

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	12 septembre 2017, 18:15 – 20:00 19 septembre 2017, 18:15 – 20:00 26 septembre 2017, 18:15 – 20:00 03 octobre 2017, 18:15 – 20:00 10 octobre 2017, 18:15 – 20:00 17 octobre 2017, 18:15 – 20:00 07 novembre 2017, 18:15 – 20:00 14 novembre 2017, 18:15 – 20:00 21 novembre 2017, 18:15 – 20:00 28 novembre 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.

BANDES DESSINEES A

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	20 septembre 2017, 14:00 – 16:00 27 septembre 2017, 14:00 – 16:00 04 octobre 2017, 14:00 – 16:00 11 octobre 2017, 14:00 – 16:00 18 octobre 2017, 14:00 – 16:00 08 novembre 2017, 14:00 – 16:00 15 novembre 2017, 14:00 – 16:00 22 novembre 2017, 14:00 – 16:00 29 novembre 2017, 14:00 – 16:00 07 décembre 2017, 14:00 – 16:00
Prix du cours	165.00 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	31
Dates	20 septembre 2017, 18:40 – 20:40 27 septembre 2017, 18:40 – 20:40 04 octobre 2017, 18:40 – 20:40 11 octobre 2017, 18:40 – 20:40 18 octobre 2017, 18:40 – 20:40 08 novembre 2017, 18:40 – 20:40 15 novembre 2017, 18:40 – 20:40 22 novembre 2017, 18:40 – 20:40 29 novembre 2017, 18:40 – 20:40 06 décembre 2017, 18:40 – 20:40
Prix du cours	165.00 CHF
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	30
Dates	11 octobre 2017, 16:30 – 18:30 18 octobre 2017, 16:30 – 18:30 08 novembre 2017, 16:30 – 18:30 15 novembre 2017, 16:30 – 18:30 22 novembre 2017, 16:30 – 18:30 29 novembre 2017, 16:30 – 18:30 06 décembre 2017, 16:30 – 18:30
Prix du cours	165.00 CHF
Animateurs/-trices	Schopfer Joël
Remarques	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

BANDES DESSINEES B

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	29
Dates	17 janvier 2018, 14:00 – 16:00 24 janvier 2018, 14:00 – 16:00 31 janvier 2018, 14:00 – 16:00 07 février 2018, 14:00 – 16:00 21 février 2018, 14:00 – 16:00 28 février 2018, 14:00 – 16:00 07 mars 2018, 14:00 – 16:00 14 mars 2018, 14:00 – 16:00 21 mars 2018, 14:00 – 16:00

	28 mars 2018, 14:00 – 16:00
Prix du cours	165.00 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 C

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	32
Dates	17 janvier 2018, 16:30 – 18:30 24 janvier 2018, 16:30 – 18:30 31 janvier 2018, 16:30 – 18:30 07 février 2018, 16:30 – 18:30 21 février 2018, 16:30 – 18:30 28 février 2018, 16:30 – 18:30 07 mars 2018, 16:30 – 18:30 14 mars 2018, 16:30 – 18:30 21 mars 2018, 16:30 – 18:30 28 mars 2018, 16:30 – 18:30

Prix du cours	165.00 CHF
Animateurs/-trices	Schopfer Joël
Remarques	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

DESSIN-PEINTURE D

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	33
Dates	17 janvier 2018, 18:40 – 20:40 24 janvier 2018, 18:40 – 20:40 31 janvier 2018, 18:40 – 20:40 07 février 2018, 18:40 – 20:40 21 février 2018, 18:40 – 20:40 28 février 2018, 18:40 – 20:40 07 mars 2018, 18:40 – 20:40 14 mars 2018, 18:40 – 20:40 21 mars 2018, 18:40 – 20:40 28 mars 2018, 18:40 – 20:40

Prix du cours	165.00 CHF
Animateurs/-trices	Schopfer Joël
Remarques	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours

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	20 février 2018, 18:15 – 20:00 27 février 2018, 18:15 – 20:00 06 mars 2018, 18:15 – 20:00 13 mars 2018, 18:15 – 20:00 20 mars 2018, 18:15 – 20:00 27 mars 2018, 18:15 – 20:00 10 avril 2018, 18:15 – 20:00 17 avril 2018, 18:15 – 20:00 24 avril 2018, 18:15 – 20:00 01 mai 2018, 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.

Conférences

VARIATION SUR LE THEME DE L'URBANISME ET DE LA MOBILITE

Après une première édition en 2015, Vincent Kempf, urbaniste de la ville de Sion, reviendra présenter différents projets de notre ville sous l'angle de la planification urbaine, la qualité des espaces ouverts et la gestion des déplacements.

No de cours	43
Dates	23 janvier 2018, 19:30 – 21:00
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Remarques	ENTREE LIBRE

Culture

LE CINEMA D'ANIMATION

Un genre : le cinéma d'animation

Nous illustrerons notre cours d'extraits de films et d'éléments provenant de notre collection (dessins, claps, éléments de décor, etc.).

No de cours	34
Dates	25 octobre 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

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	07 novembre 2017, 19:00 – 21:30 14 novembre 2017, 19:00 – 21:30 21 novembre 2017, 19:00 – 21:30 28 novembre 2017, 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

L'ENIGME DE LA NOUVELLE IMAGE DE CHOPIN : UN VRAI POLAR EN HISTOIRE DE L'ART !

La publication en janvier 2017 d'une image inédite de Frédéric Chopin a mis en émoi des mélomanes du monde entier et en particulier bien sûr beaucoup de Polonais. L'auteur de cette rare découverte, un Sédunois, nous raconte cette palpitante aventure qui ne fait que commencer.

Vous aimez les polars ? Eh bien vous serez servis !

« Je suis l'Autre » semble suggérer, à l'image de Nerval, le regard de Frédéric Chopin.

Mais pourquoi a-t-on voulu cacher cette troisième photo du compositeur polonais ? Parce qu'elle n'est pas conforme à l'image que l'on se fait du merveilleux pianiste ?

Que nous révèle ce portrait de plus sur la personnalité du génial compositeur ?

Pourquoi cette image ne paraît pas être reconnue par les cercles chopéniens ? Et où est le daguerréotype original ?

Au-delà de ce cas particulier, il s'agit de questionner le rapport que nous entretenons avec certaines images.

Cette présentation revêtira la forme d'une enquête passionnée et troublante dont les rebondissements quasi rocambolesques la font ressembler à un vrai polar comme on en trouve parfois en histoire de l'art !

No de cours	39
Dates	16 novembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	15.00 CHF
Lieu	Lycée Collège Les Creusets Rue Saint-Guérin 34 Sion
Animateurs/-trices	Kohler Alain
Remarques	ENTREE LIBRE POUR LES ETUDIANTS

Cinéma/L'AGE DOR DU MUET

Une époque : l'âge d'or du muet (1918–1927)

Nous illustrerons notre cours d'extraits de films et d'éléments provenant de notre collection (dessins, claps, éléments de décor, etc.).

No de cours	35
Dates	22 novembre 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

Cinéma/LA NOUVELLE VAGUE

Un courant : la nouvelle vague

Nous illustrerons notre cours d'extraits de films et d'éléments provenant de notre collection (dessins, claps, éléments de décor, etc.).

No de cours	36
Dates	17 janvier 2018, 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

Cinéma/DAVID LYNCH

Un réalisateur : David Lynch

Nous illustrerons notre cours d'extraits de films et d'éléments provenant de notre collection (dessins, claps, éléments de décor, etc.).

No de cours	37
Dates	21 février 2018, 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

Divers

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

Pour donner suite au cours 2016/2017, 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 cours de niveau 2.

No de cours	42
Dates	19 septembre 2017, 19:00 – 21:00 26 septembre 2017, 19:00 – 21:00 10 octobre 2017, 19:00 – 21:00 17 octobre 2017, 19:00 – 21:00 14 novembre 2017, 19:00 – 21:00 28 novembre 2017, 19:00 – 21:00 12 décembre 2017, 19:00 – 21:00 19 décembre 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	41
Dates	25 septembre 2017, 19:00 – 21:00 02 octobre 2017, 19:00 – 21:00 16 octobre 2017, 19:00 – 21:00 06 novembre 2017, 19:00 – 21:00 13 novembre 2017, 19:00 – 21:00 20 novembre 2017, 19:00 – 21:00 04 décembre 2017, 19:00 – 21:00 18 décembre 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

Volshochschule/SITTEN: GEGENWART UND ZUKUNFT

Die Stadt Sitten hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Bevölkerung nahm zu und neue Quartiere entstanden. Aus der einstigen administrativen Hauptstadt des Kantons – vor allem aus Sicht der Oberwalliser – entstand ein attraktives und von vielen geschätztes Zentrum.

Für die nächsten Jahren stehen weitere wichtige Wechsel in Aussicht : Neugestaltung des Bahnhofareals, Entwicklung der Stadt in Richtung Süden und der Entstehung eines neuen Quartiers, der Stadt des 21. Jahrhunderts, mit zahlreichen schulischen Gebäuden betreffend den tertiären Bereich (Fachhochschule, ETH Lausanne, ...). Projekte wie eine Tal-Berg-Verbindung, die Zusammenarbeit mit umliegenden Gemeinden betreffend Agglomeration sowie ein neuer Konzertsaal sind ebenfalls fortgeschritten.

Der Stadtpräsident Philippe Varone wird sich an diesem Abend zu oben stehenden wie auch noch weiteren Projekten äussern. Ein gemütlicher Austausch soll zudem allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich über ihren Wohnort zu erkundigen und Neues zu erfahren.

Datum Und Zeit : Montag, den ... 2018, um 19 Uhr 30

Ort : Schuldirektion, St. Guérin 3, Sitten. Konferenzraum im Erdgeschoss

No de cours	40
Dates	05 février 2018, 19:30 – 21:00
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Remarques	Eintritt frei

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	44
Dates	12 avril 2018, 19:30 – 21:00 19 avril 2018, 19:30 – 21:00 26 avril 2018, 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	45
Dates	08 mai 2018, 19:30 – 21:00 17 mai 2018, 19:30 – 21:00 24 mai 2018, 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

RUSSE III/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	23
Dates	18 septembre 2017, 18:15 – 19:45
	25 septembre 2017, 18:15 – 19:45
	02 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	09 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	16 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	06 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	13 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	20 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	27 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	04 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	11 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	18 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	08 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	15 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	22 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	29 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	05 février 2018, 18:15 – 19:45
	19 février 2018, 18:15 – 19:45
	26 février 2018, 18:15 – 19:45
	05 mars 2018, 18:15 – 19:45
	12 mars 2018, 18:15 – 19:45
	26 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Galina Dérivaz-Yanveldt

ITALIEN II/Elémentaire

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	18 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	25 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	02 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	09 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	16 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	06 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	13 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	20 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	27 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	04 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	11 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	18 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	08 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	15 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	22 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	29 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	05 février 2018, 20:00 – 21:30
	19 février 2018, 20:00 – 21:30
	26 février 2018, 20:00 – 21:30
	05 mars 2018, 20:00 – 21:30
	12 mars 2018, 20:00 – 21:30

	26 mars 2018, 20:00 – 21:30
Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Gafundi Maria Luigia
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS 22 cours de 1h30/semaine, sauf congés scolaires

RUSSE IV

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

No de cours	24
Dates	18 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	25 septembre 2017, 20:00 – 21:30
	02 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	09 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	16 octobre 2017, 20:00 – 21:30
	06 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	13 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	20 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	27 novembre 2017, 20:00 – 21:30
	04 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	11 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	18 décembre 2017, 20:00 – 21:30
	08 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	15 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	22 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	29 janvier 2018, 20:00 – 21:30
	05 février 2018, 20:00 – 21:30
	19 février 2018, 20:00 – 21:30
	26 février 2018, 20:00 – 21:30
	05 mars 2018, 20:00 – 21:30
	12 mars 2018, 20:00 – 21:30
	26 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Galina Dérivaz-Yanveldt

RUSSE I/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	19 septembre 2017, 18:15 – 19:45
	26 septembre 2017, 18:15 – 19:45
	03 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	10 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	17 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	07 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	14 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	21 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	28 novembre 2017, 18:15 – 19:45
	05 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	12 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	19 décembre 2017, 18:15 – 19:45
	09 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	16 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	23 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	30 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	06 février 2018, 18:15 – 19:45
	20 février 2018, 18:15 – 19:45
	27 février 2018, 18:15 – 19:45
	06 mars 2018, 18:15 – 19:45
	13 mars 2018, 18:15 – 19:45

20 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Galina Dérivaz-Yanveldt

ALLEMAND I/Débutant

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

19 septembre 2017, 18:15 – 19:45

26 septembre 2017, 18:15 – 19:45

03 octobre 2017, 18:15 – 19:45

10 octobre 2017, 18:15 – 19:45

17 octobre 2017, 18:15 – 19:45

07 novembre 2017, 18:15 – 19:45

14 novembre 2017, 18:15 – 19:45

21 novembre 2017, 18:15 – 19:45

28 novembre 2017, 18:15 – 19:45

05 décembre 2017, 18:15 – 19:45

12 décembre 2017, 18:15 – 19:45

19 décembre 2017, 18:15 – 19:45

09 janvier 2018, 18:15 – 19:45

16 janvier 2018, 18:15 – 19:45

23 janvier 2018, 18:15 – 19:45

30 janvier 2018, 18:15 – 19:45

06 février 2018, 18:15 – 19:45

20 février 2018, 18:15 – 19:45

27 février 2018, 18:15 – 19:45

06 mars 2018, 18:15 – 19:45

	13 mars 2018, 18:15 – 19:45
	20 mars 2018, 18:15 – 19:45
Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Künzle Brigitte
Remarques	LE RECEPISSE SERA A PRESENTER LE PREMIER JOUR DU COURS

ESPAGNOL III/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	19 septembre 2017, 18:15 – 20:45
	26 septembre 2017, 18:15 – 20:45
	03 octobre 2017, 18:15 – 20:45
	10 octobre 2017, 18:15 – 20:45
	17 octobre 2017, 18:15 – 20:45
	07 novembre 2017, 18:15 – 20:45
	14 novembre 2017, 18:15 – 20:45
	21 novembre 2017, 18:15 – 20:45
	28 novembre 2017, 18:15 – 20:45
	05 décembre 2017, 18:15 – 20:45
	12 décembre 2017, 18:15 – 20:45
	19 décembre 2017, 18:15 – 20:45
	09 janvier 2018, 18:15 – 20:45
	16 janvier 2018, 18:15 – 20:45
	23 janvier 2018, 18:15 – 20:45
	30 janvier 2018, 18:15 – 20:45
	06 février 2018, 18:15 – 20:45
	20 février 2018, 18:15 – 20:45

20 février 2018, 18:15 – 20:45

27 février 2018, 18:15 – 20:45

27 février 2018, 18:15 – 20:45

06 mars 2018, 18:15 – 20:45

06 mars 2018, 18:15 – 20:45

13 mars 2018, 18:15 – 20:45

20 mars 2018, 18:15 – 20:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Barras Rose-Marie

ARABE I/Débutant

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 10

Dates 19 septembre 2017, 20:00 – 21:30

26 septembre 2017, 20:00 – 21:30

03 octobre 2017, 20:00 – 21:30

10 octobre 2017, 20:00 – 21:30

17 octobre 2017, 20:00 – 21:30

07 novembre 2017, 20:00 – 21:30

14 novembre 2017, 20:00 – 21:30

21 novembre 2017, 20:00 – 21:30

28 novembre 2017, 20:00 – 21:30

05 décembre 2017, 20:00 – 21:30

12 décembre 2017, 20:00 – 21:30

19 décembre 2017, 20:00 – 21:30

09 janvier 2018, 20:00 – 21:30

16 janvier 2018, 20:00 – 21:30

23 janvier 2018, 20:00 – 21:30

30 janvier 2018, 20:00 – 21:30

06 février 2018, 20:00 – 21:30

20 février 2018, 20:00 – 21:30

27 février 2018, 20:00 – 21:30

06 mars 2018, 20:00 – 21:30

13 mars 2018, 20:00 – 21:30

20 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Al Jamil Majed

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ALLEMAND IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

No de cours 4

Dates 19 septembre 2017, 20:00 – 21:30

26 septembre 2017, 20:00 – 21:30

03 octobre 2017, 20:00 – 21:30

10 octobre 2017, 20:00 – 21:30

17 octobre 2017, 20:00 – 21:30

07 novembre 2017, 20:00 – 21:30

14 novembre 2017, 20:00 – 21:30

21 novembre 2017, 20:00 – 21:30

28 novembre 2017, 20:00 – 21:30

05 décembre 2017, 20:00 – 21:30

12 décembre 2017, 20:00 – 21:30

19 décembre 2017, 20:00 – 21:30

09 janvier 2018, 20:00 – 21:30

16 janvier 2018, 20:00 – 21:30

23 janvier 2018, 20:00 – 21:30

30 janvier 2018, 20:00 – 21:30

06 février 2018, 20:00 – 21:30

20 février 2018, 20:00 – 21:30

27 février 2018, 20:00 – 21:30

06 mars 2018, 20:00 – 21:30

13 mars 2018, 20:00 – 21:30

20 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours

325.00 CHF

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ANGLAIS I/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

6

Dates

21 septembre 2017, 18:15 – 19:45

28 septembre 2017, 18:15 – 19:45

05 octobre 2017, 18:15 – 19:45

12 octobre 2017, 18:15 – 19:45

19 octobre 2017, 18:15 – 19:45

09 novembre 2017, 18:15 – 19:45

16 novembre 2017, 18:15 – 19:45

23 novembre 2017, 18:15 – 19:45

30 novembre 2017, 18:15 – 19:45

07 décembre 2017, 18:15 – 19:45

14 décembre 2017, 18:15 – 19:45

21 décembre 2017, 18:15 – 19:45

11 janvier 2018, 18:15 – 19:45

18 janvier 2018, 18:15 – 19:45

25 janvier 2018, 18:15 – 19:45

01 février 2018, 18:15 – 19:45

08 février 2018, 18:15 – 19:45

22 février 2018, 18:15 – 19:45

01 mars 2018, 18:15 – 19:45

08 mars 2018, 18:15 – 19:45

15 mars 2018, 18:15 – 19:45

22 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Russo-Dziamyanava Alena

ANGLAIS II

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 7

Dates 21 septembre 2017, 18:15 – 19:45

28 septembre 2017, 18:15 – 19:45

05 octobre 2017, 18:15 – 19:45

12 octobre 2017, 18:15 – 19:45

19 octobre 2017, 18:15 – 19:45

09 novembre 2017, 18:15 – 19:45

16 novembre 2017, 18:15 – 19:45

23 novembre 2017, 18:15 – 19:45

30 novembre 2017, 18:15 – 19:45

07 décembre 2017, 18:15 – 19:45

14 décembre 2017, 18:15 – 19:45

21 décembre 2017, 18:15 – 19:45

11 janvier 2018, 18:15 – 19:45

18 janvier 2018, 18:15 – 19:45

25 janvier 2018, 18:15 – 19:45

01 février 2018, 18:15 – 19:45

08 février 2018, 18:15 – 19:45

22 février 2018, 18:15 – 19:45

01 mars 2018, 18:15 – 19:04

08 mars 2018, 18:15 – 19:45

15 mars 2018, 18:15 – 19:45

22 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Métrailler Maria

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

FRANCAIS I/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 21 septembre 2017, 20:00 – 21:30

28 septembre 2017, 20:00 – 21:30

05 octobre 2017, 20:00 – 21:30

12 octobre 2017, 20:00 – 21:30

19 octobre 2017, 20:00 – 21:30

09 novembre 2017, 20:00 – 21:30

16 novembre 2017, 20:00 – 21:30

23 novembre 2017, 20:00 – 21:30

30 novembre 2017, 20:00 – 21:30

07 décembre 2017, 20:00 – 21:30

14 décembre 2017, 20:00 – 21:30

21 décembre 2017, 20:00 – 21:30

11 janvier 2018, 20:00 – 21:30

18 janvier 2018, 20:00 – 21:30

25 janvier 2018, 20:00 – 21:30

01 février 2018, 20:00 – 21:30

08 février 2018, 20:00 – 21:30

22 février 2018, 20:00 – 21:30

01 mars 2018, 20:00 – 21:30

08 mars 2018, 20:00 – 21:30

15 mars 2018, 20:00 – 21:30

22 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Cecarelli Linda

Remarques LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ANGLAIS IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

No de cours 9

Dates 26 septembre 2017, 18:15 – 19:45

03 octobre 2017, 18:15 – 19:45

10 octobre 2017, 18:15 – 19:45

17 octobre 2017, 18:15 – 19:45

07 novembre 2017, 18:15 – 19:45

14 novembre 2017, 18:15 – 19:45

21 novembre 2017, 18:15 – 19:45

28 novembre 2017, 18:15 – 19:45

05 décembre 2017, 18:15 – 19:45

12 décembre 2017, 18:15 – 19:45

19 décembre 2017, 18:15 – 19:45

09 janvier 2018, 18:15 – 19:45

16 janvier 2018, 18:15 – 19:45

23 janvier 2018, 18:15 – 19:45

30 janvier 2018, 18:15 – 19:45

06 février 2018, 18:15 – 19:45

20 février 2018, 18:15 – 19:45

27 février 2018, 18:15 – 19:45

06 mars 2018, 18:15 – 19:45

13 mars 2018, 18:15 – 19:45

20 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Métrailler Maria

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ESPAGNOL I/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 26 septembre 2017, 18:15 – 19:45

03 octobre 2017, 18:15 – 19:45

10 octobre 2017, 18:15 – 19:45

17 octobre 2017, 18:15 – 19:45

07 novembre 2017, 18:15 – 19:45

14 novembre 2017, 18:15 – 19:45

21 novembre 2017, 18:15 – 19:45

28 novembre 2017, 18:15 – 19:45

05 décembre 2017, 18:15 – 19:45

12 décembre 2017, 18:15 – 19:45

19 décembre 2017, 18:15 – 19:45

09 janvier 2018, 18:15 – 19:45

16 janvier 2018, 18:15 – 19:45

23 janvier 2018, 18:15 – 19:45

30 janvier 2018, 18:15 – 19:45

06 février 2018, 18:15 – 19:45

20 février 2018, 18:15 – 19:45

27 février 2018, 18:15 – 19:45

06 mars 2018, 18:15 – 19:45

13 mars 2018, 18:15 – 19:45

20 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Loretan Luisa

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

RUSSE/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

No de cours 25

Dates 26 septembre 2017, 20:00 – 21:30

03 octobre 2017, 20:00 – 21:30

10 octobre 2017, 20:00 – 21:30

17 octobre 2017, 20:00 – 21:30

07 novembre 2017, 20:00 – 21:30

14 novembre 2017, 20:00 – 21:30

21 novembre 2017, 20:00 – 21:30

28 novembre 2017, 20:00 – 21:30

05 décembre 2017, 20:00 – 21:30

12 décembre 2017, 20:00 – 21:30

19 décembre 2017, 20:00 – 21:30

09 janvier 2018, 20:00 – 21:30

16 janvier 2018, 20:00 – 21:30

23 janvier 2018, 20:00 – 21:30

30 janvier 2018, 20:00 – 21:30

06 février 2018, 20:00 – 21:30

20 février 2018, 20:00 – 21:30

27 février 2018, 20:00 – 21:30

06 mars 2018, 20:00 – 21:30

13 mars 2018, 20:00 – 21:30

20 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Galina Dérivaz-Yanveldt

ESPAGNOL II/Elémentaire

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 26 septembre 2017, 20:00 – 21:30

03 octobre 2017, 20:00 – 21:30

10 octobre 2017, 20:00 – 21:30

17 octobre 2017, 20:00 – 21:30

07 novembre 2017, 20:00 – 21:30

14 novembre 2017, 20:00 – 21:30

21 novembre 2017, 20:00 – 21:30

28 novembre 2017, 20:00 – 21:30

05 décembre 2017, 20:00 – 21:30

12 décembre 2017, 20:00 – 21:30

19 décembre 2017, 20:00 – 21:30

09 janvier 2018, 20:00 – 21:30

16 janvier 2018, 20:00 – 21:30

23 janvier 2018, 20:00 – 21:30

30 janvier 2018, 20:00 – 21:30

06 février 2018, 20:00 – 21:30

20 février 2018, 20:00 – 21:30

27 février 2018, 20:00 – 21:30

06 mars 2018, 20:00 – 21:30

13 mars 2018, 20:00 – 21:30

20 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Barras Rose-Marie

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN I/Débutant

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 2017, 20:00 – 21:30

03 octobre 2017, 20:00 – 21:30

10 octobre 2017, 20:00 – 21:30

17 octobre 2017, 20:00 – 21:30

07 novembre 2017, 20:00 – 21:30

14 novembre 2017, 20:00 – 21:30

21 novembre 2017, 20:00 – 21:30

28 novembre 2017, 20:00 – 21:30

05 décembre 2017, 20:00 – 21:30

12 décembre 2017, 20:00 – 21:30

19 décembre 2017, 20:00 – 21:30

09 janvier 2018, 20:00 – 21:30

16 janvier 2018, 20:00 – 21:30

23 janvier 2018, 20:00 – 21:30

30 janvier 2018, 20:00 – 21:30

06 février 2018, 20:00 – 21:30

20 février 2018, 20:00 – 21:30

27 février 2018, 20:00 – 21:30

06 mars 2018, 20:00 – 21:30

13 mars 2018, 20:00 – 21:30

20 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours

325.00 CHF

Animateurs/-trices

Gafundi Maria Luigia

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ALLEMAND III/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

28 septembre 2017, 20:00 – 21:30

05 octobre 2017, 20:00 – 21:30

12 octobre 2017, 20:00 – 21:30

19 octobre 2017, 20:00 – 21:30

09 novembre 2017, 20:00 – 21:30

16 novembre 2017, 20:00 – 21:30

23 novembre 2017, 20:00 – 21:30

30 novembre 2017, 20:00 – 21:30

07 décembre 2017, 20:00 – 21:30

14 décembre 2017, 20:00 – 21:30

21 décembre 2017, 20:00 – 21:30

11 janvier 2018, 20:00 – 21:30

18 janvier 2018, 20:00 – 21:30

25 janvier 2018, 20:00 – 21:30

01 février 2018, 20:00 – 21:30

08 février 2018, 20:00 – 21:30

22 février 2018, 20:00 – 21:30

01 mars 2018, 20:00 – 21:30

08 mars 2018, 20:00 – 21:30

15 mars 2018, 20:00 – 21:30

22 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Künzle Brigitte

Remarques LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ANGLAIS III/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 8

Dates 28 septembre 2017, 20:00 – 21:30

05 octobre 2017, 20:00 – 21:30

12 octobre 2017, 20:00 – 21:30

19 octobre 2017, 20:00 – 21:30

09 novembre 2017, 20:00 – 21:30

16 novembre 2017, 20:00 – 21:30

23 novembre 2017, 20:00 – 21:30

30 novembre 2017, 20:00 – 21:30

07 décembre 2017, 20:00 – 21:30

14 décembre 2017, 20:00 – 21:30

21 décembre 2017, 20:00 – 21:30

11 janvier 2018, 20:00 – 21:30

18 janvier 2018, 20:00 – 21:30

25 janvier 2018, 20:00 – 21:30

01 février 2018, 20:00 – 21:30

08 février 2018, 20:00 – 21:30

22 février 2018, 20:00 – 21:30

01 mars 2018, 20:00 – 21:30

08 mars 2018, 20:00 – 21:30

15 mars 2018, 20:00 – 21:30

22 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Russo-Dziamyanava Alena

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

WALLISERDEUTSCH/CONVERSATION

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

No de cours 5

Dates 02 octobre 2017, 18:15 – 19:45

09 octobre 2017, 18:15 – 19:45

16 octobre 2017, 18:15 – 19:45

06 novembre 2017, 18:15 – 19:45

13 novembre 2017, 18:15 – 19:45

20 novembre 2017, 18:15 – 19:45

27 novembre 2017, 18:15 – 19:45

04 décembre 2017, 18:15 – 19:45

11 décembre 2017, 18:15 – 19:45

18 décembre 2017, 18:15 – 19:45

08 janvier 2018, 18:15 – 19:45

15 janvier 2018, 18:15 – 19:45

22 janvier 2018, 18:15 – 19:45

	29 janvier 2018, 18:15 – 19:45
	05 février 2018, 18:15 – 19:45
	19 février 2018, 18:15 – 19:45
	26 février 2018, 18:15 – 19:45
	05 mars 2018, 18:15 – 19:45
	12 mars 2018, 18:15 – 19:45
	26 mars 2018, 18:15 – 19:45
	09 avril 2018, 18:15 – 19:45
Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Zurbriggen Elisabeth
Remarques	LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN III 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	05 octobre 2017, 18:15 – 19:45
Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Gafundi Maria Luigia

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	11
Dates	10 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	17 octobre 2017, 18:15 – 19:45
	07 novembre 2017, 18:15 – 19:45

14 novembre 2017, 18:15 – 19:45
21 novembre 2017, 18:15 – 19:45
28 novembre 2017, 18:15 – 19:45
05 décembre 2017, 18:15 – 19:45
12 décembre 2017, 18:15 – 19:45
19 décembre 2017, 18:15 – 19:45
09 janvier 2018, 18:15 – 19:45
16 janvier 2018, 18:15 – 19:45
23 janvier 2018, 18:15 – 19:45
30 janvier 2018, 18:15 – 19:45
06 février 2018, 18:15 – 19:45
20 février 2018, 18:15 – 19:45
27 février 2018, 18:15 – 19:45
06 mars 2018, 18:15 – 19:45
13 mars 2018, 18:15 – 19:45
20 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF
Animateurs/-trices Al Jamil Majed
Remarques LE RECEPISSE SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ALLEMAND II/Elémentaire

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 12 octobre 2017, 18:15 – 19:45
19 octobre 2017, 18:15 – 19:45
09 novembre 2017, 18:15 – 19:45
16 novembre 2017, 18:15 – 19:45

23 novembre 2017, 18:15 – 19:45
30 novembre 2017, 18:15 – 19:45
07 décembre 2017, 18:15 – 19:45
14 décembre 2017, 18:15 – 19:45
21 décembre 2017, 18:15 – 19:45
11 janvier 2018, 18:15 – 19:45
18 janvier 2018, 18:15 – 19:45
25 janvier 2018, 18:15 – 19:45
01 février 2018, 18:15 – 19:45
08 février 2018, 18:15 – 19:45
22 février 2018, 18:15 – 19:45
01 mars 2018, 18:15 – 19:45
08 mars 2018, 18:15 – 19:45
15 mars 2018, 18:15 – 19:45
22 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours	325.00 CHF
Animateurs/-trices	Künzle Brigitte
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	12 octobre 2017, 18:15 – 19:45 19 octobre 2017, 18:15 – 19:45 09 novembre 2017, 18:15 – 19:45 16 novembre 2017, 18:15 – 19:45 23 novembre 2017, 18:15 – 19:45

30 novembre 2017, 18:15 – 19:45
07 décembre 2017, 18:15 – 19:45
14 décembre 2017, 18:15 – 19:45
21 décembre 2017, 18:15 – 19:45
11 janvier 2018, 18:15 – 19:45
18 janvier 2018, 18:15 – 19:45
25 janvier 2018, 18:15 – 19:45
01 février 2018, 18:15 – 19:45
08 février 2018, 18:15 – 19:45
22 février 2018, 18:15 – 19:45
01 mars 2018, 18:15 – 19:45
08 mars 2018, 18:15 – 19:45
15 mars 2018, 18:15 – 19:45
22 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours 325.00 CHF
Animateurs/-trices Cecarelli Linda

ESPAGNOL IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

No de cours 15
Dates 19 octobre 2017, 20:00 – 21:30
09 novembre 2017, 20:00 – 21:30
16 novembre 2017, 20:00 – 21:30
23 novembre 2017, 20:00 – 21:30
30 novembre 2017, 20:00 – 21:30
07 décembre 2017, 20:00 – 21:30
12 décembre 2017, 20:00 – 21:30
14 décembre 2017, 20:00 – 21:30
21 décembre 2017, 20:00 – 21:30
11 janvier 2018, 20:00 – 21:30

18 janvier 2018, 20:00 – 21:30

25 janvier 2018, 20:00 – 21:30

01 février 2018, 20:00 – 21:30

08 février 2018, 20:00 – 21:30

22 février 2018, 20:00 – 21:30

01 mars 2018, 20:00 – 21:30

08 mars 2018, 20:00 – 21:30

15 mars 2018, 20:00 – 21:30

22 mars 2018, 20:00 – 21:30

Prix du cours 325.00 CHF

Animateurs/-trices Barras Rose-Marie

Remarques LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

ITALIEN IV/Conversation

L'élève parle couramment la langue et l'écrit bien. Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent comprendre le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

No de cours 21

Dates 06 novembre 2017, 18:15 – 19:45

13 novembre 2017, 18:15 – 19:45

20 novembre 2017, 18:15 – 19:45

27 novembre 2017, 18:15 – 19:45

04 décembre 2017, 18:15 – 19:45

18 décembre 2017, 18:15 – 19:45

08 janvier 2018, 18:15 – 19:45

15 janvier 2018, 18:15 – 19:45

22 janvier 2018, 18:15 – 19:45

29 janvier 2018, 18:15 – 19:45

05 février 2018, 18:15 – 19:45

19 février 2018, 18:15 – 19:45

26 février 2018, 18:15 – 19:45

05 mars 2018, 18:15 – 19:45

12 mars 2018, 18:15 – 19:45

26 mars 2018, 18:15 – 19:45

Prix du cours

325.00 CHF

Animateurs/-trices

Gafundi Maria Luigia

Remarques

LE RECEPISSE DU PAIEMENT SERA DEMANDE AU PREMIER COURS

Nature

ORNITHOLOGIE/A la découverte de nos rapaces

De tout temps, les rapaces ont attiré l'attention. Vénérés, puis honnis et enfin protégés, beaucoup sont des sentinelles de l'état de notre environnement. De nos jours, leurs mœurs fascinent. Qui sont-ils? Comment les reconnaître? Lesquels se reproduisent en Valais? Sont-ils menacés? Autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre, avant d'essayer d'observer l'une ou l'autre espèce en nature.

No de cours	46
Dates	28 mars 2018, 19:30 – 21:00 11 avril 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Animateurs/-trices	Posse Bertrand

ORNITHOLOGIE/A la découverte de nos rapaces/Sortie

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

No de cours	47
Dates	14 avril 2018, 09:00 – 12:00
Prix du cours	25.00 CHF
Animateurs/-trices	Posse Bertrand
Remarques	Rendez-vous à 9.00 au Sex de Gru, Chamoson

Santé et Bien-être

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	48
Dates	14 septembre 2017, 19:00 – 21:00 21 septembre 2017, 19:00 – 21:00 28 septembre 2017, 19:00 – 21:00 05 octobre 2017, 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 confortabe et tapis de sol ou couverture recommandés

PILATES A-Débutant

Mélange de yoga, abdologie , gainage, stretching, concentration, renforcement des muscles profonds et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos)

Cours animés par Jocelyne Durand, enseignante Pilates, certifiée Abdologie De Gasquet

No de cours	50
Dates	19 septembre 2017, 18:00 – 19:00 26 septembre 2017, 18:00 – 19:00 03 octobre 2017, 18:00 – 19:00 10 octobre 2017, 18:00 – 19:00 17 octobre 2017, 18:00 – 19:00 07 novembre 2017, 18:00 – 19:00 14 novembre 2017, 18:00 – 19:00 21 novembre 2017, 18:00 – 19:00 28 novembre 2017, 18:00 – 19:00 05 décembre 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	A prendre un tapis de sol

FABICATION DE COSMETIQUES

Fabrication d'un lait de douche 100% naturel

www.jardincosmetik.ch

No de cours	55
Dates	26 septembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	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

Veillez remettre 20 fr pour le matériel à l'animatrice le soir du cours

PILATES B/Moyen

Mélange de yoga, abdologie , guainage, stretching, concentration, renforcement des muscles profonds et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos)

Cours animés par Jocelyne Durand, enseignante Pilates, certifiée Abdologie De Gasquet

No de cours	51
Dates	26 septembre 2017, 19:15 – 20:15 03 octobre 2017, 19:15 – 20:15 10 octobre 2017, 19:15 – 20:15 17 octobre 2017, 19:15 – 20:15 05 novembre 2017, 19:15 – 20:15 07 novembre 2017, 19:15 – 20:15 14 novembre 2017, 19:15 – 20:15 21 novembre 2017, 19:15 – 20:15 28 novembre 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	A prendre un tapis de sol

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	49
Dates	12 octobre 2017, 19:00 – 21:00 19 octobre 2017, 19:00 – 21:00

	09 novembre 2017, 19:00 – 21:00
	16 novembre 2017, 19:00 – 21:00
	23 novembre 2017, 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 1er cercle

Le Tai Chi est un enchantement de 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	57
Dates	06 novembre 2017, 18:00 – 19:00 13 novembre 2017, 18:00 – 19:00 20 novembre 2017, 18:00 – 19:00 27 novembre 2017, 18:00 – 19:00 04 décembre 2017, 18:00 – 19:00 11 décembre 2017, 18:00 – 19:00 18 décembre 2017, 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	58
Dates	06 novembre 2017, 19:15 – 20:10 13 novembre 2017, 19:15 – 20:10 20 novembre 2017, 19:15 – 20:10 27 novembre 2017, 19:15 – 20:10 04 décembre 2017, 19:15 – 20:10 11 décembre 2017, 19:15 – 20:10 18 décembre 2017, 19:15 – 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

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	54
Dates	07 novembre 2017, 19:00 – 21:00 14 novembre 2017, 19:00 – 21:00

	21 novembre 2017, 19:00 – 21:00
	28 novembre 2017, 19:00 – 21:00
	12 décembre 2017, 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

TAÏ CHI 2ème cercle (Avancé)

Le Taï Chi est un enchantement de 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	59
Dates	08 janvier 2018, 18:00 – 19:00 15 janvier 2018, 18:00 – 19:00 22 janvier 2018, 18:00 – 19:00 29 janvier 2018, 18:00 – 19:00 05 février 2018, 18:00 – 19:00 19 février 2018, 18:00 – 19:00 26 février 2018, 18:00 – 19:00 05 mars 2018, 18:00 – 19:00 12 mars 2018, 18:00 – 19:00 26 mars 2018, 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	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	60
Dates	08 janvier 2018, 19:10 – 20:10 15 janvier 2018, 19:10 – 20:10 22 janvier 2018, 19:10 – 20:10 29 janvier 2018, 19:10 – 20:10 05 février 2018, 19:10 – 20:10 19 février 2018, 19:10 – 20:10 26 février 2018, 19:10 – 20:10 05 mars 2018, 19:10 – 20:10 12 mars 2018, 19:10 – 20:10 26 mars 2018, 19:10 – 20:10
Prix du cours	125.00 CHF
Lieu	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
Animateurs/-trices	Blanc Rosula

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	63
Dates	09 janvier 2018, 19:00 – 21:30 16 janvier 2018, 19:00 – 21:30 23 janvier 2018, 19:00 – 21:30 30 janvier 2018, 19:00 – 21:30 06 février 2018, 19:00 – 21:30
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, abdologie , gainage, stretching, concentration, renforcement des muscles profonds et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos)

Cours animés par Jocelyne Durand, enseignante Pilates, certifiée Abdologie De Gasquet

No de cours	52
Dates	06 mars 2018, 18:00 – 19:00 13 mars 2018, 18:00 – 19:00 20 mars 2018, 18:00 – 19:00 27 mars 2018, 18:00 – 19:00

	10 avril 2018, 18:00 – 19:00
	17 avril 2018, 18:00 – 19:00
	24 avril 2018, 18:00 – 19:00
	02 mai 2018, 18:00 – 19:00
	08 mai 2018, 18:00 – 19:00
	15 mai 2018, 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	A prendre un tapis de sol

PILATES D–Moyen

Mélange de yoga, abdologie , guainage, stretching, concentration, renforcement des muscles profonds et de la ceinture abdominale, favorise la conscience corporelle et le maintien (maux de dos)

Cours animés par Jocelyne Durand, enseignante Pilates, certifiée Abdologie De Gasquet

No de cours	53
Dates	06 mars 2018, 19:15 – 20:15
	13 mars 2018, 19:15 – 20:15
	20 mars 2018, 19:15 – 20:15
	27 mars 2018, 19:15 – 20:15
	10 avril 2018, 19:15 – 20:15
	17 avril 2018, 19:15 – 20:15
	17 avril 2018, 19:15 – 20:15
	24 avril 2018, 19:15 – 20:15
	02 mai 2018, 19:15 – 20:15
	08 mai 2018, 19:15 – 20:15
	15 mai 2018, 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	A prendre un tapis de sol

TAÏ CHI 3ème cercle (Avancé)

Le Taï Chi est un enchantement de 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	61
Dates	09 avril 2018, 18:00 – 19:00 16 avril 2018, 18:00 – 19:00 23 avril 2018, 18:00 – 19:00 30 avril 2018, 18:00 – 19:00 07 mai 2018, 18:00 – 19:00 14 mai 2018, 18:00 – 19:00 28 mai 2018, 18:00 – 19:00 04 juin 2018, 18:00 – 19:00
Prix du cours	100.00 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	62
Dates	09 avril 2018, 19:10 – 20:10 16 avril 2018, 19:10 – 20:10 23 avril 2018, 19:10 – 20:10 30 avril 2018, 19:10 – 20:10 07 mai 2018, 19:10 – 20:10 14 mai 2018, 19:10 – 20:10 28 mai 2018, 19:10 – 20:10 04 juin 2018, 19:10 – 20:10
Prix du cours	100.00 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 gommage pour le corps 100% naturel

www.jardincosmetik.ch

No de cours	56
Dates	08 mai 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	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	Veillez remettre 20 fr pour le matériel à l'animatrice le soir du cours prendre un bol contenance 200ml avec une cuillère à soupe.

Saveurs et senteurs

DEGUSTATION DE PORTO

Le porto ? Ça se déguste comme n'importe quel bon vin valaisan. Trop de gens voient cet alcool comme un vin à boire au coin du bar ou à utiliser dans des sauces. Ils se trompent, il y a des millésimes de 50 ans d'âge incroyables que vous pourrez découvrir" avec Jorge Correia, spécialiste de porto.

No de cours	64
Dates	12 octobre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	38.00 CHF
Lieu	Direction des Ecoles Saint Guérin 3 Sion Salle de conférences au rez-de-chaussée
Remarques	Les ingrédients sont compris dans le prix du cours

ATELIER DE MACARONS

Justine Bizet-Pigaglia vous propose un atelier de confiseries délicieuses et pleine de fantaisie :

- Des macarons tout en couleurs
- Des cupcakes amusants et originaux

Il n'est pas nécessaire d'être expert en cuisine pour y participer

Il suffit de prendre avec soi un tablier et une boîte en fer pour emporter vos macarons et cupcakes.

No de cours	65
Dates	16 octobre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	12.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion

Animateurs/-trices	Bizet Pigaglio Justine
Remarques	Remettre 12 francs pour les ingrédients à l'animatrice le soir du cours Un atelier de cupcakes aura lieu prochainement aux mêmes conditions

Dégustation de bières

En dégustant 10 bières différentes, vous voyagez 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	66
Dates	19 octobre 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	38.00 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

No de cours	67
Dates	07 novembre 2017, 18:30 – 21:30 14 novembre 2017, 18:30 – 21:30 21 novembre 2017, 18:30 – 21:30 28 novembre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	140.00 CHF
Prix du matériel	60.00 CHF

Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments ne sont pas compris dans le prix du cours. Veuillez remettre 60 fr. à l'animatrice pour les ingrédients des 4 soirées. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun

CUISINE COREENNE

Menu

Japchae : nouilles de patates douces au bœuf, champignons et légumes.

Dak bokeum tang : mijoté de poulet à la sauce pimentée coréenne aux légumes.

Kimchi aux concombres.

Soujeungwa (thé à la cannelle et gingembre).

No de cours	69
Dates	16 novembre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours

APPRENTISSAGE DE LA DEGUSTATION DE VINS

Destiné à toute personne intéressée par le vin, ce cours permettra de pénétrer un monde passionnant ! Cette soirée sera consacrée à une base générale sur l'apprentissage de la dégustation. Des exercices pratiques ainsi que 5 vins en dégustation vous seront proposés par Valentina Andrei, jeune productrice de Saillon.

No de cours	75
Dates	16 novembre 2017, 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.

APPRENTISSAGE DE LA DEGUSTATION DE VINS

Destiné à toute personne intéressée par le vin, ce cours vous permettra de pénétrer un monde passionnant ! Cette soirée sera orientée plus spécifiquement sur le nez et les arômes du vin. Des exercices pratiques ainsi que 5 vins en dégustation vous seront proposés par Valentina Andrei, jeune productrice de Saillon.

No de cours	76
Dates	23 novembre 2017, 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

APPRENTISSAGE DE LA DEGUSTATION DE VINS

Destiné à toute personne intéressée par le vin, ce cours vous permettra de pénétrer un monde passionnant ! Cette soirée vous permettra d'approcher les saveurs et les goûts du vin. Des exercices pratiques ainsi que 5 vins en dégustation vous seront proposés par Valentina Andrei, jeune productrice de Saillon.

No de cours	77
Dates	30 novembre 2017, 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 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

No de cours	68
Dates	05 décembre 2017, 18:30 – 21:30 12 décembre 2017, 18:30 – 21:30 19 décembre 2017, 18:30 – 21:30 09 janvier 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	140.00 CHF
Prix du matériel	60.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Malcotti Esther
Remarques	Les aliments ne sont pas compris dans le prix du cours. Veuillez remettre 60 fr. à l'animatrice pour les ingrédients de 4 soirées. Prévoir un tablier de cuisine. Le repas préparé sera pris en commun

CUISINE COREENNE

Menu

Bibimbap (riz mélangé avec du bœuf, champignons et légumes)

Bulgogui au porc (porc mariné à la sauce coréenne)

Kimchi aux col-raves.

Matang (patates douces caramélisées)

No de cours	70
Dates	14 décembre 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF

Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours

CUISINE COREENNE

Menu

4 sortes de sushis coréens (tous les ingrédients sont cuits)

Sushi classique (bœuf, radis jaune, œufs et légumes), sushi au thon cuit et à la salade, sushi rose et mini sushi avec sauce moutarde.

Soupe aux œufs.

No de cours	71
Dates	25 janvier 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours

CUISINE JAPONAISE

Menu

Don katsu (porc pané).

Salade de pommes de terre à la japonaise.

Soupe miso.

Dango sucré (boulettes de riz gluant).

No de cours	72
Dates	08 février 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours

CUISINE JAPONAISE

Menu

Steak rolls à la sauce teriyaki.

Tempura aux légumes.

Namasu (salade rouge et blanche)

Boulettes de pâte au riz avec fruits

No de cours	73
Dates	08 mars 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF

Lieu	Grande salle de l'Ecole d'agriculture Mce-Troillet 1950 Châteauneuf/Sion
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours

CUISINE JAPONAISE

Menu

Nikou dango (boulettes de viande hachées)

Donburi (bol de riz arc en ciel)

Shiraae (tofu et légumes).

Flan au lait de soja à la sauce sucrée et sauce soja

No de cours	74
Dates	12 avril 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	15 fr pour les ingrédients à remettre à l'animatrice le soir du cours