

Artisanat et créativité

Scrapbooking

Le scrapbooking est à la fois un loisir créatif, une forme d'art décoratif et l'occasion de coucher sur le papier, au travers de photos et de commentaires, l'histoire d'une famille. Vous créez, par exemple, vos cartes de vœux personnalisées, des albums photos, des carnets et des calendriers. Sa seule limite est l'imagination.

No de cours	71
Dates	25 septembre 2018, 19:00 – 21:30 02 octobre 2018, 19:00 – 21:30 09 octobre 2018, 19:00 – 21:30 16 octobre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	140.00 CHF
Lieu	Atelier : ça cartonne, route de Sion 14 à Sierre
Animateurs/-trices	Torrent Maribel
Remarques	Le prix du cours inclus le matériel

Carnet créatif

Vous récoltez des papiers de diverses grandeurs, des enveloppes, des dessins de vos enfants ou les vôtres, des tissus, des documents qui vous tiennent à cœur, nous rajouterons des feuilles de papiers népalais, ainsi votre carnet créatif sera unique pour accueillir vos trésors et vos souvenirs. Idéal comme carnet de voyage.

No de cours	72
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 21:30 13 novembre 2018, 19:00 – 21:30 20 novembre 2018, 19:00 – 21:30 27 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	140.00 CHF
Lieu	Atelier : ça cartonne, route de Sion 14 à Sierre
Animateurs/-trices	Torrent Maribel
Remarques	Le prix du cours inclus le matériel

Boîte magazine

La récupération est en vogue. Vous construirez une boîte simplement avec des feuilles de magazines. Cette méthode vous ouvrira à d'autres projets.

No de cours	73
Dates	05 février 2019, 19:00 – 21:30 12 février 2019, 19:00 – 21:30 19 février 2019, 19:00 – 21:30
Prix du cours	95.00 CHF
Lieu	Atelier : ça cartonne, route de Sion 14 à Sierre
Animateurs/-trices	Torrent Maribel
Remarques	Le prix du cours inclus le matériel

Compétences de base – Technologies Informatique Communication

Compétences de base – Ordinateur

Cette formation de base permet d'appréhender le monde numérique.

Manipuler les appareils numériques tels que télévision, téléphones portables, distributeurs de billets, ordinateurs...

Cette approche vous permettra de vous familiariser avec les objets numériques du quotidien.

Dates	04 octobre 2018, 19:00 – 21:00 11 octobre 2018, 19:00 – 21:00 25 octobre 2018, 19:00 – 21:00 08 novembre 2018, 19:00 – 21:00 15 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	salle B2 CO Goubing, ancien bâtiment Ch. des Collines 27
Animateurs/–trices	Pannatier Dominique
Responsable	Compétences de base – 0800 47 47 47
Remarques	Cours de base destiné aux débutants. Aucune formation informatique préalable n'est nécessaire. Le prix du cours est à payer comptant au professeur lors du premier cours.

Conférences

Oser la bienveillance

Lytta Basset

Philosophe et théologienne

Formatrice en accompagnement spirituel

Prendre la mesure de la malveillance dont on a soi-même souffert, se dépolluer de ce regard d'autrui posé sur soi, qu'on a fini par intérioriser, et laisser son propre regard, sur soi-même et sur les autres, devenir bienveillant... Voilà un minimum qui transformerait le vivre-ensemble !

Dates	06 mars 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Grande Salle de l'hôtel de Ville

Divers

Remplir sa déclaration d'impôts

Apprendre à remplir sa déclaration d'impôts par ordinateur sur VsTax

No de cours	31
Dates	12 mars 2019, 19:00 – 21:00 26 mars 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Begg Christèle
Remarques	2 cours de 2h. Veuillez prendre votre formulaire de déclaration d'impôts avec vous. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Education – Famille / Partenariat OCEF

Choisir sa voie professionnelle en 2018

Transformation digitale, robotisation, intelligence artificielle ! Ne sommes-nous pas toutes et tous concernés par ces mutations ? Quels sont leurs impacts sur le choix d'une voie professionnelle et sur les chemins pour y parvenir ?

Conférence

Jean-Pierre Rey

Professeur HES à Sierre

Lieu : Grande salle de l'Hôtel de Ville de Sierre

Prix : 20 CHF, pas d'inscription nécessaire

Dates	11 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Remarques	Conférence donnée en collaboration avec l'Office Cantonal de l'Egalité et de la Famille OCEF

Ados en suspension

4 soirées « atelier-conférence » pour aborder des pistes visant à accompagner l'adolescent, à favoriser son autonomie et le développement de ses responsabilités.

Mercredi 28 novembre 2018 à 19h

Stimuler l'autonomie chez l'ado

Aider le jeune à gagner en maturité c'est lui permettre de stimuler sa pensée et sa capacité à reconnaître ses responsabilités. Comment favoriser l'autonomie et maintenir le lien avec lui? Cette soirée permettra d'observer les tâches de croissance et les besoins physiologiques des adolescents. L'influence chez le jeune de « l'appris », du « réfléchi » et du « ressenti » et comment communiquer « objectivement » avec lui.

Lundi 11 février 2019 à 19h

Prévenir les jeux psychologiques à la maison

Lundi 11 mars 2019 à 19h

Augmenter les capacités d'apprentissage en favorisant le quotient émotionnel

Mardi 28 mai 2019 à 19h

Utiliser le contrat éducatif à la maison

Dates	28 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Foyer du Théâtre : Les Halles Route Ancien Sierre 13 3960 Sierre
Animateurs/-trices	Burnier Stéphane
Remarques	Mercredi 28 novembre 2018 à 19h Stimuler l'autonomie chez l'ado

Ados en suspension

4 soirées « atelier-conférence » pour aborder des pistes visant à accompagner l'adolescent, à favoriser son autonomie et le développement de ses responsabilités.

Mercredi 28 novembre 2018 à 19h

Stimuler l'autonomie chez l'ado

Lundi 11 février 2019 à 19h

Prévenir les jeux psychologiques à la maison

En encadrant des ados, vous êtes confrontés parfois à des mécanismes de rupture qui freinent les actions positives en communication. Les jeux sont utilisés par les jeunes de façon spontanée ou délibérée...Plaider pour obtenir... Pourquoi les jeunes jouent-ils ? Cette soirée va nous permettre de connaître la définition et les différentes catégories de jeux afin d'éviter les trois entrées lors d'une triangulation et de comprendre le

Lundi 11 mars 2019 à 19h

Augmenter les capacités d'apprentissage en favorisant le quotient émotionnel

Mardi 28 mai 2019 à 19h

Utiliser le contrat éducatif à la maison

Dates	11 février 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Foyer du Théâtre : Les Halles Route Ancien Sierre 13 3960 Sierre

Animateurs/-trices Burnier Stéphane
Remarques Lundi 11 février 2019 à 19h
Prévenir les jeux psychologiques à la maison

Ados en suspension

4 soirées « atelier-conférence » pour aborder des pistes visant à accompagner l'adolescent, à favoriser son autonomie et le développement de ses responsabilités.

Mercredi 28 novembre 2018 à 19h
Stimuler l'autonomie chez l'ado

Lundi 11 février 2019 à 19h
Prévenir les jeux psychologiques à la maison

Lundi 11 mars 2019 à 19h
Augmenter les capacités d'apprentissage en favorisant le quotient émotionnel
Une infinité de voies conduisent à la réussite sociale et scolaire. L'éducation émotionnelle est une composante vitale à la croissance de nos jeunes. L'expression et la perception des émotions font partie intégrante des mécanismes de la pensée. Nous avons un rôle à jouer sur les capacités d'apprentissages de nos jeunes. Nous allons comprendre les 4 stades socio-affectifs qui accompagnent l'activité intelligente du jeune. Allons à la découverte des modes improductifs des sentiments et nous construirons l'échelle de la conscience émotionnelle.

Mardi 28 mai 2019 à 19h
Utiliser le contrat éducatif à la maison

Dates 11 mars 2019, 19:00 – 21:00

Prix du cours 40.00 CHF

Lieu Foyer du Théâtre : Les Halles
Route Ancien Sierre 13
3960 Sierre

Animateurs/-trices Burnier Stéphane

Remarques Lundi 11 mars 2019 à 19h
Augmenter les capacités d'apprentissage en favorisant le quotient émotionnel

Ados en suspension

4 soirées « atelier-conférence » pour aborder des pistes visant à accompagner l'adolescent, à favoriser son autonomie et le développement de ses responsabilités.

Mercredi 28 novembre 2018 à 19h
Stimuler l'autonomie chez l'ado

Lundi 11 février 2019 à 19h
Prévenir les jeux psychologiques à la maison

Lundi 11 mars 2019 à 19h
Augmenter les capacités d'apprentissage en favorisant le quotient émotionnel

Mardi 28 mai 2019 à 19h
Utiliser le contrat éducatif à la maison
Il existe la possibilité pour le jeune de discuter avec ses parents des méthodes d'éducation choisies. Le contrat éducatif définit les termes d'un engagement ferme, où chaque partie s'engage à respecter certaines normes spécifiquement définies selon un commun accord. Cet outil prend tout son sens lorsqu'il est construit avec l'adolescent. Différents modèles de contrats selon les situations sont apportés lors de cette soirée. Nous verrons comment maintenir sa puissance de parent grâce à l'élaboration du contrat.

Dates	28 mai 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Foyer du Théâtre : Les Halles Route Ancien Sierre 13 3960 Sierre
Animateurs/-trices	Burnier Stéphane
Remarques	Mardi 28 mai 2019 à 19h Utiliser le contrat éducatif à la maison

Informatique et médias

Initiation aux smartphones et aux tablettes numériques

Apprendre les bases de l'utilisation d'un smartphone : prise de photos, téléchargement, envoi, création d'un e-mail, utiliser les applications les plus répandues.

No de cours	32
Dates	03 octobre 2018, 19:00 – 21:00 10 octobre 2018, 19:00 – 21:00 07 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Animateurs/-trices	Pascaud Sébastien
Remarques	3 cours de 2h. Chaque participant prend son smartphone ou sa tablette. Apportez votre smartphone, avec son code email et mot de passe. Pour les iPhones, il est impératif d'avoir ses MDP et identifiants, car aucun compte ne sera débloqué ou créé pendant ce cours. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Smartphones : emails, sauvegarder ses données dans le cloud,...

Savoir envoyer et recevoir un email avec pièce jointe, activer la sauvegarde dans le cloud, savoir, retrouver ses contacts et ses photos dans le cloud en cas de perte du natel (sur pc et tablette)

No de cours	33
Dates	05 décembre 2018, 19:00 – 21:00 12 décembre 2018, 19:00 – 21:00 19 décembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Animateurs/-trices	Pascaud Sébastien
Remarques	3 cours de 2h. Apportez votre smartphone, avec son code email et mot de passe. Pour les iPhones, il est impératif d'avoir ses MDP et identifiants, car aucun compte ne sera débloqué ou créé pendant ce cours. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Initiation à la photographie avec un appareil de photo reflex numérique

Le cours vous propose d'acquérir, par la théorie et la pratique, quelques bases essentielles (vitesse/ouverture/sensibilité) et de sortir d'une utilisation « tout automatique » du boîtier.

No de cours	30
Dates	15 janvier 2019, 18:30 – 20:00 22 janvier 2019, 18:30 – 20:00 29 janvier 2019, 18:30 – 20:00 05 février 2019, 18:30 – 20:00 12 février 2019, 18:30 – 20:00
Prix du cours	85.00 CHF
Animateurs/-trices	Dresselaers Julien
Remarques	5 cours de 1h30. Prendre avec soi son appareil photo réflex avec quelques photos. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Smartphones : initiation aux réseaux sociaux, comment garder le contact avec son entourage

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas peur d'avancer, de sortir du confort d'utilisation de base. Aux assoiffés de connaissances

No de cours	34
Dates	06 février 2019, 19:00 – 21:00 13 février 2019, 19:00 – 21:00 20 février 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Animateurs/-trices	Pascaud Sébastien
Remarques	3 cours de 2h. Apportez votre smartphone, avec son code email et mot de passe. Pour les iPhones, il est impératif d'avoir ses MDP et identifiants, car aucun compte ne sera débloqué ou créé pendant ce cours. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Langues

Anglais, cours 1, niveau A1 (A2)

Vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir ? Ce cours est pour vous !

No de cours	10
Dates	24 septembre 2018, 17:30 – 18:45
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Kolder Annette
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018 Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Anglais, conversation

Vous souhaitez développer votre capacité à communiquer oralement dans une langue, vous désirez avoir la possibilité de parler une fois par semaine avec d'autres personnes ? Ce cours est pour vous. Cours multi-niveaux orienté vers la pratique orale de la langue.

Important : il faut avoir atteint les objectifs du niveau A2 pour vous inscrire à ce cours.

No de cours	13
Dates	24 septembre 2018, 18:30 – 19:45
Prix du cours	350.00 CHF
Lieu	Salle B3 CO Goubing, ancien bâtiment Ch. des Collines 27
Remarques	Animatrice : Maria Métrailler Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.

Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.

N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Allemand, cours 1, niveau A1(A2)

Vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir? Ce cours est pour vous !

No de cours	17
Dates	24 septembre 2018, 18:30 – 19:45
Prix du cours	350.00 CHF
Remarques	Animatrice : Nicole Bonvin 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.

Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.

N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Italien, cours 1, niveau A1 (A2)

Vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir? Ce cours est pour vous !

No de cours	15
Dates	24 septembre 2018, 18:30 – 19:45
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Cacciatore Paola
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour

le vendredi 14 septembre 2018

Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.
Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.
N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Anglais, cours 1, niveau A1 (A2) suite

Vous avez suivi le cours 1, mais n'avez pas terminé le livre, ce cours est pour vous !

No de cours	11
Dates	24 septembre 2018, 19:00 – 20:15
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Kolder Annette
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018 Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.

Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.

N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Anglais, cours 3, niveau A2 (B1,B2)

Vous avez des connaissances de base de la langue. Vous avez déjà eu l'occasion de la pratiquer et vous souhaitez réactualiser et compléter ces connaissances ? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 2? Ce cours est pour vous !

No de cours	14
Dates	24 septembre 2018, 20:00 – 21:15
Prix du cours	350.00 CHF
Lieu	Salle B3 CO Goubing, ancien bâtiment Ch. des Collines 27

Remarques

Formatrice : Maria Métrailler

Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018

Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.
Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.
N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Allemand, cours 2, niveau A2 (B1)

Vos connaissances de la langue remontent à votre scolarité et vous n'avez pas eu beaucoup l'occasion de les utiliser depuis? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 1? Ce cours est pour vous !

No de cours 18

Dates 24 septembre 2018, 20:00 – 21:15

Prix du cours 350.00 CHF

Remarques

Animatrice Nicole Bonvin

25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.

Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.

N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Italien, cours 2, niveau A2 (B1)

Vos connaissances de la langue remontent à votre scolarité et vous n'avez pas eu beaucoup l'occasion de les utiliser depuis? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 1? Ce cours est pour vous !

No de cours 16

Dates	24 septembre 2018, 20:00 – 21:15
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Cacciatore Paola
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Anglais, cours 2, niveau A2 (B1)

Vos connaissances de la langue remontent à votre scolarité et vous n'avez pas eu beaucoup l'occasion de les utiliser depuis? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 1? Ce cours est pour vous !

No de cours	12
Dates	24 septembre 2018, 20:30 – 21:45
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Kolder Annette
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Italien, cours 1, niveau A1 (A2) suite

Vous avez suivi le cours 1, mais n'avez pas terminé le livre, ce cours est pour vous !

No de cours	19
Dates	25 septembre 2018, 18:30 – 19:45

Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Cacciatore Paola
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018 Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Italien, cours 2, niveau A2 (B1) suite

vous avez suivi le cours 2, mais n'avez pas terminé le livre, ce cours est pour vous !

No de cours	20
Dates	25 septembre 2018, 20:00 – 21:15
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Cacciatore Paola
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Russe, cours 1, niveau 1

vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir? Ce cours est pour vous !
vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir? Ce cours est pour vous !

No de cours	21
Dates	26 septembre 2018, 17:45 – 19:00

Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Matter-Slyvka Tetyana
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien.

Russe, cours 2, niveau A2 (B1)

Vos connaissances de la langue remontent à votre scolarité et vous n'avez pas eu beaucoup l'occasion de les utiliser depuis? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 1? Ce cours est pour vous !

No de cours	22
Dates	26 septembre 2018, 19:15 – 20:30
Prix du cours	350.00 CHF
Animateurs/-trices	Matter-Slyvka Tetyana
Remarques	Durée : 25 cours de 1h15. Seule la première date est indiquée Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 14 septembre 2018. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours. Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une majoration du prix permettant son maintien. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Nature

La permaculture au jardin

Découvrir les bases de la permaculture pour l'appliquer dans son jardin. Avec une partie théorique le matin et une visite commentée l'après-midi au jardin d'Itagne.

No de cours	50
Dates	27 octobre 2018, 09:00 – 16:30
Prix du cours	75.00 CHF
Animateurs/-trices	Morard Gaëtan
Remarques	<p>1 cours de 6h. Rendez-vous au Jardin d'Itagne, Rue de l'Industrie 19 à Sierre. Venez découvrir les bases de la permaculture pour l'appliquer dans votre jardin. Le matin, une partie théorique pour comprendre les concepts et outils et l'après-midi visite commentée du jardin d'Itagne pour mieux comprendre les applications possibles au jardin. Prenez de quoi partager un pique-nique canadien à midi au jardin d'Itagne. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !</p>

Plaisirs et détente

Maquillage

Apprenez à mettre en valeur vos atouts avec un maquillage personnalisé pour la journée et les soirées

No de cours	63
Dates	03 octobre 2018, 19:00 – 20:30 10 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Esposito Sandra
Remarques	Le prix inclus le matériel. Prendre avec soi un miroir sur pied

Coiffures faciles

Coiffures à réaliser en cinq minutes

No de cours	60
Dates	04 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Animateurs/-trices	Evequoz Dora
Remarques	Le prix comprends le support du cours. Prendre avec soi un miroir.

Coiffures : spécial tresses, débutantes

Apprendre à réaliser ses tresses pour débutantes.

No de cours	61
Dates	11 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Animateurs/-trices	Evequoz Dora
Remarques	Support du cours compris. Prendre avec soi un miroir.

Maquillage

Apprenez à mettre en valeur vos atouts avec un maquillage personnalisé pour la journée et les soirées

No de cours	64
Dates	07 novembre 2018, 19:00 – 20:30 14 novembre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Esposito Sandra
Remarques	Le prix inclus le matériel. Prendre avec soi un miroir sur pied

Coiffures : sprécial tresses

Apprendre à réaliser ses tresses pour avancées

No de cours	62
Dates	08 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	35.00 CHF
Animateurs/-trices	Evequoz Dora
Remarques	Support du cours compris. Prendre avec soi un miroir.

Santé et Bien-être

Yoga de l'énergie : « Sentir plutôt que de penser »

Pratique utilisant des postures simples, des mouvements en dynamique et de la relaxation. La respiration soutient le tout et permet d'aller vers une écoute plus fine de son corps. Ces cours sont destinés aux débutants en yoga.

No de cours	40
Dates	27 septembre 2018, 17:45 – 19:00
Prix du cours	200.00 CHF
Animateurs/-trices	Clavien Josette
Remarques	10 cours de 1h15. Premier rendez-vous fixé à 17h30 devant la salle de gymnastique à Miège. Vêtements confortables, couverture ou linge de bain, petit coussin. N'oubliez pas de consulter nos conditions générales !

Améliorer son quotidien

La sophrologie pour gérer le stress du quotidien en 10 séances.

Grâce aux techniques de respirations et aux exercices corporels doux, la sophrologie aide à prendre du recul, à accroître la confiance en soi, à chasser les tensions et à favoriser une bonne qualité de sommeil pour un résultat final de mieux-être donc une meilleure gestion du stress dans le quotidien.

C'est aussi l'occasion pour les participants de prendre le temps des séances comme une pause dans le quotidien pour se reconnecter à soi-même, s'écouter et comprendre les messages envoyés par le corps.

No de cours	43
Dates	27 septembre 2018, 18:30 – 20:00 04 octobre 2018, 18:30 – 20:00 11 octobre 2018, 18:30 – 20:00 08 novembre 2018, 18:30 – 20:00 15 novembre 2018, 18:30 – 20:00 22 novembre 2018, 18:30 – 20:00 29 novembre 2018, 18:30 – 20:00

06 décembre 2018, 18:30 – 20:00

13 décembre 2018, 18:30 – 20:00

28 décembre 2018, 18:30 – 20:00

Prix du cours 220.00 CHF

Animateurs/-trices Berthelot Sabrina

Retrouver confiance en soi

La confiance est l'énergie qui permet de croire en nous, sans elle il est parfois difficile de mener une vie épanouie.

Cette série de trois ateliers est une invitation à se réconcilier avec toutes les parties de notre être afin de trouver, au quotidien, un meilleur équilibre.

Objectifs :

- Apprendre à mieux se connaître
- Découvrir ce qui est important pour soi par la prise de conscience de nos valeurs
- Être à l'écoute de nos besoins, nos forces, nos limites
- Apprivoiser ses pensées
- Gérer ses émotions

No de cours 43

Dates 16 janvier 2019, 19:00 – 21:00

23 janvier 2019, 19:00 – 21:00

30 janvier 2019, 19:00 – 21:00

Prix du cours 70.00 CHF

Animateurs/-trices Savary Eva

Remarques Durée : 3 cours de 2h.

N'oubliez pas de consulter nos conditions générales

Se soigner par les plantes

La nature est une ressource précieuse au service de notre santé. Ces deux sessions de formation ont pour but de partager des solutions simples et accessibles pour bénéficier du soin par les plantes. En tisane, en huile essentielle, en macérat huileux, pour une utilité préventive, pour le bien-être ou pour guérir, "une pharmacie familiale", facile d'accès, sera proposée. Plusieurs situations quotidiennes seront abordées (coupures, maux de tête, sommeil, digestion, etc.) pour lesquelles cette "pharmacie familiale" sera utilisée. Des questions personnalisées ou des situations spécifiques pourront être discutées en fonction des besoins.

No de cours	44
Dates	21 février 2019, 19:30 – 21:00 21 mars 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Animateurs/-trices	Guichard Rachel

Approche de l'auto-hypnose

Venez découvrir une démarche active pour aller à la rencontre de vos ressources intérieures. Apprenez des techniques afin de devenir autonome dans l'approche de domaines tels que: gestion du stress, troubles du sommeil, optimisation des capacités.

No de cours	42
Dates	13 mars 2019, 19:00 – 21:00 20 mars 2019, 19:00 – 21:00 27 mars 2019, 19:00 – 21:00 03 avril 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	120.00 CHF
Animateurs/-trices	Dorsaz Claudia Pfefferlé Marianne

Saveurs et senteurs

Cuisine japonaise

Nikou dango (boulettes de porc haché)
Soupe miso (soupe de pâte de soja fermenté)
Shiraae (tofu et légumes au sésame)
Mochi aux fruits (boulettes de pâte au riz farci de fruits)

No de cours	83
Dates	02 octobre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Perruchoud–Kim Airan
Remarques	Le prix du cours inclus les ingrédients. Cuisiner et déguster sur place. Se munir d'un tablier, d'un stylo et d'une ou deux boîtes hermétiques.

Cuisine coréenne

Boulgogui au boeuf (bœuf grillé à la sauce coréenne)
Kimchi aux col-raves (salade de colraves à la sauce poisson)
Saeou Joeunne (galettes de gambas et de légumes)
Hottoeuk (pancakes style coréen)

No de cours	84
Dates	30 octobre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Perruchoud–Kim Airan
Remarques	Le prix du cours inclus les ingrédients. Cuisiner et déguster sur place. Se munir d'un tablier, d'un stylo et d'une ou deux boîtes hermétiques.

Cuisine indienne : les délices du palais

De superbes recettes très populaires et célèbres en Inde, elles combleront vos papilles.

Poulet Tikka masala

Lentilles brunes au coriandre et ghee

Fabrication du ghee

Riz parfumé

No de cours	80
Dates	21 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Singh Jasvir
Remarques	Le prix du cours inclus les ingrédients

Cuisine coréenne

Japchae (nouilles de patates douces au bœuf, aux champignons et aux légumes)

Tofu frit au gochujang (à la pâte pimentée coréenne)

Kimchi aux concombres (salade de concombres à la sauce poisson)

Soujeunggwa (boisson froide à la cannelle et au gingembre)

No de cours	85
Dates	13 décembre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Perruchoud-Kim Airan
Remarques	Le prix du cours inclus les ingrédients. Cuisiner et déguster sur place. Se munir d'un tablier, d'un stylo et d'une ou deux boîtes hermétiques.

Cuisine indienne : menu végétarien 1

L'Inde est une destination de rêve pour quiconque suit un régime végétarien. Préparez vous-même de délicieux petits plats indiens pleins de saveurs : curcuma, graines de coriandre, cumin, cardamome..! qui pourront être accompagnés de Chapathi (galette indienne) !

Shahi Panir aux épices indiennes et
Fabrication du fromage indien
Pois chiches citronnés
Galette variée (pain indien)

No de cours	81
Dates	27 mars 2019, 19:00 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Singh Jasvir
Remarques	Le prix du cours inclus les ingrédients

Cuisine Indienne : menu végétarien 2

Les meilleurs plats indiens faciles à cuisiner à la maison : beignets, lentilles et légumes mélangés

Beignets de légumes
Chana Daal (lentilles jaunes) aux courgettes et menthe
Mix vegetables
Chutney aux herbes aromatiques, tomates....
Lassi aux mangues
Riz basmati

No de cours	82
Dates	08 mai 2019, 19:00 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO de Goubing CH. des Collines 27
Animateurs/-trices	Singh Jasvir
Remarques	le prix du cours inclus les ingrédients