



**uniPOP**  
SION UNIVERSITÉ  
POPULAIRE

**PROGRAMME  
2024-2025**

★ | SION  
★

[www.unipopsion.ch](http://www.unipopsion.ch)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Secrétariat de l'Université Populaire de Sion

Cycle de Saint-Guérin  
Petit-Chasseur 39, Sion

Tél. 027 324 13 48  
www.unipopsion.ch – info@unipopsion.ch

**Heures d'ouverture de la réception de 16h30 à 18h00 lundi-mardi-jeudi  
sauf durant les congés scolaires**

### Inscriptions/Paiements (Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 5 jours avant chaque cours)

- Via internet [www.unipopsion.ch](http://www.unipopsion.ch)
- A l'aide du bulletin de versement à découper dans la brochure
- Compte postal 19-5928-1 N° IBAN CH78 0900 0000 1900 5928 1
- Les inscriptions (si un cours est complet) seront enregistrées par date des paiements
- **Il est impératif de vous inscrire AVANT de participer à un cours.**

### Convocation

En principe, les participants reçoivent les dernières informations du cours par mail quelques jours avant celui-ci. En cas de cours complet ou d'annulation de cours, vous êtes avertis et la finance est remboursée. En cas de désistement moins de 7 jours avant le début du cours, un montant de 20 francs sera retenu pour les frais administratifs. Passé ce délai, le montant du cours est facturé. Il n'est pas remboursé en cas d'abandon. Le comité se réserve le droit d'annuler un cours s'il juge les inscriptions insuffisantes.

### Cours de langues

**Le comité se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de participants n'est pas atteint. Le cours de langues est à régler avant la première soirée. Le récépissé du paiement sera demandé. Le prix par cours sera adapté en fonction du nombre de participants. Le montant du prix de base sera remboursé si l'élève ne souhaite pas payer un éventuel supplément pour un cours à petit effectif.**

### Lieux des cours

Tous les détails utiles figurent sur notre site [www.unipopsion.ch](http://www.unipopsion.ch)

### Attestation

Une attestation de fréquentation peut être délivrée à la fin d'un cours, pour autant que la demande soit faite auprès de notre secrétariat.

### Accidents

Les participants s'assurent eux-mêmes contre les accidents.



## BIENVENUE À NOS COURS!

Notre comité a œuvré de son mieux afin de vous proposer un programme varié et attractif.

A l'écoute de la population et de ses besoins, l'Unipop se veut un lieu de culture et de rencontres.

Elle considère la formation comme source d'enrichissement personnel; elle privilégie la notion de plaisir et de convivialité dans l'apprentissage.

Pour remplir au mieux sa mission, elle veille à garder des tarifs très modérés.

Nous espérons que l'un ou l'autre de nos cours vous donnera l'envie de partir à la découverte de nouvelles expériences.

Le comité

## LE COMITÉ

### Président

Meyer Jean-Pierre

### Secrétaire

Roh Erika

### Membres

Délèze Samuel, Malbois Jean-Marc, Rappaz Pierre-Marie, Roggo Schmidt Marielucre, Sierro Caroline, Sierro Christiane



[unipopsion.ch](http://unipopsion.ch)



[unipop.sion](https://www.facebook.com/unipop.sion)



[unipop.sion](https://www.instagram.com/unipop.sion)

N°	ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ	Date du 1 <sup>er</sup> cours	Heure			
1	Aquarelle	14.01.2025	18h15	49	Russe I / Débutant	17.09.2024 20h00
2	Aquarelle	08.04.2025	18h15	50	Russe III / Moyen	17.09.2024 18h30
3	Carnet de voyage - aquarelle et scrapbooking	08.10.2024	19h00		<b>NATURE</b>	
4	Carterie - Noël - Vœux	28.11.2024	19h00	51	Balade, la nature et nos sens	29.03.2025 09h30
5-10	Décoration d'intérieur - les bases (10.09./08.10/05.11/14.01/11.02/11.03)	diverses dates	19h30	52	L'intelligence des corvidés (conférence)	10.12.2024 19h30
11	Dessin-peinture A	16.09.2024	17h15		<b>PLAISIRS ET DÉTENTE</b>	
12	Dessin-peinture B	18.09.2024	15h00	53	Comment apprivoiser sa voix	02.09.2024 19h00
13	Dessin-peinture C	06.01.2025	17h15	54	Expérience chorale	04.11.2024 19h30
14	Dessin-peinture D	08.01.2025	15h00	55	Improvisation théâtrale	25.09.2024 19h30
15	Scrapbooking - carterie	03.09.2024	19h00	56	Initiation au jeu d'échecs	09.10.2024 20h00
16	Scrapbooking - aquarelle 1	12.09.2024	19h00	57	Perfectionnement au jeu d'échecs	13.11.2024 20h00
17	Scrapbooking - aquarelle 2	26.09.2024	19h00		<b>SANTÉ ET BIEN-ÊTRE</b>	
	<b>CULTURE</b>			58	Du soleil en novembre	07.11.2024 19h00
18	Apprendre à observer, décrire et analyser les œuvres d'art en détail	04.11.2024	18h30	59	Gestion du stress : relaxation et introduction à la méditation pleine conscience	17.09.2024 19h00
19	Atelier d'écriture	05.11.2024	19h00	60	Hatha Yoga	18.11.2024 19h15
20	Le 7 <sup>e</sup> art, entre tradition et innovation	14.11.2024	19h30	61	Initiation au Shiatsu	03.02.2025 19h00
21	Lecture suivie de Sartre	09.09.2024	18h30	62-64	Le pouvoir des fascias en mouvement (09.09 / 06.01 / 24.03)	diverses dates 18h00
22	L'impressionnisme : au-delà de l'esthétisme	23.01.2025	19h30	65-67	Pilates (05.09 / 09.01 / 03.04)	diverses dates 19h00
23	Quand la Suisse voulait la bombe atomique	28.11.2024	20h00	68-70	Pilates (05.09 / 09.01 / 03.04)	diverses dates 20h05
24	Qu'est-ce que la philosophie ?	03.09.2024	19h30	71	Poweryoga	04.09.2024 10h15
	<b>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</b>			72	Poweryoga	05.09.2024 19h15
25	Apporter un nouveau souffle à mes relations	11.12.2024	18h00	73	Prendre soin de son ventre	18.09.2024 19h00
26	Résolution émotionnelle	10.09.2024	19h00	74	Souplesse des épaules	30.09.2024 19h30
27	Résolution émotionnelle	08.04.2025	19h00	75	Yoga	06.11.2024 19h00
28	Vieillir, s'épanouir et porter fruits	15.01.2025	18h00		<b>SAVEURS ET SENTEURS</b>	
	<b>DIVERS</b>			76	Cuisine indienne - mélange tandoori	27.11.2024 18h30
29	Comment bien préparer sa retraite	08.05.2025	19h00	77	Cuisine indienne - navratri special	09.10.2024 18h30
30	Planifier sa randonnée et s'orienter avec Suisse Mobile sur le terrain	12.09.2024	19h00	78	Cuisine indienne - pains maison traditionnels	22.01.2025 18h30
	<b>ÉDUCATION-FAMILLE</b>			79	Cuisine indienne - poulet à la mangue	06.11.2024 18h30
31	Étonnante spécificité de mon enfant	13.03.2025	18h00	80	Cuisine indienne - spécial chicken	19.02.2025 18h30
32	Parentalité sous pression : comprendre et gérer l'épuisement parental	28.10.2024	19h00	81	Cuisine indienne - spécial paneer (fromage indien)	12.03.2025 18h30
33	Sommeil de l'enfant de 0 à 18 mois	02.10.2024	19h00	82	Cuisine indienne - spécial Pâques	16.04.2025 18h30
34	Sommeil de l'enfant de 18 mois à 5 ans	16.01.2025	19h00	83	Cuisine indienne - thali végétarien	14.05.2025 18h30
	<b>LANGUES - 22 LEÇONS DE 1H30</b>			84	Découverte de la bière, sa création à sa dégustation	15.01.2025 19h00
35	Anglais I / Débutant	17.09.2024	20h00	85	Salaison - faire sa viande séchée	30.01.2025 19h00
36	Anglais II / Élémentaire	17.09.2024	18h30		<b>SCIENCES</b>	
37	Anglais III / Moyen	17.09.2024	20h00	86	Astronomie	04.11.2024 19h30
38	Anglais IV / Conversation B1	17.09.2024	20h00		<b>SPORTS</b>	
39	Arabe / Avancé	17.09.2024	18h30	87-88	Atelier de danse et mouvement / Cercle de tambour chamannique (05.10/05.04)	diverses dates 09h00
40	Arabe I / Débutant	17.09.2024	20h00	89-90	Cercle de tambour chamannique (05.10/05.04)	diverses dates 13h00
41	Espagnol / Débutant A1	19.09.2024	20h00	91	Circuit training	04.09.2024 09h15
42	Espagnol / Élémentaire A2	17.09.2024	20h00	92	Cuisses-abdos-fessiers	02.09.2024 17h15
43	Espagnol III / Moyen	17.09.2024	18h30	93-96	Danse d'inspiration ouest africaine (10.09/05.11/08.04)	diverses dates 19h00
44	Français I / Débutant	24.09.2024	18h30	97	Danse et mouvement (5.10/05.04)	diverses dates 09h00
45	Italien / Conversation B2	19.09.2024	20h00	98	Initiation à la danse	05.09.2024 20h15
46	Italien / Débutant A1	16.09.2024	20h00		<b>VIE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE</b>	
47	Italien / Moyen A2	16.09.2024	18h30	99	Mise à jour de CV	18.02.2025 19h00
48	Italien pour voyager	19.09.2024	18h30	100	Simulation d'entretien d'embauche	à définir

Compte / Payable à  
CH78 0900 0000 1900 5928 1  
Université populaire de Sion  
Avenue du Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

Payable par (nom/adresse)

Section paiement



Monnaie Montant  
CHF

Récépissé

Compte / Payable à  
CH78 0900 0000 1900 5928 1  
Université populaire de Sion  
Avenue du Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant  
CHF

Point de dépôt

### AVEC NOS REMERCIEMENTS POUR LEUR SOUTIEN

Gestion de la production d'impressions  
Votre conseiller est là pour vous guider vers la meilleure solution  
GEP  
Impression Laser  
Impression à froid  
MASSET  
0848 800 847  
Gestion de la production d'impressions  
un seul numéro pour tous vos besoins  
Grâce à notre conseil global, nous pouvons vous proposer une solution parfaitement adaptée à vos besoins. Vous trouvez tout ce dont vous avez besoin sous un même toit.  
Un service global pour répondre à vos besoins les plus spécifiques

Pharmacie  
V. Luzzi  
Av. de la Gare 34 CP 1072 1951 Sion  
Tél. 027 322 33 77  
Médecines naturelles

Titze  
CENTRE OPTIQUE  
JUSTE PROFITER DE LA VUE !

La Lisense  
LIBRAIRIE  
Rue des Vergers 14 - 1950 Sion - 027 323 49 27

imprimerie  
Constantin  
Rue des Casernes 36 | 1950 Sion  
www.imprimerieconstantin.ch

POMPES FUNEBRES  
J. VOEFFRAY & FILS  
Molignon 1 1950 SION  
027 322 28 30

★ | SION



FORMATION  
PROFESSIONNELLE VALAIS

# Bienvenue Chez Vous



Banque Cantonale  
du Valais

On se fait confiance  
au quotidien.

bcvs.ch





[unipop.ch](https://unipop.ch)



# Artisanat et créativité

## SCRAPBOOKING – CARTERIE

Réalisation de cartes de vœux pour diverses occasions. Vient découvrir des techniques qui te permettent de réaliser tes propres cartes !

<b>No de cours</b>	15
<b>Dates</b>	03 septembre 2024, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/–trices</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Le prix du matériel est facturé en fonction des réalisations faites par les participants.  L'animatrice transmettra par e-mail aux participants le matériel personnel à prendre.

## DECORATION D'INTERIEUR–LES BASES DE LA DECORATION

Apprendre ce qu'est une ambiance, personnaliser votre intérieur avec votre style. Avoir une bonne compréhension des matières et des textures, associée à la connaissance des styles. Se familiariser avec les différents matériaux (verre, métal, bois, pierre, plâtre, tissus, etc.), analyser les contraintes d'un lieu pour proposer des solutions adaptées.

<b>No de cours</b>	5
<b>Dates</b>	10 septembre 2024, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF
<b>Lieu</b>	Direction des Ecoles Salle de conférences au rez-de-chaussée Saint Guérin 3 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Grobéty Stéphanie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : – Feuille A3–A4 – Revues de mobilier ou prospectus

## SCRAPBOOKING –AQUARELLE 1

Le temps d'une soirée, vient mélanger l'aquarelle et le scrapbooking.  
Découverte et réalisation de 3 fonds avec diverses techniques d'aquarelle.  
Mise en couleurs de motifs à l'aquarelle.  
Réalisation d'une carte avec les techniques apprises.

CE COURS EST DIFFÉRENT DU COURS N°2.

Les cours techniques peuvent être suivis individuellement.

<b>No de cours</b>	16
<b>Dates</b>	12 septembre 2024, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	15.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/–trices</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Le kit de matériel est encaissé une seule fois. Il est valable pour les 2 cours technique.  L'animatrice transmettra par e-mail aux participants le matériel personnel à prendre.

## DESSIN–PEINTURE A/11x1h3/4

Ce cours est proposé à toutes les personnes désirant découvrir sa créativité, apprendre et pratiquer le dessin et la peinture ou perfectionner et expérimenter ses talents artistiques.

Quelques exercices pour "voir autrement", les techniques de dessin, de fusain, de pastel et de peinture permettront de comprendre l'ombre et la lumière, les mélanges de couleurs, la couleur des ombres et lumières, la perspective, les proportions du portrait et du corps humain.

Les thèmes proposés sont facultatifs et le déroulement du cours sera adapté aux besoins, attentes et propositions de chaque participant dans un accompagnement personnalisé.

M. Stucky est diplômé de l'Ecole Cantonale des Beaux-Arts et formateur d'adultes.

<b>No de cours</b>	11
<b>Dates</b>	16 septembre 2024, 17:15 – 19:00 23 septembre 2024, 17:15 – 19:00 30 septembre 2024, 17:15 – 19:00 07 octobre 2024, 17:15 – 19:00 14 octobre 2024, 17:15 – 19:00 28 octobre 2024, 17:15 – 19:00 04 novembre 2024, 17:15 – 19:00 11 novembre 2024, 17:15 – 19:00 18 novembre 2024, 17:15 – 19:00 25 novembre 2024, 17:15 – 19:00 02 décembre 2024, 17:15 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Stucky Michel
<b>Remarques</b>	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours. Pour le 1er cours l'animateur prendra le nécessaire et vous indiquera pour la suite le matériel à prendre.

## **DESSIN-PEINTURE B/11x1h45**

Ce cours est proposé à toutes les personnes désirant découvrir sa créativité, apprendre et pratiquer le dessin et la peinture ou perfectionner et expérimenter ses talents artistiques.

Quelques exercices pour "voir autrement", les techniques de dessin, de fusain, de pastel et de peinture permettront de comprendre l'ombre et la lumière, les mélanges de couleurs, la couleur des ombres et lumières, la perspective, les proportions du portrait et du corps humain.

Les thèmes proposés sont facultatifs et le déroulement du cours sera adapté aux besoins, attentes et propositions de chaque participant dans un accompagnement personnalisé.

M. Stucky est diplômé de l'Ecole Cantonale des Beaux-Arts et formateur d'adultes.

<b>No de cours</b>	12
<b>Dates</b>	18 septembre 2024, 15:00 – 16:45 25 septembre 2024, 15:00 – 16:45 02 octobre 2024, 15:00 – 16:45 09 octobre 2024, 15:00 – 16:45 16 octobre 2024, 15:00 – 16:45 06 novembre 2024, 15:00 – 16:45 13 novembre 2024, 15:00 – 16:45 20 novembre 2024, 15:00 – 16:45 27 novembre 2024, 15:00 – 16:45 04 décembre 2024, 15:00 – 16:45 11 décembre 2024, 15:00 – 16:45
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Stucky Michel
<b>Remarques</b>	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours. Pour le 1er cours l'animateur prendra le nécessaire et vous indiquera pour la suite le matériel à prendre.

## SCRAPBOOKING –AQUARELLE 2

Le temps d'une soirée, vient mélanger l'aquarelle et le scrapbooking.  
Découverte et réalisation de 3 fonds avec diverses techniques d'aquarelle.  
Mise en couleurs de motifs à l'aquarelle.  
Réalisation d'un marque-page avec les techniques apprises.

CE COURS EST DIFFÉRENT DU COURS N°1.

Les cours techniques peuvent être suivis individuellement.

<b>No de cours</b>	17
<b>Dates</b>	26 septembre 2024, 19:00 – 20:00

<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	15.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Le kit de matériel est encaissé une seule fois. Il est valable pour les 2 cours technique.  L'animatrice transmettra par e-mail aux participants le matériel personnel à prendre.

## CARNET DE VOYAGE – AQUARELLE ET SCRAPBOOKING

Réalisation d'un album – carnet de voyage à l'aquarelle pouvant contenir des photos de voyage, des croquis, des cartes postales...

De l'embossage à chaud, reliure cartonnée, pâte de texture, poudres infusion, broderie seront notamment des techniques à découvrir.

Prérequis : avoir suivis au minimum un des deux cours techniques d'aquarelle pour être à l'aise avec les techniques utilisées.

<b>No de cours</b>	3
<b>Dates</b>	08 octobre 2024, 19:00 – 20:00 29 octobre 2024, 19:00 – 20:00 05 novembre 2024, 19:00 – 20:00 19 novembre 2024, 19:00 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	180.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	65.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Angéloz Emilie

**Remarques** KIT CHF 65.–  
En cas d'annulation par le participant, le montant du kit est dû.

L'animatrice transmettra par e-mail aux participants le matériel personnel à prendre.

## DECORATION D'INTERIEUR–LES BASES DE LA DECORATION

ATELIER AUTOMNE/HIVER : Réaliser des planches tendances, qui permettent de visualiser rapidement l'ambiance, l'harmonie chromatique et le choix des éléments.

**No de cours** 6

**Dates** 08 octobre 2024, 19:30 – 21:00

**Prix du cours** 25.00 CHF

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

**Animateurs/–trices** Grobéty Stéphanie

**Remarques** Matériel à prendre :  
– Feuille A3–A4  
– Revues de mobilier ou prospectus

## DECORATION D'INTERIEUR–LES BASES DE LA DECORATION

Se familiariser avec la notion de volume dans une maison ou un appartement. Choisir adéquatement le mobilier et les accessoires.

**No de cours** 7

**Dates** 05 novembre 2024, 19:30 – 21:00

**Prix du cours** 25.00 CHF

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

**Animateurs/–trices** Grobéty Stéphanie

**Remarques** Matériel à prendre :  
– Feuille A3–A4  
– Revues de mobilier ou prospectus

## CARTERIE – NOËL – VOEUX

Vient réaliser tes cartes de Noël et tes cartes pour la nouvelle année en découvrant différentes techniques de scrapbooking.

<b>No de cours</b>	4
<b>Dates</b>	28 novembre 2024, 19:00 – 22:00 12 décembre 2024, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Angéloz Emilie
<b>Remarques</b>	Le prix du matériel est facturé en fonction des réalisations faites par les participants.  L'animatrice transmettra par e-mail aux participants le matériel personnel à prendre.

## DESSIN-PEINTURE C/11x1h3/4

Ce cours est proposé à toutes les personnes désirant découvrir sa créativité, apprendre et pratiquer le dessin et la peinture ou perfectionner et expérimenter ses talents artistiques.

Quelques exercices pour "voir autrement", les techniques de dessin, de fusain, de pastel et de peinture permettront de comprendre l'ombre et la lumière, les mélanges de couleurs, la couleur des ombres et lumières, la perspective, les proportions du portrait et du corps humain.

Les thèmes proposés sont facultatifs et le déroulement du cours sera adapté aux besoins, attentes et propositions de chaque participant dans un accompagnement personnalisé.

M. Stucky est diplômé de l'Ecole Cantonale des Beaux-Arts et formateur d'adultes.

<b>No de cours</b>	13
<b>Dates</b>	06 janvier 2025, 17:15 – 19:00 13 janvier 2025, 17:15 – 19:00 20 janvier 2025, 17:15 – 19:00 27 janvier 2025, 17:15 – 19:00

	03 février 2025, 17:15 – 19:00
	10 février 2025, 17:15 – 19:00
	17 février 2025, 17:15 – 19:00
	24 février 2025, 17:15 – 19:00
	10 mars 2025, 17:15 – 19:00
	17 mars 2025, 17:15 – 19:00
	24 mars 2025, 17:15 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Stucky Michel
<b>Remarques</b>	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours. Pour le 1er cours l'animateur prendra le nécessaire et vous indiquera pour la suite le matériel à prendre.

## DESSIN-PEINTURE D/11x1h3/4

Ce cours est proposé à toutes les personnes désirant découvrir sa créativité, apprendre et pratiquer le dessin et la peinture ou perfectionner et expérimenter ses talents artistiques.

Quelques exercices pour "voir autrement", les techniques de dessin, de fusain, de pastel et de peinture permettront de comprendre l'ombre et la lumière, les mélanges de couleurs, la couleur des ombres et lumières, la perspective, les proportions du portrait et du corps humain.

Les thèmes proposés sont facultatifs et le déroulement du cours sera adapté aux besoins, attentes et propositions de chaque participant dans un accompagnement personnalisé.

M. Stucky est diplômé de l'Ecole Cantonale des Beaux-Arts et formateur d'adultes.

<b>No de cours</b>	14
<b>Dates</b>	08 janvier 2025, 17:00 – 16:45
	15 janvier 2025, 15:00 – 16:45
	22 janvier 2025, 15:00 – 16:45
	29 janvier 2025, 15:00 – 16:45
	05 février 2025, 15:00 – 16:45

	12 février 2025, 15:00 – 16:45
	19 février 2025, 15:00 – 16:45
	26 février 2025, 15:00 – 16:45
	12 mars 2025, 15:00 – 16:45
	26 mars 2025, 15:00 – 16:45
	02 avril 2025, 15:00 – 16:45
<b>Prix du cours</b>	190.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39 Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Stucky Michel
<b>Remarques</b>	Le matériel n'est pas compris dans le prix du cours. Pour le 1er cours l'animateur prendra le nécessaire et vous indiquera pour la suite le matériel à prendre.

## AQUARELLE

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.

<b>No de cours</b>	01
<b>Dates</b>	14 janvier 2025, 18:15 – 00:00 21 janvier 2025, 18:15 – 00:00 28 janvier 2025, 18:15 – 00:00 04 février 2025, 18:15 – 00:00 11 février 2025, 18:15 – 00:00 18 février 2025, 18:15 – 00:00 25 février 2025, 18:15 – 00:00 11 mars 2025, 18:15 – 00:00 18 mars 2025, 18:10 – 00:00 25 mars 2025, 18:15 – 00:00
<b>Prix du cours</b>	200.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin Petit-Chasseur 39

	Sion Salle de dessin au rez-de-chaussée
<b>Animateurs/-trices</b>	Urfer Amélie
<b>Remarques</b>	LISTE DU MATERIEL :  Support carton 40/50 Boîte aquarelle de 12 couleurs Pinceau en poil de martre, un grand no 10, un moyen no 6 et un tout fin Papier 300 g en bloc ou feuilles, taille égale Crayon + gomme mie de pain Rouleau scotch beige et papier ménage Gobelet en verre ou plastique Modèles de votre choix

## DECORATION D'INTERIEUR-LES BASES DE LA DECORATION

Comprendre l'importance des couleurs, élaborer des palettes chromatiques, équilibrer les contrastes, harmoniser les teintes, structurer les espaces par la couleur.

<b>No de cours</b>	8
<b>Dates</b>	14 janvier 2025, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF
<b>Lieu</b>	Direction des Ecoles Salle de conférences au rez-de-chaussée Saint Guérin 3 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Grobéty Stéphanie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : – Feuille A3-A4 – Revues de mobilier ou prospectus

## DECORATION D'INTERIEUR-LES BASES DE LA DECORATION

ATELIER PRINTEMPS/ÉTÉ : Réaliser des planches tendances, qui permettent de visualiser rapidement l'ambiance, l'harmonie chromatique et le choix des éléments.

<b>No de cours</b>	9
<b>Dates</b>	11 février 2025, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF

<b>Lieu</b>	Direction des Ecoles Salle de conférences au rez-de-chaussée Saint Guérin 3 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Grobéty Stéphanie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : – Feuille A3-A4 – Revues de mobilier ou prospectus

## DECORATION D'INTERIEUR-LES BASES DE LA DECORATION

L'orientation et la lumière pour sublimer un intérieur /extérieur. Gérer la lumière naturelle pièce par pièce, les différents types d'éclairages, les lumières directes et indirectes, créer des ambiances. Profiter de la lumière naturelle, choisir les bons luminaires pour les bons éclairages.

<b>No de cours</b>	10
<b>Dates</b>	11 mars 2025, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF
<b>Lieu</b>	Direction des Ecoles Salle de conférences au rez-de-chaussée Saint Guérin 3 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Grobéty Stéphanie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : – Feuille A3-A4 – Revues de mobilier ou prospectus

## AQUARELLE

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.

<b>No de cours</b>	2
<b>Dates</b>	08 avril 2025, 18:15 – 20:00 15 avril 2025, 18:15 – 20:00 29 avril 2025, 18:15 – 20:00 06 mai 2025, 18:15 – 20:00 13 mai 2025, 18:15 – 20:00

20 mai 2025, 18:15 – 20:00

27 mai 2025, 18:15 – 20:00

03 juin 2025, 18:15 – 20:00

10 juin 2025, 18:15 – 20:00

17 juin 2025, 18:15 – 20:00

**Prix du cours**

200.00 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 :

Support carton 40/50

Boîte aquarelle de 12 couleurs

Pinceau en poil de martre, un grand no 10, un moyen no 6 et un tout fin

Papier 300 g en bloc ou feuilles, taille égale

Crayon + gomme mie de pain

Rouleau scotch beige et papier ménage

Gobelet en verre ou plastique

Modèles de votre choix

# Culture

## QU'EST-CE QUE LA PHILOSOPHIE ? UNE INTRODUCTION

On utilise souvent le terme « philosophie » sans en connaître la véritable signification. Ce cours vise à répondre le plus précisément possible à la question : Qu'est-ce que la philosophie ? par une introduction générale et l'étude de quelques grands textes canoniques. Il s'agira de comprendre non seulement ce qui constitue la philosophie en propre, mais aussi ce qui la distingue de disciplines avec lesquelles on la confond parfois, comme la littérature ou encore les sciences humaines.

<b>No de cours</b>	24
<b>Dates</b>	03 septembre 2024, 19:30 – 20:30 05 septembre 2024, 19:30 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	40.00 CHF
<b>Lieu</b>	Direction des Ecoles Salle de conférences au rez-de-chaussée Saint Guérin 3 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Bernhard Antoine-Frédéric
<b>Remarques</b>	Matériel fourni : Bref polycopié contenant les textes principaux qui seront lus pendant le cours.

## LECTURE SUIVIE DE SARTRE

Quelles sont les idées principales de la philosophie de Jean-Paul Sartre et comment les mettre en pratique dans votre propre vie ? Que veut dire Sartre lorsqu'il écrit "L'homme est condamné à être libre" ?

Lors de ce cours réparti sur cinq soirées, nous lirons ensemble le court texte

L'existentialisme est un humanisme du philosophe Jean-Paul Sartre qui constitue une introduction simplifiée à sa doctrine philosophique : l'existentialisme.

Après une présentation théorique du contexte de Sartre, nous plongerons ensemble dans le texte, en analyserons certains extraits, en ressortirons les thèmes principaux et nous discuterons de leurs applications possibles pour votre propre vie.

Ce cours est ouvert à toutes personnes intéressées à avoir une introduction à la philosophie et plus particulièrement à l'existentialisme de Sartre.

<b>No de cours</b>	21
--------------------	----

<b>Dates</b>	09 septembre 2024, 18:30 – 20:00 16 septembre 2024, 18:30 – 20:00 23 septembre 2024, 18:30 – 20:00 30 septembre 2024, 18:30 – 20:00 07 octobre 2024, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	110.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Bruchez Emilie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre par l'élève : Des feuilles et un stylo pour prendre des notes.  Matériel fourni par nos soins (compris dans le prix du cours) : Texte de L'existentialisme est un humanisme imprimé (aussi possible de prendre vous-même le livre si vous l'avez déjà chez vous), exercices de compréhension et d'analyse d'extraits de texte.

## **APPRENDRE À OBSERVER, DÉCRIRE ET ANALYSER LES ŒUVRES D'ART EN DÉTAIL**

Vous êtes-vous déjà arrivé de vous retrouver face à un tableau sans savoir quoi regarder ?

Lors de ce cours réparti sur quatre soirées, vous apprendrez à observer, décrire, puis analyser en détail des œuvres d'art célèbres. Comment sont utilisées les couleurs et la lumière ? Quels personnages et éléments sont représentés dans les œuvres ? Comment sont dessinées les lignes et les formes ? Quels outils et techniques utilisent les artistes pour créer des œuvres d'art ?

Chaque séance commencera par une présentation théorique, suivie d'exercices de comparaison et d'analyse d'œuvres d'art célèbres afin d'aiguiser votre regard. Lors de la dernière séance, vous pourrez apporter en cours une œuvre d'art que vous appréciez particulièrement afin d'avoir des clés pour l'analyser en détail.

<b>No de cours</b>	18
<b>Dates</b>	04 novembre 2024, 18:30 – 20:00 11 novembre 2024, 18:30 – 20:00 18 novembre 2024, 18:30 – 20:00 25 novembre 2024, 18:30 – 20:00

<b>Prix du cours</b>	95.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Bruchez Emilie
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre par l'élève : Des feuilles et un stylo pour prendre des notes.  Matériel fourni par nos soins (compris dans le prix du cours) : Œuvres d'art projetées et imprimées, exercices d'analyse.

## ATELIER D'ECRITURE

Découvrir que l'on peut toutes et tous écrire et s'écrire.

Renouer avec sa créativité. Partager ses émotions. Créer des univers. Donner la plume à son inconscient. Mettre des mots sur ses maux. Cultiver le lien à son monde intérieur.

Jouir de la puissance des mots. Mettre en récit un événement. Laisser son imaginaire (ré) enchanter sa vie. Donner vie aux histoires que l'on porte en nous. Découvrir les récits qui nous habitent.

Écrire pour la joie d'écrire, sans attentes. S'amuser, s'étonner, s'émouvoir.

Stéphanie Schwitter Glassey, auteure et hypnothérapeute valaisanne, anime des ateliers d'écriture pour enfants et adultes tant ponctuellement que mensuellement. Elle combine diverses méthodes et impulsions d'écriture qui évitent la fameuse angoisse de la page blanche et déjouent la croyance qu'il faut avoir une « grande idée » avant de pouvoir commencer. Son intention est d'accompagner celles et ceux qui y participent à libérer leur écriture et leur source vive de créativité.

L'école et l'écriture scolaire, nos conditionnements, nos parcours de vie, nos pensées dévalorisantes ou les attentes que l'on nourrit à notre propre égard conduisent un grand nombre de personnes à perdre l'étincelle d'écrire, la confiance en leurs capacités, la joie d'écrire pour écrire et la certitude que les mots sont déjà en nous, peut-être endormis, mais attendant patiemment d'être appelés pour se remettre en mouvement et créer des phrases, des récits et des mondes... Les ateliers d'écriture sont des lieux ouverts à celles et ceux qui écrivent déjà et désirent cultiver leur pratique comme à celles et ceux qui s'en sentent incapables mais éprouvent de la curiosité.

**No de cours** 19

**Dates** 05 novembre 2024, 19:00 – 21:30

	12 novembre 2024, 19:00 – 21:30
	19 novembre 2024, 19:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	110.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Schwitter Stéphanie
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire.

## LE 7EME ART ENTRE TRADITION ET INNOVATION

En collaboration avec la Fondation Fellini, dans le cadre de l'exposition « Un trésor du cinéma – La Collection de la Fondation Fellini », nous vous proposons une présentation du 7ème art entre tradition et innovation.

Explications de la fabrication d'un film à partir des documents exposés : dessins, photos, plans, etc.

Par Stéphane Marti, président et Nicolas Brun, vice-président de la Fondation Fellini

[www.fondation-fellini.ch](http://www.fondation-fellini.ch)

<b>No de cours</b>	20
<b>Dates</b>	14 novembre 2024, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	MAISON DU DIABLE Maison du diable Espace culturel Fondation Fellini Rue des Creusets 31  1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Marti Stéphane et Nicolas Brun

## QUAND LA SUISSE VOULAIT LA BOMBE ATOMIQUE

Retour sur cet épisode peu connu de l'histoire suisse qui sera replacé plus largement dans le contexte de la Guerre froide et la façon dont la Suisse entend se protéger et se défendre durant cette période.

<b>No de cours</b>	23
<b>Dates</b>	28 novembre 2024, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Mévillot Eric

## L'IMPRESSIONNISME : AU-DELÀ DE L'ESTHÉTISME

Cours proposé et objectif

Il y a 150 ans naissait le mouvement impressionniste. Si le public le reconnaît par son esthétisme lié au paysage et à une nature magnifiée, il est possible d'aller plus loin et de mieux comprendre en quoi des artistes tels Manet, Monet, Morisot, Caillebotte, Renoir ou encore Cézanne sont considérés comme les premiers artistes de l'Avant-garde. Ce cours permettra d'analyser et de mieux comprendre ces œuvres à la fois connues et innovantes.

Description :

1er cours

I « Introduction » : le mouvement impressionniste : quand se situe-t-il ? Dans quels lieux ? Comment reconnaître un tableau impressionniste ? Il s'agira de donner quelques pistes à ces questionnements.

2e cours :

« Le paysage impressionniste : entre l'évocation de la nature et le paysage urbain, la modernité en marche ».

3e cours :

« Entre vie privée et vie publique, l'artiste et son modèle, une forte présence féminine et un éloge de la bourgeoisie ».

4e cours :

L'impressionnisme et après? Comment ce mouvement a-t-il permis l'émergence de la modernité et des Avant-gardes.

<b>No de cours</b>	22
<b>Dates</b>	23 janvier 2025, 19:30 – 20:00 30 janvier 2025, 19:30 – 20:00 06 février 2025, 19:30 – 20:00 13 février 2025, 19:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	95.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Guillaume Karine
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

# Développement personnel

## RESOLUTION EMOTIONNELLE

Apprendre à réguler nos émotions dans notre quotidien.

<b>No de cours</b>	26
<b>Dates</b>	10 septembre 2024, 19:00 – 22:00 17 septembre 2024, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	3.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Salle No 27 (2ème étage) Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Moix Jean-Luc
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

## APPORTER UN NOUVEAU SOUFFLE A MES RELATIONS

Dans ce stage vous allez faire le point sur votre vie relationnelle aujourd'hui : accueillir les relations de qualité ainsi que vos difficultés  
Raviver votre goût de construire quelque chose de beau et de solide avec les autres.

Expérimenter l'outil de formation PRH (Personnalité et Relations Humaines) et sa pédagogie.

<b>No de cours</b>	25
<b>Dates</b>	11 décembre 2024, 18:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	de Riedmatten Isabelle
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

## VIEILLIR, S'ÉPANOUIR ET PORTER FRUITS

Par cet atelier, vous recevrez un éclairage différent sur le vieillissement, avec un soutien dans des aspects psychologiques et dans la réalisation de vous-même. Nous visons la poursuite de votre déploiement alors que vous avancez en âge. Vous pourrez explorer votre envie de :

- conserver le plaisir de vivre et de vous déployer
- mieux prendre conscience de qui vous êtes aujourd'hui
- accueillir ce que vous avez envie de partager et de transmettre autour de vous

<b>No de cours</b>	28
<b>Dates</b>	15 janvier 2025, 18:00 – 21:00 22 janvier 2025, 18:00 – 21:00 29 janvier 2025, 18:00 – 21:00 05 février 2025, 18:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	de Riedmatten Isabelle
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

## RESOLUTION EMOTIONNELLE

Apprendre à réguler nos émotions dans notre quotidien.

<b>No de cours</b>	27
<b>Dates</b>	08 avril 2025, 19:00 – 22:00 15 avril 2025, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	3.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Salle No 27 (2ème étage) Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Moix Jean-Luc
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire



## Divers

### PLANIFIER SA RANDONNEE ET S'ORIENTER AVEC SUISSE MOBILE SUR LE TERRAIN

Comment planifier sa randonnée et s'orienter en montagne ?

Ce cours de 3 heures, réparti sur deux sessions de 1h30 chacune, est spécialement conçu pour familiariser les participants avec l'application Suisse Mobile et ses fonctionnalités pour la planification de course et la sécurité en montagne. Idéal pour les passionnés de plein air de tous niveaux, cet atelier pratique se déroulera en salle de classe et fournira aux participants les connaissances nécessaires pour utiliser efficacement cette application sur le terrain.

<b>No de cours</b>	30
<b>Dates</b>	12 septembre 2024, 19:00 – 20:30 19 septembre 2024, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	40.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Vuille Matthieu

### COMMENT BIEN PREPARER SA RETRAITE

Bref rappel du système de prévoyance en Suisse.

Fil rouge d'une bonne planification de la retraite.

Principales questions: retraite anticipée – rente/capital – optimisation fiscale – amortissement de l'hypothèque.

<b>No de cours</b>	29
<b>Dates</b>	08 mai 2025, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – SALLE N° 25 Petit-Chasseur 39 150 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Morisod-Heinzmann Dorothée et Suzanne Dayer (077 454 93 19)

## Education – Famille

### SOMMEIL DE L'ENFANT DE 0 A 18 MOIS

Dans ce cours, plongeons dans l'univers du sommeil des bébés, de la naissance jusqu'à 18 mois. Nous démystifierons les croyances populaires et explorerons les besoins réels en sommeil à chaque étape du développement de votre enfant. Vous apprendrez des stratégies pratiques pour instaurer des habitudes de sommeil saines dès le départ, tout en vous assurant un repos bien mérité.

Estelle Zedi est certifiée en coaching familial, en consultation sommeil pour les enfants de 0 à 5 ans, ainsi qu'en gestion du burnout parental.

<b>No de cours</b>	33
<b>Dates</b>	02 octobre 2024, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Zedi Estelle
<b>Remarques</b>	Un support de cours sera fourni. Prendre de quoi écrire.

### PARENTALITÉ SOUS PRESSION : COMPRENDRE ET GÉRER L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Les exigences toujours plus soutenues de la société actuelle mènent les parents à des niveaux d'exigence accrus dans chaque aspect de leur vie. Durant ces cours, nous aborderons : la pression et le perfectionnisme parental, la gestion du stress et les compétences émotionnelles, la coparentalité, les pratiques parentales et la relation parent-enfant.

Estelle Zedi est certifiée en coaching familial, en consultation sommeil pour les enfants de 0 à 5 ans, ainsi qu'en gestion du burnout parental.

<b>No de cours</b>	32
<b>Dates</b>	28 octobre 2024, 19:00 – 21:00 04 novembre 2024, 19:00 – 21:00

	11 novembre 2024, 19:00 – 21:00
	18 novembre 2024, 19:00 – 21:00
	25 novembre 2024, 19:00 – 21:00
	02 décembre 2024, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	180.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – SALLE N° 25 Petit-Chasseur 39 150 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Zedi Estelle
<b>Remarques</b>	Un support de cours sera fourni. Prendre de quoi écrire.

## SOMMEIL DE L'ENFANT DE 18 MOIS À 5 ANS

Dans ce cours, plongeons dans l'univers du sommeil de l'enfant, de 18 mois à 5 ans. Nous explorerons les besoins réels en sommeil à chaque étape du développement de votre enfant. Vous apprendrez des stratégies pratiques pour instaurer des habitudes de sommeil saines, et les maintenir tout en répondant aux besoins de votre enfant.

Estelle Zedi est certifiée en coaching familial, en consultation sommeil pour les enfants de 0 à 5 ans, ainsi qu'en gestion du burnout parental.

<b>No de cours</b>	34
<b>Dates</b>	16 janvier 2025, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – SALLE N° 25 Petit-Chasseur 39 150 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Zedi Estelle
<b>Remarques</b>	Un support de cours sera fourni. Prendre de quoi écrire.

## ETONNANTE SPÉCIFICITÉ DE MON ENFANT

Par ce stage vous allez découvrir les capacités et les aspects positifs de votre enfant. Devenir plus conscient.e de ses besoins d'apprentissage.

Vérifier comment vous réagissez à l'égard de sa spécificité et comment vous répondez à ses besoins.

<b>No de cours</b>	31
<b>Dates</b>	13 mars 2025, 18:00 – 21:30 20 mars 2025, 18:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	de Riedmatten Isabelle
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire. Un support de cours vous sera fourni.

# Langues

## ITALIEN MOYEN A2 – 22 LECONS DE 1H30

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 de petits textes liés à votre environnement et des annonces.

LIVRE : "Facile Facile A2" Nina Editore; School edizione (environ CHF 10.-).  
(Il est possible de faire un achat pour tous les participants)

<b>No de cours</b>	47
<b>Dates</b>	16 septembre 2024, 18:30 – 20:00
	23 septembre 2024, 18:30 – 20:00
	30 septembre 2024, 18:30 – 20:00
	07 octobre 2024, 18:30 – 20:00
	14 octobre 2024, 18:30 – 20:00
	28 octobre 2024, 18:30 – 20:00
	04 novembre 2024, 18:30 – 20:00
	11 novembre 2024, 18:30 – 20:00
	18 novembre 2024, 18:30 – 20:00
	25 novembre 2024, 18:30 – 20:00
	02 décembre 2024, 18:30 – 20:00
	09 décembre 2024, 18:30 – 20:00
	16 décembre 2024, 18:30 – 20:00
	06 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	13 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	20 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	27 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	03 février 2025, 18:30 – 20:00

	10 février 2025, 18:30 – 20:00
	17 février 2025, 18:30 – 20:00
	24 février 2025, 18:30 – 20:00
	10 mars 2025, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin –ITALIEN SALLE 21 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Bellotti Rossella
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.– 7 personnes CHF 400.– 6 personnes CHF 450.– 5 personnes CHF 540.– 4 personnes CHF 670.–  Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ITALIEN DEBUTANT A1 –22 LECONS DE 1H30

Ce cours s'adresse à des personnes qui partent de 0 et qui ont envie d'apprendre la langue de « La Bella Italia » en commençant par les bases. Nous travaillerons pour 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 de formuler des phrases simples liées à votre personne et de comprendre globalement de petits textes touchants des sujets de la vie quotidienne (informations, annonces, affiches...)

LIVRE : "Facile Facile A1" Nina Editore; School edizione (22 octobre 2018) (environ CHF 10.-).

(Il est possible de faire un achat pour tous les participants)

<b>No de cours</b>	46
<b>Dates</b>	16 septembre 2024, 20:00 – 21:30 23 septembre 2024, 20:00 – 21:30 30 septembre 2024, 20:00 – 21:30

07 octobre 2024, 20:00 – 21:30  
14 octobre 2024, 20:00 – 21:30  
28 octobre 2024, 20:00 – 21:30  
04 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
11 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
18 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
25 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
02 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
09 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
16 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
06 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
13 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
20 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
27 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
03 février 2025, 20:00 – 21:30  
10 février 2025, 20:00 – 21:30  
17 février 2025, 20:00 – 21:30  
24 février 2025, 20:00 – 21:30  
10 mars 2025, 20:00 – 21:30

**Prix du cours**

340.00 CHF

**Lieu**

CO de St-Guérin –ITALIEN SALLE 21  
Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

**Animateurs/–trices**

Bellotti Rossella

**Remarques**

Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.–  
7 personnes CHF 400.–  
6 personnes CHF 450.–  
5 personnes CHF 540.–  
4 personnes CHF 670.–

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ESPAGNOL III/Moyen/22x1h30

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.

<b>No de cours</b>	43
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 18:30 – 20:00 24 septembre 2024, 18:30 – 20:00 01 octobre 2024, 18:30 – 20:00 08 octobre 2024, 18:30 – 20:00 15 octobre 2024, 18:30 – 20:00 29 octobre 2024, 18:30 – 20:00 05 novembre 2024, 18:30 – 20:00 12 novembre 2024, 18:30 – 20:00 19 novembre 2024, 18:30 – 20:00 26 novembre 2024, 18:30 – 20:00 03 décembre 2024, 18:30 – 20:00 10 décembre 2024, 18:30 – 20:00 17 décembre 2024, 18:30 – 20:00 07 janvier 2025, 18:30 – 20:00 14 janvier 2025, 18:30 – 20:00 21 janvier 2025, 18:30 – 20:00 28 janvier 2025, 18:30 – 20:00 04 février 2025, 18:30 – 20:00 11 février 2025, 18:30 – 20:00 18 février 2025, 18:30 – 20:00 25 février 2025, 18:30 – 20:00 11 mars 2025, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Espagnol–SALLE NO 13 Petit-Chasseur 39 1950 Sion

**Animateurs/-trices** Barras Rose-Marie  
**Remarques** Matériel à prendre par l'élève : Livre "Avance 2-3"

Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.-

7 personnes CHF 400.-

6 personnes CHF 450.-

5 personnes CHF 540.-

4 personnes CHF 670.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ANGLAIS II/Elémentaire/22 LECONS DE 1H30**

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** 36

**Dates** 17 septembre 2024, 18:30 – 20:00

24 septembre 2024, 18:30 – 20:00

01 octobre 2024, 18:30 – 20:00

08 octobre 2024, 18:30 – 20:00

15 octobre 2024, 18:30 – 20:00

29 octobre 2024, 18:30 – 20:00

05 novembre 2024, 18:30 – 20:00

12 novembre 2024, 18:30 – 20:00

19 novembre 2024, 18:30 – 20:00

26 novembre 2024, 18:30 – 20:00

03 décembre 2024, 18:30 – 20:00

10 décembre 2024, 18:30 – 20:00

17 décembre 2024, 18:30 – 20:00

07 janvier 2025, 18:30 – 20:00

	14 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	21 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	28 janvier 2025, 18:30 – 20:00
	04 février 2025, 18:30 – 20:00
	11 février 2025, 18:30 – 20:00
	18 février 2025, 18:30 – 20:00
	25 février 2025, 18:30 – 20:00
	11 mars 2025, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – ANGLAIS-SALLE N° 15 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Métraiiller Maria
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.- 7 personnes CHF 400.- 6 personnes CHF 450.- 5 personnes CHF 540.- 4 personnes CHF 670.-  Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ARABE AVANCE– 22 LECONS DE 1H30

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les cours précédents.

<b>No de cours</b>	39
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 18:30 – 20:00 24 septembre 2024, 18:30 – 20:00 01 octobre 2024, 18:30 – 20:00 08 octobre 2024, 18:30 – 20:00 15 octobre 2024, 18:30 – 20:00 29 octobre 2024, 18:30 – 20:00 05 novembre 2024, 18:30 – 20:00 12 novembre 2024, 18:30 – 20:00

19 novembre 2024, 18:30 – 20:00  
26 novembre 2024, 18:30 – 20:00  
03 décembre 2024, 18:30 – 20:00  
10 décembre 2024, 18:30 – 20:00  
17 décembre 2024, 18:30 – 20:00  
07 janvier 2025, 18:30 – 20:00  
14 janvier 2025, 18:30 – 20:00  
21 janvier 2025, 18:30 – 20:00  
28 janvier 2025, 18:30 – 20:00  
04 février 2025, 18:30 – 20:00  
11 février 2025, 18:30 – 20:00  
18 février 2025, 18:30 – 20:00  
25 février 2025, 18:30 – 20:00  
11 mars 2025, 18:30 – 20:00

**Prix du cours**

340.00 CHF

**Lieu**

CO de St-Guérin – Arabe-SALLE N° 12  
Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

**Animateurs/-trices**

Al Jamil Majed

**Remarques**

Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.-  
7 personnes CHF 400.-  
6 personnes CHF 450.-  
5 personnes CHF 540.-  
4 personnes CHF 670.-  
3 personnes CHF 900.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **RUSSE III/MOYEN /22 LECONS DE 1H30**

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.

<b>No de cours</b>	50
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 18:30 – 20:00 24 septembre 2024, 18:30 – 20:00 01 octobre 2024, 18:30 – 20:00 08 octobre 2024, 18:30 – 20:00 15 octobre 2024, 18:30 – 20:00 29 octobre 2024, 18:30 – 20:00 05 novembre 2024, 18:30 – 20:00 12 novembre 2024, 18:30 – 20:00 19 novembre 2024, 18:30 – 20:00 26 novembre 2024, 18:30 – 20:00 03 décembre 2024, 18:30 – 20:00 10 décembre 2024, 18:30 – 20:00 17 décembre 2024, 18:30 – 20:00 07 janvier 2025, 18:30 – 20:00 14 janvier 2025, 18:30 – 20:00 21 janvier 2025, 18:30 – 20:00 28 janvier 2025, 18:30 – 20:00 04 février 2025, 18:30 – 20:00 11 février 2025, 18:30 – 20:00 18 février 2025, 18:30 – 20:00 25 février 2025, 18:30 – 20:00 11 mars 2025, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Russe– SALLE N0 26 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Galina Dérivaz-Yanveldt
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.–

7 personnes CHF 400.–  
6 personnes CHF 450.–  
5 personnes CHF 540.–  
4 personnes CHF 670.–

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ESPAGNOL ELEMENTAIRE A2– 22 LECONS DE 1H30

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.

<b>No de cours</b>	42
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	24 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	01 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	08 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	15 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	29 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	05 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	12 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	19 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	26 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	03 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	10 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	17 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	07 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	14 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	21 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	28 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	04 février 2025, 20:00 – 21:30

	11 février 2025, 20:00 – 21:30
	18 février 2025, 20:00 – 21:30
	25 février 2025, 20:00 – 21:30
	11 mars 2025, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Espagnol–SALLE NO 13 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Barras Rose–Marie
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.– 7 personnes CHF 400.– 6 personnes CHF 450.– 5 personnes CHF 540.– 4 personnes CHF 670.–  Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ANGLAIS III/Moyen/22 LECONS DE 1H30**

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.

<b>No de cours</b>	37
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30 24 septembre 2024, 20:00 – 21:30 01 octobre 2024, 20:00 – 21:30 08 octobre 2024, 20:00 – 21:30 15 octobre 2024, 20:00 – 21:30 29 octobre 2024, 20:00 – 21:30 05 novembre 2024, 20:00 – 21:30 12 novembre 2024, 20:00 – 21:30

19 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
26 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
03 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
10 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
17 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
07 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
14 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
21 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
28 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
04 février 2025, 20:00 – 21:30  
11 février 2025, 20:00 – 21:30  
18 février 2025, 20:00 – 21:30  
25 février 2025, 20:00 – 21:30  
11 mars 2025, 20:00 – 21:30

**Prix du cours**

340.00 CHF

**Lieu**

CO de St-Guérin – ANGLAIS-SALLE N° 15  
Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

**Animateurs/-trices**

Métraiiller Maria

**Remarques**

Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.–

7 personnes CHF 400.–

6 personnes CHF 450.–

5 personnes CHF 540.–

4 personnes CHF 670.–

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ARABE I/Débutant/22 LECONS DE 1H30**

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.

<b>No de cours</b>	40
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Arabe-SALLE N° 12 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Al Jamil Majed
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.-  
7 personnes CHF 400.-  
6 personnes CHF 450.-  
5 personnes CHF 540.-  
4 personnes CHF 670.-  
3 personnes CHF 900.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **RUSSE I/Débutant/22 LECONS DE 1H30**

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.

<b>No de cours</b>	49
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Russe- SALLE N0 26 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Galina Dérivaz-Yanveldt
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.-  
7 personnes CHF 400.-  
6 personnes CHF 450.-  
5 personnes CHF 540.-  
4 personnes CHF 670.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ANGLAIS I/Débutant/22 LECONS DE 1H30**

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant AUCUNE notion d'anglais. Nous partons donc de zéro en utilisant un livre pour débutants. Vous apprendrez à exprimer des choses simples liées à votre personne, à comprendre de petits textes et enregistrements sur des sujets de la vie quotidienne.

Matériel à charge des participants :  
English File beginner Student's book, fourth edition.

Ce livre sera disponible à la librairie La Liseuse dès la mi-août.  
Précisez que ce sont les livres réservés par Mme Roberti pour l'Unipop de Sion.

<b>No de cours</b>	35
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	24 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	01 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	08 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	15 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	29 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	05 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	12 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	19 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	26 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	03 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	10 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	17 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	07 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	14 janvier 2025, 20:00 – 21:30

	21 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	28 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	04 février 2025, 20:00 – 21:30
	11 février 2025, 20:00 – 21:30
	18 février 2025, 20:00 – 21:30
	25 février 2025, 20:00 – 21:30
	11 mars 2025, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – SALLE N° 24 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Roberti Nathalie (077 410 11 13)
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.– 7 personnes CHF 400.– 6 personnes CHF 450.– 5 personnes CHF 540.– 4 personnes CHF 670.–  Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ANGLAIS IV/Conversation B1 /22 LECONS DE 1H30**

L'élève ne se sent encore pas prêt pour la conversation. Ce cours l'aidera à revoir le vocabulaire et la grammaire. Il l'amènera progressivement vers la conversation.

<b>No de cours</b>	38
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	24 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	01 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	08 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	15 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	29 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	05 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	12 novembre 2024, 20:00 – 21:30

19 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
26 novembre 2024, 20:00 – 21:30  
03 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
10 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
17 décembre 2024, 20:00 – 21:30  
07 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
14 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
21 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
28 janvier 2025, 20:00 – 21:30  
04 février 2025, 20:00 – 21:30  
11 février 2025, 20:00 – 21:30  
18 février 2025, 20:00 – 21:30  
25 février 2025, 20:00 – 21:30  
11 mars 2025, 20:00 – 21:30

**Prix du cours**

340.00 CHF

**Lieu**

CO de St-Guérin – SALLE N° 25  
Petit-Chasseur 39  
150 Sion

**Animateurs/-trices**

Cerňaková Agáta (077 457 84 63)

**Remarques**

Prix par cours en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.-  
7 personnes CHF 400.-  
6 personnes CHF 450.-  
5 personnes CHF 540.-  
4 personnes CHF 670.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **ITALIEN POUR VOYAGER –22 LECONS DE 1H30**

Dans ce cours, vous apprendrez des bases et astuces afin d'être capable de poser des questions et donner des réponses lors de vos vacances et/ou voyages en Italie. Vous y trouverez le plaisir d'apprendre des mots, des phrases et des expressions adaptées aux circonstances du moment.

LIVRE : BLA BLA A1, Nina Edizioni (ENVIRON CHF 10.-).

(Il est possible de faire un achat pour tous les participants)

<b>No de cours</b>	48
<b>Dates</b>	19 septembre 2024, 18:30 – 20:00 26 septembre 2024, 18:30 – 20:00 03 octobre 2024, 18:30 – 20:00 10 octobre 2024, 18:30 – 20:00 31 octobre 2024, 18:30 – 20:00 07 novembre 2024, 18:30 – 20:00 14 novembre 2024, 18:30 – 20:00 21 novembre 2024, 18:30 – 20:00 28 novembre 2024, 18:30 – 20:00 05 décembre 2024, 18:30 – 20:00 12 décembre 2024, 18:30 – 20:00 19 décembre 2024, 18:30 – 20:00 09 janvier 2025, 18:30 – 20:00 16 janvier 2025, 18:30 – 20:00 23 janvier 2025, 18:30 – 20:00 30 janvier 2025, 18:30 – 20:00 06 février 2025, 18:30 – 20:00 13 février 2025, 18:30 – 20:00 20 février 2025, 18:30 – 20:00 27 février 2025, 18:30 – 20:00 13 mars 2025, 18:30 – 20:00 20 mars 2025, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin –ITALIEN SALLE 21 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Bellotti Rossella
<b>Remarques</b>	Prix en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.– 7 personnes CHF 400.–

6 personnes CHF 450.-  
5 personnes CHF 540.-  
4 personnes CHF 670.-

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ESPAGNOL DEBUTANT A1 – 22 LECONS DE 1H30

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.

LIVRE A PRENDRE : « Nuevo avance 1 »

<b>No de cours</b>	41
<b>Dates</b>	19 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	26 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	03 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	10 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	31 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	07 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	14 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	21 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	28 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	05 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	12 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	19 décembre 2024, 20:00 – 21:30
	09 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	16 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	23 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	30 janvier 2025, 20:00 – 21:30
	06 février 2025, 20:00 – 21:30

	13 février 2025, 20:00 – 21:30
	20 février 2025, 20:00 – 21:30
	27 février 2025, 20:00 – 21:30
	13 mars 2025, 20:00 – 21:30
	13 mars 2025, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	340.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – Espagnol–SALLE NO 13 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Barras Rose–Marie
<b>Remarques</b>	Prix par cours en fonction du nombre de participants :  Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.– 7 personnes CHF 400.– 6 personnes CHF 450.– 5 personnes CHF 540.– 4 personnes CHF 670.–  Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## ITALIEN CONVERSATION B2– 22 LECONS DE 1H30

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances de la langue et qui ont envie de converser avec aisance – en italien !

Les scénarios présentés seront divers... de situations quotidiennes variées à des thèmes d'actualité du moment.

Ce cours met l'accent sur la communication orale, en enrichissant votre vocabulaire de base.

<b>No de cours</b>	45
<b>Dates</b>	19 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	26 septembre 2024, 20:00 – 21:30
	03 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	10 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	31 octobre 2024, 20:00 – 21:30
	07 novembre 2024, 20:00 – 21:30
	14 novembre 2024, 20:00 – 21:30

21 novembre 2024, 20:00 – 21:30

28 novembre 2024, 20:00 – 21:30

05 décembre 2024, 20:00 – 21:30

12 décembre 2024, 20:00 – 21:30

19 décembre 2024, 20:00 – 21:30

09 janvier 2025, 20:00 – 21:30

16 janvier 2025, 20:00 – 21:30

23 janvier 2025, 20:00 – 21:30

30 janvier 2025, 20:00 – 21:30

06 février 2025, 20:00 – 21:30

13 février 2025, 20:00 – 21:30

20 février 2025, 20:00 – 21:30

27 février 2025, 20:00 – 21:30

13 mars 2025, 20:00 – 21:30

20 mars 2025, 20:00 – 21:30

**Prix du cours** 340.00 CHF

**Lieu** CO de St-Guérin –ITALIEN SALLE 21  
Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

**Animateurs/–trices** Bellotti Rossella

**Remarques** Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.–

7 personnes CHF 400.–

6 personnes CHF 450.–

5 personnes CHF 540.–

4 personnes CHF 670.–

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription.

## **FRANCAIS I/Débutant– 22 LECONS DE 1H30**

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. Nous partons 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** 44

**Dates** 24 septembre 2024, 18:30 – 20:00

**Prix du cours** 340.00 CHF

**Lieu** CO de St-Guérin – SALLE N° 24  
Petit-Chasseur 39  
1950 Sion

**Remarques** Prix en fonction du nombre de participants :

Dès 8 personnes comme mentionné CHF 340.–  
7 personnes CHF 400.–  
6 personnes CHF 450.–  
5 personnes CHF 540.–  
4 personnes CHF 670.–

Si le prix devait être supérieur au montant initial, les personnes inscrites seront avisées et auront la possibilité de retirer leur inscription..

# Nature

## L'INTELLIGENCE DES CORVIDES ( conférence)

Le corbeau et les représentants de sa famille traînent une mauvaise réputation. Beaucoup sont noirs, ont des cris rauques, certains se servent dans les nids des passereaux, tandis que d'autres se regroupent par dizaines, voire centaines, dans les cultures. Et pourtant... Derrière ces impressions et faits se cachent des oiseaux d'une grande intelligence, souvent polyvalents, capables de tirer parti de nombreuses situations nouvelles induites par notre civilisation. Nous en ferons un tour d'horizon.

<b>No de cours</b>	52
<b>Dates</b>	10 décembre 2024, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Posse Bertrand
<b>Remarques</b>	Ce cours est animé par Bertrand Posse, biologiste collaborateur à l'Antenne valaisanne de la Station ornithologique suisse et rédacteur de la revue «Nos Oiseaux».

## BALADE, LA NATURE ET NOS SENS

Une balade où tous les sens seront à l'honneur afin de saisir simultanément la multitude de détails qui nous entourent : des pétales colorés observés à la loupe, des odeurs délicates nous chatouillant les narines, le chant du vent dans les branchages, la délicate douceur d'une mousse sous les doigts, l'émerveillement des papilles lors de dégustation de saveurs nouvelles.

Dans notre quotidien, souvent perchés dans nos cerveaux sursollicités, nous portons rarement l'attention de tous nos sens dans le seul instant qui existe, l'instant présent. Ces balades en nature nous permettent de réapprivoiser cela en adoptant un rythme contemplatif, nous offrant ainsi l'opportunité de découvrir les infinies merveilles alentour, avec l'accent sur les plantes et leurs secrets.

Peut-être nous rendrons-nous alors compte que de se relier à ce qui nous entoure par nos sens nous aide à retrouver du Sens ?

<b>No de cours</b>	51
--------------------	----

<b>Dates</b>	29 mars 2025, 09:30 – 13:30
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	MONTORGE
<b>Animateurs/-trices</b>	Seppey Joëlle
<b>Remarques</b>	<p>Matériel à prendre par l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Habits adaptés à la météo</li><li>- Chaussures de marche</li><li>- Bloc-notes et stylo</li><li>- Pique-nique</li><li>- Eventuellement loupe ou jumelles pour regarder les plantes</li><li>- Eventuellement bâtons</li></ul> <p>Matériel fourni par Mme Seppey, si nécessaire : Prêt de loupes</p>

## Plaisirs et détente

### COMMENT APPRIVOISER SA VOIX, ce miroir de notre âme : De la voix parlée à la voix chantée ! Niveau I.

S'exprimer distinctement; améliorer sa diction; chercher de l'énergie; trouver la posture favorable et la détente; mieux respirer; chanter juste grâce à son oreille et à la bonne place des sons; élargir sa tessiture; autant de chemins, et bien d'autres encore, à explorer pour se laisser « en-chanter »!

<b>No de cours</b>	53
<b>Dates</b>	02 septembre 2024, 19:00 – 20:30 16 septembre 2024, 19:00 – 20:30 30 septembre 2024, 19:00 – 20:30 14 octobre 2024, 19:00 – 20:30 28 octobre 2024, 19:00 – 20:30 11 novembre 2024, 19:00 – 20:30 25 novembre 2024, 19:00 – 20:30 09 décembre 2024, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	140.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de conférences, 2ème étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Andenmatten Anne-Françoise
<b>Remarques</b>	Support de cours et partitions: 40.-/pers

### IMPROVISATION THÉÂTRALE

Initiation à l'impro, aucun prérequis nécessaire.

L'impro développe la créativité, l'écoute et la collaboration. Elle favorise également les échanges et renforce la confiance en soi, en étant dans le même temps un bon moyen de travailler la capacité d'adaptation ainsi que l'expression orale et corporelle.

<b>No de cours</b>	55
<b>Dates</b>	25 septembre 2024, 19:30 – 21:30

02 octobre 2024, 19:30 – 21:30  
09 octobre 2024, 19:30 – 21:30  
30 octobre 2024, 19:30 – 21:30  
06 novembre 2024, 19:30 – 21:30  
13 novembre 2024, 19:30 – 21:30  
20 novembre 2024, 19:30 – 21:30  
27 novembre 2024, 19:30 – 21:30  
04 décembre 2024, 19:30 – 21:30  
11 décembre 2024, 19:30 – 21:30

**Prix du cours** 300.00 CHF  
**Lieu** Avenue Ritz 18  
**Animateurs/-trices** Grept Justin  
**Remarques** Matériel à prendre par l'élève :  
– une gourde d'eau et des habits confortables

## INITIATION AU JEU D'ÉCHECS

Que vous ayez visionné récemment la série "le jeu de la dame" ou été intrigués par la phrase de Pierre Mac Orlan "il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde" vous vous êtes peut-être dit pourquoi ne pas découvrir l'attrait de ce jeu ?

Ce cours en deux soirées vous en donnera l'occasion en alliant l'enseignement de ses bases (marche et valeur des pièces, notation, principes d'ouverture et de milieu de jeu, plan, thèmes de combinaisons...) à la pratique (simultanée commentée avec l'animateur et partie entre inscrits) en échange constant.

Vous pourrez alors répondre au défi d'un(e) ami(e), voire même attraper ce dangereux virus et envisager un perfectionnement futur !

**No de cours** 56  
**Dates** 09 octobre 2024, 20:00 – 21:30  
16 octobre 2024, 20:00 – 21:30  
**Prix du cours** 45.00 CHF

<b>Lieu</b>	CLUB-D'ECHECS Rue des Châteaux 2 (dernier étage) 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Rappaz Pierre-Marie
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

## EXPÉRIENCE CHORALE

Vous aimez chanter et vous avez entre 30 et 65 ans alors venez expérimenter le plaisir de chanter dans un chœur. Participez à quelques répétitions avec le chœur Pro Arte pour préparer un petit concert de Noël (chanté deux fois) auquel vous participerez.

16 décembre à 19h : chantée de Noël au Temple protestant

27 décembre à 19h : chantée de Noël à l'Eglise d'Evolène

<b>No de cours</b>	54
<b>Dates</b>	04 novembre 2024, 19:30 – 21:15 11 novembre 2024, 19:30 – 21:15 18 novembre 2024, 19:30 – 21:15 25 novembre 2024, 19:30 – 21:15 02 décembre 2024, 19:30 – 21:15 09 décembre 2024, 19:30 – 21:15 16 décembre 2024, 19:30 – 21:15 27 décembre 2024, 19:30 – 21:15

**Prix du cours** 30.00 CHF

**Lieu** Local de la paroisse protestante, sous le Temple  
Rampe St-Georges 4  
1950 Sion

**Animateurs/-trices** Claivaz Marie-Marthe

## PERFECTIONNEMENT AU JEU D'ÉCHECS

Vous avez suivi le cours "initiation aux échecs" ou connaissez déjà bien les bases du noble jeu (marche et valeur des pièces, notation, principes d'ouverture et milieux de jeu, motifs de combinaisons) mais êtes désireux d'en savoir plus en matière de stratégies ?

Ce sera l'occasion d'y parvenir durant ce cours de deux soirées. Après une brève mise à

niveau des connaissances acquises nous approfondirons les plans à adopter en milieu de jeu et quelques thèmes de sacrifices d'attaques. Ceci en échange constant et notamment sur la base de parties jouées entre vous. Vos adversaires n'auront qu'à bien se tenir !

<b>No de cours</b>	57
<b>Dates</b>	13 novembre 2024, 20:00 – 21:30 20 novembre 2024, 20:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	45.00 CHF
<b>Lieu</b>	CLUB-D'ECHECS Rue des Châteaux 2 (dernier étage) 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Rappaz Pierre-Marie
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire

# Santé et Bien-être

## POWERYOGA

Le Poweryoga est une forme de yoga dynamique et intense. Le cours se concentre sur la force physique et la souplesse. Les postures sont exécutées de manière fluide et dynamique. Le PY se concentre également sur la respiration, la méditation, le tai-chi, l'équilibre ou encore la relaxation.

<b>No de cours</b>	71
<b>Dates</b>	04 septembre 2024, 10:15 – 11:00 11 septembre 2024, 10:15 – 11:00 18 septembre 2024, 10:15 – 11:00 25 septembre 2024, 10:15 – 11:00 02 octobre 2024, 10:15 – 11:00 09 octobre 2024, 10:15 – 11:00 16 octobre 2024, 10:15 – 11:00 30 octobre 2024, 10:15 – 11:00 06 novembre 2024, 10:15 – 11:00 13 novembre 2024, 10:15 – 11:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	15e Avenue–Aude Zurbriggen Rue de l'Industrie 15 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Zurbriggen Aude
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : 1 tapis de gym (yoga)

## PILATES

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	65
<b>Dates</b>	05 septembre 2024, 19:00 – 19:55 12 septembre 2024, 19:00 – 19:55 19 septembre 2024, 19:00 – 19:55

	26 septembre 2024, 19:00 – 19:55
	10 octobre 2024, 19:00 – 19:55
	07 novembre 2024, 19:00 – 19:55
	14 novembre 2024, 19:00 – 19:55
	21 novembre 2024, 19:00 – 19:55
	28 novembre 2024, 19:00 – 19:55
	05 décembre 2024, 19:00 – 19:55
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Marinho Carvalho Elisabete
<b>Remarques</b>	prendre un tapis de sol

## POWERYOGA

Le Poweryoga est une forme de yoga dynamique et intense. Le cours se concentre sur la force physique et la souplesse. Les postures sont exécutées de manière fluide et dynamique. Le PY se concentre également sur la respiration, la méditation, le tai-chi, l'équilibre ou encore la relaxation.

<b>No de cours</b>	72
<b>Dates</b>	05 septembre 2024, 19:15 – 20:00
	12 septembre 2024, 19:15 – 20:00
	19 septembre 2024, 19:15 – 20:00
	26 septembre 2024, 19:15 – 20:00
	03 octobre 2024, 19:15 – 20:00
	10 octobre 2024, 19:15 – 20:00
	17 octobre 2024, 19:15 – 20:00
	31 octobre 2024, 19:15 – 20:00
	07 novembre 2024, 19:15 – 20:00
	14 novembre 2024, 19:15 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF

<b>Lieu</b>	15e Avenue–Aude Zurbriggen Rue de l'Industrie 15 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Zurbriggen Aude
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : 1 tapis de gym (yoga)

## PILATES

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	68
<b>Dates</b>	05 septembre 2024, 20:05 – 21:00 12 septembre 2024, 20:05 – 21:00 19 septembre 2024, 20:05 – 21:00 26 septembre 2024, 20:05 – 21:00 10 octobre 2024, 20:05 – 21:00 07 novembre 2024, 20:05 – 21:00 14 novembre 2024, 20:05 – 21:00 21 novembre 2024, 20:05 – 21:00 28 novembre 2024, 20:05 – 21:00 05 décembre 2024, 20:05 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/–trices</b>	Marinho Carvalho Elisabete
<b>Remarques</b>	prendre un tapis de sol

## LE POUVOIR DES FASCIAS EN MOUVEMENT.

Méthode MUNZ FLOOR®

Ce cours permet aux participants de se libérer des tensions des douleurs musculaires et articulaires en protégeant leur colonne vertébrale. Il est accessible à tous.

Mise au point par l'ex-danseur étoile Alexandre Munz, la méthode MUNZ FLOOR® est basée sur des mouvements circulaires doux et très lents effectués au sol. Les exercices impliquent toute la colonne vertébrale et augmentent ainsi sa mobilité et sa flexibilité en agissant sur les muscles et fascias.

Animatrices : Annelise Zufferey Iller 079 811 11 47 et Rahel Delaloye 079 347 87 05  
praticiennes en Shiatsu avec Certificat de branche en Thérapie Complémentaire  
et agréées PHYSIO 1 en méthode MUNZ FLOOR®

<b>No de cours</b>	62
<b>Dates</b>	09 septembre 2024, 18:00 – 19:00 16 septembre 2024, 18:00 – 19:00 23 septembre 2024, 18:00 – 19:00 30 septembre 2024, 18:00 – 19:00 07 octobre 2024, 18:00 – 19:00 14 octobre 2024, 18:00 – 19:00 28 octobre 2024, 18:00 – 19:00 04 novembre 2024, 18:00 – 19:00 11 novembre 2024, 18:00 – 19:00 18 novembre 2024, 18:00 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Delaloye Rahel Zufferey Iller Annelise
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de sol

## **GESTION DU STRESS:Relaxation et introduction à la méditation de pleine conscience/4x1h00**

La méditation en pleine conscience est une pratique laïque, simple et accessible, validée par de nombreuses recherches scientifiques. Ses applications sont nombreuses, notamment la gestion du stress et un renforcement des ressources personnelles de chacun. Elle peut se pratiquer à n'importe quelle âge, n'importe où et ne nécessite aucun équipement particulier.

Intervenante : Dominique Buchard, détentrice d'une licence en anglais et psychologie de l'Université de Fribourg et certifiée instructrice MBI (Mindfulness Based Interventions) par la HES-SO et l'Université de Genève.

<b>No de cours</b>	59
<b>Dates</b>	17 septembre 2024, 19:00 – 20:00 24 septembre 2024, 19:00 – 20:00 01 octobre 2024, 19:00 – 20:00 08 octobre 2024, 19:00 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	55.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Buchard Dominique

## PRENDRE SOIN DE SON VENTRE

Notre ventre : siège de la digestion est affecté par nos émotions peut être autant que par notre alimentation. Durant ces rencontres, allions un peu de théorie et passablement de pratique pour (r)établir un dialogue plus harmonieux avec notre corps.

Animatrice :

Judith Balet Heckenmeyer : Praticienne certifiée Chi Nei Tsang I et II, masseuse/thérapeute depuis 30 ans.

<b>No de cours</b>	73
<b>Dates</b>	18 septembre 2024, 19:00 – 20:30 02 octobre 2024, 19:00 – 20:30 30 octobre 2024, 19:00 – 20:30 13 novembre 2024, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Prix du matériel</b>	10.00 CHF
<b>Facturation du matériel</b>	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin – SALLE N° 25 Petit-Chasseur 39 150 Sion

**Animateurs/-trices**

Balet Judith

## **SOUPLESSE DES EPAULES**

Exercices de stretching donnés par Aurélia Hanskens, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	74
<b>Dates</b>	30 septembre 2024, 19:30 – 20:30 07 octobre 2024, 19:30 – 20:30 14 octobre 2024, 19:30 – 20:30 28 octobre 2024, 19:30 – 20:30 04 novembre 2024, 19:30 – 20:30 11 novembre 2024, 19:30 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Hanskens Aurélia
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : Tapis & briques de yoga

## **ATELIER DANSE MOUVEMENT ET ATELIER CERCLE DE TAMBOUR**

Vous pouvez vous inscrire aux deux ateliers mais ils peuvent être suivi séparément.

### 1) Atelier Danse Mouvement

Un espace privilégié vous est proposé pour se mettre en mouvement avec sa propre gestuelle sur des musiques diverses et choisies. Le cours débute avec un échauffement collectif puis, grâce à des outils amenés pour nourrir sa danse, chacun.e peut expérimenter le mouvement seul, en duo ou en groupe. Cette pratique permet de découvrir que la danse est accessible à tout âge de la vie ! Elle procure du plaisir et tonifie tout l'organisme.

### 2) Atelier cercle de tambour

A l'écoute des sons et des rythmes nous jouons pour une intention, pour se relier, pour rétablir un équilibre en soi, en groupe et avec la nature.

Les deux ateliers sont accessibles à toutes et tous même si vous n'avez jamais dansé ou joué du tambour. Ils peuvent être suivi séparément bien que nous vous encourageons à participer aux deux.

1ère série SAMEDI 5 OCTOBRE / 9 NOVEMBRE / 7 DECEMBRE 2024

2ème série SAMEDI 5 AVRIL / 3 MAI / 07 JUIN 2025

Horaire

9h – 12h Danse et Mouvement

12h– 13h Pause pique-nique (à prendre par le participant)

13h– 15h Cercle de tambour

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	87
<b>Dates</b>	05 octobre 2024, 09:00 – 15:00 09 novembre 2024, 09:00 – 15:00 07 décembre 2024, 09:00 – 15:00
<b>Prix du cours</b>	225.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

## YOGA/10 x 1h00

yoga doux avec un accent particulier sur la respiration et la méditation

<b>No de cours</b>	75
<b>Dates</b>	06 novembre 2024, 19:00 – 20:00 13 novembre 2024, 19:00 – 20:00 20 novembre 2024, 19:00 – 20:00

27 novembre 2024, 19:00 – 20:00

04 décembre 2024, 19:00 – 20:00

11 décembre 2024, 19:00 – 20:00

18 décembre 2024, 19:00 – 20:00

08 janvier 2025, 19:00 – 20:00

15 janvier 2025, 19:00 – 20:00

15 janvier 2025, 19:00 – 20:00

**Prix du cours** 130.00 CHF

**Remarques** Tenue confortable.  
Prendre un tapis de sol.

## DU SOLEIL EN NOVEMBRE

Novembre, un mois parfois sombre pour notre humeur... Découvrons quelles en sont les raisons et comment la baisse de lumière influence la chimie de notre corps. Après avoir compris ces mécanismes, nous explorerons différentes voies d'action ! Les plantes entre autres, auparavant bien connues de nos ancêtres, viendront à la rescousse. Nous fabriquerons notamment un roll-on personnalisé avec des huiles essentielles et découvrirons différents outils pour remettre du Soleil dans nos vies !

**No de cours** 58

**Dates** 07 novembre 2024, 19:00 – 21:00

**Prix du cours** 30.00 CHF

**Prix du matériel** 15.00 CHF

**Facturation du matériel** Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours

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

**Animateurs/-trices** Seppey Joëlle

**Remarques** Matériel à prendre par l'élève : Bloc-notes et stylo  
Matériel fourni par Mme Seppey : Roll-on en verre, huile végétale, huiles essentielles, étiquette.

CHF 15.- pour la préparation du roll-on, à régler le soir même à l'animatrice. Merci de prévoir la monnaie!

## HATHA YOGA–9 COURS DE 1h15

Le hatha yoga est source de nombreux bienfaits sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputée comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs aux niveaux du dos.

<b>No de cours</b>	60
<b>Dates</b>	18 novembre 2024, 19:15 – 20:30 25 novembre 2024, 19:15 – 20:30 02 décembre 2024, 19:15 – 20:30 09 décembre 2024, 19:15 – 20:30 16 décembre 2024, 19:15 – 20:30 06 janvier 2025, 19:15 – 20:30 13 janvier 2025, 19:15 – 20:30 20 janvier 2025, 19:15 – 20:30 27 janvier 2025, 19:15 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	145.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Heritier Angelina
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre :  Tapis de Yoga Deux briques Une sangle Un cousin Un petit ballon gonflable Une petite couverture

## LE POUVOIR DES FASCIAS EN MOUVEMENT.

Méthode MUNZ FLOOR®

Ce cours permet aux participants de se libérer des tensions des douleurs musculaires et articulaires en protégeant leur colonne vertébrale. Il est accessible à tous.

Mise au point par l'ex-danseur étoile Alexandre Munz, la méthode MUNZ FLOOR® est

basée sur des mouvements circulaires doux et très lents effectués au sol. Les exercices impliquent toute la colonne vertébrale et augmentent ainsi sa mobilité et sa flexibilité en agissant sur les muscles et fascias.

Animatrices : Annelise Zufferey Iller 079 811 11 47 et Rahel Delaloye 079 347 87 05  
praticiennes en Shiatsu avec Certificat de branche en Thérapie Complémentaire  
et agréées PHYSIO 1 en méthode MUNZ FLOOR®

<b>No de cours</b>	63
<b>Dates</b>	06 janvier 2025, 18:00 – 19:00 13 janvier 2025, 18:00 – 19:00 20 janvier 2025, 18:00 – 19:00 27 janvier 2025, 18:00 – 19:00 03 février 2025, 18:00 – 19:00 10 février 2025, 18:00 – 19:00 17 février 2025, 18:00 – 19:00 24 février 2025, 18:00 – 19:00 10 mars 2025, 18:00 – 19:00 17 mars 2025, 18:00 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Delaloye Rahel Zufferey Iller Annelise
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de sol

## PILATES

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	66
<b>Dates</b>	09 janvier 2025, 19:00 – 19:55 16 janvier 2025, 19:00 – 19:55 23 janvier 2025, 19:00 – 19:55

	30 janvier 2025, 19:00 – 19:55
	06 février 2025, 19:00 – 19:55
	13 février 2025, 19:00 – 19:55
	20 février 2025, 19:00 – 19:55
	27 février 2025, 19:00 – 19:55
	13 mars 2025, 19:00 – 19:55
	20 mars 2025, 19:00 – 19:55
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Marinho Carvalho Elisabete
<b>Remarques</b>	prendre un tapis de sol

## PILATES

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	69
<b>Dates</b>	09 janvier 2025, 20:05 – 21:00 16 janvier 2025, 20:05 – 21:00 23 janvier 2025, 20:05 – 21:00 30 janvier 2025, 20:05 – 21:00 06 février 2025, 20:05 – 21:00 13 février 2025, 20:05 – 21:00 20 février 2025, 20:05 – 21:00 27 février 2025, 20:05 – 21:00 13 mars 2025, 20:05 – 21:00 20 mars 2025, 20:05 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage

**Animateurs/-trices** Marinho Carvalho Elisabete

**Remarques** prendre un tapis de sol

## **INITIATION AU SHIATSU/4x2h00**

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 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** 61

**Dates** 03 février 2025, 19:00 – 21:00

10 février 2025, 19:00 – 21:00

17 février 2025, 19:00 – 21:00

24 février 2025, 19:00 – 21:00

**Prix du cours** 105.00 CHF

**Animateurs/-trices** Loesch Francine

**Remarques** Salle de rythmique, 1er étage.  
Tenue confortable et tapis de sol ou couverture recommandés.  
(4 soirées)

## **LE POUVOIR DES FASCIAS EN MOUVEMENT.**

Méthode MUNZ FLOOR®

Ce cours permet aux participants de se libérer des tensions des douleurs musculaires et articulaires en protégeant leur colonne vertébrale. Il est accessible à tous.

Mise au point par l'ex-danseur étoile Alexandre Munz, la méthode MUNZ FLOOR® est basée sur des mouvements circulaires doux et très lents effectués au sol. Les exercices

impliquent toute la colonne vertébrale et augmentent ainsi sa mobilité et sa flexibilité en agissant sur les muscles et fascias.

Animatrices : Annelise Zufferey Iller 079 811 11 47 et Rahel Delaloye 079 347 87 05  
praticiennes en Shiatsu avec Certificat de branche en Thérapie Complémentaire  
et agréées PHYSIO 1 en méthode MUNZ FLOOR®

<b>No de cours</b>	64
<b>Dates</b>	24 mars 2025, 18:00 – 19:00 31 mars 2025, 18:00 – 19:00 07 avril 2025, 18:00 – 19:00 14 avril 2025, 18:00 – 19:00 28 avril 2025, 18:00 – 19:00 05 mai 2025, 18:00 – 19:00 12 mai 2025, 18:00 – 19:00 19 mai 2025, 18:00 – 19:00 26 mai 2025, 18:00 – 19:00 02 juin 2025, 18:00 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	130.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Delaloye Rahel Zufferey Iller Annelise
<b>Remarques</b>	Prendre un tapis de sol

## **PILATES–8 X 1H00**

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	67
<b>Dates</b>	03 avril 2025, 19:00 – 19:55 10 avril 2025, 19:00 – 19:55 01 mai 2025, 19:00 – 19:55 08 mai 2025, 19:00 – 19:55

	15 mai 2025, 19:00 – 19:55
	22 mai 2025, 19:00 – 19:55
	05 juin 2025, 19:00 – 19:55
	12 juin 2025, 19:00 – 19:55
<b>Prix du cours</b>	105.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Marinho Carvalho Elisabete
<b>Remarques</b>	prendre un tapis de sol

## **PILATES–8 X 1 H00**

Ce cours est donné par Elisabete Carvalho, physiothérapeute.

<b>No de cours</b>	70
<b>Dates</b>	03 avril 2025, 20:05 – 21:00 10 avril 2025, 20:05 – 21:00 01 mai 2025, 20:05 – 21:00 08 mai 2025, 20:05 – 21:00 15 mai 2025, 20:05 – 21:00 22 mai 2025, 20:05 – 21:00 05 juin 2025, 20:05 – 21:00 12 juin 2025, 20:05 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	105.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Marinho Carvalho Elisabete
<b>Remarques</b>	prendre un tapis de sol

# ATELIER DANSE MOUVEMENT ET ATELIER CERCLE DE TAMBOUR

Vous pouvez vous inscrire aux deux ateliers mais ils peuvent être suivi séparément.

## 1 Atelier Danse Mouvement

Un espace privilégié vous est proposé pour se mettre en mouvement avec sa propre gestuelle sur des musiques diverses et choisies. Le cours débute avec un échauffement collectif puis, grâce à des outils amenés pour nourrir sa danse, chacun.e peut expérimenter le mouvement seul, en duo ou en groupe. Cette pratique permet de découvrir que la danse est accessible à tout âge de la vie ! Elle procure du plaisir et tonifie tout l'organisme.

## 2 Atelier cercle de tambour

A l'écoute des sons et des rythmes nous jouons pour une intention, pour se relier, pour rétablir un équilibre en soi, en groupe et avec la nature.

Les deux ateliers sont accessibles à toutes et tous même si vous n'avez jamais dansé ou joué du tambour. Ils peuvent être suivi séparément bien que nous vous encourageons à participer aux deux.

1ère série SAMEDI 5 OCTOBRE / 9 NOVEMBRE / 7 DECEMBRE 2024

2ème série SAMEDI 5 AVRIL / 3 MAI / 07 JUIN 2025

## Horaire

9h – 12h Danse et Mouvement

12h– 13h Pause pique-nique (à prendre par le participant)

13h– 15h Cercle de tambour

<b>No de cours</b>	88
<b>Dates</b>	05 avril 2025, 09:00 – 15:00 03 mai 2025, 09:00 – 15:00 07 juin 2025, 09:00 – 15:00
<b>Prix du cours</b>	225.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

# Saveurs et senteurs

## CUISINE INDIENNE – Navratri Special

Navratri (sanskrit : नवरात्रि, littéralement : « neuf nuits ») est une fête hindoue qui célèbre durant neuf nuits et dix jours diverses formes de Shakti, l'Énergie féminine divine.

Voici quelques plats végétariens parfumés consommés durant cette période :

- Aalo kaju matar masala (pois verts, noix de cajou et pommes de terre)
- Chilli paneer et poivrons
- Riz basmati
- Raita
- Pickles de citron à l'ajwain

<b>No de cours</b>	77
<b>Dates</b>	09 octobre 2024, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## CUISINE INDIENNE – Poulet à la mangue

En Inde, la mangue a toujours été "le fruit du roi" par excellence, quelle que soit la dynastie régnante.

Voici une recette de cuisine indienne à base de mangue pour accompagner vos plats et faire saliver vos papilles :

- Poulet au gingembre et mangue
- Lassi à la mangue

- Petits légumes à la poudre de mangue
- Riz basmati jaune

<b>No de cours</b>	79
<b>Dates</b>	06 novembre 2024, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## CUISINE INDIENNE – Mélange Tandoori

Le tandoori est un mélange d'épices utilisé dans la cuisine indienne. Cet assemblage traditionnel possède un goût très riche et subtil qui se révèle particulièrement lors de la cuisson :

- Poulet tandoori
- Riz basmati parfumé
- Rajmah masala (haricots aux épices chaudes)
- Thé aux épices

<b>No de cours</b>	76
<b>Dates</b>	27 novembre 2024, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## DÉCOUVERTE DE LA BIÈRE SA CRÉATION À SA DÉGUSTATION

Histoire de la bière, les étapes de créations et apprendre à déguster.

Avec la collaboration de  
PICOBRASSERIE OLD TRIBE-BRAMOIS

<b>No de cours</b>	84
<b>Dates</b>	15 janvier 2025, 19:00 – 20:30 22 janvier 2025, 19:00 – 20:30 29 janvier 2025, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	100.00 CHF
<b>Lieu</b>	BAR – PICOBRASSERIE "Le Valais'La" Rue de l'Industrie 54 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Mariéthoz Nicolas
<b>Remarques</b>	Les bières en dégustation sont comprises dans le prix du cours, ainsi qu'un dossier.

## CUISINE INDIENNE – Pains maison traditionnels

Quelques recettes de pains en mélangeant différentes sortes de farine et d'épices. Dorés et croustillants, les chapatis et pranthas (simples et farcis avec des légumes et épices) sont très populaires en Inde et parfaits avec un curry ou du raita :

- Chapati et prantha simple
- Punjabi aloo prantha (pomme de terre et épices)
- Prantha au chou-fleur et carvi
- Raita

<b>No de cours</b>	78
<b>Dates</b>	22 janvier 2025, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion

<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## SALAISSON – FAIRE SA VIANDE SECHE

Démonstration de la découpe d'une cuisse de boeuf, sélection des morceaux, présentation de la technique de conservation. Chacun expérimente et repart avec son morceau.

<b>No de cours</b>	85
<b>Dates</b>	30 janvier 2025, 19:00 – 20:30 06 février 2025, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Boucherie chez Léo
<b>Remarques</b>	La viande et les ingrédients seront facturés directement par l'animateur du cours (27.-/kg de viande)

## CUISINE INDIENNE – Spécial Chicken

Ce plat à base de poulet parfumé et épicé est une recette à partager autour de la table en famille ou avec des amis :

- Poulet à l'indienne (cardamome, cannelle)
- Butter chicken
- Légumes aux épices chaudes, servis avec du riz basmati

<b>No de cours</b>	80
<b>Dates</b>	19 février 2025, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF

<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## **CUISINE INDIENNE – Spécial Paneer (fromage indien)**

Découvrez les recettes de paneer, ce fromage indien si simple à faire, qui remplace la viande pour les végétariens :

- Palak paneer au gingembre
- Paneer bhurji au curcuma
- Riz basmati
- Recette du paneer

<b>No de cours</b>	81
<b>Dates</b>	12 mars 2025, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## **CUISINE INDIENNE – Spécial Pâques**

Curry d'agneau indien avec une sauce bien relevée et épicée :

- Curry d'agneau à la poudre de mangue
- Aloo (pommes de terre) masala aux cumin
- Riz parfumé

<b>No de cours</b>	82
<b>Dates</b>	16 avril 2025, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

## CUISINE INDIENNE – Thali végétarien

Le thali est un plat rond généralement composé de riz, légumes et de lentilles :

- Lentilles de couleurs à la coriandre
- Haricots et pommes de terre au gingembre
- Aubergines aux graines de carvi
- Confit de citrons aux graines de carvi

<b>No de cours</b>	83
<b>Dates</b>	14 mai 2025, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisines de Saint-Guérin Petit-Chasseur 41 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Singh Jasvir
<b>Remarques</b>	Vous cuisinez et dégustez sur place. A prendre : un tablier un stylo 1-2 boîtes hermétiques

LE PRIX DES INGREDIENTS EST COMPRIS DANS LE PRIX DU COURS

# Sciences

## ASTRONOMIE

"Astronomie au planétarium de Sion : notre place dans l'Univers"

Il s'agit d'un cycle de trois conférences/cours (d'une heure et demie chacun) ayant comme thème principal notre place dans le cosmos :

04.11.2024

Cours 1 : le ciel vu de ma chaise longue

Que nous apprend le ciel observé à l'oeil nu ?

11.11.2024

Cours 2: le ciel profond vu avec des télescopes

Que savons-nous de la profondeur du cosmos et des objets l'habitant ?

18.11.2024

Cours 3 : astro-écologie-philosophie ou notre place en questionnement

L'étude des thèmes modernes de l'astronomie, en particulier celui de l'exobiologie, et la contemplation du ciel étoilé nous incitent-elles à une meilleure bienveillance envers les vivants ?

Les cours auront lieu au planétarium de Sion et des supports seront distribués aux participants.

<b>No de cours</b>	86
<b>Dates</b>	04 novembre 2024, 19:30 – 21:00 11 novembre 2024, 19:30 – 21:00 18 novembre 2024, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Dôme planétarium– Jardins du Collège des Creusets Rue Saint Guérin 34 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Kohler Alain

# Sports

## CUISSES–ABDOS–FESSIERS

Un cours de C.A.F est un entraînement qui se concentre sur le renforcement des cuisses, des abdos et des fessiers. L'objectif est d'améliorer la force, la stabilité et également la posture lors d'une séance dynamique et motivante.

<b>No de cours</b>	92
<b>Dates</b>	02 septembre 2024, 17:15 – 18:00 09 septembre 2024, 17:15 – 18:00 16 septembre 2024, 17:15 – 18:00 23 septembre 2024, 17:15 – 18:00 30 septembre 2024, 17:15 – 18:00 07 octobre 2024, 17:15 – 18:00 14 octobre 2024, 17:15 – 18:00 28 octobre 2024, 17:15 – 18:00 04 novembre 2024, 17:15 – 18:00 11 novembre 2024, 17:15 – 18:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	15e Avenue–Aude Zurbriggen Rue de l'Industrie 15 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Zurbriggen Aude
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : linge / serviette

## CIRCUIT TRAINING

Les circuits training sont des séances d'entraînement rapides et intenses qui combinent différents exercices pour travailler l'ensemble du corps. C'est une méthode efficace pour améliorer la condition physique, brûler des calories et renforcer les muscles.

<b>No de cours</b>	91
<b>Dates</b>	04 septembre 2024, 09:15 – 10:00 11 septembre 2024, 09:15 – 10:00

	18 septembre 2024, 09:15 – 10:00
	25 septembre 2024, 09:15 – 10:00
	02 octobre 2024, 09:15 – 10:00
	09 octobre 2024, 09:15 – 10:00
	16 octobre 2024, 09:15 – 10:00
	30 octobre 2024, 09:15 – 10:00
	06 novembre 2024, 09:15 – 10:00
	13 novembre 2024, 09:15 – 10:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF
<b>Lieu</b>	15e Avenue–Aude Zurbriggen Rue de l'Industrie 15 1950 Sion
<b>Animateurs/–trices</b>	Zurbriggen Aude
<b>Remarques</b>	Matériel à prendre : linge / serviette

## INITIATION A LA DANSE

Le cours d'initiation à la danse est une approche de la danse qui intègre divers styles et techniques dans des chorégraphies. C'est une façon polyvalente et créative de s'exprimer en explorant différentes disciplines et mouvements.

<b>No de cours</b>	98
<b>Dates</b>	05 septembre 2024, 20:15 – 21:00
	12 septembre 2024, 20:15 – 21:00
	19 septembre 2024, 20:15 – 21:00
	26 septembre 2024, 20:15 – 21:00
	03 octobre 2024, 20:15 – 21:00
	10 octobre 2024, 20:15 – 21:00
	17 octobre 2024, 20:15 – 21:00
	31 octobre 2024, 20:15 – 21:00
	07 novembre 2024, 20:15 – 21:00
	14 novembre 2024, 20:15 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	150.00 CHF

**Lieu** 15e Avenue–Aude Zurbriggen  
Rue de l'Industrie 15  
1950 Sion

**Animateurs/–trices** Zurbriggen Aude

## DANSE D'INSPIRATION OUEST AFRICAINE

Accessible à toutes et tous, c'est un moment de partage, d'énergie et d'expression.

Chaque série comprend 7 cours. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs séries.

1ère série 10–17–24 septembre / 1–8–15–29 octobre

2ème série 5–12–19–26 novembre / 3–10–17 décembre

3ème série 8–15–29 avril / 6–13–20–27 mai

Isabelle Martin est formée en art–thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

**No de cours** 93

**Dates** 10 septembre 2024, 19:00 – 20:00  
17 septembre 2024, 19:00 – 20:00  
24 septembre 2024, 19:00 – 20:00  
01 octobre 2024, 19:00 – 20:00  
08 octobre 2024, 19:00 – 20:00  
15 octobre 2024, 19:00 – 20:00  
29 octobre 2024, 19:00 – 20:00

**Prix du cours** 90.00 CHF

**Lieu** Centre scolaire de Gravelone  
Pré d'Amédée 14  
Sion  
Salle de rythmique au 1er étage

**Animateurs/–trices** Martin Isabelle

**Remarques** Tenue souple

## DANSE MOUVEMENT

Accessible à tous femmes et hommes novices ou expérimentés.

Un espace privilégié vous est proposé pour se mettre en mouvement avec sa propre gestuelle sur des musiques diverses et choisies. Le cours débute avec un échauffement collectif puis, grâce à des outils amenés pour nourrir sa danse, chacun.e peut expérimenter le mouvement seul, en duo ou en groupe. Cette pratique permet de découvrir que la danse est accessible à tout âge de la vie ! Elle procure du plaisir et tonifie tout l'organisme.

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	97
<b>Dates</b>	05 octobre 2024, 09:00 – 12:00 09 novembre 2024, 09:00 – 12:00 07 décembre 2024, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	135.00 CHF
<b>Lieu</b>	Pré d'amédée 14
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

## CERCLE DE TAMBOUR

Accessible à tous femmes et hommes novices ou expérimentés.

A l'écoute des sons et des rythmes nous jouons pour une intention, pour se relier, pour rétablir un équilibre en soi, en groupe et avec la nature.

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	89
<b>Dates</b>	05 octobre 2024, 13:00 – 15:00 09 novembre 2024, 13:00 – 15:00

	07 décembre 2024, 13:00 – 15:00
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Pré d'amédée 14
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

## DANSE D'INSPIRATION OUEST AFRICAINE

Accessible à toutes et tous, c'est un moment de partage, d'énergie et d'expression.

Chaque série comprend 7 cours. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs séries.

(1ère série 10-17-24 septembre / 1-8-15-29 octobre)

2ème série 5-12-19-26 novembre / 3-10-17 décembre

3ème série 8-15-29 avril / 6-13-20-27 mai

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	94
<b>Dates</b>	05 novembre 2024, 19:00 – 20:00 12 novembre 2024, 19:00 – 20:00 19 novembre 2024, 19:00 – 20:00 26 novembre 2024, 19:00 – 20:00 03 décembre 2024, 19:00 – 20:00 10 décembre 2024, 19:00 – 20:00 17 décembre 2024, 19:00 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle
<b>Remarques</b>	Tenue souple

## DANSE MOUVEMENT

Accessible à tous femmes et hommes novices ou expérimentés.

Un espace privilégié vous est proposé pour se mettre en mouvement avec sa propre gestuelle sur des musiques diverses et choisies. Le cours débute avec un échauffement collectif puis, grâce à des outils amenés pour nourrir sa danse, chacun.e peut expérimenter le mouvement seul, en duo ou en groupe. Cette pratique permet de découvrir que la danse est accessible à tout âge de la vie ! Elle procure du plaisir et tonifie tout l'organisme.

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	97.1
<b>Dates</b>	05 avril 2025, 09:00 – 12:00 03 mai 2025, 09:00 – 12:00 07 juin 2025, 09:00 – 12:00
<b>Prix du cours</b>	135.00 CHF
<b>Lieu</b>	Pré d'amédée 14
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

## CERCLE DE TAMBOUR

Accessible à tous femmes et hommes novices ou expérimentés.

A l'écoute des sons et des rythmes nous jouons pour une intention, pour se relier, pour rétablir un équilibre en soi, en groupe et avec la nature.

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	90
<b>Dates</b>	05 avril 2025, 13:00 – 15:00 03 mai 2025, 13:00 – 15:00

	07 juin 2025, 13:00 – 15:00
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Pré d'amédée 14
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle

## DANSE D'INSPIRATION OUEST AFRICAINE

Accessible à toutes et tous, c'est un moment de partage, d'énergie et d'expression.

Isabelle Martin est formée en art-thérapie, en improvisation danse et théâtre, en danse ouest africaine et yoga. Après une quarantaine d'année de pratique, de transmission, de retraites et de voyages qui nourrissent son travail, sa joie d'accompagner chacun.e reste intacte.

<b>No de cours</b>	95
<b>Dates</b>	08 avril 2025, 19:00 – 20:00 15 avril 2025, 19:00 – 20:00 29 avril 2025, 19:00 – 20:00 06 mai 2025, 19:00 – 20:00 13 mai 2025, 19:00 – 20:00 20 mai 2025, 19:00 – 20:00 27 mai 2025, 19:00 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	90.00 CHF
<b>Lieu</b>	Centre scolaire de Gravelone Pré d'Amédée 14 Sion Salle de rythmique au 1er étage
<b>Animateurs/-trices</b>	Martin Isabelle
<b>Remarques</b>	Tenue souple

# Vie professionnelle et sociale

## SIMULATION D'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Comment bien préparer un entretien d'embauche afin d'optimiser vos chances de réussite.

Dans cet atelier, vous aurez l'opportunité de faire une simulation d'entretien en petit groupe, dans un espace sécurisé avec le regard bienveillant d'une professionnelle.

<b>Dates</b>	14 janvier 2025, 19:00 – 21:00 21 janvier 2025, 19:00 – 21:00 28 janvier 2025, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	80.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Conde Vânia
<b>Remarques</b>	Prendre de quoi écrire. Un questionnaire pour l'entretien vous sera remis.

## MISE A JOUR DE SON CV

Vous voulez mettre à jour votre CV !

Mais comment le faire, par où commencer, quels sont les critères en vigueur : 1 page, 3-5 pages... photo couleurs ou N/B ou pas de photo... que mettre en avant ? On s'y perd, n'est-ce pas ?

Dans cet atelier, vous apprendrez à présenter un CV qui reflète votre personnalité.

<b>No de cours</b>	99
<b>Dates</b>	18 février 2025, 19:00 – 21:00 25 février 2025, 19:00 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	100.00 CHF
<b>Lieu</b>	CO de St-Guérin-DIVERS-SALLE N° 23 Petit-Chasseur 39 1950 Sion
<b>Animateurs/-trices</b>	Conde Vânia

**Remarques**

Matériel à prendre :  
Votre CV, si vous en avez, un cahier et un stylo.