



Programme des cours de l'Unipop Sierre



Artisanat et créativité

Art floral: automne et Noël

Arrangements d'automne et de Noël.

Date du cours	Mercredi, 26 oct. 2011 à 18h45
Durée	5 cours de 2h00
Prix	90 CHF (non compris le matériel)
Date limite d'inscription	12.10.2011
Salle	Atelier Ikebana, Av. du Rothorn 20, Sierre
Animateur(s)	Robyr-Delacombaz Monique (027 455 25 57)
Remarques	Nombre limité de participants

Art floral: printemps et Pâques

Arrangements de printemps et de Pâques

Date du cours	Mercredi, 1 fév. 2012 à 18h45
Durée	5 cours de 2h00
Prix	90 CHF (non compris le matériel)
Date limite d'inscription	18.01.2012
Salle	Atelier Ikebana, Av. du Rothorn 20, Sierre
Animateur(s)	Robyr-Delacombaz Monique (027 455 25 57)
Remarques	Nombre limité de participants

Conférences

Survol illustré de l'histoire du Valais

Présentation power-point de l'histoire du Valais avec illustration par des objets de notre patrimoine en relation avec la période historique évoquée.

1ère partie: la préhistoire, l'arrivée des Romains, le Moyen Age, les actes fondateurs.

2ème partie: l'Etat patricien, le creuset révolutionnaire, les conflits politiques, conclusions.

Date du cours	Lundi, 19 sept. 2011 à 19h30
Durée	2 cours de 1h30
Prix	10 CHF (10 CHF par soirée)
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Tonossi Louis-Fred (027 455 34 34)

L'Islam et ses rapports avec l'Occident

Les musulmans représentent un cinquième de l'humanité répartis principalement dans 57 pays regroupés au sein de "l'Organisation de la conférence islamique". Mais il existe aussi des minorités musulmanes croissantes dans de nombreux pays occidentaux, dont la Suisse, avec des revendications incessantes visant à ce que leurs normes religieuses/juridiques leur soient appliquées au détriment des normes des Etats-hôtes. Cela se ressent dans différents domaines : voile intégral, cimetières séparés, abattage rituel, séparation des sexes dans les piscines, nourriture halal, soins des femmes par des médecins femmes musulmanes, minarets, polygamie, etc... Dans cette conférence, le Dr Sami Aldeeb développera ces questions et les solutions proposées tant dans les pays musulmans qu'en Occident.

Date du cours	Lundi, 3 oct. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 1h45
Prix	10 CHF
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Docteur Aldeeb Sami (021 691 65 85)

Connaître vos droits en AVS et AI

1ère conférence : AVS - personnes assurées, cotisations, prestations, calculs de rente, anticipation, allocations pour impotents.

2e conférence : AI - conditions d'assurance, délais, prestations, degrés d'invalidité, allocations pour impotents, droits qui découlent sur la LPP et les prestations complémentaires.

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 19h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	10 CHF
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Labanti Thésèse (024 471 81 17)

Brésil, Vénézuéla, Caraïbes : Le chemin de l'Eldorado - film long métrage de Pierre Dubois commenté en direct

Rio de Janeiro, la merveilleuse, Copacabana, la Capoeira, les chutes d'Iguaçu, safari animalier au Pantanal, captivante Amazonie, Manaus.

Le festival de Parintins, expédition Amazone-Orénoque, forêt d'émeraudes et Indiens Yanomami, Le "Monde Perdu" des Tepuys, le Salto Angel, Les Llanos, les Andes, Caracas, Iles paradisiaques de la Mer des Caraïbes.

Le Brésil, géant parmi les géants, le Vénézuéla, une force de la nature, les Caraïbes, un paradis sur terre : trois lieux d'exception, évocateurs de beauté, de passion et d'aventures qui ont incité Pierre Dubois, spécialiste de l'Amérique du sud, à entreprendre sur le "Chemin de l'Eldorado" une expédition de 10'000 km, pour 14 mois d'exploration. Un film d'action et d'émotion aux images superbes et captivantes.

Date du cours	Mercredi, 16 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	10 CHF

Salle **Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Dubois Pierre (022 782 11 30)**

Les marchés financiers

Les marchés boursiers offrent des produits qui correspondent à tous les besoins transactionnels et d'investissements. En introduction, M. Nicolas Pralong, Conseiller financier, se propose de vous faire découvrir les différents acteurs des marchés financiers en partant de l'histoire de la Bourse à nos jours. Puis, il présentera le fonctionnement des actions et des obligations, deux importants produits du marché boursier. Le sujet étant très vaste, M. Pralong accepte volontiers vos questions par courriel et se fera un plaisir de vous y apporter les réponses lors de son exposé. Adresse. nicolas.pralong@credit-suisse.com.

Date du cours **Mardi, 22 nov. 2011 à 19h30**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **10 CHF**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Pralong Nicolas (027 329 73 05)**
Remarques **M. Pralong acceptent volontiers vos questions par courriel: nicolas.pralong@credit-suisse.com**

Economie d'énergie : Moins de dépenses pour autant de confort

- constats sur l'énergétique locale et mondiale.
- compréhension de quelques systèmes techniques, notion de confort.
- des moyens d'agir.

Les participants repartent avec quelques outils pour diminuer la consommation d'énergie sans porter préjudice au confort.

Date du cours **Lundi, 16 jan. 2012 à 19h30**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **10 CHF**
Salle **Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Ançay Camille (027 746 40 76)**

L'ouvrier-vigneron en Valais: évolution de cette pluri-activité dans le Valais

Régine Pralong a choisi pour présenter son mémoire de fin d'études la vie de l'ouvrier-vigneron dans le Valais central. Dès le début du XXème siècle, tous les cantons suisses ont connu une évolution du pourcentage de population travaillant dans chaque secteur de l'économie. Après la première guerre mondiale en effet, les personnes se sont peu à peu tournées vers le secondaire ou le tertiaire. En Valais, un phénomène particulier s'est produit: les Valaisans ont gardé leurs terres, n'abandonnant pas leurs activités agricoles, malgré un salaire fixe gagné dans le secondaire ou le tertiaire. Mme Pralong présentera les motivations de ces ouvriers-vignerons, l'évolution des possessions viticoles, la gestion et l'évolution de cette double activité entre 1930 et 1980.

Date du cours **Mardi, 7 fév. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 1h00**
Prix **10 CHF**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Pralong Régine (076 403 91 94)**

Le monde sauvage de René-Pierre Bille

Un précurseur de la protection de la nature en Valais, par Jean-Claude Praz, directeur du Musée de la nature, Sion. Projection du film: le monde sauvage de l'alpe.

Date du cours **Jeudi, 16 fév. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 1h30**
Prix **10 CHF**

Salle
Animateur(s)

Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Praz Jean-Claude (027 606 47 31)

Culture

Hiéroglyphes égyptiens

Avec Dominique Lorin, égyptologue, diplômé de l'institut Khéops-Paris, Docteur Es Sciences, enseignant, conférencier. L'enseignant spécialisé dans la littérature funéraire est un passionné de cette écriture. Cours destinés aux débutants, agrémentés d'éléments de civilisation. Objectifs : découvrir de façon attractive les hiéroglyphes ainsi que la vocalisation de la langue égyptienne. Etudier sommairement les divinités principales, leur interrelations avec la langue hiéroglyphique. Comprendre les principes généraux de l'écriture aux fins d'étudier de petites portions de stèles très simples à titre d'illustrations.

Date du cours	Mardi, 4 oct. 2011 à 19h30
Durée	4 cours de 2h00
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	20.09.2011
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Lorin Dominique (021 601 28 85)
Remarques	Aucun prérequis sinon d'avoir un intérêt pour les hiéroglyphes égyptiens. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner des hiéroglyphes. Aucune notion de grammaire n'est donnée dans ce cours, sauf extrêmement basique.

Promenades en philosophie

La philosophie n'impose rien, elle ne fait que des propositions de réponses et permet à chacun de choisir sa vérité. Au gré d'un parcours varié, nous ferons la connaissance de grands penseurs, nous évoquerons les grandes questions que l'homme se pose depuis des millénaires. Par exemple :

- Epicure, Spinoza ou Bergson.
- La liberté, le hasard ou la violence selon les vœux des participants.

Date du cours	Lundi, 24 oct. 2011 à 19h30
Durée	6 cours de 2h00
Prix	130 CHF (sans les supports de cours)
Date limite d'inscription	10.10.2011
Salle	Salle 5, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Métraiiller Henri (027 481 32 64)
Remarques	Nombre limité de participants.

Littérature : Les livres qui font l'actualité

Pour les lectrices et lecteurs qui :

1. désirent partager leurs impressions de lecture.
2. souhaitent découvrir des auteurs et des livres de qualité.
3. comptent "sur un guide" pour les aider dans leur recherche.

Il est recommandé aux participants de lire les livres suivants :

1. Purge, de Sofi Oksanen.
2. Parle-leur de batailles, de rois et d'éléphants, de Mathias Enard.
3. "Où j'ai laissé mon âme ?", de Jérôme Ferrari.

Date du cours	Mercredi, 14 déc. 2011 à 19h00
Durée	3 cours de 1h30
Prix	45 CHF (sans les supports de cours)
Date limite d'inscription	30.11.2011
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Malbois Jean-Marc, Professeur De Littérature
Remarques	Nombre limité de participants

Une vision particulière de l'art toscan. Les chefs-d'oeuvre de Florence

Cycle de 6 conférences présenté par René Armellino, docteur en histoire de l'art, licencié auprès de l'Université de Florence. Monsieur Armellino commentera une partie des chefs-d'oeuvre qui constituent le patrimoine de cette ville exceptionnelle. Sans aucune prétention de vérités absolues, il partagera avec nous le fruit de ses études en nous apportant certaines clefs d'interprétation que chacun pourra confronter à ses propres convictions.

Cette année, ce cours un peu exceptionnel, destiné à la préparation d'un itinéraire ciblé, sera suivi par un voyage illustratif à Florence; par conséquent, aucun résumé ne sera distribué à la fin des séances.

Après ses études d'histoire de l'art à l'Université de Florence en Italie, René Armellino consacre sa thèse de doctorat au peintre nancéien de la fin du XIXe siècle Charles Sellier. Il est l'auteur de la monographie raisonnée et du catalogue d'exposition intitulé « L'univers

singulier de Charles Sellier, un peintre nancéien du XIXe siècle ». Il partage son temps entre recherche et enseignement dans le domaine de l'histoire de l'art. Durant les 6 rencontres, il développera les thèmes suivants

- L'histoire de la dynastie des Médicis.
- La Galerie des Offices.
- Analyse du corpus de Sandro Botticelli.
- Les fresques de la salle des Argents au palais Pitti.
- La Tribune du Dôme de Pise.
- Evolution plastique des portes du Baptistère.

Date du cours	Vendredi, 3 fév. 2012 à 19h30
Durée	6 cours de 1h30
Prix	110 CHF (20 CHF par soirée)
Salle	Salle communale, Veyras
Animateur(s)	Armellino René
Remarques	Ce cours est organisé en collaboration avec la Direction du Musée Olsommer.
	Inscription préalable souhaitée: Unipop Sierre tél. 027 456 19 40 ou Direction du musée 078 820 62 56

Voyage-découverte: FLORENCE en rapport avec les conférences de M. Armellino

Voyage de 4 jours accompagné par René Armellino, conférencier.

1er voyage: du jeudi 19 au dimanche 22 avril ou

2ème voyage: du 14 au dimanche 17 juin 2012

Date du cours	Jeudi, 19 avril 2012 à 00h00
Durée	1 cours
Prix	Le prix sera fixé ultérieurement
Animateur(s)	Armellino René
Personne responsable	Boz Balmer Katia (078 820 62 56)
Remarques	Ces voyages sont organisés par la Direction du Musée Olsommer.
	Pour tous renseignements supplémentaires: tél. 078 820 62 56 ou 027 456 19 40

Chefs-d'oeuvre de la Musique inspirés par la Bible

Au cours de 2000 ans d'histoire de la musique, la Bible a inspiré un très grand nombre de compositeurs.

M. Athanasiadès s'arrêtera d'abord à des pièces empruntées à la liturgie juive, puis au chant grégorien, à la polyphonie du Moyen Age et à la Renaissance.

Le 18e siècle avec le Messie de Haendel en particulier, les Oratorios romantiques et contemporains retiendront également son attention.

Date du cours	Mardi, 6 mars 2012 à 18h30
Durée	4 cours de 1h30
Prix	70 CHF (Une soirée: CHF 20.-)
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Athanasiadès Georges (024 486 04 17)

Divers

Que faire face à la violence et aux abus ?

Dans ce cours prévu en deux soirées, deux intervenants de l'Association Romande pour la Prévention de la Violence Patouch vous apporteront les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à la gestion de la violence. Ils donneront des solutions concrètes et des automatismes appropriés face à des situations potentiellement dangereuses. Apprendre à gérer sa peur, l'affirmation de soi, la définition des limites, le droit de se défendre, la violence, comment porter secours... ?

Cours à la fois théorique et pratique autour de l'agression.

Date du cours	Mercredi, 25 jan. 2012 à 19h00
Durée	2 cours de 3h00
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	11.01.2012
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Jaquet Bernard (079 230 62 69)

Informatique

Introduction à Windows

Windows est le système d'exploitation installé sur la plupart des ordinateurs personnels. Connaître son fonctionnement, ses possibilités et sa gestion est à la base d'un bon apprentissage de l'informatique.

Contenu :

- Gestion des fenêtres.
- Gestion des fichiers.
- Les périphériques (imprimantes, scanner,...).
- Les supports d'enregistrement (disque dur, clé USB, CD-ROM, ...).
- Enregistrer un document, le modifier, l'imprimer.
- Quels sont mes besoins ?
- Comment entretenir son PC ? (Anti-virus, ...)
- Les principaux logiciels et les logiciels gratuits.

Date du cours	Mardi, 6 sept. 2011 à 19h30 (tous les mardis exceptés durant les congés scolaires)
Durée	5 cours de 1h30
Prix	75 CHF (sans les supports de cours)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Nombre limité de participants

Introduction au traitement de textes (Word de Microsoft)

Le traitement de textes est un des logiciels les plus utilisés. Il vous permet de créer des documents (lettres, rapports, exposés,...), de les mettre en forme et de les imprimer.

Prérequis: notions de bases de Windows et du clavier.

Contenu:

- Création et correction d'un document.
- Mise en forme des caractères et des paragraphes.
- Mise en page et impression.
- Liste à puces et numérotation.
- Bordure et trame de fond.
- Tableaux.
- Tabulations.
- Writer en lien avec Internet.

Date du cours	Mardi, 25 oct. 2011 à 19h30 (Tous les mardis exceptés durant les congés scolaires.)
Durée	10 cours de 1h30
Prix	150 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	11.10.2011
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Nombre limité de participants.

Comment utiliser un appareil photo reflex numérique?

- Apprendre à exploiter son appareil numérique: lumière, temps de pose, ouverture ...
- Comment produire des images qui sortent du commun?
- Traiter des images avec photoshop.

Date du cours	Lundi, 26 mars 2012 à 18h30
Durée	5 cours de 1h30
Prix	75 CHF

Date limite d'inscription	12.03.2012
Salle	Salle 1 Goubing Cycle d'orientation de Goubing, ancien bâtiment Ch. des Collines 27 3960 Sierre
Animateur(s)	Maire Stéphane (027 480 36 54)
Remarques	Prendre avec soi son appareil photo réflex avec quelques photos. Nombre limité de participants

Introduction à internet

Internet est une mine exceptionnelle d'informations. C'est un outil pour de nombreuses recherches dans de nombreux domaines (adresses, déplacements, vacances, mais aussi formation, intérêts personnels,...) De plus, il permet de communiquer de façon simple par courrier électronique, téléphone "en ligne", chat,...

Prérequis: notions de bases de Windows.

Contenu :

- Généralités et principes de base.
- Que faut-il pour se connecter (modem, câble, ADSL)
- Utiliser le courrier électronique.
- Rechercher des informations par différents outils (moteurs de recherche).
- Télécharger des données (textes, images, programmes, ...).
- Comment se protéger ? (Anti-virus, anti-spam, firewall, ...).

Date du cours	Mardi, 24 jan. 2012 à 19h30
Durée	5 cours de 1h30
Prix	75 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	10.01.2012
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Nombre limité de participants

Gérer ses photos numériques avec un ordinateur

De nombreuses personnes possèdent aujourd'hui un appareil photo-numérique. Pour plusieurs d'entre elles, le problème n'est pas de faire des photos mais de les classer et de les traiter avec son ordinateur. Ce cours utilisant un logiciel gratuit téléchargeable sur internet (Picasa) va permettre d'y remédier.

Prérequis: notions de bases de Windows

Prérequis: notions de bases de Windows

Contenu:

- Transférer ses photos sur son ordinateur.
- Organiser ses photos.
- Partager ses photos sur internet.
- Traiter simplement ses photos pour les améliorer (Recadrer, supprimer les yeux rouges, alléger ses photos pour les joindre à un courriel, ...).

Date du cours	Mardi, 6 mars 2012 à 19h30
Durée	4 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	21.02.2012
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Chaque participant prendra avec lui sur un support (clé USB, CD-Rom, DVD) une trentaine de photos ou son appareil photo-numérique et le câble de transfert. Nombre limité de participants

Gérer ses photos numériques avec un ordinateur

De nombreuses personnes possèdent aujourd'hui un appareil photo-numérique. Pour plusieurs d'entre elles, le problème n'est pas de faire des photos mais de les classer et de les traiter avec son ordinateur. Ce cours utilisant un logiciel gratuit téléchargeable sur internet (Picasa) va permettre d'y remédier.

Prérequis: notions de bases de Windows

Prérequis: notions de bases de Windows

Contenu:

- Transférer ses photos sur son ordinateur.
- Organiser ses photos.
- Partager ses photos sur internet.
- Traiter simplement ses photos pour les améliorer (Recadrer, supprimer les yeux rouges, alléger ses photos pour les joindre à un courriel, ...).

Date du cours	Mardi, 3 avril 2012 à 19h30
Durée	4 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	20.03.2012
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Chaque participant prendra avec lui sur un support (clé USB, CD-Rom, DVD) une trentaine de photos ou son appareil photo-numérique et le câble de transfert. Nombre limité de participants

Introduction au tableur (Excel de Microsoft), super machine à calculer

Calculer un petit budget ou une comptabilité simple, créer des factures, créer et gérer des listes, concevoir et produire des graphiques d'une qualité professionnelle, Excel peut tout faire et même plus.

Prérequis: notions de bases de Windows

Contenu :

- Découverte de feuilles d'un tableur.
- Introduction à la mise en page de données.
- Les formules simples.
- Utilisation de fonctions prédéfinies.
- Introduction aux graphiques.

Date du cours	Mardi, 8 mai 2012 à 19h30
Durée	5 cours de 1h30
Prix	75 CHF (sans les supports de cours)
Date limite d'inscription	24.04.2012
Salle	Salle d'informatique, Cycle d'Orientation des Liddes, rte des Liddes 6, Sierre
Animateur(s)	Ecoeur François + Collaborateurs
Remarques	Nombre limité de participants

Langues

Italien débutant

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue. A la fin du cours, elles pourront comprendre globalement de petits textes (informations, annonces, affiches ...), des questions concernant la vie courante.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h15 (tous les mercredis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 3, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Vecchio Nivès (027 455 65 36)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Italien niveau 3

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de la langue ou ayant suivi le cours 2. A la fin du cours, elles seront capables de faire face à des situations de la vie quotidienne. Le niveau lexical et syntaxique sera plus exigeant.

Date du cours	Mardi, 13 sept. 2011 à 19h30 (tous les mardis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 3, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Vecchio Nivès (027 455 65 36)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Italien niveau 4

Ce cours s'adresse à des personnes ayant de bonnes connaissances de base ou ayant suivi le cours 3. A la fin du cours, elles seront capables de s'exprimer sur de nombreux sujets, d'émettre des souhaits, d'exprimer des regrets, Une plus grande correction de la langue est visée.

Date du cours	Mardi, 13 sept. 2011 à 18h15 (tous les mardis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 3, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Vecchio Nivès (027 455 65 36)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Italien niveau 5 conversation

Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent argumenter sur de nombreux sujets concrets et abstraits et qui ont une bonne connaissance de la grammaire ou qui ont suivi le cours 4.

Date du cours	Lundi, 12 sept. 2011 à 18h15 (tous les lundis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 3, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Vecchio Nivès (027 455 65 36)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Anglais débutant

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune ou très peu de connaissances de la langue. La consultation des manuels utilisés vous permettra de situer vos capacités.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h20 (tous les mercredis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	30 cours de 1h00
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Zufferey Patricia (078 605 03 23)
Remarques	Livres utilisés: New Headway Beginner Student's Book, 3rd edition New Headway Beginner Workbook with key and with audio CD, 3rd edition Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Anglais débutant

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune ou très peu de connaissances de la langue. La consultation des manuels utilisés vous permettra de situer vos capacités.

Date du cours	Jeudi, 15 sept. 2011 à 18h30 (tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	30 cours de 1h00
Prix	330 CHF
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 5, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Michelet Murielle (079 551 70 79)
Remarques	Livres utilisés: New Headway Beginner Student's Book, 3rd edition New Headway Beginner Workbook with key and with audio CD, 3rd edition Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Anglais niveau 2

Ce cours s'adresse aux personnes ayant préalablement suivi le cours 1 ou qui ont les connaissances suivantes: les personnes doivent être capables de conjuguer les verbes être et avoir au présent simple à toutes les formes affirmative, négative et interrogative, d'employer les pronoms, les adjectifs possessifs, le génitif saxon, les formes a/an, de compter et d'épeler. Elles peuvent comprendre des mots et des expressions très courantes, saluer, se présenter, demander

quelque chose, mener une conversation simple sur des sujets familiers, poser des questions et y répondre, exprimer des avis ou des opinions.

Date du cours	Lundi, 12 sept. 2011 à 17h30 (tous les lundis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	30 cours de 1h00
Prix	330 CHF (sans les supports de cours)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Zufferey Patricia (078 605 03 23)
Remarques	Livres utilisés: New Headway Beginner Student's Book, 3rd edition New Headway Beginner Workbook with key and with audio CD, 3rd edition Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Anglais niveau 3

Ce cours s'adresse aux personnes ayant préalablement suivi le cours 2 ou qui ont les connaissances suivantes: les personnes doivent être capables de conjuguer n'importe quel verbe au present simple/continuous à toutes les formes affirmative, négative et interrogatives, d'utiliser les adverbes de fréquence, les pronoms, les formes there is/are, les mots interrogatifs, le modal can et d'avoir une certaine connaissance du past simple. Les personnes peuvent mener une conversation courante, exprimer un avis et l'expliquer ou le justifier, raconter ce qu'elles ont fait ou ce qu'elles font (récits et habitudes), s'orienter en ville.

Date du cours	Lundi, 12 sept. 2011 à 19h30 (tous les lundis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	30 cours de 1h00
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Zufferey Patricia (078 605 03 23)
Remarques	Livres utilisés: New Headway Pre-Intermediate, Student's Book, 3rd edition New Headway Pre-Intermediate Workbook with key, 3rd edition Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Anglais niveau 4

Ce cours s'adresse aux personnes ayant préalablement suivi le cours 3 ou qui ont les connaissances suivantes (niveaux 1-2-3): les personnes doivent être capables de conjuguer n'importe quel verbe au present simple/continuous à toutes les formes affirmative, négative et interrogatives, au past simple/continuous, au futur, de connaître la différence entre les mots comptables et non-comptables et d'utiliser les articles appropriés. Les personnes peuvent raconter ce qu'elles ont fait, vont faire ou ce qu'elles font, décrire des processus et des activités, raconter des événements, exprimer des suppositions, intentions, des prévisions, discuter des avantages et désavantages d'un contexte ou d'une situation, exprimer ses préférences.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h30 (tous les mercredis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	30 cours de 1h00
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Zufferey Patricia (078 605 03 23)

Remarques

Livres utilisés:

New Headway Pre-Intermediate, Student's Book, 3rd edition

New Headway Pre-Intermediate Workbook with key, 3rd edition

Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".

Nombre limité de participants.

Anglais pour les vacances

L'objectif du cours est de comprendre et de se faire comprendre dans les principales situations liées aux vacances (hôtel, restaurant, transport, etc.). Ce cours s'adresse aux personnes qui ont des connaissances du niveau 2 (décrit dans le libellé du cours d'anglais niveau 2).

Date du cours **Jeudi, 3 mai 2012 à 18h00 (tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)**

Durée **6 cours de 2h00**

Prix **120 CHF (support de cours non compris)**

Date limite d'inscription **12.04.2012**

Salle **Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**

Animateur(s) **Zufferey Patricia (078 605 03 23)**

Remarques **Livre utilisé: Harrap's, Parler l'anglais en voyage, Harrap, 2009.**
Nombre limité de participants

Espagnol débutant

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune notion de la langue espagnole. Elles apprendront à exprimer des choses simples liées à leur personne, à comprendre de petits textes, dialogues et enregistrements sur des sujets de la vie.

Date du cours **Mardi, 13 sept. 2011 à 19h15 (et tous les mardis, excepté durant les congés scolaires)**

Durée **25 cours de 1h15**

Prix **330 CHF (support de cours non compris)**

Date limite d'inscription **29.08.2011**

Salle **Salle 2, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**

Animateur(s) **Emery Maria-Elena (027 458 37 68)**

Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".**
nombre limité de participants

Espagnol niveaux 3 - 4

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires d'espagnol. Elles apprendront à s'exprimer oralement, à prendre part à une conversation, à lire, à écouter différents textes de sujets divers ainsi que des enregistrements sur des sujets de la vie quotidienne.

Date du cours **Lundi, 12 sept. 2011 à 18h30 (et tous les lundis, excepté durant les congés scolaires)**

Durée **25 cours de 1h15**

Prix **330 CHF (support de cours non compris)**

Date limite d'inscription **29.08.2011**

Salle **Salle 2, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**

Animateur(s) **Emery Maria-Elena (027 458 37 68)**

Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".**
Nombre limité de participants.

Espagnol niveau 5 conversation

Ce cours s'adresse à des personnes qui désirent maintenir et améliorer leurs connaissances orales et connaître quelques auteurs et textes de la littérature espagnole.

Date du cours	Jeudi, 15 sept. 2011 à 18h00 (et tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 2, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Emery Maria-Elena (027 458 37 68)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Allemand débutant

L'élève n'a jamais pris de cours et n'a aucune connaissance de la langue.

Date du cours	Mardi, 13 sept. 2011 à 18h00 (et tous les mardis, excepté durant les congés scolaires.)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Bovier Nadya (078 600 04 12)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".

Allemand 2

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont suivi le cours 1 ou qui sont capables de se présenter, de demander quelque chose, de poser des questions et d'y répondre, de mener une conversation simple sur des sujets familiers.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h25 (et tous les mercredis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Ruppen Marianne (027 455 45 33)
Remarques	Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues". Nombre limité de participants.

Allemand 3

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont suivi le cours 2 ou qui sont capables de s'exprimer sur leur profession, de mener une conversation courante (repas, hobbies, vacances).

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h00 (et tous les mercredis, excepté durant les congés scolaires)
Durée	25 cours de 1h15
Prix	330 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre

Animateur(s) **Ruppen Marianne (027 455 45 33)**
Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".**
Nombre limité de participants.

Allemand 4

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont suivi le cours 3 ou qui sont capables de raconter les événements de la journée, de s'exprimer sur des problèmes de société.

Date du cours **Mardi, 13 sept. 2011 à 19h25 (et tous les mardis, excepté durant les congés scolaires)**
Durée **25 cours de 1h15**
Prix **330 CHF (support de cours non compris)**
Date limite d'inscription **29.08.2011**
Salle **Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**
Animateur(s) **Ruppen Marianne (027 455 45 33)**
Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".**
Nombre limité de participants.

Allemand 5 conversation

L'élève participe à des discussions en rapport avec les événements du jour, les faits de société, la littérature....

Date du cours **Mardi, 20 sept. 2011 à 18h00**
Durée **25 cours de 1h15**
Prix **330 CHF (sans les supports de cours)**
Date limite d'inscription **20.09.2011**
Salle **Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**
Animateur(s) **Ruppen Marianne (027 455 45 33)**

Russe débutant

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

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 18h00 (et tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)**
Durée **25 cours de 1h15**
Prix **330 CHF (support de cours non compris)**
Date limite d'inscription **29.08.2011**
Salle **Salle 4, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**
Animateur(s) **Matter-Slyvka Tetyana (027 456 33 67)**
Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".**
Nombre limité de participants.

Russe niveau 2

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances rudimentaires de la langue et ayant déjà suivi un cours débutant. Elles sont capables de comprendre et de s'exprimer simplement sur des sujets les concernant directement, leur famille et leur environnement immédiat.

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 17h30 (et tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)**
Durée **25 cours de 1h15**

Prix **330 CHF (support de cours non compris)**
Date limite d'inscription **29.08.2011**
Salle **Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**
Animateur(s) **Matter-Slyvka Tetyana (027 456 33 67)**
Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".
Nombre limité de participants.**

Russe niveau 3

Ce cours s'adresse à des personnes ayant des connaissances élémentaires de la langue. Elles sont capables de comprendre et de s'exprimer sur des sujets concernant leur famille, leur travail, leurs hobbies et leur environnement si les gens parlent lentement et distinctement.

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 19h15 (et tous les jeudis, excepté durant les congés scolaires)**
Durée **25 cours de 1h15**
Prix **330 CHF (support de cours non compris)**
Date limite d'inscription **29.08.2011**
Salle **Salle 1, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre**
Animateur(s) **Matter-Slyvka Tetyana (027 456 33 67)**
Remarques **Veillez prendre connaissance des informations générales "cours de langues".
Nombre limité de participants.**

Nature

Taille d'arbres et arbustes

Cours théorique, le lundi 6 février 2012, 19h30-21h00, en salle et pratique, le vendredi 10 février 2012, 8h30-11h30, sur le terrain (lieu à déterminer) sur la taille des arbres fruitiers, petits fruits, rosiers, arbustes d'ornement.

Date du cours	Lundi, 6 fév. 2012 à 19h30
Durée	2 cours de 1h30
Prix	70 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	23.01.2012
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Zufferey Fabrice (027 455 29 16)
Remarques	En cas de météo défavorable, le cours pratique est reporté d'une semaine. Prendre si possible: sécateur et scie égoïne. Nombre limité de participants

A la découverte des plantes médicinales et aromatiques du Vallon de la Tièche

Curieuses et curieux, vous cherchez la simplicité, vous aimez la marche et désirez en savoir plus sur les plantes médicinales et aromatiques...cette escapade est pour vous.

Date du cours	Samedi, 2 juin 2012 à 13h00
Durée	1 cours de 4h00
Prix	35 CHF (Rendez-vous sur la place de l'école de Veyras à 13 h.)
Date limite d'inscription	18.05.2012
Animateur(s)	Panchard Rose (079 256 99 65)
Remarques	Nombre limité de participants

Plaisirs et détente

Libérez le clown en vous !

Dans une atmosphère détendue, nous trouvons ensemble notre propre clown. Par des jeux, des initiations à l'improvisation et des sketches, nous apprenons à mieux nous exprimer et gérer nos émotions. Rire, être libre et s'évader du quotidien, ça fait du bien et c'est bon pour la santé ! Aucune expérience n'est nécessaire pour s'inscrire.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h00
Durée	9 cours de 2h00
Prix	200 CHF
Date limite d'inscription	31.08.2011
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Rodrigues Heidi (027 207 14 84)
Remarques	Tenue agréable et légère Nombre limité de participants

Santé et Bien-être

Biodanza: Prendre la joie de vivre comme point de départ

La Biodanza, littéralement "danse de la vie", propose une structure de développement et d'épanouissement humains. Le système Biodanza vise l'intégration harmonieuse du corps et de l'esprit. Il développe et renforce les capacités pour une existence plus saine et plus riche.

Il est destiné aux personnes intéressées par le développement humain, souhaitant plus de joie de vivre, de créativité et de souplesse. L'accent sera mis sur le plaisir du mouvement et sur le plaisir de rencontrer les autres.

Ce cours est animé par Mme Nyfeller, ergothérapeute diplômée, spécialisée en neurologie, psychosomatique et en psycho-oncologie.

Date du cours	Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h30
Durée	8 cours de 2h00
Prix	150 CHF
Date limite d'inscription	31.08.2011
Salle	Salle Burgener Av. Général Guisan 14 Rez-de-chaussée au fond du couloir 3960 Sierre
Animateur(s)	Nyfeller Hanni (027 455 05 16)
Remarques	Nombre limité de participants

Initiation au nordic walking

Vous pour qui sport et plaisir sont les conditions à votre bien-être. Vous pour qui apprendre est une motivation, alors venez découvrir une autre façon de marcher avec le Nordic walking.

Marche sportive et complète qui enchantera toute personne aimant la marche douce et le plein air.

Date du cours	Jeudi, 8 sept. 2011 à 18h15 (Rendez-vous au bout du Lac de Géronde, devant l'Auberge des Collines.)
Durée	4 cours de 1h15
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	01.09.2011
Animateur(s)	Mazzella-Roh Pascale (079 404 58 54)
Remarques	Ce cours se passe uniquement en plein air. Tenue sportive et confortable, bâtons de nordic walking (possibilité de les louer sur place: Fr. 5.-- par cours). Nombre limité de participants

Initiation au nordic walking

Vous pour qui sport et plaisir sont les conditions à votre bien-être. Vous pour qui apprendre est une motivation, alors venez découvrir une autre façon de marcher avec le Nordic walking.

Marche sportive et complète qui enchantera toute personne aimant la marche douce et le plein air.

Date du cours	Jeudi, 19 avril 2012 à 18h15 (Rendez-vous au bout du Lac de Géronde, devant l'Auberge des Collines.)
Durée	4 cours de 1h15
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	05.04.2012
Animateur(s)	Mazzella-Roh Pascale (079 404 58 54)
Remarques	Ce cours se passe uniquement en plein air. Tenue sportive et confortable, bâtons de nordic walking (possibilité de les louer sur place: Fr. 5.-- par cours). Nombre limité de participants

Relooking: analyse personnelle des couleurs et informations sur l'analyse de styles

1. Historique des couleurs (Johannes Itten l'inventeur, les 4 saisons, présentation des tons chauds/froids et de l'influence des couleurs sur les personnes...). (30')
2. Analyse de chaque participante avec les tissus de soie. Chacune saura quelles couleurs lui donnent bonne mine, la rajeunissent, égalisent le teint, et ceci pour la vie! (60')
3. Explication de l'éventail des couleurs et conseils pour les achats. (15')
4. Conseils généraux au niveau de l'apparence: qu'est-ce qui met en valeur suivant que l'on est petite, grande, mince, ronde ... à partir des questions des participantes. (45')
5. Court descriptif d'une analyse de style personnalisée (analyse que les personnes intéressées pourront faire à titre privé chez l'animatrice - à prix préférentiel). (10')
6. Questions, feed-back. (20')

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	100 CHF (Non compris: éventail des couleurs (environ CHF 43.--) et un petit dossier récapitulatif sur les couleurs et les conseils généraux donnés, à payer directement à l'animatrice.)
Date limite d'inscription	25.10.2011
Salle	Salle 5, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Boisset-Ançay Patricia (024 471 52 55)
Remarques	Nombre limité de participants

Relooking: analyse personnelle des couleurs et informations sur l'analyse de styles

1. Historique des couleurs (Johannes Itten l'inventeur, les 4 saisons, présentation des tons chauds/froids et de l'influence des couleurs sur les personnes...). (30')
2. Analyse de chaque participante avec les tissus de soie. Chacune saura quelles couleurs lui donnent bonne mine, la rajeunissent, égalisent le teint, et ceci pour la vie! (60')
3. Explication de l'éventail des couleurs et conseils pour les achats. (15')
4. Conseils généraux au niveau de l'apparence: qu'est-ce qui met en valeur suivant que l'on est petite, grande, mince, ronde ... à partir des questions des participantes. (45')
5. Court descriptif d'une analyse de style personnalisée (analyse que les personnes intéressées pourront faire à titre privé chez l'animatrice - à prix préférentiel). (10')
6. Questions, feed-back. (20')

Date du cours	Mardi, 15 nov. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	100 CHF (Non compris: éventail des couleurs (environ CHF 43.--) et un petit dossier récapitulatif sur les couleurs et les conseils généraux donnés, à payer directement à l'animatrice.)
Date limite d'inscription	25.10.2011
Salle	Salle 5, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Remarques	Nombre limité de participants

Relooking: analyse personnelle des couleurs et informations sur l'analyse de styles

1. Historique des couleurs (Johannes Itten l'inventeur, les 4 saisons, présentation des tons chauds/froids et de l'influence des couleurs sur les personnes...). (30')
2. Analyse de chaque participante avec les tissus de soie. Chacune saura quelles couleurs lui donnent bonne mine, la rajeunissent, égalisent le teint, et ceci pour la vie! (60')
3. Explication de l'éventail des couleurs et conseils pour les achats. (15')
4. Conseils généraux au niveau de l'apparence: qu'est-ce qui met en valeur suivant que l'on est petite, grande, mince, ronde ... à partir des questions des participantes. (45')
5. Court descriptif d'une analyse de style personnalisée (analyse que les personnes intéressées pourront faire à titre privé chez l'animatrice - à prix préférentiel). (10')
6. Questions, feed-back. (20')

Date du cours	Mardi, 22 nov. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	100 CHF (Non compris: éventail des couleurs (environ CHF 43.--) et un petit

dossier récapitulatif sur les couleurs et les conseils généraux donnés, à payer directement à l'animatrice.)

Date limite d'inscription	25.10.2011
Salle	Salle 5, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Remarques	Nombre limité de participants

Médecines douces dans les maladies cancéreuses

De plus en plus de personnes souffrent de cancer. Si les médecines alternatives ne peuvent pas guérir cette maladie grave, elle peuvent néanmoins être d'une aide précieuse dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes qui subissent des traitements médicamenteux souvent très lourds.

Lors de cette conférence, nous apprendrons à utiliser les médecines douces en toute sécurité pour soulager le foie, la muqueuse buccale, la peau, pour apaiser les angoisses, pour atténuer les nausées et vomissements ainsi que pour améliorer le système immunitaire.

Date du cours	Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 1h30
Prix	10 CHF (inscription préalable souhaitée.)
Date limite d'inscription	26.10.2011
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Mudry-De Quay Brigitte (027 322 10 16)

La fabuleuse médecine de l'habitat

La géobiologie, une fable sans maxime ? Etudiant les rayonnements invisibles provenant de l'intérieur de la terre, elles donnent à ces praticiens un air de sorcier-guérisseur. Maillon économique intéressant, non reconnu et très accessible, les placebos se vendent ici comme des friandises onéreuses. Cette pseudo-science mystérieuse serait-elle capable de donner des solutions efficaces ? Que sont réellement ces courants telluriques ? Peuvent-ils vraiment être source de maladies ? Sourcier, géobiologue et formateur, je partagerai avec vous mes expériences, les échos sur les arnaques, les choses à envisager et celles à éviter.

Date du cours	Mercredi, 16 nov. 2011 à 19h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	30 CHF
Date limite d'inscription	02.11.2011
Salle	Salle 2, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Evéquo J. Damien

TaiChi et QiGong

Le QiGong et le Taichi sont des pratiques d'origine chinoise très anciennes, qui a pour but de soigner, conserver et fortifier le Qi, l'énergie vitale qui est inhérente à chaque être vivant.

Les exercices de QiGong focalisent l'esprit vers l'intérieur, sur des trajets d'énergie précis. Ainsi la circulation du Qi peut être améliorée et équilibrée. Le silence intérieur et la relaxation profonde pendant les exercices méditatifs créent un espace pour le corps afin d'activer ses forces d'auto-guérison. L'irrigation sanguine est améliorée, la défense immunitaire, la vitalité et la force de concentration sont renforcées et aident ainsi à maintenir la santé et la paix intérieure. Dans les cours, nous faisons des exercices avec des mouvements lents et très conscients. Nous passons du temps en méditation silencieuse, travaillant la relaxation, le silence mental et nous apprenons à guider le Qi sur des circuits intérieurs.

Dans les cours, nous faisons des exercices avec des mouvements lents et très conscients. Nous passons du temps en méditation silencieuse, travaillant la relaxation, le silence mental et nous apprenons à guider le Qi sur des circuits intérieurs.

Le Tai Chi est un enchaînement de mouvements effectués avec délicatesse qui naissent du silence intérieur. La pratique de cette chorégraphie douce assouplit le corps et les articulations tout en recherchant l'harmonie de l'homme avec l'univers.

Date du cours	Lundi, 9 jan. 2012 à 15h00
Durée	10 cours de 1h00
Prix	160 CHF

Date limite d'inscription **27.12.2011**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Blanc Rosula (079 522 77 70)**
Remarques **Tenue agréable et légère.**
Nombre limité de participants

Relaxation

Mieux vivre par l'acceptation et le lâcher prise

Date du cours **Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h30**
Durée **6 cours de 1h00**
Prix **75 CHF**
Date limite d'inscription **29.12.2011**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Imbach Grégoire Physiothérapeute Et Sophrologue (027 322 83 53)**
Remarques **Nombre limité de participants**

L'Homme et les plantes médicinales. Une approche globale pour soigner des maladies bénignes sans effets secondaires.

Objectifs : - différencier six techniques de préparation à base de plantes et percevoir leurs niveaux d'actions thérapeutiques pour l'être humain.

- réaliser des liens entre mots-clefs simples basés sur les quatre éléments de la Tradition.
- choisir avec discernement une ou plusieurs thérapies par automédication, dans le cas de maladies bénignes et/ou vous orienter vers le spécialiste qui sera le plus en résonance pour vous écouter et vous guérir.

Date du cours **Mardi, 17 jan. 2012 à 19h30**
Durée **3 cours de 2h00**
Prix **60 CHF**
Date limite d'inscription **02.01.2012**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Lorin Dominique (021 601 28 85)**
Remarques **Aucun prérequis sinon un intérêt pur des thérapies naturelles diversifiées (à effets secondaires mineurs) à base de plantes.**

Réflexologie plantaire

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

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

Date du cours **Mercredi, 8 fév. 2012 à 19h00**
Durée **6 cours de 2h15**
Prix **150 CHF (Non compris: support de cours Fr. 10.-- à payer directement au professeur)**
Date limite d'inscription **25.01.2012**
Salle **Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre**
Animateur(s) **Micheloud Liliane**
Remarques **Nombre limité de participants.**
A prendre: tenue confortable, coussin, grand linge, chaussettes.
Nombre limité de participants

Chemin de croix-sance - Le chemin de l'Ermitage de Longeborgne

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

Date du cours	Samedi, 3 mars 2012 à 14h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	25 CHF (Le sentier est une promenade facile.)
Date limite d'inscription	17.02.2012
Animateur(s)	Evéquoq Damien J.
Remarques	Bonnes chaussures. Rendez-vous à 14h au départ du sentier du chemin de croix de l'Ermitage de Longeborgne à Bramois.

Flours de Bach I

Selon le Dr Bach, les maladies sont souvent le résultat de nos peurs, nos angoisses et l'absence de sens à notre vie. Les harmonisants de fleurs découverts par ce médecin agissent sur nos émotions et nos attitudes face à la vie. Ces quintessences participent ainsi au mieux-être et à la prévention de la maladie. Ce cours est destiné aux personnes qui désirent connaître les remèdes du Dr Bach et les bases de sa philosophie.

Date du cours	Mercredi, 28 mars 2012 à 19h00
Durée	4 cours de 2h00
Prix	100 CHF (Non compris: support de cours Fr. 10.-- et flacon de traitement Fr. 10.-- à payer directement au professeur)
Date limite d'inscription	14.03.2012
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Micheloud Liliane
Remarques	A prendre: matériel pour écrire. Nombre limité de participants

Flours de Bach II

Destiné aux participants qui ont suivi le cours de base. Connaissance des remèdes et de la philosophie du Dr Bach: récapitulation et approfondissement. Etude de cas concrets. Répondre ensemble aux questions posées par notre pratique.

Date du cours	Mercredi, 2 mai 2012 à 19h00
Durée	3 cours de 2h00
Prix	75 CHF (Non compris: flacon de traitement Fr. 10.-- à payer directement au professeur)
Date limite d'inscription	18.04.2012
Salle	Salle de Récréation, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Micheloud Liliane
Remarques	Nombre limité de participants A prendre: matériel pour écrire.

Saveurs et senteurs

Découvrez les délices de la cuisine indienne pour votre menu de Noël

Menu:

Poulet aux épices chaudes
Pois chiches au tamarin et citron
Raita
Riz sauvage

Date du cours	Mercredi, 7 déc. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 2h30
Prix	40 CHF (y compris les ingrédients)
Date limite d'inscription	23.11.2011
Salle	Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre
Animateur(s)	Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)
Remarques	Nombre limité de participants

Cuisine indienne: menu de Pâques à l'indienne

Menu:

Lapin aux sauces indiennes
Saumon aux épinards à la mode indienne
Riz parfumé

Date du cours	Mercredi, 4 avril 2012 à 19h00
Durée	1 cours de 2h30
Prix	40 CHF (y compris les ingrédients)
Date limite d'inscription	21.03.2012
Salle	Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre
Animateur(s)	Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)
Remarques	Nombre limité de participants.

Cuisine indienne: spécialités lentilles, légumes ...

Un tour de l'Inde avec le plat typique de lentilles "corail" relevées d'un mélange envoûtant d'épices.

Menu:

Beignets de légumes
Lentilles roses et jaunes à la coriandre
Lentilles brunes à la menthe
Riz basmati

Date du cours	Jeudi, 31 mai 2012 à 19h00
Durée	1 cours de 2h30
Prix	40 CHF (y compris les ingrédients)
Date limite d'inscription	10.05.2012
Salle	Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre
Animateur(s)	Singh Kaur Jasvir (027 321 25 68)
Remarques	Nombre limité de participants.

A la découverte du vin: 1ère partie

1re soirée: initiation de base à la dégustation des vins.
2e soirée: découverte des cépages valaisans.
3e soirée: accords gourmands vins et fromages.

Date du cours	Jeudi, 13 oct. 2011 à 19h30
Durée	3 cours de 2h00

Prix **95 CHF (y compris les vins et fromages)**
Date limite d'inscription **29.09.2011**
Salle **Sensorama**
Château de Villa
rue Ste-Catherine 4
3960 Sierre
Animateur(s) **Favre Nathalie (079 310 83 48)**
Remarques **Nombre limité de participants**

A la découverte du vin: 2ème partie

1re soirée: vin du monde.
2e soirée: vinification.
3e soirée: dégustation à l'aveugle.

Date du cours **Jeudi, 17 nov. 2011 à 19h30**
Durée **3 cours de 2h00**
Prix **95 CHF (y compris les vins)**
Date limite d'inscription **03.11.2011**
Salle **Sensorama**
Château de Villa
rue Ste-Catherine 4
3960 Sierre
Animateur(s) **Linder Marie (027 288 25 51)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Confection d'un pain et d'une tresse

Venez découvrir les secrets de fabrication de bons pains : confection d'un pain et d'une tresse : préparation de la recette, pétrissage de la pâte, pesage, façonnage, cuisson.

Date du cours **Jeudi, 24 nov. 2011 à 13h30**
Durée **1 cours de 3h00**
Prix **20 CHF (les ingrédients ne sont pas compris, à payer sur place.)**
Date limite d'inscription **10.11.2011**
Animateur(s) **Moreillon Werner (027 455 10 19)**
Remarques **Rendez-vous à la Boulangerie-pâtisserie-chocolaterie Moreillon, route du Simplon 21, 3960 Sierre.**
Nombre limité de participants

Création en chocolat

Découvrez le monde fascinant du chocolat grâce aux compétences du chocolatier Werner Moreillon. Confection de pralinés, explications techniques, préparation, enrobage, moulage.

Date du cours **Jeudi, 26 jan. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **30 CHF (les ingrédients ne sont pas compris, à payer sur place.)**
Date limite d'inscription **12.01.2012**
Animateur(s) **Moreillon Werner (027 455 10 19)**
Remarques **Rendez-vous à la Boulangerie-pâtisserie-chocolaterie Moreillon, route du Simplon 21, 3960 Sierre.**

Création en chocolat

Découvrez le monde fascinant du chocolat grâce aux compétences du chocolatier Wener Moreillon. Confection de pralinés, explications techniques, préparation, enrobage, moulage.

Date du cours **Jeudi, 2 fév. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **30 CHF (les ingrédients ne sont pas compris, à payer sur place.)**
Date limite d'inscription **19.01.2012**
Animateur(s) **Moreillon Werner (027 455 10 19)**
Remarques **Rendez-vous à la Boulangerie-pâtisserie-chocolaterie Moreillon, route du Simplon 21, 3960 Sierre.**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Festival de poissons et crustacés

Découvertes de plusieurs techniques de préparation et de cuisson

Date du cours **Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF (y compris les ingrédients)**
Date limite d'inscription **21.09.2011**
Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Festival de poissons et crustacés

Découvertes de plusieurs techniques de préparation et de cuisson.

Reprise du cours No 76

Date du cours **Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF (Y compris les ingrédients)**
Date limite d'inscription **26.10.2011**
Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Menu de Fêtes

Organisation et préparation d'un menu goûteux, sans stress.

Date du cours **Mercredi, 23 nov. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF**
Date limite d'inscription **09.11.2011**
Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Variation de terrines

Osez transformer les légumes, poissons et viandes en savoureuses terrines.

Date du cours **Mercredi, 8 fév. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF (y compris les ingrédients)**
Date limite d'inscription **25.01.2012**

Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Variation de terrines

Osez transformer les légumes, poissons et viandes en savoureuses terrines.
Reprise du cours No 79

Date du cours **Mercredi, 15 fév. 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF (y compris les ingrédients)**
Date limite d'inscription **01.02.2012**
Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Les Gourmettes transmettent leur plaisir culinaire: Brunch de Pâques

Osez changer vos habitudes. Propositions de mets originaux et variés.

Date du cours **Mercredi, 21 mars 2012 à 19h00**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **60 CHF (y compris les ingrédients)**
Date limite d'inscription **07.03.2012**
Salle **Entrée ouest, sous-sol, Centre scolaire de Beaulieu, Sierre**
Animateur(s) **Zengaffinen Elisabeth+collaboratrices (027 455 47 12)**
Remarques **Nombre limité de participants**

Sports

GOLF initiation

Nous vous proposons une initiation avec M. Daniel Mollier professeur au golf de Sierre. Il vous fera découvrir les différents aspects du jeu: mouvements, approches, putting. Il vous apprendra à faire voler la balle. Vous aurez ainsi l'occasion de sentir le bonheur qu'éprouve le golfeur en pratiquant ce sport. En suivant ce stage, cela pourrait être l'occasion de découvrir un sport pour sa future retraite ou sa retraite, car on peut débiter à tout âge.

Date du cours	Mardi, 6 sept. 2011 à 18h00
Durée	4 cours de 1h30
Prix	200 CHF (Matériel et balles à disposition gratuitement)
Date limite d'inscription	29.08.2011
Salle	Driving Range Rte Crête d'Or 3977 Granges
Animateur(s)	Mollier Daniel
Remarques	Nombre limité de participants

Education

Quelle place pour l'autorité dans l'éducation de nos enfants ?

Comment lui offrir de meilleures conditions pour apprendre et s'émanciper? A partir de situations éducatives concrètes, comment :

- entraîner l'enfant à respecter les règles et à gérer ses frustrations (message-je)?
- aider l'enfant à s'exprimer et à trouver des solutions à ses problèmes (écoute active ou empathique) ?
- gérer les conflits (méthode sans perdant) ?

Cycle de 3 ateliers-échanges.

Animateurs : Vincent Theytaz et Laurence Zwissig, collaborateurs au Centre de compétences en éducation et en relations humaines de Sierre.

Date du cours	Mercredi, 26 oct. 2011 à 20h00
Durée	3 cours de 2h00
Prix	60 CHF (support de cours non compris)
Date limite d'inscription	12.10.2011
Salle	Salle 2, Cycle d'Orientation de Goubing, bâtiment Gorki, Collines 34, Sierre
Animateur(s)	Theytaz Vincent (079 393 34 63)
Remarques	Nombre limité de participants

Porter son enfant : pourquoi ? pour qui ? comment ?

Soirée d'information sur le portage de bébé. Après une partie théorique sur les besoins du bébé, ses spécificités et son développement anatomique, nous aborderons les nombreuses offres du marché : du porte-bébé au sac à dos en passant par l'écharpe. En effet, il est souvent difficile de trouver celui qui nous correspond vraiment. Points forts, désavantages des divers systèmes de portage de bébé.

Date du cours	Mercredi, 7 mars 2012 à 19h00
Durée	1 cours de 2h30
Prix	10 CHF
Date limite d'inscription	22.02.2012
Salle	Grande Salle, Hôtel de Ville, Sierre
Animateur(s)	Pannatier Muriel (027 321 33 43)