 – 21:30

07 mars 2017, 20:00 – 21:30

14 mars 2017, 20:00 – 21:30

21 mars 2017, 20:00 – 21:30

28 mars 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Gafundi Marie-Louise

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS 22 cours de 1h30/semaine, sauf congés scolaires

RUSSE I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours 22

Dates 27 septembre 2016, 20:00 – 21:30

04 octobre 2016, 20:00 – 21:30

11 octobre 2016, 20:00 – 21:30

18 octobre 2016, 20:00 – 21:30

08 novembre 2016, 20:00 – 21:30

15 novembre 2016, 20:00 – 21:30

22 novembre 2016, 20:00 – 21:30

29 novembre 2016, 20:00 – 21:30

06 décembre 2016, 20:00 – 21:30
13 décembre 2016, 20:00 – 21:30
20 décembre 2016, 20:00 – 21:30
10 janvier 2017, 20:00 – 21:30
17 janvier 2017, 20:00 – 21:30
24 janvier 2017, 20:00 – 21:30
31 janvier 2017, 20:00 – 21:30
07 février 2017, 20:00 – 21:30
14 février 2017, 20:00 – 21:30
21 février 2017, 20:00 – 21:30
07 mars 2017, 20:00 – 21:30
14 mars 2017, 20:00 – 21:30
21 mars 2017, 20:00 – 21:30
28 mars 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours 320.00 CHF
Animateurs/-trices Galina Dérivaz-Yanveldt

ANGLAIS I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours 5
Dates 28 septembre 2016, 18:15 – 19:45
05 octobre 2016, 18:15 – 19:45
12 octobre 2016, 18:15 – 19:45
19 octobre 2016, 18:15 – 19:45
09 novembre 2016, 18:15 – 19:45
16 novembre 2016, 18:15 – 19:45
23 novembre 2016, 18:15 – 19:45

30 novembre 2016, 18:15 – 19:45
06 décembre 2016, 18:15 – 19:45
14 décembre 2016, 18:15 – 19:45
21 décembre 2016, 18:15 – 19:45
11 janvier 2017, 18:15 – 19:45
18 janvier 2017, 18:15 – 19:45
25 janvier 2017, 18:15 – 19:45
01 février 2017, 18:15 – 19:45
08 février 2017, 18:15 – 19:45
15 février 2017, 18:15 – 19:45
22 février 2017, 18:15 – 19:45
06 mars 2017, 18:15 – 19:45
15 mars 2017, 18:15 – 19:45
22 mars 2017, 18:15 – 19:45
29 mars 2017, 18:15 – 19:45

Prix du cours 320.00 CHF

Animateurs/-trices Métrailler Maria

ANGLAIS IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Il désire découvrir la culture en étudiant une œuvre littéraire. Perfectionnement ciblé en grammaire.

No de cours 8

Dates 28 septembre 2016, 20:00 – 21:30
05 octobre 2016, 20:00 – 21:30
12 octobre 2016, 20:00 – 21:30
19 octobre 2016, 20:00 – 21:30
09 novembre 2016, 20:00 – 21:30
16 novembre 2016, 20:00 – 21:30
23 novembre 2016, 20:00 – 21:30
30 novembre 2016, 20:00 – 21:30
06 décembre 2016, 20:00 – 21:30

14 décembre 2016, 20:00 – 21:30
21 décembre 2016, 20:00 – 21:30
11 janvier 2017, 20:00 – 21:30
18 janvier 2017, 20:00 – 21:30
25 janvier 2017, 20:00 – 21:30
01 février 2017, 20:00 – 21:30
08 février 2017, 20:00 – 21:30
15 février 2017, 20:00 – 21:30
22 février 2017, 20:00 – 21:30
06 mars 2017, 20:00 – 21:30
15 mars 2017, 20:00 – 21:30
22 mars 2017, 20:00 – 21:30
29 mars 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours

320.00 CHF

Animateurs/-trices

Métraiiller Maria

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ALLEMAND I

Niveau débutant : Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partirons donc de 0 et nous espérons atteindre le niveau A1 à la fin du cours dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable d'exprimer des choses simples liées à votre personne. De comprendre globalement de petits textes touchant des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...) , de comprendre certaines annonces, informations touchant à la vie courante pour autant que le débit soit lent.

No de cours

1

Dates

29 septembre 2016, 18:15 – 19:45
06 octobre 2016, 18:15 – 19:45
13 octobre 2016, 18:15 – 19:45
20 octobre 2016, 18:15 – 19:45
10 novembre 2016, 18:15 – 19:45
17 novembre 2016, 18:15 – 19:45
24 novembre 2016, 18:15 – 19:45

01 décembre 2016, 18:15 – 19:45
15 décembre 2016, 18:15 – 19:45
22 décembre 2016, 18:15 – 19:45
12 janvier 2017, 18:15 – 19:45
19 janvier 2017, 18:15 – 19:45
26 janvier 2017, 18:15 – 19:45
02 février 2017, 18:15 – 19:45
09 février 2017, 18:15 – 19:45
16 février 2017, 18:15 – 19:45
23 février 2017, 18:15 – 19:45
09 mars 2017, 18:15 – 19:45
16 mars 2017, 18:15 – 19:45
23 mars 2017, 18:15 – 19:45
30 mars 2017, 18:15 – 19:45
06 avril 2017, 18:15 – 19:45

Prix du cours

320.00 CHF

Lieu

Allemand I
Petit-Chasseur 39
150 Sion

Animateurs/-trices

Künzle Brigitte

Remarques

LE RECEPISSE SERA A PRESENTER LE PREMIER JOUR DU COURS

ALLEMAND II

Niveau élémentaire Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue. A la fin de ce cours, nous espérons atteindre le niveau A2 dans la plupart des compétences langagières (compréhension écrite et orale, expression écrite et orale). Vous serez capable de communiquer dans des situations courantes avec des phrases courtes, de rédiger de petits textes élémentaires (note, carte postale), de prendre part à des discussions sur des sujets de la vie quotidienne, de comprendre en gros des annonces, de petits textes liés à votre environnement.

No de cours

2

Dates

29 septembre 2016, 20:00 – 21:30

06 octobre 2016, 20:00 – 21:30

13 octobre 2016, 20:00 – 21:30
20 octobre 2016, 20:00 – 21:30
10 novembre 2016, 20:00 – 21:30
17 novembre 2016, 20:00 – 21:30
24 novembre 2016, 20:00 – 21:30
01 décembre 2016, 20:00 – 21:30
15 décembre 2016, 20:00 – 21:30
22 décembre 2016, 20:00 – 21:30
12 janvier 2017, 20:00 – 21:30
19 janvier 2017, 20:00 – 21:30
26 janvier 2017, 20:00 – 21:30
02 février 2017, 20:00 – 21:30
09 février 2017, 20:00 – 21:30
16 février 2017, 20:00 – 21:30
23 février 2017, 20:00 – 21:30
09 mars 2017, 20:00 – 21:30
16 mars 2017, 20:00 – 21:30
23 mars 2017, 20:00 – 21:30
30 mars 2017, 20:00 – 21:30
06 avril 2017, 20:00 – 21:30

Prix du cours

320.00 CHF

Lieu

Allemand II
Petit-Chasseur 39
1950 Sion

Animateurs/-trices

Künzle Brigitte

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ESPAGNOL III

Niveau moyen : Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de base de la langue. A la fin de ce cours, nous nous approcherons du niveau B1 dans plusieurs compétences langagières, de faire donc face à la plupart des situations de la vie quotidienne. Le niveau d'expression écrit et oral est plus élevé (au niveau lexical et syntaxique), tout comme le niveau de compréhension oral et écrit (longueur, difficulté, débit...). Les thèmes abordés sont également plus larges.

No de cours	14
Dates	29 septembre 2016, 20:00 – 21:30 06 octobre 2016, 20:00 – 21:30 13 octobre 2016, 20:00 – 21:30 20 octobre 2016, 20:00 – 21:30 10 novembre 2016, 20:00 – 21:30 17 novembre 2016, 20:00 – 21:30 24 novembre 2016, 20:00 – 21:30 01 décembre 2016, 20:00 – 21:30 15 décembre 2016, 20:00 – 21:30 22 décembre 2016, 20:00 – 21:30 12 janvier 2017, 20:00 – 21:30 19 janvier 2017, 20:00 – 21:30 26 janvier 2017, 20:00 – 21:30 02 février 2017, 20:00 – 21:30 09 février 2017, 20:00 – 21:30 16 février 2017, 20:00 – 21:30 23 février 2017, 20:00 – 21:30 09 mars 2017, 20:00 – 21:30 16 mars 2017, 20:00 – 21:30 23 mars 2017, 20:00 – 21:30 30 mars 2017, 20:00 – 21:30 06 avril 2017, 20:00 – 21:30
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Espagnol III Petit-Chasseur 39 1950 Sion

Animateurs/-trices

Barras Rose-Marie

Nature

ORNITHOLOGIE/La migration des oiseaux

Si la migration des oiseaux a levé un voile sur quelques-uns de ses mystères au cours du dernier siècle, elle n'en reste pas moins fascinante et soumise à de nombreuses questions et recherches. Comment sont nées les migrations? Comment les oiseaux s'orientent-ils? Quelles sont les méthodes d'étude de la migration? Des expériences historiques aux émetteurs, en passant par le baguage et les enjeux actuels de protection liés aux modifications d'habitat et au réchauffement climatique, nous brosserons un portrait de l'état actuel des principales connaissances et des questions en suspens.

No de cours	47
Dates	04 avril 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Posse Bertrand

ORNITHOLOGIE/Sortie/La migration des oiseaux

Cette excursion nous donnera l'occasion d'observer quelques espèces migratrices qui font escale en Valais central et de compléter les notions abordées au cours.

No de cours	48
Dates	08 avril 2017, 09:00 – 12:00
Prix du cours	25.00 CHF
Animateurs/-trices	Posse Bertrand
Remarques	Lieu à déterminer

Santé et Bien-être

PILATES A-Débutant

Mélange de yoga, de stretching, de force et de concentration, cette technique de renforcement des muscles profonds posturaux et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos).

No de cours	49
Dates	13 septembre 2016, 18:00 – 19:00 20 septembre 2016, 18:00 – 19:00 27 septembre 2016, 18:00 – 19:00 04 octobre 2016, 18:00 – 19:00 11 octobre 2016, 18:00 – 19:00 18 octobre 2016, 18:00 – 19:00 08 novembre 2016, 18:00 – 19:00 15 novembre 2016, 18:00 – 19:00 22 novembre 2016, 18:00 – 19:00 29 novembre 2016, 18:00 – 19:00
Prix du cours	125.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Durand Jocelyne
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol recommandés

PILATES B-Moyen

Mélange de yoga, de stretching, de force et de concentration, cette technique de renforcement des muscles profonds posturaux et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos).

No de cours	50
Dates	13 septembre 2016, 19:15 – 20:15 20 septembre 2016, 19:15 – 20:15

	27 septembre 2016, 19:15 – 20:15
	04 octobre 2016, 19:15 – 20:15
	11 octobre 2016, 19:15 – 20:15
	18 octobre 2016, 19:15 – 20:15
	08 novembre 2016, 19:15 – 20:15
	15 novembre 2016, 19:15 – 20:15
	22 novembre 2016, 19:15 – 20:15
	29 novembre 2016, 19:15 – 20:15
Prix du cours	125.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Durand Jocelyne
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol recommandés

INITIATION AU SHIATSU

Soigner par le toucher.

Le Shiatsu est une technique de massage japonais. Le traitement consiste à appliquer des pressions légères sur les méridiens, par des glissements du pouce, de la main, du coude ou du genou. La personne qui reçoit le traitement est allongée tout habillée sur un matelas confortable posé à même le sol. Le shiatsu permet d'éliminer les blocages et les congestions, de stimuler les points faibles, d'activer les forces naturelles d'auto-guérison, d'harmoniser l'énergie et de favoriser l'équilibre physique/psychique. Cette méthode peut être appliquée sans risque sur des personnes de tous les âges. Ce cours de 4 soirées permet aux participants d'acquérir une pratique simple à utiliser dans le cadre familial pour apporter équilibre et détente. Plus pratique que théorique ce cours abordera tout de même les principes de base (Yin et Yang) ainsi que la circulation de l'énergie dans les méridiens. Une gymnastique énergétique est également prévue au programme.

No de cours	56
Dates	15 septembre 2016, 19:00 – 21:00
	22 septembre 2016, 19:00 – 21:00
	29 septembre 2016, 19:00 – 21:00

	06 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/–trices	Loesch Francine
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol ou couverture recommandés

DECOUVERTE DE LA MEDITATION

La Méditation est un voyage intérieur, elle nous invite à porter un autre regard sur notre Etre. Cet atelier de méditation propose diverses « clés », diverses approches de la méditation, adaptées à notre culture occidentale. Nous allons apprendre, notamment, à : respirer en conscience, se centrer pour vivre l'instant présent, être à l'écoute de soi, baisser le stress et ainsi harmoniser notre corps, prendre du recul par rapport à nos émotions, poser des actes en conscience, contacter notre potentiel créateur...

No de cours	53
Dates	20 septembre 2016, 19:00 – 21:00 27 septembre 2016, 19:00 – 21:00 04 octobre 2016, 19:00 – 21:00 11 octobre 2016, 19:00 – 21:00 19 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	110.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/–trices	Short Line

FABICATION DE COSMETIQUES

Fabrication d'un soin pour les cheveux
100% naturel

www.jardincosmetik.ch

No de cours	54
Dates	27 septembre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Glassier-Fellay Sylvaine
Remarques	Prendre un bol contenance 200ml avec une cuillère à café et une fourchette. 20 fr. de frais de matériel à remettre à l'animatrice le soir du cours

SHIATSU

Soigner par le toucher Ce cours fait suite au cours no "Initiation au shiatsu". Les personnes ayant les connaissances de base sont les bienvenues.

No de cours	57
Dates	13 octobre 2016, 19:00 – 21:00 20 octobre 2016, 19:00 – 21:00 10 novembre 2016, 19:00 – 21:00 17 novembre 2016, 19:00 – 21:00 24 novembre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Loesch Francine
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol recommandés

TAÏ CHI "Cinq éléments"

Le Taï Chi est un enchantement des mouvements effectués avec délicatesse qui naissent du silence intérieur. La pratique de ces mouvements doux assouplit le corps et les articulations, tout en recherchant l'harmonie de l'homme avec l'univers.

Ce cours est bénéfique à tous les âges.

No de cours	58
Dates	07 novembre 2016, 18:00 – 19:00 14 novembre 2016, 18:00 – 19:00 21 novembre 2016, 18:00 – 19:00 28 novembre 2016, 18:00 – 19:00 05 décembre 2016, 18:00 – 19:00 12 décembre 2016, 18:00 – 19:00 19 décembre 2016, 18:00 – 19:00
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Blanc Rosula

QI GONG A

Cette discipline corporelle a pour but de soigner, conserver et fortifier le Qi, l'énergie vitale qui est inhérente à chaque être vivant. Les exercices focalisent l'esprit vers l'intérieur, sur des trajets d'énergie précis. Ainsi la circulation du Qi peut être améliorée et équilibrée. Le silence intérieur et la relaxation profonde pendant les exercices créent un espace pour le corps afin d'activer ses forces d'auto-guérison. La vitalité et la force de concentration sont renforcées et aident ainsi à maintenir la santé et la paix intérieure. Une partie des exercices se fait avec des mouvements lents et concentrés, une deuxième partie en méditation silencieuse. Ce cours convient à tous les âges

No de cours	59
Dates	07 novembre 2016, 19:10 – 20:10 14 novembre 2016, 19:10 – 20:10 21 novembre 2016, 19:10 – 20:10

	28 novembre 2016, 19:10 – 20:10
	05 décembre 2016, 19:10 – 20:10
	12 décembre 2016, 19:10 – 20:10
	19 décembre 2016, 19:10 – 20:10
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Blanc Rosula

TAÏ CHI 1er cercle

Le Tai Chi est un enchantement des mouvements effectués avec délicatesse qui naissent du silence intérieur. La pratique des ces mouvements doux assouplit le corps et les articulations, tout en recherchant l'harmonie de l'homme avec l'univers.

Ce cours est bénéfique à tous les âges.

No de cours	60
Dates	09 janvier 2017, 18:00 – 19:00
	16 janvier 2017, 18:00 – 19:00
	23 janvier 2017, 18:00 – 19:00
	30 janvier 2017, 18:00 – 19:00
	06 février 2017, 18:00 – 19:00
	13 février 2017, 18:00 – 19:00
	20 février 2017, 18:00 – 19:00
	06 mars 2017, 18:00 – 19:00
	13 mars 2017, 18:00 – 19:00
	20 mars 2017, 18:00 – 19:00
	27 mars 2017, 18:00 – 19:00
	03 avril 2017, 18:00 – 19:00
	10 avril 2017, 18:00 – 19:00
Prix du cours	160.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14

Sion
Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices Blanc Rosula

QI GONG B

Cette discipline corporelle a pour but de soigner, conserver et fortifier le Qi, l'énergie vitale qui est inhérente à chaque être vivant. Les exercices focalisent l'esprit vers l'intérieur, sur des trajets d'énergie précis. Ainsi la circulation du Qi peut être améliorée et équilibrée. Le silence intérieur et la relaxation profonde pendant les exercices créent un espace pour le corps afin d'activer ses forces d'auto-guérison. La vitalité et la force de concentration sont renforcées et aident ainsi à maintenir la santé et la paix intérieure. Une partie des exercices se fait avec des mouvements lents et concentrés, une deuxième partie en méditation silencieuse. Ce cours convient à tous les âges.

No de cours 61
Dates 09 janvier 2017, 19:10 – 20:10
16 janvier 2017, 19:10 – 20:10
23 janvier 2017, 19:10 – 20:10
30 janvier 2017, 19:10 – 20:10
06 février 2017, 19:10 – 20:10
13 février 2017, 19:10 – 20:10
20 février 2017, 19:10 – 20:10
06 mars 2017, 19:10 – 20:10
13 mars 2017, 19:10 – 20:10
20 mars 2017, 19:10 – 20:10
27 mars 2017, 19:10 – 20:10
03 avril 2017, 19:10 – 20:10
10 avril 2017, 19:10 – 20:10
Prix du cours 160.00 CHF
Lieu Centre scolaire de Gravelone
Pré d'Amédée 14
Sion
Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices Blanc Rosula

LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE AUTREMENT

Une manière d'apprendre à utiliser la sophrologie de façon ludique.

Deux étudiants de la faculté de sophrologie de Bogota en Colombie ont voulu apporter la sophrologie aux enfants des rues. S'étant aperçus que la manière classique n'était pas adaptée à ce contexte particulier, ils ont cherché des nouvelles approches et ont développé la Sophrologie Caycédienne ludique. Dans les années 1980, cette méthode qui peut s'appliquer aussi à d'autres personnes, a été développée en Suisse. Elle permet d'apprendre la base de la sophrologie en interactivité et en s'amusant, tout en alternant des moments d'intériorité. Les objectifs restent les mêmes.

Objectifs :

- Augmenter : la conscience du corps, la confiance en soi, la créativité, l'inventivité, la vitalité, la concentration, l'attention, l'écoute de soi et des autres.
- Harmoniser la cohérence entre corps, esprit rationnel et émotions.
- Gérer les tensions négatives, le stress, les émotions.
- Stimuler les moments de joie de vivre, la satisfaction d'être vivant.

No de cours	64
Dates	12 janvier 2017, 18:30 – 20:00 19 janvier 2017, 18:30 – 20:00 26 janvier 2017, 18:30 – 20:00 02 février 2017, 18:30 – 20:00 09 février 2017, 18:30 – 20:00 16 février 2017, 18:30 – 20:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Bolt Elsina
Remarques	Licenciée en psychologie

TRAINING AUTOGENE COURS DE BASE

Le Training Autogène est une méthode de relaxation qui contient une série d'exercices mentaux pour équilibrer le système neurovégétatif. La pratique de cette méthode entraîne des répercussions favorables sur tout le corps. Elle permet de se ressourcer en très peu de temps, de diminuer le stress et les tensions, de calmer les douleurs

physiques, de bien dormir, d'augmenter la concentration et d'améliorer les performances sportives. Cette méthode apporte aussi un soutien en cas de stress d'examens, d'anxiété et de phobies, de fatigue, de faiblesse, de dépression, de problèmes psychosomatiques et perturbations végétatives. Le cours se déroule en 5 sessions de 90 minutes.

1ère session : Relaxation totale du tonus de la musculature

2ème session: Détente du cœur et de la respiration

3ème session: Balance du système neurovégétatif

4ème session: Relaxation profonde et version rapide

5ème session: Utilisation des affirmations et autosuggestions

No de cours	65
Dates	12 janvier 2017, 19:40 – 21:10 19 janvier 2017, 19:40 – 21:10 26 janvier 2017, 19:40 – 21:10 02 février 2017, 19:40 – 21:10 09 février 2017, 19:40 – 21:10
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Biener Sacha

PILATES C–Débutant

Mélange de yoga, de stretching, de force et de concentration, cette technique de renforcement des muscles profonds posturaux et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos).

No de cours	51
Dates	07 mars 2017, 18:00 – 19:00 14 mars 2017, 18:00 – 19:00 21 mars 2017, 18:00 – 19:00

	28 mars 2017, 18:00 – 19:00
	04 avril 2017, 18:00 – 19:00
	11 avril 2017, 18:00 – 19:00
	25 avril 2017, 18:00 – 19:00
	02 mai 2017, 18:00 – 19:00
	09 mai 2017, 18:00 – 19:00
	16 mai 2017, 18:00 – 19:00
Prix du cours	125.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Durand Jocelyne
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol recommandés

PILATES D–Moyen

Mélange de yoga, de stretching, de force et de concentration, cette technique de renforcement des muscles profonds posturaux et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos).

No de cours	52
Dates	07 mars 2017, 19:15 – 20:15 14 mars 2017, 19:15 – 20:15 21 mars 2017, 19:15 – 20:15 28 mars 2017, 19:15 – 20:15 04 avril 2017, 19:15 – 20:15 11 avril 2017, 19:15 – 20:15 25 avril 2017, 19:15 – 20:15 02 mai 2017, 19:15 – 20:15 09 mai 2017, 19:15 – 20:15 16 mai 2017, 19:15 – 20:15
Prix du cours	125.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14

	Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Durand Jocelyne
Remarques	Tenue confortable et tapis de sol recommandés

TAÏ CHI 2EME CERCLE

Le Taï Chi est un enchantement des mouvements effectués avec délicatesse qui naissent du silence intérieur. La pratique des ces mouvements doux assouplit le corps et les articulations, tout en recherchant l'harmonie de l'homme avec l'univers.

Ce cours est bénéfique à tous les âges.

No de cours	62
Dates	24 avril 2017, 18:00 – 19:00 01 mai 2017, 18:00 – 19:00 08 mai 2017, 18:00 – 19:00 15 mai 2017, 18:00 – 19:00 22 mai 2017, 18:00 – 19:00 29 mai 2017, 18:00 – 19:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Blanc Rosula

QI GONG C

Cette discipline corporelle a pour but de soigner, conserver et fortifier le Qi, l'énergie vitale qui est inhérente à chaque être vivant. Les exercices focalisent l'esprit vers l'intérieur, sur des trajets d'énergie précis. Ainsi la circulation du Qi peut être améliorée et équilibrée. Le silence intérieur et la relaxation profonde pendant les exercices créent un espace pour le corps afin d'activer ses forces d'auto-guérison. La vitalité et la force de concentration sont renforcées et aident ainsi à maintenir la santé et la paix intérieure. Une partie des exercices se fait avec des mouvements lents et concentrés, une deuxième partie en méditation silencieuse. Ce cours convient à tous les âges.

No de cours	63
Dates	24 avril 2017, 19:10 – 20:10 04 mai 2017, 19:10 – 20:10 08 mai 2017, 19:10 – 20:10 15 mai 2017, 19:10 – 20:10 22 mai 2017, 19:10 – 20:10 29 mai 2017, 19:10 – 20:10
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Blanc Rosula

FABICATION DE COSMETIQUES

Fabrication d'un fluide d'été visage à l'abricot 100% naturel

www.jardincosmetik.ch

No de cours	55
Dates	16 mai 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Glassier-Fellay Sylvaine

Remarques

Prendre un bol contenance 100ml avec une cuillère à café et un petit fouet.

20 fr. de frais de matériel à remettre à l'animatrice le soir du cours

Saveurs et senteurs

ATELIER DE CUISINE SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS

Esther Malcotti vous propose des ateliers pour découvrir à travers les saisons, une cuisine saine et goûteuse, sans gluten et sans produit laitier et des trucs et astuces pour gagner du temps. A chaque soirée, elle vous aidera à confectionner un pain, une entrée, un plat principal comprenant une source de protéines avec des légumes et féculents, et un dessert. Une soirée = Un menu

Thèmes : millet, quinoa, sarrasin, riz

No de cours	66
Dates	04 octobre 2016, 18:30 – 21:30 11 octobre 2016, 18:30 – 21:30 18 octobre 2016, 18:30 – 21:30 08 novembre 2016, 18:30 – 21:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments sont compris dans le prix du cours. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun

Dégustation de bières

En dégustant 10 bières différentes, vous voyagerez dans les pays brassicoles et découvrirez bien des styles de fermentation. L'animateur vous parlera du brassage, de l'histoire de la bière et vous goûterez les matières premières: le malt, le houblon, les levures.

No de cours	74
Dates	20 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3

	Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Sarrasin Julien
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours

ATELIER DE CUISINE SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS

Esther Malcotti vous propose des ateliers pour découvrir à travers les saisons, une cuisine saine et goûteuse, sans gluten et sans produits laitiers et des trucs et astuces pour gagner du temps. A chaque soirée, elle vous aidera à confectionner un pain, une entrée, un plat principal comprenant une source de protéines avec des légumes et féculents, et un dessert. Une soirée = Un menu

Thèmes : maïs, pâtes à tarte et à pizza, cakes, les améliorants,

No de cours	67
Dates	15 novembre 2016, 18:30 – 21:30 22 novembre 2016, 18:30 – 21:30 29 novembre 2016, 18:30 – 21:30 06 décembre 2016, 18:30 – 21:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments sont compris dans le prix du cours. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun

INITIATION A LA DEGUSTATION

Vous êtes particulièrement intéressés par le monde du vin et souhaitez acquérir des bases de dégustation de façon ludique ? Ce cours vous permettra d'apprendre comment bien déguster le vin et à vous familiariser avec le vocabulaire de la dégustation (5 vins en dégustation+amuse-bouche).

No de cours	71
Dates	17 novembre 2016, 19:30 – 21:00

Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Grande salle de l'Ecole d'agriculture Mce-Troillet 1950 Châteauneuf/Sion
Animateurs/-trices	Andrei Valentina
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours

LE NEZ DU VIN

Cette soirée, qui peut être une suite du cours d'initiation à la dégustation, vous permettra d'enrichir votre mémoire olfactive et de progresser en dégustation en comparant les fameuses fioles du coffret du Nez du Vin (Jean Lenoir) à des crus représentatifs (5 vins en dégustation+amuse-bouche).

No de cours	72
Dates	24 novembre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Grande salle de l'Ecole d'agriculture Mce-Troillet 1950 Châteauneuf/Sion
Animateurs/-trices	Andrei Valentina
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours

VERTICALE ERMITAGE

Vous avez déjà quelques bases de dégustation et souhaitez vous perfectionner sur l'Ermitage (Marsanne) ? Plusieurs millésimes du même cépage seront mis en dégustation en partant du plus jeune au plus ancien. (6 vins en dégustation+amuse-bouche).

No de cours	73
Dates	01 décembre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Grande salle de l'Ecole d'agriculture Mce-Troillet 1950 Châteauneuf/Sion
Animateurs/-trices	Andrei Valentina
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours

ATELIER DE CUISINE/Les bases de la cuisine

Esther Malcotti, enseignante en cuisine vous propose des ateliers pour découvrir à travers les saisons, les bases d'une cuisine saine et goûteuse, la planification de menus pour la semaine, la gestion du frigo et les trucs et astuces pour gagner du temps. A chaque soirée, elle vous aidera à confectionner un pain, une entrée, un plat principal comprenant une source de protéines avec des légumes et féculents, et un dessert. Un cours = Un menu différent Il n'y aura pas un menu identique dans tous les cours proposés.

No de cours	68
Dates	10 janvier 2017, 18:30 – 21:30 17 janvier 2017, 18:30 – 21:30 24 janvier 2017, 18:30 – 21:30 31 janvier 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun.

ATELIER DE CUISINE/Les bases de la cuisine

Esther Malcotti, enseignante en cuisine vous propose des ateliers pour découvrir à travers les saisons, les bases d'une cuisine saine et goûteuse, la planification de menus pour la semaine, la gestion du frigo et les trucs et astuces pour gagner du temps. A chaque soirée, elle vous aidera à confectionner un pain, une entrée, un plat principal comprenant une source de protéines avec des légumes et féculents, et un dessert. Un cours = Un menu différent Il n'y aura pas un menu identique dans tous les cours proposés.

No de cours	69
Dates	07 février 2017, 18:30 – 21:30 14 février 2017, 18:30 – 21:30 21 février 2017, 18:30 – 21:30

07 mars 2017, 18:30 – 21:30

Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments sont compris dans le prix du cours. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun.

COMMENT UTILISER AU MIEUX "SON COMBI STEAMER"

Le cours comprendra une partie théorique, pratique et gustative.
Vous découvrirez comment utiliser votre combi steamer pour la cuisson sous vide et à basse température. Vous apprendrez à cuire les viandes à la bonne température à cœur et à confectionner des desserts (par exemple une crème anglaise sous vide), des pains....

LE LIEU VOUS SERA COMMUNIQUE ULTERIEUREMENT

No de cours	70
Dates	11 avril 2017, 18:30 – 21:30 25 avril 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	100.00 CHF
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments sont compris dans le prix du cours. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun.

Sciences

SUR LA LUNE AVEC TINTIN

De mars 1950 à décembre 1953 paraissent en feuillets hebdomadaires dans le journal Tintin les aventures lunaires du reporter à la houppe, reprises plus tard en deux albums : Objectif Lune, publié en 1953 et On a marché sur la Lune, publié en 1954.

Seize ans avant que Neil Armstrong ne foule le sol de la Mer de la Tranquillité et quatre ans avant que l'Humanité n'entre dans l'ère spatiale proprement dite, Hergé apporte sa contribution à cette longue lignée de récits d'exploration imaginaire d'abord, puis scientifiquement étayée de notre satellite.

Cette séance se propose de revenir sur cette aventure qui, à l'instar de celle écrite en son temps par Jules Verne, a suscité de nombreuses vocations d'astronautes. En quoi est-elle représentative de la façon dont les scientifiques envisageaient une mission lunaire dans les années cinquante ? En quoi s'en distingue-t-elle ? Quelles erreurs peut-on relever ? Quelles différences par rapport au programme Apollo ? Quelles différences entre la version feuilleton et la version album ? Voici quelques-unes des questions auxquelles nous tenterons de répondre.

No de cours	42
Dates	27 avril 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Lycée Collège Les Creusets Rue Saint-Guérin 34 Sion
Animateurs/-trices	Mévillot Eric
Remarques	Salle no 12